

نَشِستگان خَرکانون بنامر

زمستان ۱۳۹۸
شماره ۶۱ - سال هفدهم



ایام به دیدار شما میزد مبارک
نوروز بمانید که ایام شما میزد





وابسته به صندوق بازنشستگی هما

خدمات گردشگری

صدور بلیت داخلی و خارجی با قیمت مناسب
تورهای مسافرتی یک یا چندروزه هوایی، قطار، اتوبوس
خدمات ویزای امارات، کانادا، سنگن و...
خدمات CIP، رزرو هتل داخلی و خارجی، بیمه مسافرتی
خدمات بار و ...

پذیرش بلیت های TD و ارائه تورهای داخلی و خارجی
همکاران همایی در صورت معرفی و خرید بلیت از صباي هما
از تخفیف یا هدایای ویژه بهره مند می شوند

واتس آپ - تلگرام: ۰۹۲۱۲۶۲۱۹۲۷

اینستاگرام: @sabayehoma

کانال تلگرام: t.me/sabaye_homa

سایت: www.iranairsaba.ir



دفتر مرکزی: ۴۴۶۳۳۱۰۱-۵

دفتر امور مسافرت: ۴۴۶۳۶۰۲۴-۵

دفتر بار فرودگاه امام: ۰۹۱۲۲۳۸۸۸۶۱-۵۱۰۰۵۱۹۷

ایمیل: info@iranairsaba.ir





FLORA



SUNLIGHT

اقساط بدون بهره



CHESTERFIELD

 soroushfurniture



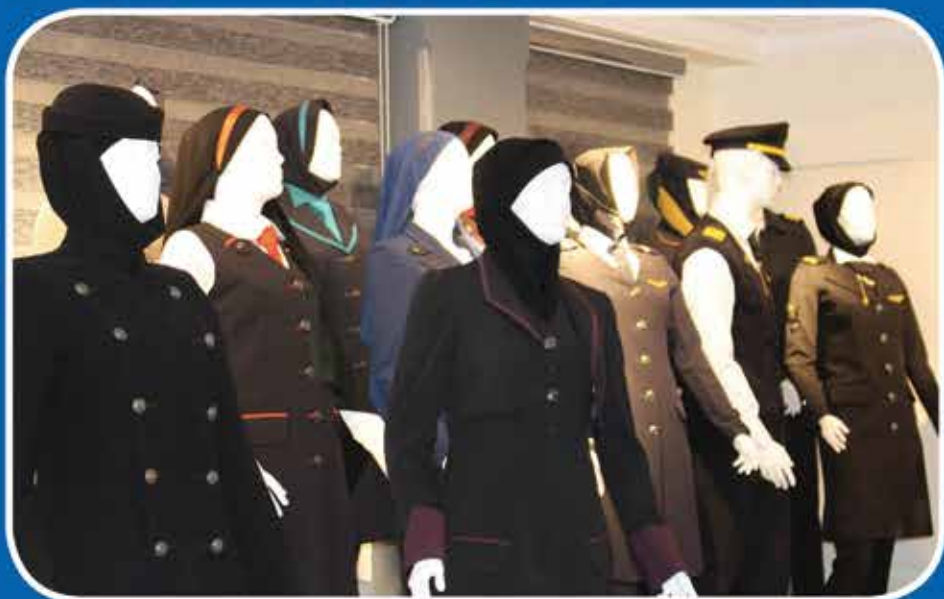
EROS



شعبه ۲: شهرک اکباتان، فاز ۱، بازارچه ۹، پلاک ۵۰
۴۴۶۳۱۰۲۸ ۴۴۶۳۱۰۲۹

شعبه ۱: شهرک اکباتان، فاز ۱، بازارچه ۶، پلاک ۱
۴۴۶۶۳۰۲۶ ۴۴۶۶۳۰۲۷

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 (۲۰متر سمت راست)

ادارات مرکزی هما، شرکت تعاونی مصرف هما، پوشاک پوپه

تلفن: ۶۶۰۷۳۰۱۸ - امیدوار: ۰۹۱۲۶۳۳۵۳۴۳

سخنی با شما

سلام و درود بر شما یاران همیشه همراه

حال که در انتظار بهار سبز و با طراوت طبیعت هستیم، بهاری که می‌آید تا در گوش جانمان، آرام زمزمه کند که روزگار، همیشه بر یک قرار باقی نمی‌ماند و قرار ما زمینیان در بی‌قراری همین روزگار و آسمان، دگرگون می‌شود. باید باورمان شود که پایان هر سیاهی، سپیدی و پایان هر زمستان بی‌رنگ و غمبار، بهاری خوش‌رنگ و شاد است.

ایران عزیزمان در سالی که گذشت لحظات سخت و غمباری را تجربه کرد. علاوه بر ویرانی ناشی از سیل و زلزله برآمده از بلایای طبیعی، التهابات و تهدیدات جنگ، ... حوادثی ناخواسته، تلخ و غمبار چون انفجار هواپیمای مسافربری اکراینی که گلچینی از مفاخر ایرانی را در خود داشت، رخ داد و موهبت شیرین زندگانی را بر کام خانواده‌های آنان و هر ایرانی تلخ کرد و تاسف و تأثر همگان را برانگیخت. چندی نگذشت که ویروسی جهش یافته از نوع کرونا (کووید ۱۹) که قانون آن از ووهان چین آغاز شد در جهان انتشار یافت و کشور و مردم عزیزمان را نیز درگیر کرد. این نگرانی از انتشار سریع ویروس بر تجارت هوایی و فعالیت ایرلاین‌ها از جمله ایران ایر نیز تأثیر گذاشت و آن‌ها را دچار آسیب کرد.

شرکت "هما" در سالی که گذشت با وجود فشارهای تحریمی و محدودیت‌های پروازی فزاینده، شکر خدا با هدایت مدیریت مجرب، سرپا ماند و از انجام پروژه ملی عظیم نقل و انتقال حجاج به‌عنوان تنها ایرلاین مأموریت یافته در این امر مهم، یک‌تنه، آبرومندانه و سرفرازانه بیرون آمد.

در سالی که با تورم فزاینده گذشت و سفره هر ایرانی از جمله بازنشستگان کوچک و کوچک‌تر گشت، ما به‌عنوان نمایندگان شما، تلاش کردیم تا از مسئولان همایی یاری بطلبیم و در جهت ترمیم حقوق بازنشستگان گام برداریم. هرچند واقفیم که هرچه با ترمیم حقوق رشته‌ایم با تورم پیش‌تاز، پنبه شده و همواره این غول افسارگسیخته از ما پیشی می‌گیرد اما چاره‌ای جز همین تعقیب و گریز نیست که نیست.

بیاییم در این روزها برای مقابله با دشواری‌های زندگی و مخاطرات فراگیر سلامتی در جهان پندار و گفتار و کردار نیک را سرلوحه افکار و اعمالمان قرار دهیم تا دنیا را زیباتر کنیم. همین‌که در سختی‌ها دست دعا به سوی پروردگار یکتا بر آریم و برای یکدیگر طلب سلامتی و عافیت کنیم تا از برکات ذات لایزال او برخوردار شویم. مصداق همان که مولانا می‌گوید:

این جهان کوه است و فعل ماند

سوی ما آید اندام را صدا



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

مهرداد حفظی‌فرد، حوریه گرمابدری

فروغ ره‌انجام

امور بازرگانی: حمیدرضا ممتازی

تلفن کانون:

۴۴۶۴۱۴۲۱-۴۴۶۴۱۶۰۶-۴۴۶۴۱۵۰۶

نمبر: 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 خبرنامه نمی‌باشد.

نویسندگان، پاسخگوی مطالب خود هستند.

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

استفاده از مطالب خبرنامه با ذکر مأخذ بلامانع است.

سخنان رهبر معظم درباره بازنشستگان



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 با شغل 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.

فهرست



- | | |
|----|----------------------------|
| ۳ | سخنی با شما |
| ۵ | خبرهای کانون |
| ۶ | خبرهای "هما" |
| ۸ | خبرهای ایر لاین های خارجی |
| ۹ | مکاتبات و پیگیری های کانون |
| ۱۰ | نشست صمیمانه |
| ۱۲ | گفت و گو |
| ۱۴ | ژاپن در بستر زمان |
| ۱۶ | سمینار دیابت |
| ۱۸ | خبرهای علمی |
| ۲۰ | موفقیت همایان |
| ۲۶ | سلامت جسم |
| ۲۸ | سلامت روان |
| ۳۰ | زنگان در یک نگاه |
| ۳۲ | شعر و احساس |
| ۳۸ | تسلیت ها |
| ۴۱ | الو کانون |



بهار خجسته



خبرهای کانون

قرار گرفتن کمک هزینه رفاهی در حکم و افزایش فوق العاده ویژه بازنشستگان

اجرا به مؤسسه صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان «هما» (معاونت امور بازنشستگی) ابلاغ شد. در ادامه معاونت امور بازنشستگی نیز در کوتاهترین زمان ممکن، نسبت به صدور احکام بازنشستگان و مستمری بگیران اقدام و جهت اجرا به واحد محاسبات حقوق و مزایا ارسال نمود. از آنجا که خوشبختانه همکاران محترم واحد محاسبات حقوق و مزایا نیز در اسرع وقت نسبت به انجام محاسبات لازم اقدام نمودند، حقوق بهمن ماه تمامی بازنشستگان و مستمری بگیران «هما» با اعمال افزایشهای اخیر پرداخت شد که در اینجا لازم است به نمایندگی از بازنشستگان و مستمری بگیران از همه دست اندرکاران تصویب، اجرا و پرداخت افزایشهای فوق الذکر تشکر و قدر دانی نماییم.

متعاقب جلسه مورخ ۱۱ دی ماه ۹۸ کانون با آقای دکتر درویشی، معاون محترم منابع انسانی که در آن قول تهیه گزارشی به نفع بازنشستگان برای طرح در هیأت مدیره «هما» مبنی بر منظور شدن کمک هزینه رفاهی در حکم حقوقی بازنشستگان (به منظور عدم نیاز به اخذ مصوبه در ابتدای هر سال از هیأت مدیره) همراه با درصدی افزایش را به اعضای هیأت مدیره کانون دادند، خبر خوش تصویب آن را نیز ایشان به اعضای هیأت مدیره کانون ابلاغ کردند. به این ترتیب افزایش حقوق بازنشستگان و مستمری بگیران «هما» از تاریخ اول بهمن ماه ۹۸ با افزودن مبلغ کمک رفاهی به حقوق بازنشستگان و نیز تسری افزایش فوق العاده ویژه شاغلین به بازنشستگان به صورت پلکانی معکوس پس از تصویب هیأت مدیره محترم «هما» (هیأت امنای صندوق بازنشستگی) جهت

بازنشستگان و مستمری بگیران محترم «هما»

هر چه زودتر در سایت بیمه ایران ثبت نام کنید.

پایین این اطلاعیه از امکانات گسترده و متنوع بیمارستانهای طرف قرارداد با بیمه ایران در سراسر کشور فقط با ارائه کارت ملی خود یا افراد تحت تکفل و با دستور پزشک معالج، بدون پرداخت ریالی بهره‌مند گردند. لازم به ذکر است فرانشیز مربوطه با احتساب بیمه تکمیلی و در چارچوب تعرفه‌های مصوب، به میزان ۱۰ درصد از حقوق کارمند بیمه شده کسر می‌گردد. شایان توجه است که درج شماره شب و حساب در فرم ثبت نام از سوی بازنشستگان الزامیست تا در صورت مراجعه بیمه شده به بیمارستانهای غیرطرف قرارداد، بیمه ایران، سهم خود را به حساب بیمه شده (شماره حساب معرفی شده)، واریز نماید.

salamat.darmoon.net

پیرو اطلاعیه بیمه درمانی «هما» مبنی بر عقد قرارداد با بیمه ایران، کانون بازنشستگان «هما» در نشستی با رئیس ارشد محترم بیمه درمانی «هما» از جزئیات این قرارداد جويا شد (مشروح در صفحه ۱۲) و به اطلاع می‌رساند عقد قرارداد با بیمه ایران، به منظور برقراری بیمه پایه و صرفاً شامل هزینه‌های بیمارستانی صورت گرفته است و هزینه‌های سرپایی همانند گذشته تحت پوشش بیمه درمانی «هما» می‌باشد.

کانون بازنشستگان «هما» ضمن اظهار امیدواری در اجرای مطلوب طرح واگذاری خدمات درمانی «هما» به بیمه ایران از بازنشستگان و مستمری بگیران محترم تقاضا دارد، در اسرع وقت با ثبت نام در سایت مندرج در اطلاعیه بیمه درمانی به نشانی ذکر شده در

کانون بازنشستگان «هما» در نشست کانون های بازنشستگان دولتی

از جمله ریاست جمهوری، سازمان اداری و استخدامی، سازمان برنامه و بودجه کشور، مجلس و کمیسیون‌های تخصصی ذیربط آن صورت می‌گیرد.

محور اصلی مطالبات بازنشستگان کشوری عبارت است از:

- ۱- تامین معاش مناسب در قالب قوانین ناظر بر نظام پرداخت سازمان‌های دولتی و آیین‌نامه‌های استخدامی خاص دستگاه‌های اجرایی از جمله همسان‌سازی حقوق بازنشستگان با شاغلین
- ۲- تامین خدمات درمانی مناسب در قالب بیمه‌های پایه و تکمیلی
- ۳- تامین خدمات رفاهی

در راستای هماهنگی با مدیران کانون‌های بازنشستگان کشوری جلسات ماهیانه‌ای با حضور بیش از ۶۰ تن از مدیران کانون‌ها در سالن جلسات صندوق بازنشستگی کشوری با مدیریت جناب دکتر درخشنده (از بازنشستگان سازمان برنامه و بودجه کشور) برگزار می‌شود. در این جلسات، مدیران کانون‌ها به نمایندگی از بازنشستگان دستگاه‌های اجرایی کشور، خواسته‌ها و مطالبات صنفی آنان را طرح و پیگیری می‌نمایند.

این پیگیری‌ها در قالب انجام مکاتبات و برگزاری جلسات از طریق مدیران منتخب کانون‌ها با مدیران نهادهای کشوری و مراجع سازمانی





خبرهای «هما»

پیام تسلیت به مناسبت سانحه سقوط هواپیمای اکرایی

سلطانی (خلبان هما) و نیز همسر همکار گرمی ثریا افشار بهبهانی ما در شعبه شیراز نیز در جمع عزیزان ازدست‌رفته در این سانحه بودند که ضمن همدردی عمیق با خانواده‌های ایشان، آمرزش و شادی روح برای آن مرحومان و صبر و شکیبایی برای خانواده‌هایشان از خداوند متعال خواستاریم.

کانون بازنشستگان «هما» وقوع سانحه سقوط هواپیمای بوئینگ ۷۳۷ شرکت هواپیمایی اکرایی را که منجر به درگذشت تعدادی از هموطنان عزیزمان شد، به همگان، خصوصاً خانواده‌های گرمی جان‌باختگان عزیز این پرواز تسلیت عرض می‌نماید. شوربختانه پانیز سلطانی، خواهر کاپیتان عامر

بازدید وزیر راه و شهرسازی از «هما»

در حاشیه این نشست، وزیر و معاونان محترم وزارت راه و شهرسازی از آشیانه‌های انقلاب و آزادی، کیتینگ ادارات مرکزی «هما» و کارگاه موتور قسمت مهندسی و تعمیرات در «هما» بازدید به عمل آوردند.

جلسه شورای معاونین وزارت راه و شهرسازی با حضور مهندس اسلامی، مقام عالی وزارت و معاونین وزارتخانه در سالن کنفرانس ادارات مرکزی هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» برگزار شد.



انتصاب

کاپیتان زنگنه، رئیس محترم هیأت مدیره و مدیرعامل «هما» درحکمی کاپیتان سیدعلی اکبر میری روشن را به سمت سرپرست معاونت عملیات «هما» منصوب و از زحمات کاپیتان قاسمی به عنوان قائم مقام و معاون عملیات پرواز «هما» تقدیر نمودند. لازم به ذکر است کاپیتان قاسمی پس از آن به عنوان رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل هواپیمایی قشم منصوب شدند.

کاپیتان زنگنه، رئیس محترم هیأت مدیره و مدیرعامل «هما» در حکمی آقای ابوالقاسم جلالی را به سمت سرپرست معاونت بازرگانی و عملیات شعب «هما» منصوب و از زحمات آقای عباس جمشیدی در مدت تصدی این پست قدردانی نمودند.

مدیرعامل «هما» با صدور حکمی آقای کاوه پزشکی را به سمت مشاور مدیرعامل در امور راهبردی «هما» منصوب نمودند.

تکریم مادران و همسران شهدا در «هما»

به مناسبت فرارسیدن ۱۹ بهمن ماه روز تکریم مادران و همسران شهداء، کاپیتان زنگنه ریاست محترم هیأت مدیره و مدیرعامل «هما» از تعدادی از همسران شهداء و همسران جانبازان بالای ۷۰ درصد شاغل و بازنشسته و همچنین تنها بانوی جانباز همایی تقدیر به عمل آوردند.



تأثیر ویروس کرونا بر حمل و نقل هوایی «هما»



در پی گسترش انتشار ویروس کرونا، پروازهای شرکت هواپیمایی «هما» در برخی از فرودگاه‌های کشورها به طور موقت به حالت تعلیق درآمد. همچنین برخی از کشورهای اروپایی صدور اظهار نامه سلامت برای مسافران ورودی را الزامی نمودند. لازم به ذکر است به منظور مقابله با شیوع ویروس کرونا، استریل، پاک سازی و ضد عفونی کامل کلیه تجهیزات و هواپیماهای «هما» انجام شد. با توجه به تاثیر نامطلوب بحران ناشی از انتشار ویروس کرونا و کاهش درآمدهای ریالی و ارزی در صنعت حمل و نقل هوایی کشور از جمله «هما» امید است هرچه سریع تر بحران ناشی از شیوع این ویروس، کنترل شده و شرایط پروازهای داخلی و بین‌المللی به روال عادی بازگردد.

همزمان با دهه فجر بهره‌برداری از آشیانه هواپیماهای پهن‌پیکر «هما» در فرودگاه امام خمینی (ره)



آشیانه تعمیر و نگهداری شماره یک هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران، ویژه تعمیرات سبک و نیمه سنگین هواپیماهای پهن‌پیکر در فرودگاه امام خمینی (ره) به بهره‌برداری رسید. پیش‌ازین، تمامی هواپیماهای پهن‌پیکر «هما»، برای تعمیرات سبک و چک نیمه سنگین به آشیانه‌های «هما» در فرودگاه مهرآباد اعزام می‌شدند. زین پس با انجام چک‌های دوره‌ای هواپیماهای پهن‌پیکر هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران در فرودگاه امام خمینی (ره) و عدم اعزام به فرودگاه مهرآباد، هزینه‌هایی که بابت تیک آف، لندینگ، اعزام کروی پروازی و هزینه‌های ناشی از هر پرواز به هواپیما وارد می‌شود، کاهش خواهد یافت. این آشیانه هم‌اکنون برای چک‌های سبک و نیمه سنگین هواپیماهای پهن‌پیکر که پروازهای خارجی و دوربرد دارند در نظر گرفته شده و به‌مرور با تجهیز کارگاه‌های جانبی آن نظیر کارگاه‌های موتور و اویونیک، انجام چک‌های سنگین و تعمیرات اساسی (اورهال) نیز در این آشیانه انجام خواهد شد. لازم به ذکر است که پیش‌ازین آشیانه شماره ۲ هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران در فرودگاه امام خمینی (ره) که برای تعمیرات هواپیماهای سبک اختصاص یافته است، به بهره‌برداری رسیده بود.



خبرهای ایرلاین‌های خارجی

دولت‌های خاورمیانه از ورشکستگی ایرلاین‌ها جلوگیری کنند

از تمامی دولتهای خاورمیانه درخواست کرده است تا به منظور جلوگیری از ورشکستگی ایرلاین‌های مستقر در کشورهای خود، کمک و تسهیلات مالی ویژه‌ای را برای آنها در نظر بگیرند.

در گزارش یاتا برآورد شده است که تحت تاثیر شیوع ویروس کرونا و لغو پروازها، درآمدزایی ایرلاینهای مستقر در این منطقه با کاهش ۱۰۰ میلیون دلاری روبرو خواهد شد. به عنوان مثال، هواپیمایی امارات علاوه بر لغو بسیاری از پروازهای خود، به شمار زیادی از پرسنل و کارکنان خود مرخصی با حقوق یا بدون حقوق داده که همین امر نیز گویای ضرر و زیانهای مالی این شرکت است.

در گزارش قبلی سازمان بین‌المللی حمل و نقل هوایی یاتا (IATA) در خصوص تاثیرات منفی و شدید شیوع گسترده ویروس کرونا بر درآمدزایی ایرلاینهای فعال در سراسر جهان منتشر شده بود که در آن درباره ضرر و زیان ۲۹ میلیارد دلاری ایرلاینهای مختلف در سال ۲۰۲۰ میلادی هشدار میداد.

انجمن هوانوردی یاتا همچنین برآورد کرده بود که کاهش تردد و تعلیق و لغو پروازها موجب خواهد شد که حجم ترافیک هوایی جهان در سال جاری میلادی با یک کاهش ۴.۷ درصدی روبرو شود که این بیشترین میزان از بحران‌های مالی در سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ میلادی به شمار می‌رود. این در حالیست که هنوز تبعات منفی این کاهش حجم ترافیک هوایی در جهان بر روی میزان سوددهی ایرلاین‌ها و شرکت‌های هواپیمایی معلوم و مشخص نشده است.

طبق آخرین آمارهای منتشر شده، ویروس خطرناک و کشنده کرونا با سرمنشاء چین، تاکنون جان بالغ بر ۳۰۰۰ نفر را گرفته و بیش از ۸۷ هزار نفر را در سراسر جهان مبتلا کرده است.

سازمان هوانوردی و حمل و نقل بین‌المللی یاتا (IATA) از دولت‌های خاورمیانه خواست تا به ایرلاین‌های متضرر از لغو پروازها و شیوع ویروس کرونا، کمک و تسهیلات مالی ارائه کنند.

به گزارش ایسنا، هم زمان با شیوع گسترده ویروس کرونا در کشورهای مختلف جهان، بسیاری از ایرلاینها به منظور جلوگیری از انتشار بیشتر این ویروس و همچنین حفظ سلامت و بهداشت جامعه، پروازهای خود به مناطق پرخطر و درگیر با کرونا را تا اطلاع ثانوی لغو کرده و به حالت تعلیق درآوردند.

همین لغو پروازها موجب شد که شرکتهای هواپیمایی ضرر و زیانهای مالی گسترده‌ای را متحمل شوند و بسیاری از خطوط هوایی پرتردد و درآمدزایی آنها به حالت غیرفعال تغییر حالت دهد. به عقیده بسیاری از کارشناسان و تحلیلگران فعال در حوزه هوانوردی، شیوع ویروس کرونا تبدیل به یکی از بزرگترین کابوسهای صنعت هوانوردی در جهان شده است چراکه شرکت‌های هواپیمایی، آژانس‌های مسافرتی و سایر فعالان حوزه هوانوردی به علت لغو سفرهای داخلی و خارجی میان کشورهای مختلف، شاهد ضرر و زیانهای مالی شدیدی شدند که به نظر میرسد نسبت به سایر حوزه‌ها آسیب پذیری بیشتری را متحمل شده‌اند.

در این میان، با شیوع گسترده ویروس کرونا در خاورمیانه، شمار زیادی از ایرلاین‌های مستقر در این منطقه که پروازهای روزانه به مقاصد بین‌المللی متعددی در سراسر جهان داشتند، به شدت متضرر شده و با اینکه هنوز آمار و ارقام دقیقی از این ضرر و زیانهای مالی به صورت رسمی از سوی آنها منتشر نشده است اما انتظار می‌رود که در صورت تداوم این وضعیت، ضرری چند میلیارد دلاری پیش روی آنها باشد.

به همین سبب کارشناسان سازمان هوانوردی بین‌المللی یاتا (IATA)

شرکت هواپیماسازی ایرباس موافقت کرده تا برای مختومه کردن پرونده قضایی دایر بر اتهامات رشوه و فساد که متوجه این شرکت بوده، مبلغی معادل ۳.۶ میلیارد یورو به فرانسه، بریتانیا و ایالات متحده آمریکا بپردازد.

ایرباس
به علت فساد و رشوه ۳.۶ میلیارد
یورو جریمه می‌دهد

مکاتبات و پی گیری های کانون

درخواست پرداخت معوقه کمک رفاهی

آذرمه پرداخت نگردید و در آستانه شب یلدا کام بازنشستگان و مستمری بگيران همایی را تلخ نمود که جای بسی تأسف دارد. در این نامه درخواست شد تا با توجه مشکلات معیشتی این قشر صبور و محترم، دستور فرمایند معوقه کمک هزینه رفاهی ظرف چند روز آینده پرداخت شود.

لازم به ذکر است متعاقب نامه مذکور نیمی از معوقه کمک رفاهی پرداخت گردید.

مدیرعامل کانون در نامه ای به تاریخ ۳۰ آذرماه ۹۸ به کاپیتان زنگنه، مدیرعامل محترم "هما" اظهار داشت: علی رغم دستور حضرت عالی در جلسه مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۳۰ با حضور معاونین محترم منابع انسانی و مالی، جمعی از مسئولین و اعضای هیأت مدیره مؤسسه صندوق بازنشستگی و اعضای هیأت مدیره کانون، مبتنی بر پرداخت معوقات پنج ماهه رفاهی تا پایان سال جاری (هرماه یک معوقه)، متأسفانه معوقه مذکور به همراه حقوق

درخواست مجدد برای پرداخت معوقه کمک رفاهی

این قشر صبور و گرامی هیچ نقشی در توافقی ها و یا مشکلات ایجاد شده در پرداخت معوقه مورد اشاره نداشته اند.

کانون بازنشستگان "هما"، در پایان، ضمن تقاضای تسریع در پرداخت ۵۰ درصد مابقی معوقه فوق الذکر، خواهان دستور مقتضی مدیرعامل محترم مبنی بر تعیین تکلیف قطعی معوقه سه ماهه کمک هزینه رفاهی گردید.

لازم به ذکر است با توجه به پرداخت یک معوقه دیگر در نیمه بهمن ماه، مانده معوقه بازنشستگان به دو ماه و نیم تقلیل یافت که امید است هرچه زودتر پرداخت گردد.

به دنبال پرداخت دومین معوقه کمک هزینه رفاهی به طور نیمه، پس از حقوق آذرمه، کانون بازنشستگان "هما" در نامه ای به کاپیتان زنگنه، مدیرعامل محترم "هما"، دستور ایشان مبنی بر پرداخت معوقه مذکور با مشارکت مؤسسه صندوق بازنشستگی "هما" را مورد اشاره قرار داده و خاطرنشان کرد که مسئولین محترم مؤسسه نیز همواره از عدم کفایت منابع مالی در مؤسسه می گویند، در حالی که جامعه بازنشستگان و مستمری بگيران همایی به دلیل روند فزاینده نرخ تورم و در نتیجه افزایش قیمت ها، تحت فشارهای سنگین اقتصادی و معیشتی قرار داشته و از طرفی

تأکید در تحویل نشریه به بازنشستگان عضو کانون از اداره پست استان تهران و البرز

"هما" که هر سه ماه یکبار از طریق پست برای بازنشستگان ارسال می شود، نارضایتی هایی را در گیرندگان ما به دنبال داشته که خواهشمندیم تدابیر و تمهیدات لازم اتخاذ گردد تا مناطق پستی در توزیع خبرنامه کانون به درب منازل بازنشستگان دقت و جدیت بیشتری مبذول نمایند.

کانون بازنشستگان "هما" در دو نامه جداگانه به مدیرکل محترم اداره پست استان تهران به ضمیمه ۹۳ برگ شکوائیه و نیز به مدیرکل محترم اداره پست استان البرز به ضمیمه ۲۲ برگ شکوائیه کتبی همکاری که از عدم دریافت خبرنامه بازنشستگان "هما" گلایه داشته اند، اعلام نمود: عدم دقت در تحویل خبرنامه بازنشستگان

اختصاص هدیه پنج اسفند به بازنشستگان همانند شاغلین

هیأت امنای محترم مؤسسه صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان "هما" به ریاست کاپیتان زنگنه قرار گرفت و جهت اجرا به مؤسسه صندوق بازنشستگی "هما" ابلاغ گردید.

با توجه به پرداخت مبلغ فوق، همزمان با پنجم اسفند ماه، کانون بازنشستگان "هما" از تمامی دست اندرکاران اخذ، ابلاغ و اجرای مصوبه، به ویژه مدیریت محترم عامل "هما" کمال تشکر و قدردانی را دارد.

کانون بازنشستگان "هما" در نامه ای به کاپیتان زنگنه، مدیرعامل محترم "هما"، ضمن تشکر از توجه ایشان به امور رفاهی بازنشستگان، تقاضا نمود تا برای تکریم از بازنشستگان و مستمری بگيران "هما"، نسبت به تخصیص و اهدای هدیه پنج اسفند، همانند شاغلین، دستور مساعد صادر فرمایند.

لازم به ذکر به این مناسبت همانند شاغلین پرداخت مبلغ شش میلیون ریال (شش صد هزار تومان) به مشمولین فوق مورد تصویب

نشست صمیمانه

در دیدار اعضای هیأت مدیره کانون با معاونت منابع انسانی "هما"

به هدف اولیه و اصلی تأسیس آن، منطقی نبوده و متولی امور بازنشستگی در "هما" باید معلوم باشد تا هم امکانات رفاهی برای شما به طور متمرکز ارائه شود و هم شما خواسته های خود را به طور مشخص از آن طریق پیگیری نمایید و در همین راستا خاطرنشان نمودند، هرگونه افزایش حقوق شاغلین مربوط به منابع انسانی و افزایش حقوق برای بازنشستگان مربوط به حوزه مؤسسه صندوق بازنشستگی بوده و در ادامه افزودند: مصوبه کمک هزینه رفاهی، صرف مربوط به سال جاری بوده و برای برقراری آن در سال آتی مجدداً نیازمند طرح و تصویب هیئت امنای "هما" است، با این حال تمام تلاش این جانب و همکاران منابع انسانی این است که مصوبه هیئت مدیره "هما" را برای اختصاص مبلغی معادل کمک هزینه رفاهی، بدون یک ریال کاهش، تحت عناوینی مانند فوق العاده ویژه و ... اخذ نموده و در پایه حقوق بازنشستگان تا پیش از پایان سال جاری اجرایی کنیم تا بدین ترتیب افزایش سالانه حقوق، شامل آن نیز گردد و تا حدودی به بهبود وضعیت حقوق بازنشستگان بیانجامد. در اینجا مدیرعامل کانون ضمن تقدیر از خیراندیشی ایشان تقاضا نمودند تا تأثیر افزایش حقوق مستمر شاغلین نیز در مقطع ۱۳۹۸/۰۶/۰۱ در گزارش فوق الذکر مدنظر قرار داده شود.

دکتر درویشی تقاضای مدیرعامل کانون را مبنی بر تأثیر افزایش فوق العاده ویژه علاوه بر حفظ مبلغ کمک هزینه رفاهی به منظور ایجاد تناسب و توازن حقوق بازنشستگان را که به همت ایشان با تصویب هیئت مدیره "هما" قرار است از بهمن ماه سال جاری اجرایی شود را نیازمند طرح و مصوبات قانونی دانستند. (۱)

افزایش خدمات بیمه درمانی "هما" به بازنشستگان

پیرو گلایه رئیس هیئت مدیره کانون از عدم تسویه حساب با بیمارستان ها و مراکز درمانی که منجر به تعلیق یک جانبه

اعضای هیأت مدیره کانون بازنشستگان "هما" در جلسه ای با آقای دکتر درویشی، معاونت محترم مدیرعامل در منابع انسانی، در روز چهارشنبه، یازدهم دی ماه سال جاری که بیش از سه ساعت به طول انجامید، ترمیم حقوق بازنشستگان را با توجه به مشکلات معیشتی آنان و تورم روزافزون کشور خواستار شد. معاونت منابع انسانی در این جلسه با اشراف بر مشکلات بازنشستگان، ریشه تفاوت های فاحش میان حقوق بازنشستگان "هما" را در شرایط مشابه، عدم اجرای صحیح مصوبات در شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران "هما" دانستند.

معاونت منابع انسانی و رسیدگی به امور بازنشستگان

دکتر درویشی با انتقاد از برخی افراد ناگاه در فضای مجازی که ایشان را عامل بازدارنده حقوق بازنشستگان معرفی می کنند، اظهار داشتند: عده ای درصدد هستند تا مشکلات بازنشستگان حل نشود اما بنده با قاطعیت به دنبال حق و حقوق بازنشستگان بوده و مفتخرم که تنها معاونتی هستم که در حکمی که مدیرعامل محترم به من تفویض فرمودند، رسیدگی به امور بازنشستگان در آن تصریح شده است. ایشان به عنوان نمونه ای از این حمایت ها، تهیه گزارشی در راستای اجرای مصوبه هیئت وزیران سال ۹۷ مبنی بر تخصیص بسته پرداخت کمک جبرانی و حمایت غذایی از گروه های کم درآمد جامعه، به مبلغ ۲ میلیون ریال را ذکر کردند که تاکنون ناکام مانده است. همچنین در خصوص تخصیص ویلاهای رامسر، افزایش سهمیه بازنشستگان را به تعداد ۶ ویلا یعنی به میزان دو برابر قبل از تصدی خود در این سمت ذکر نمودند.

تلاش برای افزایش حقوق بازنشستگان

دکتر درویشی در ادامه با اشاره به اساسنامه مؤسسه صندوق بازنشستگی مبنی بر وظیفه تأمین و پرداخت حقوق بازنشستگان تأکید نمودند: فعالیت این مؤسسه با توجه به عدم دستیابی

برای ایشان و همکاران‌شان توفیق روزافزون مسئلت می‌نماییم.

(۱) افزایش‌های مذکور مصوب و از بهمن ماه سال جاری اجرایی شد. (شرح در صفحه ۵)

(۲) قرارداد با بیمه ایران منعقد و و از ۱۵ بهمن ماه سال جاری اجرایی شد. (شرح در صفحه ۵)

هیأت مدیره کانون بازنشستگان "هما" به پاس حمایت‌ها و اقدامات مؤثر و کارگشای جناب آقای دکتر درویشی، معاون منابع انسانی "هما" برای بازنشستگان و مستمری‌بگیران "هما"، با اهدای لوحی تقدیر و تشکر نمودند.



قراردادها با آن‌ها شده و علاوه بر سرگردانی و تحقیر بیماران بازنشسته، هزینه‌های بیشتری را به بیمه‌شده و "هما" تحمیل می‌کند، دکتر درویشی اظهار داشتند: از زمان تصدی این‌جانب، بدهی "هما" به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی به کمتر از ده میلیارد تومان تقلیل یافته، ضمن اینکه شخص با وساطت، نسبت به عقد قرارداد با بیمارستان‌های بیشتری اقدام نموده‌ام. ایشان همچنین بهره‌برداری بازنشستگان از مراکز متعدد و گسترده بیمارستانی در سراسر کشور که طرف قرارداد با بیمه ایران هستند، بر اساس قراردادی که با شرکت بیمه مذکور تنظیم و به‌زودی اجرایی می‌گردد را نوید دادند. (۲)

معاون منابع انسانی همچنین با اشاره به پیشنهاد دولت مبنی بر پیوستن بیمه "هما" به بیمه سلامت، از اعضای هیئت‌مدیره کانون در این خصوص نظرخواهی کردند که اعضای هیئت‌مدیره کانون متفقاً و مصرانه با اشاره به مشکلات، نابسامانی و عدم موفقیت بیمه سلامت، تقاضای عدم اجرای آن را داشته و در ادامه دکتر درویشی نیز به اعضای هیئت‌مدیره کانون نسبت به عدم همراهی با این انتقال اطمینان دادند.

ایشان در خصوص بیمه تکمیلی، با گلایه نسبت به عدم پرداخت سهم مؤسسه صندوق بازنشستگی در سال ۹۷، از اینکه پرداخت هزینه‌های بیمه تکمیلی صرفاً از محل سهم بازنشستگان صورت گرفته را ناعادلانه توصیف کرده و افزودند: در صورت پرداخت سهم مؤسسه صندوق بازنشستگی، باید مازاد آن به بازنشستگان عودت داده می‌شد.

دکتر درویشی همچنین در خصوص بیمه تکمیلی از تلاش جهت برقراری هزینه‌های درمانی سرپایی (علاوه بر هزینه‌های بیمارستانی) برای بازنشستگان مشابه آنچه برای شاغلین برقرار شده به‌عنوان یک موفقیت نام بردند که از تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۱ اجرایی شده است.

در پایان از آقای دکتر درویشی که درنهایت حسن نیت اظهار داشتند، همواره با روی باز پذیرای کانون در ارتباط با مشکلات بازنشستگان هستند، کمال قدردانی را داشته و از خداوند متعال



گفت و گو با رئیس ارشد بیمه درمانی "هما"

هدف اصلی ما، تنوع، گستردگی و پایداری قرارداد با بیمارستان‌ها در سراسر کشور



● سلام آقای میانجی، به عنوان رئیس ارشد بیمه درمانی "هما" و داشتن مسئولیت بیمه درمانی شاغلین و بازنشستگان "هما" چگونه شد که پس از سال‌ها متولی بودن مستقیم بیمه، تصمیم گرفتید تا با بیمه ایران قرارداد منعقد نمایید؟

بیمه ایران یکی از باسابقه‌ترین و خوش‌نام‌ترین بیمه‌گذاران دولتی ایران است و با توجه به گستردگی بیمارستان‌های طرف قرارداد و پوشش وسیع آن در سراسر کشور، معاونت منابع انسانی که همواره دغدغه بهبود وضعیت بیمه درمانی شاغلین و بازنشستگان را دارند، را برآن داشت تا برای ارائه خدمات بهتر و سازمان‌یافته‌تر به همایان با بیمه ایران قرارداد منعقد کنیم.

● در سال‌های اخیر، بازنشستگان با نگرانی از تعلیق یا فسخ قرارداد در مراجعه به همان محدود بیمارستان‌های معرفی شده از سوی بیمه درمانی "هما" روبرو بودند. آیا از این پس در مراجعه به بیمارستان‌ها آرامش خاطر خواهند داشت؟

البته از ابتدای سال ۹۷، با مساعدت معاونت محترم مالی، تسویه حساب‌های ما با بیمارستان‌ها، وضعیت قراردادها را بهبود بخشید و تقریباً ۹۰ درصد بیمارستان‌ها به قرارداد سابق بازگشتند، اما انعقاد قرارداد با بیمه ایران، به جهت تنوع و گستردگی خدمات، قطعاً رضایت بیمه‌شدگان را در پی خواهد داشت.

● قرارداد منعقد با بیمه ایران چه نوع قراردادی است؟ آیا بیمه پایه است یا تکمیلی و اینکه غیر از هزینه‌های بیمارستانی، شامل هزینه‌های درمان سرپایی نیز می‌شود؟

قرارداد با بیمه ایران مربوط به بیمه پایه کارکنان "هما" است و فقط شامل هزینه‌های مربوط به بستری بیمارستانی همکاران شاغل و بازنشسته "هما" می‌شود.

● آیا برای مراجعه به بیمارستان، همراه داشتن دفترچه بیمه درمانی "هما" ضروری است؟

پس از ثبت نام در سایت بیمه ایران، ترجیحاً کارت ملی و داشتن دفترچه بیمه درمانی جهت احراز هویت ضروری می‌باشد. البته در حال تهیه کارت بیمه که نشانگر هویت و مشخصات بیمه‌شده فرد است، هستیم که پس از راه اندازی نرم افزار جدید بیمه در اختیار بیمه‌شدگان محترم قرار خواهد گرفت.

● بازنشستگانی که تاکنون موفق به ثبت نام در سایت بیمه ایران نشده‌اند، چه راهکاری برای استفاده از خدمات بیمارستانی طرف قرارداد دارند؟

اکنون تنها درخواست ما این است که همه بازنشستگان محترم چه کد ملی را اعلام کرده یا نکرده باشند، هرچه زودتر در سایت بیمه ایران ثبت نام نمایند و در صورت عدم موفقیت در ثبت نام با شماره تلفن‌های اعلام شده تماس حاصل نمایند.

● نحوه محاسبه (سهم بیمار، سهم بیمه‌گذار) در این قرارداد را توضیح دهید؟ آیا در مراجعه به بیمارستان‌های طرف قرارداد، باید مبلغی به عنوان فرانشیز از سوی بازنشسته پرداخت شود؟

در صورتی که بیمار، تحت پوشش بیمه تکمیلی باشد فقط ۱۰ درصد فرانشیز سهم بیمار و ۹۰ درصد را بیمه‌های ایران و تکمیلی هزینه می‌کنند. میزان ۱۰ درصد نیز از حقوق بیمه شده کسر می‌شود و هنگام ترخیص، هزینه‌ای به عنوان فرانشیز پرداخت نمی‌کند بلکه هزینه‌هایی خارج از چارچوب تعرفه‌های تعیین شده انجام شده باشد مانند اتاق خصوصی، موارد غیر بیمه ای و بهداشتی و همراه....

● تعرفه‌های فهرست شده در بیمه درمانی "هما" با تعرفه‌های بیمه ایران (از لحاظ اقلام و نرخ‌ها) چه تفاوتی دارد؟ آیا هزینه‌های بیمارستانی در این قرارداد تابع سقف معینی است یا خیر؟ در صورت بلی تا چه میزان؟

هم بیمه درمانی "هما" و هم بیمه‌های درمانی دیگر از جمله بیمه ایران تابع مقررات کلی بیمه هستند و از این لحاظ تفاوتی در تعرفه‌ها نیست. در خصوص سقف پرداخت هزینه‌ها، هر بیمه‌ای دارای سقف معینی از پرداخت است اما در قرارداد "هما" با بیمه ایران سقفی بسیار بلند را در نظر گرفته‌ایم یعنی در دو ردیف عمومی و تخصصی تا سقف ۲۰۰ میلیون تومان تخصیص یافته که در سال مجموعاً بالغ بر ۴۰۰ میلیون تومان می‌شود.

● آیا نظارتی از سوی "هما" یا بیمه ایران بر صورت حساب‌های بیمارستانی اعمال می‌شود؟

قطعاً از سوی بیمه ایران نظارت‌های دوره‌ای و معینی توسط ناظران و پزشکان این شرکت اعمال می‌شود.

● آیا ایثارگران محترم که مطابق مقررات قانونی تعیین شده، حق بیمه پرداخت نمی‌کنند و تحت پوشش بیمه تکمیلی دی هستند نیز باید ثبت نام کنند؟

ایثارگران معزز هم می‌توانند ثبت نام کنند اما چنانچه

دارای دفترچه بیمه درمانی نیروهای مسلح باشند پیش از ثبت نام، از حذف نشدن خود توسط بیمه درمانی نیروهای مسلح به دلیل احتمال ممنوعیت هم زمانی بیمه ای مطمئن شوند.

● آیا حتماً درج شماره های حساب و شبای آن در فرم ثبت نام باید مربوط به حساب واریز حقوق باشد یا خیر؟ اساساً درخواست شماره حساب و شبا به چه علتی است؟

هر شماره حساب و شبای مربوط به آن حساب که بیمه شده اصلی مالک آن است، قابل درج در فرم ثبت نام است. لزوم درج مشخصات حساب به دلیل احتمال استفاده بیمه شده از بیمارستان های غیر طرف قرارداد است تا بیمه ایران بتواند هزینه های بیمارستانی را مستقیماً به حساب بیمه شده مذکور در حساب اعلام شده، واریز نماید.

● امضای فرم ثبت نام که به صورت آنلاین تکمیل و ثبت شده است، چه زمان و به چه صورتی انجام می شود؟

نیازی به امضای فرم نیست. همین که متقاضی، فرم را تکمیل و ثبت می کند و بیمه ایران نیز بیمه نامه را صادر می کند.

● چرا محدودیت زمان ثبت نام اعلام شده که تا تاریخ ۳۰ بهمن و در نهایت یک هفته هم تمدید شده است؟

به هر حال لازم است هرچه زودتر قرارداد بیمه ای افراد منعقد گردد تا خدای نکرده در صورت نیاز به بستری و خدمات بیمارستانی برای بیمه شده و افراد تحت پوشش بیمه، موجبات تشویش و نگرانی ایجاد نشود.

● وضعیت کسانی که تا تاریخ مندرج در اطلاعیه موفق به ثبت نام نمی شوند، چه خواهد شد؟

بالاخره از همکاران خود در بیمه درمانی "هما" یا امور بازنشستگی و یا کانون تقاضا می کنیم تا برای کمک به ثبت نام افراد باقیمانده همکاری کنند.

● چرا بیمه درمانی، کانال اطلاع رسانی ندارد تا اخبار و اطلاعیه های خود را که از اهمیت زیادی برای بیمه شدگان برخوردار است را اطلاع رسانی کند، در حالی که دیگر واحدهای رفاه، مؤسسه صندوق بازنشستگی، کانون و ...، کانالی جهت اطلاع رسانی دارند؟

در خصوص تجهیز برنامه نرم افزاری بیمه، معاونت محترم منابع انسانی با عزم و اراده ای استوار، کمک های شایانی به ما نموده اند که در ادامه آن نحوه پذیرش نسخ درمانی و اطلاع رسانی بهتر و گسترده تر را نیز برنامه ریزی خواهیم نمود.

● آیا برای درمان های سرپایی، کماکان و طبق روال سابق می توان به مراکز درمانی از جمله کلینیک های تخصصی، آزمایشگاه ها و مراکز تصویربرداری طرف قرارداد "هما" مراجعه کرد؟

بله، در خصوص بیماران سرپایی، قراردادهای "هما" با مراکز درمانی و تشخیصی به قوت خود باقی است.

● آیا در محاسبه فرانشیز خدمات سرپایی و ویزیت پزشکان تغییری حاصل شده یا پیرو روال سابق انجام خواهد گرفت؟

افرادی که تحت پوشش بیمه تکمیلی هستند در مراجعه به مراکز تشخیصی و داروخانه های طرف قرارداد، فقط ۱۰ درصد فرانشیز را می پردازند و افرادی که تحت پوشش بیمه تکمیلی نیستند هزینه های بیمارستانی با فرانشیز ۳۵ درصد و هزینه های سرپایی حدود ۳۰ درصد محاسبه می گردد.

● چنانچه همکاری مجبور به جراحی نزد پزشکی شود که پزشک و بیمارستان، طرف قرارداد بیمه ایران نباشند تکلیف پرداخت هزینه ها به چه صورتیست؟

بیمه شدگانی که از بیمارستان های غیر طرف قرارداد بیمه ایران استفاده می نمایند، هنگام ترخیص می بایست کل هزینه بیمارستانی را پرداخت نمایند و مدارک آن را به نماینده بیمه ایران مستقر در واحد بیمه درمانی "هما" تحویل نمایند.

● در صورتی که فرد بیمه شده پس از ثبت نام، نیاز به ویرایش اطلاعات یا افزودن افراد تحت تکفل داشته باشد، چگونه باید عمل کند؟

باید با نماینده بیمه ایران، آقای سجاد ناقلی به شماره ۰۹۱۲۰۸۸۶۵۱۰ پیامک ارسال یا تماس حاصل کند تا ثبت نام وی در سایت حذف شده و فرد متقاضی مجدداً به طور صحیح اطلاعات را وارد و ثبت نماید.

● با تشکر از برقراری بیمه تکمیلی در بخش سرپایی برای بازنشستگان "هما" که اخیراً برقرار شد، آیا جای امیدواری است که همچنان استمرار یابد؟

باید از جناب دکتر درویشی معاونت منابع انسانی که در راستای ایجاد تسهیلات بیشتر برای بازنشستگان بر برقراری آن تأکید داشتند قدردانی کنیم. چنانچه مؤسسه صندوق بازنشستگی حق بیمه سرانه را ماهانه پرداخت نماید پوشش بیمه ای تکمیلی بازنشستگان (سرپایی و بستری) که از اول دی ماه ۹۸ برقرار شده است همچنان استمرار می یابد.

با تشکر از خدمات ارزنده و گره گشای معاونت محترم منابع انسانی و شما و همه همکاران محترم واحد بیمه درمانی "هما" که با دلسوزی به حل معضل بیمارستانی بازنشستگان محترم همت گماشتید. قطعاً دعای بازنشستگان محترم بدرقه راه شما و همه خادمین به ملت خواهد بود.

کانون بازنشستگان "هما": ضمن آرزوی موفقیت برای تصمیم سازان و مجریان این طرح، بدیهی است موفقیت این طرح مبتنی بر رعایت تعهدات متقابل صندوق بیمه "هما" نسبت به بیمه ایران و بالعکس می باشد..

امید است طرح پیش رو با توجه به گستره متنوع مراکز بیمارستانی طرف قرارداد با بیمه ایران در سراسر کشور، در عمل رضایت بیمه شدگان محترم را فراهم نماید.

شایان ذکر است، ارزیابی موفقیت طرح مذکور منوط به گذشت زمان و نظرسنجی از بازنشستگان محترم می باشد..



گرد آوری و ویرایش
پرویز قربانی

برگی از تاریخ

ژاپن در بستر زمان...



قدرتمند فوجی‌وارا می‌باشد.

• پایان دوران باستان مصادف است با آغاز دوران فئودالیت (دوره کاماتورا) - از ۱۱۸۵ تا ۱۳۳۳ م و دوره کاموروماچی - از سال ۱۳۳۳ تا ۱۵۷۳ م) در این عصر به علت جنگ‌های داخلی، کشتی‌های پرتغالی به سواحل ژاپن راه یافتند و بدین ترتیب راه ارتباط با اروپا گشوده شد.

• عصر ثبات سیاسی در ژاپن (دوره آروجی موموباما - از سال ۱۵۷۳ تا ۱۶۰۰ م) با پایان یافتن جنگ‌های داخلی آغاز می‌شود. سرانجام (دوره ادو - از سال ۱۶۰۰ تا ۱۸۶۸ م) تلاش استبداد نظامی در توکوگاوا به منظور حفظ سامانه فرسوده سیاسی ژاپن با شکست مواجه شده و با ورود کشتی‌های جنگی آمریکا به خلیج توکیو به سال ۱۸۶۸ م، عصر فئودالیت هم در ژاپن به پایان می‌رسد.

• دوران نوین، در این دوران ژاپن به سرعت راه نوسازی را در پیش می‌گیرد و در (دوره میجی - امپراتور میجی از سال ۱۸۶۸ تا ۱۹۱۲ م) با شکست روسیه، ژاپن به یک قدرت مهم جهانی تبدیل می‌شود. در این دوران (دوره تاشو - از سال ۱۹۱۲ تا ۱۹۲۶ م) جنگ جهانی اول روی می‌دهد و ژاپن در کنار روسیه، انگلستان و فرانسه قرار گرفته و در شورای جامعه ملل، صاحب کرسی دائمی شده ولی ابهامات موجود در قانون اساسی میجی سبب به قدرت رسیدن دوباره نظامیان و نظامی‌گری می‌شود. در حمله ژاپن به چین (دوره شووا - از سال ۱۹۲۶ تا ۱۹۸۹ م) خروج این کشور از جامعه ملل به وقوع می‌پیوندد و با آغاز جنگ جهانی دوم، ارتش ژاپن در هفتم دسامبر ۱۹۴۱ به بندر پرل هاربر، "پایگاه نیروی دریایی آمریکا" حمله می‌کند (ژاپن در جنگ جهانی اول با متفقین بود ولی در جنگ جهانی دوم با متفقین می‌جنگید) در نتیجه آمریکا با ژاپن وارد جنگ شده و با بمباران اتمی شهرهای هیروشیما و ناگازاکی

مجتبی کاشانی در کتاب نقش دل در مدیریت از انتشارات سازمان مدیریت صنعت، (مطالعه این کتاب ارزشمند را به همکاران محترم توصیه می‌کنم) می‌نویسد: در اکثر شرکت‌های ژاپنی، حتی در بخش‌های اداری و دفتری، نظافتچی و آبدارچی به مفهومی که ما می‌شناسیم، وجود ندارد زیرا این دو کار با مشارکت همه صورت می‌گیرد. حتی به هدف سلامت و حفاظت از محیط‌زیست، گاهی مدیرعامل و کارکنان، طی برنامه‌ای هفتگی به نظافت پیاده‌روی مقابل شرکت و یا نظافت بخشی از پارک مجاور شرکت می‌پردازند.

ژاپن به زبان ژاپنی نیپون یا نیهون (نیپون کوکو به معنی خاستگاه خورشید) یا کشور آفتاب تابان با جمعیت ۱۲۶ میلیون نفری، یازدهمین کشور پرجمعیت جهان است. این کشور در اقیانوس آرام و خاور دور واقع شده و درواقع مجمع‌الجزایری شامل ۶۸۰۰ جزیره کوچک و چهار جزیره بزرگ اصلی، هوکایدو، هونشو، شیکوکو و کیوشوست. توکیو پایتخت، شهرهای اوزاکا، هیروشیما و نیز بندرها یوکوهاما و ناگويا در بزرگ‌ترین این جزایر یعنی هونشو واقع شده‌اند و توکیو با ۱۳ میلیون نفر از گران‌ترین پایتخت‌های جهان به شمار می‌رود.

ژاپن، کوهستانی است و فوجی‌یاما بلندترین قله آن، ۳۷۷۶ متر از سطح آب‌های آزاد ارتفاع دارد. تاریخ ژاپن و مردم این مجمع‌الجزایر نیز دوران پیش از تاریخ تا تاریخ نوین را شامل می‌شود. علم زمین‌شناسی ثابت کرده انسان از اواخر دوره پارینه‌سنگی در جزایر ژاپن زندگی می‌کرده و تا پایان عصر یخبندان، این سرزمین از طریق خشکی با قاره اوراسیا متصل بوده و آب شدن یخ‌ها، جزایر ژاپن را جدا کرده است.

آثار باثبات زندگی و تمدن با فرهنگ جومون از پایان عصر یخبندان تا هزاره نخست ادامه داشت و از حدود پانصد سال پیش از میلاد (دوره بایویی) کار با آهن هم در ژاپن شروع شده است و در پایان همین دوره، جمعیت زیادی از شبه‌جزیره کره به این سرزمین کوچ کردند.

• از حدود قرن سوم میلادی (دوره کوفون - سال ۲۵۰ تا ۵۳۸ م) با پایان گرفتن مرحله پیش‌ازتاریخ، عصر تاریخ باستان در ژاپن شروع شده است.

• عصر تاریخ باستان (دوره آسوکا - از سال ۵۲۸ تا ۷۱۰ م) در این دوره فرهنگ بر پایه مذهب شینتو شکل می‌گیرد. خط چینی برای زبان ژاپنی انتخاب و آیین بودائی توسط مهاجران کره‌ای وارد ژاپن می‌شود.

• عصر باستان در ژاپن شامل (دوره نارا - از سال ۷۱۰ تا ۷۴۹ م) و (دوره هی‌آن - از سال ۷۴۹ تا ۱۱۸۵ م) عصر ظهور خاندان



ضمیمه:

زنده‌یاد، مجتبی کاشانی زاده‌شده به سال ۱۳۲۷ در مشهد و درگذشت در ۲۳ آذر ۱۳۸۳ در سن ۵۶ سالگی به علت ابتلا به سرطان در تهران، فوق‌لیسانس از مرکز مطالعات مدیریت وابسته به دانشگاه هاروارد در سال ۱۳۵۶ و گذراندن دوره‌های مدیریت صنعتی، مهندسی صنایع و کنترل کیفیت فراگیر در ژاپن، متخلص به سالک، شاعر و نویسنده، صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول فصلنامه یآوری، خیر و نیکوکار، از جمله کسان است که برای بلوغ فرهنگ مدیریت در ایران تلاش فراوان کرده است. بنیانگذار جامعه یآوری فرهنگی باهدف ایجاد مدارس و مراکز آموزشی و فرهنگی در مناطق محروم کشور (این مؤسسه در زمان حیات وی بیش از ۲۰۰ مجتمع آموزشی ساخت) کاشانی در نظریه‌اش تأکید می‌کند در انسان سه مرکز یا عامل برای انجام کار وجود دارد که در زایش نتیجه کار نقش دارند. فراورده جسم: کار فیزیکی و عملیاتی

فراورده دل: انگیزه

فراورده مغز: فکر و اندیشه

کتاب‌هایی که از زنده‌یاد مجتبی کاشانی به یادگار مانده است: باران عشق، روزنه، به آیندگان، از خواف تا ابیانه، سفرنامه خواف، خویش را باور کن، از گاراژ تا کلینیک و نقش دل در مدیریت

(۱۴ اوت ۱۹۴۵ م) امپراتور هیروهیتو تسلیم بدون قید و شرط ژاپن را از رادیو اعلام می‌کند. در اثر این حوادث بسیار تلخ، حدود یک‌صد هزار نفر از جمعیت دو شهر مذکور در دم کشته شدند و تا سال ۱۹۶۵ رقم کشته‌شدگان به‌موجب تشعشات رادیواکتیو به ۲۲۰ هزار نفر رسید. پس از تسلیم ژاپن و پایان یافتن جنگ دوم جهانی، ژاپن کشوری شکست‌خورده، به اشغال درآمده، فقیر و به‌کلی ویران‌شده بود و پنج هزار نفر از افسران این کشور نیز بلافاصله پس از قرائت بیانیه تسلیم هاراگیری (خودکشی) کردند. ملت ژاپن اما با سرعتی مضاعف دوباره دوران نوین و سازندگی را پی گرفته باکار و فعالیت شبانه‌روزی و خستگی‌ناپذیر خود، کشورشان را به ژاپن مدرن و مرفه امروزی بدل کردند و این در حالی است که این کشور از نظر منابع طبیعی و مواد معدنی، ثروت‌های زمینی و زیرزمینی از فقیرترین کشورهای جهان است. با مرگ امپراتور هیروهیتو در هفتم ژانویه ۱۹۸۹ م، پسر او آکی‌هیتو جانشین پدر می‌شود. نکته جالب این‌که در یکی از روزهای سال ۲۰۰۹ یعنی در بیستمین سال سلطنت امپراتور آکی‌هیتو، روزی در یکی از خیابان‌های توکیو شم روزنامه‌نگاریم گل کرد و از مرد میان‌سالی نام امپراتورشان را پرسیدم. وی به عادت مخصوص تفکر ژاپنی‌ها که انگشت اشاره به پیشانی می‌زنند پنج دقیقه فکر کرد و دست‌آخر معذرت خواست و گفت یادش نمی‌آید! گفتنی است امپراتور آکی‌هیتو در تاریخ ۳۰ آوریل ۲۰۱۹ م از مقام خود استعفا داد و پسرش ناراهیتو از آن زمان امپراتور ژاپن شده است. ژاپن امروز اما یکی از قدرتمندترین اقتصادهای جهان است که پس از آمریکا و چین، سومین اقتصاد بزرگ از نظر تولید ناخالص ملی است. ژاپن دارای بزرگ‌ترین صنایع الکترونیک و خودروسازی و یکی از بزرگ‌ترین هم‌پیمانان و شرکای تجاری آمریکا در قاره آسیاست. شاخص نشاط و امید به زندگی در مردان ۷۲/۳۴٪ و در زنان ۸۶/۳۹٪ می‌باشد.



کانون با همکاری صندوق بازنشستگی "هما" و خانه دیابت برگزار کرد سمینار "دیابت نگرانی هر خانواده"



بر اساس آخرین اطلاعات منتشرشده مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۵، تعداد سالمندان کشورمان حدود هفت و نیم میلیون نفر بوده است و تا ۱۵ سال بعد از آن، جمعیت سالمند کشور دو برابر خواهد شد. نتایج تحقیقات نشان داده است که دیابت در افراد سالمند، نسبت به سایر گروه‌های سنی، شیوع بیشتری دارد. متأسفانه در کشور ما آمار دقیقی از سالمندان دیابتی وجود ندارد اما بر اساس آمار برخی کشورها، آمار مبتلایان به دیابت در ایران در مقایسه با کشورهای توسعه‌یافته بالاست.



همان‌طور که می‌دانید دیابت یک بیماری مزمن است که علاوه بر مشکلات جسمی، سبب بروز مشکلات روانی در بیماران نیز می‌شود. سالمندان دیابتی، علاوه بر مسائل خاص سالمندی، با مشکلات خاص ناشی از دیابت نیز دست به‌گریبان‌اند.

با توجه به اینکه سالمندان، پشتوانه معرفتی جامعه هستند و نیازمند توجه و حمایت بیشتر، کانون بازنشستگان "هما" در ادامه روند آگاه‌سازی و مشاوره باهدف پیشگیری و کنترل این بیماری برای بازنشستگان دیابتی، مستعد دیابت و علاقه‌مندان به سلامت خود، اقدام به برگزاری دومین سمینار دیابت با همکاری مؤسسه صندوق بازنشستگی و انجمن دیابت ایران در سالن اجتماعات مرکز فرهنگی و ورزشی "هما" نمود.

در این سمینار که مدیرعامل مؤسسه صندوق بازنشستگی، اعضای هیئت‌مدیره کانون و جمعی از بازنشستگان علاقه‌مند حضور داشتند، توضیحات مفیدی در ارتباط با **دیابت و تغذیه، نحوه صحیح استفاده از دارو و انسولین، اثرات آلودگی هوا بر دیابت** ارائه شد. در این سمینار با نمونه محصولات مفید از جمله شیرینی‌های بدون قند،



پس از پایان سمینار، پزشکان و متخصصان با حضور در جمع شرکت کنندگان، به طور فردی، با کنترل قند خون و فشارخون، مشاوره تغذیه‌ای، ویزیت پزشکی و توصیه دارویی ارائه نمودند. لازم به ذکر است در حاشیه این سمینار، علاوه بر ایجاد تسهیلات برای ثبت نام حاضران در خانه دیابت ایران، تولیدکنندگان دستگاه‌های پزشکی تشخیصی از جمله دستگاه کنترل قند خون، فشارخون و ...، محصولات دارویی از جمله انواع ویتامین‌های مناسب برای دیابتی‌ها و تولیدکنندگان مواد غذایی از جمله دمنوش‌های سنتی مفید، انواع سبوس‌ها، شیرینی‌جات فاقد قند و ... محصولات خود را معرفی و ارائه نمودند.

چای، نسکافه و دمنوش‌های سنتی، از مدعوین پذیرایی به عمل آمد. در ادامه، پزشکان و متخصصان خانه دیابت، **آقایان صمدزاده (مدیرعامل خانه دیابت)، دکتر بهرامی، دکتر مهدی زاده و خانم دکتر امینی (دیابتولوژیست) و خانم مهندس فاخری (بیولوژیست)**، زمانی را برای پرسش حاضرین در سمینار اختصاص دادند و به سؤالات مربوط به حوزه تخصص خود، پاسخ دادند. در پایان، جوایزی به قیدقرعه از سوی خانه دیابت، از جمله یک سال عضویت رایگان در خانه دیابت ایران و دستگاه تست قند خون و همچنین از سوی کانون تعداد ده خودکار نفیس به شرکت کنندگان در سمینار ارائه شد.



ساخت ابررایانه ای برای پیش بینی دقیق آب و هوا



در انگلیس ابررایانه ای برای پیش بینی دقیق تر هواشناسی و رویدادهای آب و هوایی طراحی شده است. ماشین مذکور پیشرفته ترین ابررایانه تخصصی در حوزه هواشناسی خواهد بود.

به گزارش مهر به نقل از پرس اسوسیشن، ابررایانه جدید طراحی شده، پیش بینی هواشناسی را ارتقا می دهد. این پروژه با بودجه ۲٫۱ میلیارد پوندی از سوی دولت انگلیس توسعه می یابد.

می کند. به گفته مقامات دولتی، ماشین مذکور پیشرفته ترین ابررایانه تخصصی در حوزه هواشناسی خواهد بود. سرویس هواشناسی انگلیس در حال حاضر از ابررایانه ای استفاده می کند که در اواخر ۲۰۲۲ عمر استفاده از آن به پایان می رسد. این ماشین جزو ۵۰ رایانه قدرتمند جهان است و حافظه ذخیره آن برای نگهداری ۱۰۰ سال فیلم با کیفیت HD کافی است

سرویس هواشناسی انگلیس (Met office) با هدف پیش بینی بهتر بارش و ارائه خدمات بهتر به فرودگاه ها این سیستم را مدیریت می کند.

اطلاعاتی که این ابررایانه قدرتمند جمع آوری می کند به پیش بینی دقیق تر طوفان ها، انتخاب بهترین مکان برای ساخت سیل بند و پیش بینی تغییرات آب و هوایی در سراسر جهان کمک

پیش بینی سن تقویمی فرد از طریق پوست



محققان ابزار جدیدی ابداع کرده اند که سن تقویمی فرد را از روی نمونه میکروبیوم پوستی وی پیش بینی می کند.

به گزارش ایرنا به نقل از پایگاه اینترنتی نیواپلس، این ابزار که به طور مشترک توسط محققان دانشگاه «کالیفرنیا - سن دیگو» و محققان شرکت «ای.بی.ام» ساخته شده، می تواند بسیار دقیق سن فرد را از روی نمونه میکروبیوم پوستی وی پیش بینی کند.

مطالعات زیادی سرگرم بررسی ارتباط میان پیری و میلیاردها میکروبی هستند که در روده ما زندگی می کنند.

محققان سنگاپوری سال گذشته میلادی آزمایش پیوند میکروبیوم روده را میان موش های پیر و جوان انجام دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که در یک میکروبیوم پیر، جمعیت باکتری ها تغییر می کند تا نقص های سیستماتیک تر پیری را در یک ارگانیسم متعادل سازند.

اما در این تحقیق جدید با استفاده از روش های مدرن فراگیری ماشینی، بررسی می شود که آیا میکروبیوم انسان می تواند به عنوان یک نشانگر پیری مورد استفاده قرار گیرد یا نه. در این مطالعه سه جمعیت مختلف میکروبیوم انسانی - پوست، دهان و روده مورد بررسی قرار گرفت.

در این تحقیق جدید تقریباً ۹ هزار نمونه میکروبیوم از افراد ۱۸ تا ۹۰ سال جمع آوری شد.

جالب اینجاست که این مدل نشان داد که میکروبیوم پوست، دقیق ترین پیش بینی کننده سن تقویمی است و سن را به طور صحیح در یک پنجره ۳٫۸ سال تخمین زد.

میکروبیوم دهان نیز بطور مشابهی دقیق بود و ارزیابی هایی

صحیحی در مورد سن در یک بازه ۴٫۵ سال ارائه می داد اما میکروبیوم روده کم ترین دقت را داشت و بطور متوسط تنها در بازه ۱۱٫۵ سال صحیح بود.

میکروبیوم پوست با استفاده از سواب (وسیله ای شبیه گوش پاک کن که برای نمونه گیری از آن استفاده می شود) از دست یا پیشانی نمونه برداری می شود و این تحقیق نشان داد که نتایج منتج از نمونه های پوستی گرفته شده از هر دو این مکان ها به یک اندازه دقیق بودند.

محققان، تغییرات فیزیولوژی مرتبط با سن را در وضعیت پوستی، محتمل ترین علت پیش گویی دقیق سن تقویمی توسط میکروبیوم پوست می دانند و خاطر نشان کردند که با افزایش سن، پوست خشک تر می شود، تولید سرم کاهش می یابد و این تغییرات در جمعیت میکروبیوم های سطحی منعکس می شود.



گرمای بی سابقه در قطب جنوب

گفت این درجه حرارت در این فصل سال باورنکردنی و غیرعادی است. او افزود: «در بسیاری از نقاطی که دمای آنها را کنترل می‌کنیم شاهد افزایش درجه حرارت هستیم، ولی تاکنون چنین جهشی در گرمای منطقه ندیده‌ایم کارلوس شائفر گفت این سنجش دما فقط یکی از داده‌هاست و بر اساس آن نمی‌توان با قطعیت گفت که روند گرمایش منطقه در آینده ادامه خواهد یافت. او افزود: «این مورد فقط نشان می‌دهد که تغییر مهمی در منطقه روی داده است.» برخی از دانشمندان معتقدند که یکی از عوامل افزایش دمای قطب جنوب تغییرات اخیر در الگوی امواج اقیانوسی است. تا پیش از پنجشنبه، بالاترین دمای ثبت شده در قطب جنوب ۱۷.۵ درجه سانتی‌گراد و مربوط به ماه مارس ۲۰۱۵ بود.

دمای قطب جنوب با ثبت ۲۰.۷۵ درجه سانتی‌گراد رکورد جدیدی به جا گذاشت و برای اولین بار به بالای ۲۰ درجه رسید. به گزارش خبرگزاری فرانسه، این درجه حرارت روز یکشنبه ۲۰ بهمن توسط پژوهشگران برزیلی در جزیره سیمور واقع در حاشیه شمالی شبه جزیره قطب جنوب ثبت شد. این دومین بار طی یک هفته است که دمای قطب جنوب رکورد تازه‌ای به جا می‌گذارد روز ۱۷ بهمن نیز دانشمندان در یک پایگاه پژوهشی آرژانتین به نام اسپرانسا واقع در دماغه شمالی قطب جنوب دمای ۱۸.۳ درجه سانتی‌گراد را ثبت کردند که بالاترین درجه حرارت این نواحی از مارس ۲۰۱۵ تاکنون بود. تا پیش از رکورد اخیر، بالاترین دمای ثبت شده در قطب جنوب ۱۹.۸ درجه سانتی‌گراد و مربوط به ژانویه ۱۹۸۲ بود. کارلوس شائفر، یکی از پژوهشگران برزیلی به خبرگزاری فرانسه

ارسال بسته های پستی از مسیر تونل های زیرزمینی مغناطیسی

آنها در ماه نوامبر ۲۰۱۹ طرح خود را در وب سایتی برای جمع آوری سرمایه نمایش دادند تا بتوانند ۷۵۰ هزار پوند سرمایه جمع آوری کنند. اما در نهایت آنها ۲ برابر این رقم، یعنی ۱,۵۸ میلیون پوند جمع آوری کردند. این سرمایه به آنها کمک می‌کند تیم خود را توسعه دهند و طرح مذکور در سال جاری وارد مرحله آزمایشی شود. در این مرحله مسیری ۱,۲ مایلی از توپ های مغناطیسی با عرض ۳ متر ساخته می‌شود.

این شرکت ادعا می‌کند هنگامیکه شبکه تونل های زیرزمینی به طور کامل در لندن اجرا شود، قابلیت ارسال بیش از ۶۰۰ میلیون بسته در سال وجود دارد.

در این طرح مجموعه ای از تونل ها در هر ساعت ۷۲ هزار واگن را در مسیری مغناطیسی جابه جا می‌کنند. هر واگن ظرفیت جابه جایی ۴ بسته را دارد و با کمک نیروی مغناطیس با سرعتی کمتر از ۴۰ مایل بر ساعت حرکت می‌کند. این شبکه در مدت ۳ سال تکمیل می‌شود.

چنین سیستمی به خرده فروشان کمک می‌کند به شیوه ای سریع و ارزان کالاهای خود را به مراکز توزیع بسته های پستی ارسال کنند.

البته کارشناسان تخمین می‌زنند هزینه ساخت تونل و واگن های حامل بسته های پستی به ازای هر مایل، ۱,۵ میلیون پوند باشد. از سوی دیگر ۳,۵ میلیون پوند برای برنامه ریزی و هزینه های قانونی صرف می‌شود.

طرحی برای ارسال بسته های پستی در یک شبکه تونل های زیر زمینی در لندن، ۱,۵ میلیون پوند سرمایه جمع آوری کرده و وارد مرحله آزمایشی می‌شود.

به گزارش مهر به نقل از دیلی میل، شرکت «ماگ وی» چندی پیش طرحی برای شبکه ای از تونل های زیر زمینی بهم پیوسته و مشابه هایپرلوپ برای ارسال بسته های پستی در سراسر لندن ارائه کرد. اکنون این طرح ۱,۵ میلیون پوند سرمایه جمع آوری کرده است.



روپرت کروزی یکی از مهندسانی که در پروژه هایپرلوپ الون ماسک شرکت کرده بود با همکاری یک کارشناس تجاری شرکت «ماگ وی» را در سال ۲۰۱۷ میلادی تاسیس کردند.

موفقیت همایان

قدردانی



اهدای کامل آرشیو خبرنامه کانون

آقای بهروز ولی زاده بازنشسته با سابقه و فرهیخته روابط عمومی «هما»، یک سری کامل آرشیو خبرنامه کانون را در اختیار کانون بازنشستگان «هما» گذاشته اند که به صورت دوره ای صحافی گردید. از هدیه ارزشمند ایشان که مجموعه ای از سوابق خبری کانون را به یادگار گذاشته اند، کمال سپاس و قدردانی را داریم.



تقدیر از رئیس شعبه «هما» در مشهد

کانون بازنشستگان «هما» در مشهد مقدس، به نمایندگی از بازنشستگان و مستمری بگیران آن شهر، با اهدای لوح تقدیری به آقای سیداحمد قریشی، رئیس شعبه «هما» در مشهد مقدس، مراتب قدردانی و سپاس خود را از زحمات، حمایت های همه جانبه و رفع مشکلات بازنشستگان و مستمری بگیران، اعلام نمود.



صعود تیم کوهنوردی «هما» به قله تفتان

همزمان با پنجم اسفندماه، سالروز تاسیس هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» و به منظور گرامیداشت یاد و خاطره پیشکسوتان «هما»، اعضای تیم کوهنوردی «هما» موفق شدند در شرایط سخت زمستانی به قله ۳ هزار و ۹۴۱ متری کوه تفتان صعود نمایند. گفتنی است تیم کوهنوردی «هما» یکی از تیم های با تجربه این رشته در سطح کشور است.



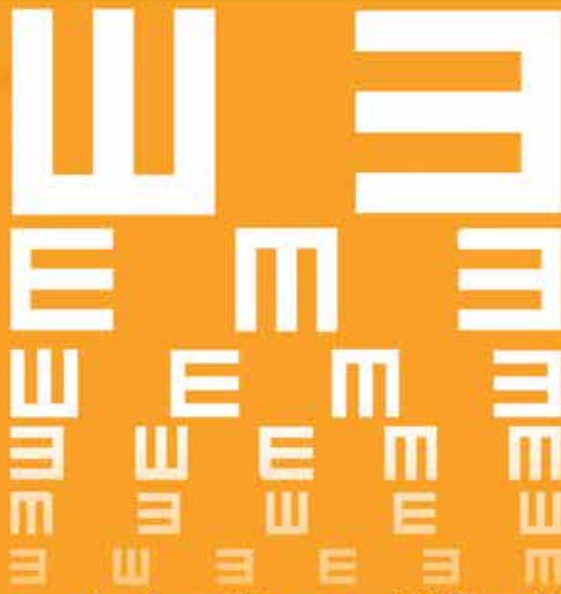
کسب مقام اول مسابقات تنیس

همایی بازنشسته قسمت مهندسی و تعمیرات هما، آقای حسنعلی سربندی در مسابقات ورزشی تنیس روی میز که در مجموعه فرهنگی ورزشی صنایع هواپیمایی «سها» به مناسبت ایام دهه فجر برگزار شد، مقام اول را کسب نمود. در پایان مسابقات، جایزه مقام اولی ایشان توسط مدیرعامل فارسکو اهدا گردید. با آرزوی موفقیت روزافزون برای ایشان



موفقیت بازنشسته «همایی» به عنوان ناظر فدراسیون فوتبال

آقای محمود صفری، بازنشسته «هما» به عنوان یکی از ناظران منضبط و موفق فدراسیون، پله های ترقی را پیموده و هم اکنون به عنوان ناظر مسابقات لیگ برتر اعزام می شود. برای ایشان آرزوی موفقیت روزافزون داریم.



AMIR OPTIC



عینک امیر



20%

- ساخت دقیق ترین عینک های طبی - طبی
- آفتابی - دو دید و تدریجی با استفاده از
- دستگاه های تمام اتوماتیک
- جدیدترین کلکسیون های روز دنیا
- **تعیین شماره چشم توسط**
- **اپتومتریست با کامپیوتر**
- طرف قرارداد با بیمه های نیروهای مسلح -
- بانک تجارت و بیمه بانک صادرات

اکباتان فاز ۱- بین بلوک A5 و
B4 بازارچه ۱۰- پلاک ۴۶ و ۴۵
تلفن: ۴۴۶ ۶۰ ۲۹۸
تلفکس: ۴۴۶ ۳۱ ۴۲۰



دندان پزشکی دکتر سهرابی

✱ پروتز ، ترمیم و زیبایی دندان ، ارتودنسی و ایمپلنت

✱ جراحی

✱ کلیه خدمات دندان پزشکی با بهترین وسایل روز دنیا

۱۰٪ تا ۱۵٪ تخفیف ویژه بازنشستگان هما

آدرس: خیابان امام خمینی ، بعد از تقاطع جیحون نبش ۱۲ متری دین محمدی
جنب قنادی نوبخت ، ساختمان پزشکان سبز ، پلاک ۹۱۹ طبقه اول

تلفن: ۶۶۳۵۹۰۸۸

۰۹۱۲۲۲۴۲۰۱۲



۱۳۹۹



“پنج‌ماه و نهمین” سال خدمتگزاری “هما” گرامی باد

کانون بازنشستگان هما

[illegible]

تجارتی اعتبار سے امریکی سرمایہ کاروں کو پاکستان میں سرمایہ کاری کی سہولتیں فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ پاکستان کی معیشت کو ترقی دینے کے لیے امریکی سرمایہ کاروں کو پاکستان میں سرمایہ کاری کی سہولتیں فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔

پهلو		فارسی		عربی	
شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه
یکشنبه	یکشنبه	یکشنبه	یکشنبه	یکشنبه	یکشنبه
دوشنبه	دوشنبه	دوشنبه	دوشنبه	دوشنبه	دوشنبه
سه شنبه	سه شنبه	سه شنبه	سه شنبه	سه شنبه	سه شنبه
چهارشنبه	چهارشنبه	چهارشنبه	چهارشنبه	چهارشنبه	چهارشنبه
پنجشنبه	پنجشنبه	پنجشنبه	پنجشنبه	پنجشنبه	پنجشنبه
جمعه	جمعه	جمعه	جمعه	جمعه	جمعه

[illegible]

روزنامه
روزنامه

اسفند

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱

۱۰. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1921-1926.

[illegible]

۱- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)
 ۲- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)
 ۳- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)
 ۴- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)
 ۵- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)
 ۶- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)
 ۷- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)
 ۸- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)
 ۹- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)
 ۱۰- $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n f\left(\frac{k}{n}\right) = \int_0^1 f(x) dx$ (میانگین ریزانه)



پەنجەم ئوقۇش كۈنى
Cinque Novembre

۲۴	۱۴	۷	۱۰	۳۱	۳	۲۴			شەنبە
۲۵	۱۵	۸	۱۱	۱	۴	۲۵			يەكشەنبە
۲۶	۱۶	۹	۱۲	۲	۵	۲۶			دوشەنبە
۲۷	۱۷	۱۰	۱۳	۳	۶	۲۷			سەيشەنبە
۲۸	۱۸	۱۱	۱۴	۴	۷	۲۸			چەتارشەنبە
۲۹	۱۹	۱۲	۱۵	۵	۸	۲۹			پەنجەشەنبە
۳۰	۲۰	۱۳	۱۶	۶	۹	۳۰			سەيشەنبە
۳۱	۲۱	۱۴	۱۷	۷	۱۰	۳۱			چەتارشەنبە
۱	۲۲	۱۵	۱۸	۸	۱۱	۱			پەنجەشەنبە
۲	۲۳	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۲			سەيشەنبە
۳	۲۴	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۳			چەتارشەنبە
۴	۲۵	۱۸	۲۱	۱۱	۱۴	۴			پەنجەشەنبە
۵	۲۶	۱۹	۲۲	۱۲	۱۵	۵			سەيشەنبە
۶	۲۷	۲۰	۲۳	۱۳	۱۶	۶			چەتارشەنبە
۷	۲۸	۲۱	۲۴	۱۴	۱۷	۷			پەنجەشەنبە
۸	۲۹	۲۲	۲۵	۱۵	۱۸	۸			سەيشەنبە
۹	۳۰	۲۳	۲۶	۱۶	۱۹	۹			چەتارشەنبە
۱۰	۳۱	۲۴	۲۷	۱۷	۲۰	۱۰			پەنجەشەنبە

هذه الدراسة هي دراسة وصفية، تهدف إلى التعرف على الممارسات المتبعة في إعداد التقارير المالية لدى الشركات المدرجة في البورصة المصرية، وذلك من خلال استبيان موزع على 100 شركة.

۲۹ ۱۹ ۲۲ ۱۲ ۱۵ ۵ ۸ ۲۸ ۱ ۲۱
 ۲۰ ۲۳ ۱۳ ۶ ۱۹ ۲۹ ۲۲ ۲۲
 ۲۴ ۱۴ ۱۷ ۷ ۱۰ ۳۰ ۳۳ ۲۳
 ۲۵ ۱۵ ۱۸ ۸ ۱۱ ۱۵ ۲۴
 ۱۶ ۱۹ ۹ ۱۲ ۱۳ ۲۵
 ۱۷ ۱۰ ۱۳ ۳ ۶ ۲۶
 ۱۸ ۱۱ ۱۴ ۴ ۱۱
 ۱۹ ۱۲ ۱۵ ۶ ۲۷
 ۲۰ ۱۳ ۱۶ ۷ ۲۸
 ۲۱ ۱۴ ۱۷ ۸ ۲۹
 ۲۲ ۱۵ ۱۸ ۹ ۳۰
 ۲۳ ۱۶ ۱۹ ۱۰ ۳۱
 ۲۴ ۱۷ ۲۰ ۱۱ ۳۲
 ۲۵ ۱۸ ۲۱ ۱۲ ۳۳
 ۲۶ ۱۹ ۲۲ ۱۳ ۳۴
 ۲۷ ۲۰ ۲۳ ۱۴ ۳۵
 ۲۸ ۲۱ ۲۴ ۱۵ ۳۶
 ۲۹ ۲۲ ۲۵ ۱۶ ۳۷
 ۳۰ ۲۳ ۲۶ ۱۷ ۳۸
 ۳۱ ۲۴ ۲۷ ۱۸ ۳۹
 ۳۲ ۲۵ ۲۸ ۱۹ ۴۰
 ۳۳ ۲۶ ۲۹ ۲۰ ۴۱
 ۳۴ ۲۷ ۳۰ ۲۱ ۴۲
 ۳۵ ۲۸ ۳۱ ۲۲ ۴۳
 ۳۶ ۲۹ ۳۲ ۲۳ ۴۴
 ۳۷ ۳۰ ۳۳ ۲۴ ۴۵
 ۳۸ ۳۱ ۳۴ ۲۵ ۴۶
 ۳۹ ۳۲ ۳۵ ۲۶ ۴۷
 ۴۰ ۳۳ ۳۶ ۲۷ ۴۸
 ۴۱ ۳۴ ۳۷ ۲۸ ۴۹
 ۴۲ ۳۵ ۳۸ ۲۹ ۵۰
 ۴۳ ۳۶ ۳۹ ۳۰ ۵۱
 ۴۴ ۳۷ ۴۰ ۳۱ ۵۲
 ۴۵ ۳۸ ۴۱ ۳۲ ۵۳
 ۴۶ ۳۹ ۴۲ ۳۳ ۵۴
 ۴۷ ۴۰ ۴۳ ۳۴ ۵۵
 ۴۸ ۴۱ ۴۴ ۳۵ ۵۶
 ۴۹ ۴۲ ۴۵ ۳۶ ۵۷
 ۵۰ ۴۳ ۴۶ ۳۷ ۵۸
 ۵۱ ۴۴ ۴۷ ۳۸ ۵۹
 ۵۲ ۴۵ ۴۸ ۳۹ ۶۰
 ۵۳ ۴۶ ۴۹ ۴۰ ۶۱
 ۵۴ ۴۷ ۵۰ ۴۱ ۶۲
 ۵۵ ۴۸ ۵۱ ۴۲ ۶۳
 ۵۶ ۴۹ ۵۲ ۴۳ ۶۴
 ۵۷ ۵۰ ۵۳ ۴۴ ۶۵
 ۵۸ ۵۱ ۵۴ ۴۵ ۶۶
 ۵۹ ۵۲ ۵۵ ۴۶ ۶۷
 ۶۰ ۵۳ ۵۶ ۴۷ ۶۸
 ۶۱ ۵۴ ۵۷ ۴۸ ۶۹
 ۶۲ ۵۵ ۵۸ ۴۹ ۷۰
 ۶۳ ۵۶ ۵۹ ۵۰ ۷۱
 ۶۴ ۵۷ ۶۰ ۵۱ ۷۲
 ۶۵ ۵۸ ۶۱ ۵۲ ۷۳
 ۶۶ ۵۹ ۶۲ ۵۳ ۷۴
 ۶۷ ۶۰ ۶۳ ۵۴ ۷۵
 ۶۸ ۶۱ ۶۴ ۵۵ ۷۶
 ۶۹ ۶۲ ۶۵ ۵۶ ۷۷
 ۷۰ ۶۳ ۶۶ ۵۷ ۷۸
 ۷۱ ۶۴ ۶۷ ۵۸ ۷۹
 ۷۲ ۶۵ ۶۸ ۵۹ ۸۰
 ۷۳ ۶۶ ۶۹ ۶۰ ۸۱
 ۷۴ ۶۷ ۷۰ ۶۱ ۸۲
 ۷۵ ۶۸ ۷۱ ۶۲ ۸۳
 ۷۶ ۶۹ ۷۲ ۶۳ ۸۴
 ۷۷ ۷۰ ۷۳ ۶۴ ۸۵
 ۷۸ ۷۱ ۷۴ ۶۵ ۸۶
 ۷۹ ۷۲ ۷۵ ۶۶ ۸۷
 ۸۰ ۷۳ ۷۶ ۶۷ ۸۸
 ۸۱ ۷۴ ۷۷ ۶۸ ۸۹
 ۸۲ ۷۵ ۷۸ ۶۹ ۹۰
 ۸۳ ۷۶ ۷۹ ۷۰ ۹۱
 ۸۴ ۷۷ ۸۰ ۷۱ ۹۲
 ۸۵ ۷۸ ۸۱ ۷۲ ۹۳
 ۸۶ ۷۹ ۸۲ ۷۳ ۹۴
 ۸۷ ۸۰ ۸۳ ۷۴ ۹۵
 ۸۸ ۸۱ ۸۴ ۷۵ ۹۶
 ۸۹ ۸۲ ۸۵ ۷۶ ۹۷
 ۹۰ ۸۳ ۸۶ ۷۷ ۹۸
 ۹۱ ۸۴ ۸۷ ۷۸ ۹۹
 ۹۲ ۸۵ ۸۸ ۷۹ ۱۰۰
 ۹۳ ۸۶ ۸۹ ۸۰ ۱۰۱
 ۹۴ ۸۷ ۹۰ ۸۱ ۱۰۲
 ۹۵ ۸۸ ۹۱ ۸۲ ۱۰۳
 ۹۶ ۸۹ ۹۲ ۸۳ ۱۰۴
 ۹۷ ۹۰ ۹۳ ۸۴ ۱۰۵
 ۹۸ ۹۱ ۹۴ ۸۵ ۱۰۶
 ۹۹ ۹۲ ۹۵ ۸۶ ۱۰۷
 ۱۰۰ ۹۳ ۹۶ ۸۷ ۱۰۸
 ۱۰۱ ۹۴ ۹۷ ۸۸ ۱۰۹
 ۱۰۲ ۹۵ ۹۸ ۸۹ ۱۱۰
 ۱۰۳ ۹۶ ۹۹ ۹۰ ۱۱۱
 ۱۰۴ ۹۷ ۱۰۰ ۹۱ ۱۱۲
 ۱۰۵ ۹۸ ۱۰۱ ۹۲ ۱۱۳
 ۱۰۶ ۹۹ ۱۰۲ ۹۳ ۱۱۴
 ۱۰۷ ۱۰۰ ۱۰۳ ۹۴ ۱۱۵
 ۱۰۸ ۱۰۱ ۱۰۴ ۹۵ ۱۱۶
 ۱۰۹ ۱۰۲ ۱۰۵ ۹۶ ۱۱۷
 ۱۱۰ ۱۰۳ ۱۰۶ ۹۷ ۱۱۸
 ۱۱۱ ۱۰۴ ۱۰۷ ۹۸ ۱۱۹
 ۱۱۲ ۱۰۵ ۱۰۸ ۹۹ ۱۲۰
 ۱۱۳ ۱۰۶ ۱۰۹ ۱۰۰ ۱۲۱
 ۱۱۴ ۱۰۷ ۱۱۰ ۱۰۱ ۱۲۲
 ۱۱۵ ۱۰۸ ۱۱۱ ۱۰۲ ۱۲۳
 ۱۱۶ ۱۰۹ ۱۱۲ ۱۰۳ ۱۲۴
 ۱۱۷ ۱۱۰ ۱۱۳ ۱۰۴ ۱۲۵
 ۱۱۸ ۱۱۱ ۱۱۴ ۱۰۵ ۱۲۶
 ۱۱۹ ۱۱۲ ۱۱۵ ۱۰۶ ۱۲۷
 ۱۲۰ ۱۱۳ ۱۱۶ ۱۰۷ ۱۲۸
 ۱۲۱ ۱۱۴ ۱۱۷ ۱۰۸ ۱۲۹
 ۱۲۲ ۱۱۵ ۱۱۸ ۱۰۹ ۱۳۰
 ۱۲۳ ۱۱۶ ۱۱۹ ۱۱۰ ۱۳۱
 ۱۲۴ ۱۱۷ ۱۲۰ ۱۱۱ ۱۳۲
 ۱۲۵ ۱۱۸ ۱۲۱ ۱۱۲ ۱۳۳
 ۱۲۶ ۱۱۹ ۱۲۲ ۱۱۳ ۱۳۴
 ۱۲۷ ۱۲۰ ۱۲۳ ۱۱۴ ۱۳۵
 ۱۲۸ ۱۲۱ ۱۲۴ ۱۱۵ ۱۳۶
 ۱۲۹ ۱۲۲ ۱۲۵ ۱۱۶ ۱۳۷
 ۱۳۰ ۱۲۳ ۱۲۶ ۱۱۷ ۱۳۸
 ۱۳۱ ۱۲۴ ۱۲۷ ۱۱۸ ۱۳۹
 ۱۳۲ ۱۲۵ ۱۲۸ ۱۱۹ ۱۴۰
 ۱۳۳ ۱۲۶ ۱۲۹ ۱۲۰ ۱۴۱
 ۱۳۴ ۱۲۷ ۱۳۰ ۱۲۱ ۱۴۲
 ۱۳۵ ۱۲۸ ۱۳۱ ۱۲۲ ۱۴۳
 ۱۳۶ ۱۲۹ ۱۳۲ ۱۲۳ ۱۴۴
 ۱۳۷ ۱۳۰ ۱۳۳ ۱۲۴ ۱۴۵
 ۱۳۸ ۱۳۱ ۱۳۴ ۱۲۵ ۱۴۶
 ۱

10. *Chlorophyll a* and *Chlorophyll b* were determined using a spectrophotometer (Shimadzu UV-1601) at 663 nm and 646 nm, respectively. The concentration of chlorophyll was calculated using the following formula: $\text{Chlorophyll } a = 12.7 \times \text{OD}_{663} - 2.59 \times \text{OD}_{646}$ and $\text{Chlorophyll } b = 21.6 \times \text{OD}_{646} - 5.1 \times \text{OD}_{663}$ (Arar and Solman, 2004).

[illegible][illegible][illegible]

والتأثيرات المتبادلة بين هذه العوامل في تحديد اتجاهات التنمية الاقتصادية والاجتماعية في العراق، حيث أن كل عامل من هذه العوامل له تأثيره الخاص على التنمية، ولكن التأثير الحقيقي يتحدد من خلال التفاعل بين هذه العوامل. وهذا يتطلب دراسة شاملة ومتكاملة لهذه العوامل وتأثيراتها المتبادلة في تحديد اتجاهات التنمية في العراق.

[illegible][illegible][illegible]

Figure 2B shows the relative amount of β -actin in the β -actin-positive cells. The amount of β -actin in the β -actin-positive cells was significantly higher in the β -actin-positive cells than in the β -actin-negative cells ($p < 0.05$).

۲۷	۱۶	۲۰	۱۳	۶	۲۵	
۲۸	۱۷	۲۱	۱۴	۷	۲۶	
۲۹	۱۸	۲۲	۱۵	۸	۲۷	
۳۰	۱۹	۲۳	۱۶	۹	۲۸	
۳۱	۲۰	۲۴	۱۷	۱۰	۲۹	
	۲۱	۲۵	۱۸	۱۱	۳۰	
	۲۲	۲۶	۱۹	۱۲	۳۱	
	۲۳	۲۷	۲۰	۱۳		
	۲۴	۲۸	۲۱	۱۴		
	۲۵	۲۹	۲۲	۱۵		
	۲۶	۳۰	۲۳	۱۶		
	۲۷	۳۱	۲۴	۱۷		
	۲۸		۲۵	۱۸		
	۲۹		۲۶	۱۹		
	۳۰		۲۷	۲۰		
	۳۱		۲۸	۲۱		
			۲۹	۲۲		
			۳۰	۲۳		
			۳۱	۲۴		
				۲۵		
				۲۶		
				۲۷		
				۲۸		
				۲۹		
				۳۰		
				۳۱		

۱- $2x^2 + 3x - 5$ و $3x^2 - 2x + 7$ دو چندین درجه دوم در $\mathbb{R}[x]$ را در نظر بگیرید. حاصل ضرب این دو چندین را محاسبه کنید.

۲۳	۱۳	۱۷	۶	۱۰	۳۰	۲۳	۲۱	۲۰	خرداد
۲۱	۲۱	۱۷	۷	۱۱	۳۱	۲۱	۲۱	۲۸	یکشنبه
۲۵	۱۴	۱۸	۱۵	۱۱	۳۱	۲۴	۱		دوشنبه
۲۶	۱۵	۱۹	۱۶	۱۲	۱	۲۵			سه شنبه
۲۷	۱۶	۲۰	۱۷	۱۳	۲	۲۶			چهارشنبه
۲۸	۱۷	۲۱	۱۸	۱۴	۳	۲۷			پنجشنبه
۲۹	۱۸	۲۲	۱۹	۱۵	۴	۲۸	۱	۲۱	جمعه
۳۰	۱۹	۲۳	۲۰	۱۶	۵	۲۹	۲	۲۲	
	۲۰	۲۴	۲۱	۱۷	۶	۳۰	۳	۲۳	

این مطالعه به منظور تعیین میزان آلودگی میکروبی و شیمیایی آب آشامیدنی در مناطق شهری و روستایی استان تهران در سال ۱۳۸۵ انجام شد. در این مطالعه، ۱۰۰ نمونه آب آشامیدنی از مناطق شهری و روستایی استان تهران در سال ۱۳۸۵ جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد که میزان آلودگی میکروبی و شیمیایی آب آشامیدنی در مناطق شهری و روستایی استان تهران در سال ۱۳۸۵ به ترتیب ۱۰۰٪ و ۱۰۰٪ بوده است.

مرکز بینایی سنجی سایه اکباتان

۲۰ درصد تخفیف
ویژه کارکنان بازنشستگان هما



- تجویز تخصصی نمره عینک و لنز
- اصلاح عیوب انکساری. نزدیک بینی دوربینی و آستیگماتیسم
- تشخیص و اصلاح اختلالات بینایی و تنبلی چشم
- درمان سردردهای چشمی

گالری عینک سایه اکباتان

- ساخت انواع عینک‌های دو دید و تدریجی (Progressive)
- تجویز و ارائه لنزهای طبی و آفتابی
- ساخت انواع عینک‌های (طبی . آفتابی)

۴۴۶۶۹۸۱۷ / ۰۹۱۲۱۰۴۱۶۵۴

شهرک اکباتان . بلوار اصلی فاز ۱ . بالاتر از مخابرات . برج سایه . طبقه ۲ . واحد ۱۱

ساختمان پزشکان اعجاز

تخفیف ویژه کارکنان و بازنشستگان هواپیمایی هما
شاغلین ۱۵٪ بازنشستگان ۲۰٪

فیزیوتراپی اعجاز

فیزیوتراپیست: خسرو حبیب الهی / بهجت مؤیدی پور

لیزر تراپی . درمان آرتروز

درمان بیماری‌های عصبی . عضلانی . روماتیسمی
ضایعات نخاعی . MS . مگنت تراپی . شاکیوتراپی

فیزیوتراپی در منزل

واحد طب سوزنی

دکتر وحید اذهاتین

عضو هیات علمی انجمن طب سوزنی ایران
دارای مدرک بین المللی طب سنتی
از دانشگاه ملی ارمنستان
بادکش درمانی و حجامت

واحد ارتوپدی

دکتر نفیسه ملکی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی
آرتروسکوپی و تعویض مفصل
برد تخصصی جراحی ارتوپدی

ساعات کاری : همه روزه از ساعت ۹ صبح الی ۲۰ عصر

شهرک اکباتان . فاز ۲ . بلوک ۱۲ . ساختمان پزشکان اعجاز ۱۵-۴۴۶۹۲۷۱۴

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

توضیح: در این سرگرمی ساده سه سری سوال وجود دارد. دوسری سوال که پاسخ آن ها سه حرفی است و سری سوم که شامل مجموعه جواب پاسخ های دو سری دیگر است، یک پاسخ شش حرف دارد. توجه: یک پاسخ نمونه را ملاحظه و بقیه را به همان نحو پاسخ دهید.

سری سوم	سری دوم	سری اول	سری دوم	سری اول	سری سوم
مبارک	ن و ی	۱ م ۵	پار الکتریکی	پرنده سعادت	اول سری
دستگاه				جاده بازنده	
خودکار				شطرنج	
سال				قدیمی دوازده ماه	
خورده				زمستان	
با عجله				پسوند نگهداری	
۱	۹	مرکز	آنگولا	آواز دادن	۵ پرچم
۸		زینت	از تقسیمات ارتشی	آگاه	۶ مسن
۷		دیه	گرگشتی	قیمت	۷ رهن
۶		همگانی	خودگردن	عدل	۸ جاری در ری
۵		توشه	مدینه	سفر	۹ خانه بزرگ
۴		زحمت	۱۱	۱۲	
۳		پدیده	۱۳	۱۴	
۲		ساز	۱۵	۱۶	
۱		وسيله	پرواز	۱۷	

باید اعداد هر ستون

جدول سود و کو

هر ستون افقی یا عمودی قرار دهید. باید اعداد ۱ تا ۹ را بدون تکرار در

اسامی برندگان جدول شماره ۶۰

پیتا فرہمند

سعید عبد الحمیدی

۱۰۸



حل جدول شماره ۶۰





سلامت جسم

ویروس کرونا بیماری شایع فصل

تهیه شده از مارها و خفاش‌ها هستند که باوجود چندش‌آور به نظر رسیدن از دید ما، جزو خوشمزه‌ترین غذاهای چینی‌ها محسوب می‌شوند!

علائم بیماری کرونا

علائم اصلی بیماری شباهت زیادی به سرماخوردگی دارند، به همین دلیل در ابتدا قادر به تشخیص دقیق نوع بیماری نیستیم. به‌وسیله نمونه‌برداری از خون، مخاط بینی و گلو یا دیگر انواع آزمایش، ریشه بیماری مشخص خواهد شد. تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات تنفسی حاد از جمله اصلی‌ترین علائم بیماری محسوب می‌شوند. ممکن است قبل از بروز نشانه‌های اصلی، بیمار برای چند روز سرفه‌های بدون دلیل داشته باشد. در موارد حاد، مشکلات گوارشی نیز پدید آمده و اسهال به سراغ بیمار می‌آید. در گزارش‌هایی از بیماران مبتلا، اختلالات انعقادی و نارسایی‌های کلیوی نیز گزارش شده است. مخصوصاً در افراد دارای سن بالا، بیماری‌های قلبی ایجاد کرده و در افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف، به ذات‌الریه منجر می‌شود.

درمان ویروس کرونا

درست همانند زمانی که دچار سرماخوردگی می‌شوید، استراحت مطلق و نوشیدن آب فراوان، دو کلید اصلی برای مقابله با کرونا است. استفاده از بخور آب، استفاده از ماسک‌های عادی، یک‌بارمصرف، به این معنی که بعد از برداشتنشان از روی صورت باید آن‌ها را دور انداخت و از ماسک جدیدی استفاده کرد. دوری از فردی که یکی از علائم شبیه به انسانی سرماخورده را دارد.

وب‌سایت سازمان بهداشت جهانی در کشور انگلستان موارد زیر را به‌عنوان بهترین راه‌های جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی خانواده سرماخوردگی و کرونا اعلام کرده است:

شستن مرتب دست‌ها با آب گرم و صابون، به‌طوری که ۲۰ ثانیه زمان ببرد. در زمان شستن دست‌ها باید قسمت‌هایی از مچ را نیز شسته و نباید به شستن کف دست اکتفا کرد.

عدم لمس بینی، چشم و دهان تا جای ممکن
داشتن سبک زندگی سالم؛ این مورد رفتارهای زیادی همچون عدم داشتن روابط جنسی پرخطر و محافظت نشده را شامل می‌شود.

چه کسانی از کرونا مصون هستند؟

تعداد قربانیان ویروس کرونای ووهان در مقایسه با بیماری‌های ویروسی مشابه از همین خانواده مثل سارس و مرس کمتر است. همچنین تا امروز، هیچ کودکی (تا ۸ سال) به این بیمار مبتلا نشده است. کم سن و سال‌ترین فرد گرفتار ویروس کرونا ۱۴ سال سن دارد.

ویروس کرونا این روزها افکار زیادی را درگیر خود کرده است. در این مقاله درباره علائم، راه‌های تشخیص و درمان و نیز راه‌های پیشگیری از بیماری کرونا توضیحات لازم را ارائه می‌کنیم.

ویروس کرونا موجودیت جدیدی نیست و پیش‌ازاین نیز قربانیان زیادی گرفته بود، اما به‌تازگی، نوع جدید و جهش‌یافته‌ای از آن در شهر ووهان چین پیدا شد. گفتنی است ووهان ششمین شهر بزرگ چین محسوب شده و محل زندگی ۱۱ میلیون نفر است.

ویروس کرونا در سال ۲۰۱۹ از کجا پیدا شد؟

برای نخستین مرتبه، گزارشی از بروز یک بیماری شبیه ذات‌الریه در شهر ووهان، توسط مقامات چینی به سازمان بهداشتی جهانی ارسال شد. بر اساس بررسی‌های اولیه مرکز پیشگیری و کنترل بیماری ایالات‌متحده، این بیماری از یک بازار محلی ماهی‌فروشان در ووهان ریشه گرفته است. یک روز بعد از اعلام این موضوع، بازار نام‌برده تعطیل شد.

۹ روز بعد مشخص شد نوع جدیدی از ویروس کرونا که در اصل نام خانواده‌ای از ویروس‌ها است و از بیماری سرماخوردگی عادی تا بیماری بسیار خطرناک سارس را در برمی‌گیرد، مسبب این بیماری است. دو روز بعد، اولین قربانی ویروس کرونا گزارش شد. قضیه زمانی همه کشورهای دنیا را نگران کرد که روزبه‌روز با افزایش شیوع ویروس کرونا به شروع سال جدید چینی‌ها در روز ۵ بهمن نزدیک می‌شدیم! با شروع تعطیلات، مردم زیادی از این کشور به نقاط مختلف دنیا سفر می‌کنند. اگرچه مقامات چینی خیلی زود اهالی شهر ووهان را قرنطینه کردند، اما کار از کار گذشته بود و ویروس کرونا به شهرهای پکن، شانگهای و شنژن نیز سرایت کرد. در ادامه نوبت به رؤیت فردی گرفتار به ویروس کرونا در کره جنوبی رسید. وی فردی چینی و ساکن شهر ووهان بود.

شیوع این بیماری پس از چین به کشورهای ایتالیا، ایران، و مواردی از ابتلا به این بیماری در تایلند، کره جنوبی، ژاپن، تایوان، استرالیا و ایالات متحده امریکا گسترش یافت و همچنان متأسفانه آمار مبتلایان و فوت شدگان ناشی از این ویروس ناشناخته در حال افزایش است.

منشأ بیماری کرونا ویروس جدید

در ابتدا تصور بر این بود که افراد مبتلا همه از منبعی غیرانسانی به این بیماری گرفتار شده و انتقال انسان به انسان رخ نداده اما اکنون انتقال بیماری از انسان به انسان تأیید شده است. اما ویروس کرونا از کجا نشأت پیدا کرده است؟ دو مظنون اصلی، سوپ‌ها و خوراکی‌های



چگونه با استرس کرونا مقابله کنیم؟

- ۱: از ترس بیماری در خانه محبوس نشوید، اما نکات بهداشتی از قبیل شست و شوی مداوم دست‌ها با آب، صابون و مایع را رعایت کنید؛ چرا که کودکان رفتار شما را الگو قرار می‌دهند و ممکن است ترس و وحشت شما سلامت روانی آن‌ها را هم به خطر اندازد.
- ۲: به منظور پیشگیری از ابتلا به کرونا بایستی رژیم غذایی سالم از میوه جات و سبزیجات تازه با طبع گرم را انتخاب کنید.
- ۳: با ایجاد افکار و انرژی‌های مثبت سعی کنید سلامت جسمی و روانی خودتان را از ابتلا شدن به ویروس پر خطر کرونا حفظ کنید.
- ۴: در صورتی که خیلی نگران و پریشان بودید به مراکز مشاوره درمانی و نزد پزشکان مراجعه کرده تا با صحبت کردن آن‌ها کمی آرام شوید.
- ۵: انجام فعالیت‌های ورزشی، خواب کافی و تغذیه مناسب از دیگر نکات مهمی است که باید به آن‌ها توجه کرد.
- ۶: تعداد نفرات مبتلا نشده یا درمان شده بسیار زیاد است؛ بنابراین از مصرف دخانیاتی مانند سیگار، قلیان و الکل به صورت جدی پرهیز کنید.
- ۷: به خودتان یادآوری کنید در مواجهه با سختی‌ها مقاوم بوده و به راحتی می‌توانید از پس مشکلات بربیایید. همچنین با آرامش به دیگران محبت و همدلی کرده تا سهم بسزایی در کاهش استرس و ترس آن‌ها در مقابل ویروس کرونا داشته باشید. هیچ چیز مهم‌تر از سلامت روانی نیست.
- ۸: بیشتر بخندید و برای خودتان وقت بگذارید تا افکار منفی بر شما غالب نشود.
- ۹: با مراقبت از خود و رعایت نکات بهداشتی فردی و جمعی نسبت به اخبار منفی کرونا بی‌اعتنا باشید.

اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در سالمندان

- با افزایش سن، تغییرات زیادی در اندام‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود. قدرت عضله قلب، ظرفیت ریه، کارایی عضلات و مفاصل کم می‌شود، استخوان‌ها دچار ضعف و پوکی می‌شوند، چربی و قند خون افزایش و میزان آب بدن و عضلات کاهش می‌یابد، اما با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و مداوم می‌توان تا حد زیادی از این تغییرات پیشگیری یا آن‌ها را درمان کرد.
- ورزش و فعالیت بدنی منظم و مداوم باعث کاهش مرگ‌ومیر می‌شود.
- ورزش منظم باعث استحکام استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی آن‌ها می‌شود.
- ورزش و فعالیت بدنی منظم وزن را کنترل می‌کند و باعث شادابی و سرزندگی و احساس رضایت و لذت از زندگی می‌شود.
- ورزش باعث افزایش اعتماد به نفس، کاهش وابستگی به اطرافیان، کاهش اضطراب و استرس و کاهش افسردگی‌های دوران سالمندی می‌شود.
- ورزش واکسنی است علیه انواع بیماری‌های مزمن و کشنده مانند دیابت، فشارخون بالا، افزایش چربی خون، بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته‌های مغزی و برخی سرطان‌ها.
- ورزش منظم و مداوم یک راه مطمئن برای کنترل و به تأخیر انداختن عوارض پیری بوده و باعث کندی روند سالمندی می‌شود.

دکتر شکوه السادات پوری‌پور

سلامت روان

حلقه نفوذ و حلقه نگرانی



دست بکشی. این مشکل تو نیست. این مشکل والدین توست. آن‌ها هرکدام بیش از قبل به حمایت و محبت تو احتیاج دارند. در آن لحظه فهمیدم من قربانی این شرایط نیستم، شرایط دست من نیست اما می‌توانم برای خودم کاری بکنم. بنابراین شروع کردم به دوست داشتن و حمایت از پدر و مادرم و از جانب‌داری اجتناب کردم. اوایل بی‌طرفی من برای‌شان سخت بود اما کم‌کم این موضع خنثی مرا پذیرفتند. من برای زندگی آینده‌ام سعی کردم از این تجربه درس بگیرم. ضعف‌های والدینم را در نظر بگیرم و سعی کنم که آن‌ها را تکرار نکنم! و این‌گونه بر آن کاری که از دستم برمی‌آید تمرکز کنم.

نتیجه:

به تجربه‌های این مرد فکر کنید. او از طریق یک دوست تشخیص داد که ازدواج والدینش در حلقه نگرانی اوست و نه در حلقه نفوذ او. او نمی‌توانست ازدواج والدینش را سروسامان دهد چون در اختیار او نبود و تنها موجب نگرانی، غصه و احساسات بد خودش می‌شد. اما در عوض کارهای دیگری انجام داد و بر مسائلی که می‌توانست تمرکز کرد.

چه کنیم؟

به زبان خود گوش دهید. اگر به مسائلی فکر می‌کنید که در حلقه نگرانی‌تان است، زبان شما ملامتگر، شکوه‌آمیز و واکنشی است. مثلاً: همسر من بی‌ملاحظه است.

اما اگر شما در حلقه نفوذ باشید، زبانتان بر مسائلی تأکید دارد که شما بر روی آن‌ها فاعل هستید و در توان‌تان هستند.

مثلاً: من می‌توانم محتاط باشم. می‌توانم آن نوع تعامل دوستانه‌ای که در ازدواج‌مان با همسرم آرزو داشتم را بامحبت و ایجاد آرامش در زندگی به وجود آورم.

خودتان را در مقابل مشکلات از زاویه‌ای در نظر بگیرید که بتوانید کاری انجام دهید و گرنه غرزدن و ناله و شکایت کردن، چیزی را بهتر نمی‌کند.

مسئولیت چیست؟ مسئولیت یعنی به عهده گرفتن کارهایی که توانشان را داریم، نه کارهایی که از عهده ما خارج است. حلقه نگرانی، حلقه بزرگی است که شامل هر چیزی است که در زندگی ممکن است در مورد آن نگران باشید.

حلقه نفوذ، حلقه کوچک‌تری است که در درون حلقه نگرانی است و شامل اموری می‌شود که شما می‌توانید در موردشان واقعاً اقدامی انجام دهید.

شما نمی‌توانید تصمیمات و شرایطی که دست شما نیست را تغییر دهید اما می‌توانید، نحوه پاسخ خودتان و احساسی که به آن موقعیت دارید را با انجام کارهای تحت کنترل‌تان تغییر دهید. تمایلات واکنشی افراد، آن‌ها را به‌سوی تمرکز بر حلقه نگرانی سوق می‌دهد ولی این فقط موجب نابود شدن حلقه درونی می‌شود و انرژی شما را صرف نگرانی و غصه خوردن می‌کند.

اما افرادی که می‌خواهند بر زندگی‌شان اثر بگذارند، بیشتر بر حلقه نفوذ، تمرکز می‌کنند و در نتیجه باعث رشد حلقه نفوذشان می‌شوند. حتی ممکن است سرمشق دیگران شوند.

مثال:

در نوزده سالگی متوجه شدم که جارجنجال‌های پدر و مادرم افزایش یافته است. در بیست و یک سالگی بالاخره آن‌ها از هم جدا شدند. در آن موقع احساس وظیفه زیادی می‌کردم و آرزوی کمک کردن و آشتی دادن آن‌ها را داشتم. پدرم را نصیحت می‌کردم که با مادرم آشتی کند، اما او به من می‌گفت که با این کار شخصیت خود را لگدمال نمی‌کند. مادرم را به بازگشت دوباره ترغیب می‌کردم اما او نیز می‌گفت نمی‌توانم دوباره به این مرد اعتماد کنم. من مدت‌های زیادی گریه می‌کردم، یکی از قابل‌اعتمادترین چیزهای زندگی‌ام نابود شده بود. به خود می‌گفتم چرا باید این اتفاق برای من بیافتد؟ چرا نتوانستم کاری کنم؟

دوست خوبی داشتم که به من گفت: تو باید از نگرانی خودت

فواید سفر سالمندان

زندگی در لحظه حال را تجربه کنیم

خودمان تکیه کنیم و اعتماد به نفس پیدا می‌کنیم. با مسافرت تازگی‌ها را به زندگی خود دعوت می‌کنیم و روبرو شدن با چیزهای جدید باعث می‌شود تا کمتر دچار ملالت شده و تمرکز بهتری پیدا کنیم. سفر، الهام بخش و موجب نوآوری و خلاقیت است. در مسافرت برای وقت ارزش بیشتری قائل می‌شویم چون می‌دانیم زمان ما محدود است. زندگی در لحظه حال مزایای جسمی و روحی فراوانی دارد. با مسافرت زیاد، زندگی در لحظه حال را تجربه کنیم و از آن بیاموزیم.

دکتر شکوه السادات پوری‌اوری

سفر، ما را در شرایط ناآشنا قرار می‌دهد و در رویارویی با تجربه‌های جدید، فنون کنار آمدن با شرایط مختلف را بدست می‌آوریم. مسافرت وسعت تجربه و آگاهی ما را از جهان بیشتر می‌کند. در آشنایی با آداب و رسوم و فرهنگ‌های مختلف، راه‌های جدید و بهتری برای انجام کارها پیدا می‌کنیم و در خانه و اجتماع نوآوری و پیشرفت می‌کنیم. مطالعات نشان می‌دهد، مسافرت موجب شادمانی می‌شود. افرادی که بیشتر سفر می‌کنند، نسبت به دیگران شادترند چون مدام در حال کشف دنیای اطرافشان هستند. در سفر می‌آموزیم که به

حرکات ورزشی مناسب برای مقابله با پیری زودرس

منبع: tebyan.net

مهم‌ترین عامل ایجاد پیری زودرس است.

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،

قدرتی

۱- بایستید، دستانتان را پشت یک صندلی بگذارید.

پاشنه پاها را از زمین بلند کنید.

۵ بار این حرکت را انجام دهید

۲- بایستید و دستانتان را پشت یک صندلی بگذارید.

پای چپ را صاف به پشت و بالا ببرید. از خم شدن کمر جلوگیری کنید. ۵ ثانیه در همین حالت نگه دارید.

ران و باسن در این حرکت کار می‌کنند.

با پای دیگر نیز همین حرکت را انجام دهید.

۵ بار این حرکت را برای هر پا انجام دهید.

۳- بایستید.

با آرنج صاف، کف دستانتان را روی دیوار بگذارید و انگشتان رو به بالا باشند.

با پشت صاف، آرنج‌ها را خم کنید و به دیوار نزدیک شوید.

سپس آرنج دست‌ها را صاف کرده و از دیوار دور شوید و به حالت اول برگردید.

این حرکت را سه مرتبه و هر مرتبه، ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

۴- بایستید، پاها را به عرض شانه باز کنید.

دو وزنه (یا دو بطری آب) را در دستانتان نگه دارید.

دستانتان را در دو طرف بدن قرار دهید.

آرنج‌ها را خم کنید تا وزنه‌ها به شانه‌هایتان برسد.

بعد به آرامی دستانتان را پایین بیاورید.

این حرکت را می‌توانید نشسته نیز انجام دهید.

این حرکت را ۳ مرتبه و هر مرتبه، ۵ بار تکرار کنید.



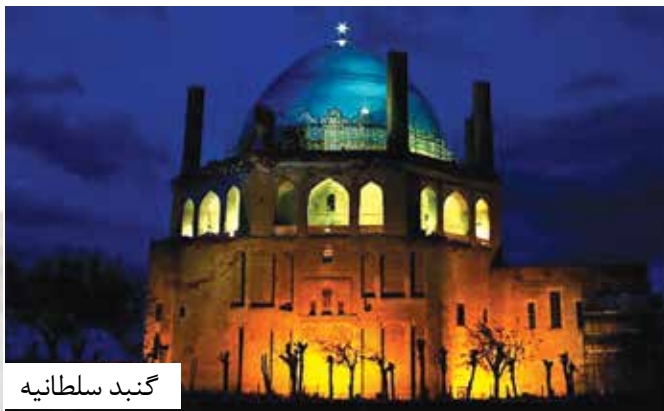


گردآوری و ویرایش
محمدحسین مبرهن

ایران سرزمین چهار فصل زنجان در یک نگاه

ایران مملو از زیبایی ها است. هر گوشه و کنار این کشور پهنای 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 پهنای 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.



گنبد سلطانیه

ابهـر

منطقه ابهر و مناطق اطراف ابهر رود که به زبان محلی ابهرچای نامیده می شود، از نخستین زیستگاه های انسانی در ایران است و از پیشینه تاریخی طولانی برخوردار است. بررسی این مناطق نشان می دهد که دره ابهر رود در هزاره دوم پیش از میلاد از رونق قابل توجهی برخوردار بوده است.

زنجان

زنجان از شمال به شهرستان طارم و خلخال و میانه و از مشرق به ابهر و طارم و از جنوب به قیدار و زرین آباد و از غرب به شهرستان ماهنشان محدود است و از سطح دریا ۳۶۶۱ متر ارتفاع دارد. تاریخ بنای شهر زنجان را هم زمان با سلطنت اردشیر بابکان دانسته اند و در آن زمان، آن را شهین یعنی منسوب به شاه می نامیدند. گفته می شود که این نام، طی قرون و اعصار به زنگان و سپس به زنجان تبدیل شده است.

خرمدره نگین سبز زنجان

سر سبزی و آب و هوای مطلوب و طبیعت باصفا و روح انگیز خرمدره در کنار میهمان نوازی مردم آن، این شهرستان را به یکی از برجسته ترین مناطق گردشگری مبدل کرده است. نام خرم دره برگرفته از موقعیت طبیعی این منطقه است و چون روستای خوش آب و هوا و خرمی بوده، به این نام معروف شده است، چنان که از آثار و نوشته های مورخین، جغرافی دانان و سفرنامه نویسان برمی آید، منطقه خرم دره به واسطه وجود ابهررود در طول حیات خود همواره منطقه ای آباد و سرسبز بوده است.

استان زنجان که آن را فلات زنجان نیز می نامند، در ناحیه مرکزی شمال غربی ایران واقع شده است. این استان از شمال، به استان های اردبیل و گیلان، از شرق به استان قزوین، از جنوب به استان همدان، از جنوب غربی و غرب به استان های کردستان و آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی محدود است و از جمله استان هایی است که به تنهایی با ۷ استان کشور، همسایه و هم جوار است.

استان زنجان بر اساس آخرین تقسیمات کشوری، دارای ۳ شهرستان ۳۱ بخش، ۸ شهر، ۴۴ دهستان و ۱۸۹ آبادی دارای سکنه است. شهرهای این استان عبارت اند از: زنجان طارم، ماهنشان، ایجرود، خدابنده، ابهر، خرمدره و سلطانیه.

جغرافیای تاریخی استان

استان زنجان یکی از نواحی تاریخی سرزمین ایران است و کاوش های باستان شناسی و آثار باقیمانده تاریخی، دیرینگی و قدمت آن را نشان می دهند.

وضعیت آب و هوایی

اوضاع جوی و شرایط اقلیمی منطقه برحسب پستی و بلندی ها، سخت متغیر است. در مجموع ارتفاعات، دارای آب و هوای سرد کوهستانی، زمستان های پر برف و سرد و در تابستان معتدل و خشک می شود. در این میان دره های قزل اوزن دارای آب و هوای معتدل تر بوده و زمستان های معتدل و تابستان های نسبتاً گرم دارد. جلگه های مابین ارتفاعات نظیر جلگه سجاس، منطقه قشلاقات اقشار و قسمت سفلی زنجان رود دارای آب و هوای معتدل تری هستند.



شهاب الدین سهروردی

خدا بنده

طارم زنجان با بناهای ارزشمند و دیدنی در کنار طبیعت زیبا و منحصر به فردش، منطقه توریستی و تفرجگاهی را برای همه هموطنان به وجود آورده است. قسمتی از دریاچه سد سفیدرود که در شهرستان طارم واقع شده، ساحل رودخانه‌هایی که همگی ریزابه قزل‌اوزن هستند، دامنه ارتفاعات، جنگل‌ها، چشمه آب معدنی الله بلاغی، غار خرمنه‌سر، روستای تشویر، روستای شاه‌نشین و دیگر روستاهای ییلاقی با آب‌وهوای مناسب، چشم‌انداز باغ‌ها و کشتزارهای برنج از جاذبه‌های طبیعی شهرستان طارم هستند که به همراه سکوت و آرامش دلپذیر منطقه، مقدمات استراحت کم‌نظیر و دل‌چسبی را برای بازدیدکنندگان این خطه زیبای استان زنجان فراهم می‌کنند.

دشت آهوان زنجان

دشت سهرین زنجان تنها مأمن و زیستگاه آخرین بازمانده آهوی ایرانی در شمال غرب کشور محسوب می‌شود. منطقه دشت سهرین، در فاصله ۵۱ کیلومتری شمال غرب زنجان قرار دارد. این دشت زیبا با وسعتی بیش از ۰۳ هزار هکتار در قسمت شمال شهر زنجان و تنها مأمن آهوان شمال غرب کشور است. در این دشت با چشمان غیر مسلح نیز می‌توان اعمال و نحوه زندگی آهوان را مشاهده کرد.

علاوه بر این، محوطه طبیعی و منطقه آبگرم سهرین، دارای آثار تاریخی متعددی نیز هست که از آن جمله می‌توان به ارگ تاریخی سهرین و حمام قدیم دشت سهرین اشاره کرد.

طارم هندوستان ایران

طارم زنجان با بناهای ارزشمند و دیدنی در کنار طبیعت زیبا و منحصر به فردش منطقه توریستی و تفرجگاهی را برای همه هموطنان به وجود آورده است، قسمتی از دریاچه سد سفیدرود که در شهرستان طارم واقع شده، ساحل رودخانه‌هایی که همگی ریزابه قزل‌اوزن هستند، دامنه ارتفاعات، جنگل‌ها، چشمه آب معدنی الله بلاغی، غار خرمنه‌سر، روستای تشویر، روستای شاه‌نشین و دیگر روستاهای ییلاقی با آب‌وهوای مناسب، چشم‌انداز باغ‌ها و کشتزارهای برنج از جاذبه‌های طبیعی شهرستان طارم هستند که به همراه سکوت و آرامش دلپذیر منطقه، مقدمات استراحت کم‌نظیر و دل‌چسبی را برای بازدیدکنندگان از این خطه زیبای استان زنجان فراهم می‌کنند.

چاروق دوزی (کفش چرمی سنتی)

چاروق دوزی یکی دیگر از هنرهای دستی است که هنرمندان زنجانی در تولیدات آن مهارت ویژه‌ای دارند. این چارق‌ها مشخصاً زنانه بوده و استفاده از آن جنبه تشریفاتی و تفننی دارد.

ملیله کاری

از کارهای دستی بومی زنجان، ساخت وسایل نقره‌ای و به‌ندرت طلایی به‌صورت ملیله‌کاری است که در اوایل فقط در زنجان معمول بوده اما در زمان رضاخان تعدادی از هنرمندان زنجانی به تهران و اصفهان کوچ کردند و این هنر ظریف را در آن شهرها رواج دادند.

چاقوسازی

چاقوسازی در زنجان که بامهارت خاصی به دست استادان این صنعت ساخته می‌شود، با ویژگی‌هایی همچون ظرافت، تناسب، تنوع، قدرت برش و آبکاری تیغه از شهرت فراوانی برخوردار است.

بناهای تاریخی و دیدنی‌های استان

گنبد سلطانی، قلعه یا حصار شهر زنجان، بازار زنجان، رختشوی‌خانه، کاروانسرای سنگی، کاروانسرای شاه‌عباسی، داش‌کسن، بنای ذوالفقاری، بنای توفیقی، مسجد جامع زنجان، مسجد جامع قروه، مسجد جامع سجاس، مسجد خانم، سرای دخان، چلیپ‌اوغلی، ملاحسن کاشی، بقعه قیدارن‌بی، معماری صخره‌ای قروه، غار بی‌نظیر کتله خور، غار خرمنه‌سر.

برخی از رجال و مشاهیر استان زنجان

شهاب‌الدین سهروردی فیلسوف و صاحب مکتب اشراق و عارف شهیر، میر تقی فاضلی (شاعر و نویسنده)، علامه شیخ ابوعبدالله ضیایی زنجانی، مولانا همتی انگورانی، پروفیسور یوسف ثبوتی، پروفیسور اکبر نوحی، دکتر محسن توفیقی، امیراعلم غضنفریان، حسین منزوی، آیت‌الله سیدعزالدین حسینی زنجانی از مراجع کنونی شیعه، استاد کریم نیرومند (نویسنده)، مرحومه جمیله شیخی (بازیگر)، دکتر یحیی یشربی، جبار مهدیون (ملی‌پوش اسبق کشتی).



چاروق دوزی



بنوش و بنوشان مرنج و مرنجان

گویند میز شادی جهان
چهار پایه دارد:
دو تایی آن را مولانا به ما نشان داده
دو تایی دیگر را حافظ
دو پایه‌ای که مولانا معرفی کرده
مرنج و مرنجان
مانند باران باشیم که پلیدی‌ها را می‌شوید و
دوباره به آسمان می‌رود،
پاک می‌شود و به زمین برمی‌گردد
حافظ می‌گوید:
بنوش و بنوشان
هر نعمتی که خدا داده
از مال یا سلامتی
از معرفت و آگاهی
با دیگران تقسیم کن و
دیگران را در آن سهیم کن
چون همه آن‌ها امانتی‌ست
از سوی خالق هستی و
باید آن را نشر دهی.
پس بیایید همه با هم
مرنجیم و مرنجانیم و
بنوشیم و بنوشانیم
و در این خاک، در این مزرعه پاک
بجز مهر به جز عشق
دگر هیچ نکاریم

عشق یعنی....

عشق یعنی تابش خورشید
تابان را ببین
غمزه‌ی خورشید خندان و
درخشان را ببین
عشق یعنی دشتهای پر گل و
مُرغان مست
عطر بوی یاس و نرگس، در
پگاهان را ببین
آبشار و شبنم و صحرا و
دشت لاله‌ها
افتاب و طلعت صبح
بهاران را ببین
عشق یعنی خواستن و مهر و
محبت‌های دل
پاکی اندیشه‌ها، در قلب
پاکان را ببین
درد و رنج قلب‌ها، با نام عشق
درمان شود
مرهم هر زخم قلب و درد
پایان را ببین
دشت‌های سبز و پُر گل، بارش
باران مست
جرعه جرعه، می ز لعل
لاله رویان را ببین
آسمان هم از وری نام عشق
سامان گرفت
نغمه خوانند کهکشان، افلاک
رقصان را ببین
آسمان و کهکشان و رقص افلاک
و فلک
جملگی اندر طواف دور جانان
را ببین
ای که از سرمستی عشاق
هستی بی خبر
عاشقان دل سپرده، با
نگاران را ببین
در مرام عاشقی، اندر طریق
معرفت
پاکبازان عاشقان و سربداران
را ببین

سیدمسعود هدایت‌پور

دیدار یاران



گردهمایی بازنشستگان شعبه مشهد (اسفند ۹۸)



گردهمایی بازنشستگان شعبه اصفهان (دی ۹۸)



گردهمایی بازنشستگان واحد خدمات بار (اسفند ۹۸)



گردهمایی بازنشستگان واحد خدمات مسافر (بهمن ۹۸)

ضرب المثل ها و ریشه های آن

«خر» ما از کره گی دم نداشت!

مرد، همچنان گریزان، در سر پیچ کوچه با یهودی رهگذر سینه به سینه شد و بر زمینش افگند. پاره چوبی در چشم یهودی رفت و کورش کرد. او نیز نالان و خونریزان به جمع متعاقبان پیوست!

مرد گریزان، به ستوه از این همه، خود را به خانه قاضی افگند که "دخیلم!". مگر قاضی در آن ساعت با زن شاکیه خلوت کرده بود. چون رازش فاش دید، چاره رسوایی را در جانبداری از او یافت و چون از حال و حکایت او آگاه شد، مدعیان را به درون خواند.

نخست از یهودی پرسید. گفت: این مسلمان یک چشم مرا نابینا کرده است. قصاص طلب می کنم.

قاضی گفت: دیت مسلمان بر یهودی نیمه بیش نیست. باید آن چشم دیگری را نیز نابینا کند تا بتوان از او یک چشم برکند! و چون یهودی سود خود را در انصراف از شکایت دید، به پنجاه دینار جریمه محکومش کرد!

جوان پدر مرده را پیش خواند. گفت: این مرد از بام بلند بر پدر بیمار من افتاد، هلاکش کرده است. به طلب قصاص او آمده ام.

قاضی گفت: پدرت بیمار بوده است و ارزش حیات بیمار نیمه از ارزش شخص سالم است. حکم عادلانه این است که پدر او را زیر همان دیوار بنشانیم و تو بر او فرود آیی، چنان که یک نیمه جانش را بستانی! و جوانک را نیز که صلاح در گذشت دیده بود، به تأدیه سی دینار جریمه شکایت بی مورد محکوم کرد!

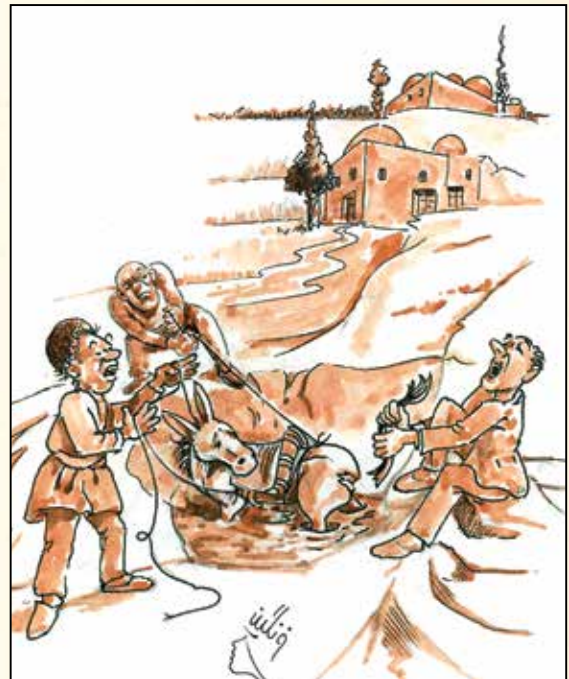
چون نوبت به شوی آن زن رسید که از وحشت بار افکنده بود، گفت: قصاص شرعا هنگامی جایز است که راه جبران مافات بسته باشد. حالی می توان آن زن را به حلال در فراش (عقد ازدواج) این مرد کرد تا کودک از دست رفته را جبران کند. طلاق را آماده باش! مردک فغان برآورد و با قاضی جدال می کرد که ناگاه صاحب خر برخاست و به جانب در دويد.

قاضی آواز داد: هی! بایست که اکنون نوبت توست!

صاحب خر همچنان که می دويد فریاد کرد: مرا شکایتی نیست. از جانب محکم کاری، به آوردن مردانی می روم که شهادت دهند خر مرا از کره گی دم نبوده است.

مردی خری دید به گل در نشسته و صاحب خر از بیرون کشیدن آن درمانده. مساعدت را (برای کمک کردن) دست در دم خر زده قوت کرد (زور زد). دم از جای کنده آمد. فغان از صاحب خر برخاست که «توان بده!»

مرد به قصد فرار به کوچه یی دويد، بن بست یافت. خود را به خانه یی درافگند. زنی آنجا کنار حوض خانه چیزی می شست و بار حمل داشت (حامله بود). از آن هیاهو و آواز در بترسید، بار بگذاشت (سقط کرد). خانه خدا (صاحب خانه) نیز با صاحب خر هم آواز شد.



مرد گریزان بر بام خانه دويد. راهی نیافت، از بام به کوچه یی فرو جست که در آن طبیبی خانه داشت. پسر جوانی پدر بیمارش را به انتظار نوبت در سایه دیوار خوابانده بود. مرد بر آن پیر بیمار فرود آمد، چنان که بیمار در جای بمرد. پدر مرده نیز به خانه خدای و صاحب خر پیوست!

کلاهش پس معرکه است

صف اول بنشینند تا دیگری که دیرتر به معرکه رسیده و در عقب جمعیت ایستاده اند، بتوانند شیرین کاری های پهلوان معرکه گیر را که اغلب پاره کردن زنجیری بود که دور بازوانش می بست یا جر دادن سینی به ظاهر فلزی و مارگیری و... به راحتی ببینند.

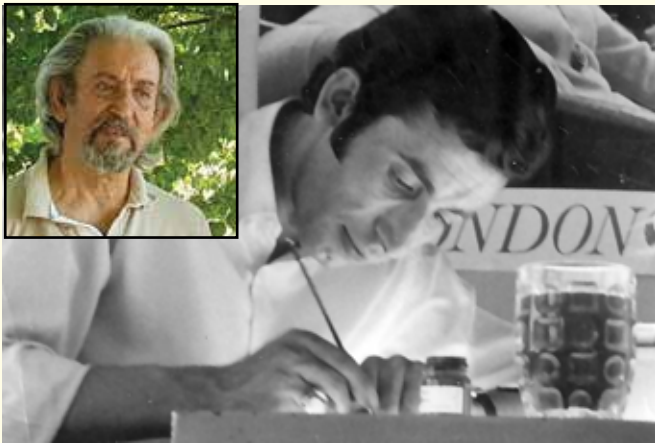
گاه دیده می شد یکی از تماشاچیان که در صف اول نشسته بود با تماشاچی بغل دست خود یا دیگر اطرافیانش اختلاف پیدا می کرد و یا باعث حواس پرتی معرکه گیر و اخلاص در نظم معرکه گیری می شد و معرکه گیر برای دفع شر، کلاه شخص طرف دعوی یا مزاحم و اخلاص گر را برمی داشت و به پس معرکه یا صفوف عقب، پرتاب می کرد.

شخصی که کلاهش پس معرکه افتاده بود ناگزیر برای به دست آوردن کلاه خود، از حلقه اول معرکه گیری خارج می شد و دیگری جایش را می گرفت و پس از برداشتن کلاه خود از پس معرکه، دیگر نمی توانست در صفوف نخست جایی برای خود پیدا کند. این عمل به صورت ضرب المثلی درآمده که می گویند فلانی کلاهش پس معرکه است.

وقتی فردی از تلاش ها و فعالیت های خستگی ناپذیر برای رسیدن به هدف معینی بهره نگیرد، یا به عبارت دیگر زحمات و کوشش هایش برای رسیدن به مقصود ثمری به بار نیاورد می گویند "فلانی کلاهش پس معرکه است". برای پی بردن به ریشه این ضرب المثل باید به یکی از سرگرمی های رایج مردم در گذشته هایی نه چندان دور اشاره کرد و آن بساط معرکه گیری و شعبده بازی است که به طور معمول، معرکه گیران در لابه لای شیرین کاری های خود پهلوان بازی درمی آوردند و اشعاری نیز در مدح پیغمبر (ص)، ائمه اطهار (ع) و وصف پهلوانان شاهنامه می خواندند.

معرکه گیران و شعبده بازان پهلوان نما به طور معمول بساط خود را در گذرگاه های پررفت و آمد مانند چهارسوهای بازار و گوشه ای از یک چهارراه پهن می کردند و هرکدام نیز یکی دو دستیار داشتند. هرگاه بر تعداد تماشاچیان معرکه افزوده می شد معرکه گیر از تماشاگرانی که دوروی حلقه وار ایستاده بودند می خواست که دوسه

یادگار «هما»



پس از انقلاب اسلامی، از بزرگان انقلاب همچون امام خمینی (ره)، آیت الله طالقانی و شهید رجایی تصویری نقاشی کردم که در روی جلد نشریات "هما" به چاپ رسید و نیز پوستر امام را به مناسبت شانزدهمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی با همکاری (خانم توسلی) طراحی و نقاشی کردیم که علاوه بر روزنامه‌های داخلی، در نشریات خارجی هم به چاپ رسید و مورد توجه قرار گرفت. یکی دیگر از طرح‌های ماندگار، لوگوی کنونی شرکت هواپیمایی آسمان است که همزمان با تأسیس آن شرکت، طراحی کردم و از سوی سرپرست وقت روابط عمومی، مورد تشویق قرار گرفتم. لازم به ذکر است آقای محمدباقر فرنگین دست پر قدرتی نیز در خلق کاریکاتور دارند و پس از بازنشستگی در سال ۱۳۸۷، همکاری خود را با کانون بازنشستگان در خبرنامه کانون ادامه داده و بسیاری از طرح‌های داستان‌های کوتاه و خواندنی خبرنامه را طراحی می‌کنند. با آرزوی توفیق روزافزون برای ایشان



هنرمندی صمیمی و بی‌ادعا با کوله باری از تجربه و خاطرات از زمان تأسیس "هما" تا کنون، خود را اینگونه معرفی می‌کند: محمدباقر فرنگین هستم. متولد سال ۱۳۲۲، از دوران ابتدایی عاشق نقاشی بودم. کارم را در نوجوانی در یک چاپخانه به نام آتلیه صنعت شرق ایران آغاز کردم. بعد از آن به شرکت پاسارگاد رفتم. جایی که در آن بزرگانی چون استاد ممیز (پدر گرافیک ایران)، محمد احصایی (گرافیکست و خوشنویس)، آیدین آغداشلو (نقاش)، استاد ایلخانی (خوشنویس) و بسیاری از هنرمندان مطرح کشور، مشغول به آفرینش‌های هنری بودند. در محضر این بزرگان، نقاشی و گرافیک را به طور تخصصی و تجربی آموختم.

در سال ۱۳۵۴ با یکی از هنرمندان جوان به نام خلیل نیری، نمایشگاه نقاشی با عنوان بهشت و دوزخ برپا کردیم که در پی آن پروفیسور اوانلی، استاد دانشگاه هنرهای زیبای رم در تمجید از نقاشی‌های ما نوشت: "در یک هماهنگی موزون، دو جوان هنرمند، زیبایی‌های اسرارآمیز گل‌ها را به نمایش گذاشته‌اند که ستودنی است."

پس از آن به یکی از مشهورترین شرکت‌های هنری، شرکت آگهی زیبا، رفتم و در آنجا مشغول کار شدم. ابزار هنری آن سال‌ها، پیستوله، راپیدوگراف و لترست (حروف برگردان) بود که بر روی میز نور، همه کارها را به دقت با دست انجام می‌دادیم. ضمناً تنوع حروف آنطور که امروز طراحی شده و در دسترس است، نبود. به همین دلیل کارهای هنری هم مثل بسیاری از کارها با مشقت انجام می‌شد اما حس و حال دیگری داشت.

به خاطر دارم یک روز همه لگوهای پیشنهادی هنرمندان مختلف ایران را به من دادند و گفتند مدیرعامل هما یک مرغ پروازی به عنوان لوگو برای ایران ایر خواسته‌اند که در بند نباشد. در میان لوگوها، مرغ همایی بود که در پایه‌ای کوتاه که بر روی آن ایران ایر به انگلیسی نوشته شده بود، محصور بود. من پایه را حذف کردم، انتها را همانند نوک بال، تیز و سبک کردم و آن را به شکل امروزی در دو زبان فارسی و انگلیسی با خط نستعلیق با پیستوله کار کردم و به تأیید مدیرعامل "هما" رساندم.

در آن سال بود که به ساختمان هواپیمایی "هما" واقع در خیابان بهار رفتم و از آن پس دوران کاری خود را در آن شرکت سپری کردم.

در آن زمان آگهی‌ها را با هاشور کار می‌کردم که در نشریات آن زمان به چاپ می‌رسید. روی جلد بلیت‌های داخلی و خارجی را به صورت هاشوری از مجموعه‌ای از نمادهای ایرانگردی و جهانگردی و در پشت جلد بلیت هم، مجموعه هتل‌های هما را طراحی و اضافه کردم که ابتدا آرت وورک مرا برای چاپ به آلمان ارسال و سال‌های سال حتی تا صدور بلیت‌های الکترونیکی، تجدید چاپ شد.

یکی دیگر از کارهای ماندگار، طراحی و چاپ تمبر ۲۵ امین سالگرد تأسیس "هما" بود که در طراحی آن، کره زمین را در گودی کمر مرغ هما جای دادم، در همان سال‌ها بود که به خاطر علاقه و تبحری که در نقاشی آبرنگ داشتم، مرغ افسانه‌ای هما را با آبرنگ کار کردم که مورد توجه مقامات و هنرمندان قرار گرفت و هم اکنون آن را به کانون هدیه کردم تا روی جلد کانون در آستانه عید نوروز به چاپ برسانند.

با تشکر - خزانه دار

خبرنامه کانون، خدمات و کالاهای شما را برای اطلاع همکاران بازنشسته در نشریه منتشر می‌کند، لطفا جهت هماهنگی با تلفن‌های ۰۶۴۴۶۴۱۵۰۶-۰۶۴۴۶۴۱۶۰۶ (خانم احمدی) تماس بگیرید.

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

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»

فروش اقساطی لوازم سوپری (برنج، روغن، چای، حبوبات، مواد شوینده، پروتئینی و غیره) تا مبلغ ۱۲۰۰۰۰ هزار تومان بدون بهره و بدون پیش پرداخت، ۳ ر قسط یک ماهه و با تخفیف به بازنشستگان محترم «هما» ارائه می شود.

شماره تلفن های تماس: ۶۶۰۷۳۲۱۴ - ۴۶۶۲۴۰۲۰

مدارک: چک، کارت ملی، شناسنامه و فرم تعهدنامه

تعاونی، مصرف کارکنان، «هما»

آیا می دانید شماره بازنشستگی هر فرد همایی بر چه اساسی تعیین می شود؟
 شماره بازنشستگی هر فرد در «هما» در اصل از نه رقم تشکیل شده است.
 از سمت چپ دو رقم ابتدای آن مربوط به سال بازنشستگی آن فرد، دو رقم
 بعد قرار بوده که ماه آن نیز ذکر شود که به دلیل عدم نیاز به درج جزئیات
 انجام نشد لذا به صورت دوصفر باقی ماند. ۴ عدد بعد مربوط به این است که
 فرد مورد نظر چندمین نفر از میان بازنشستگان در آن سال است. آخرین
 شماره نیز برای همه بازنشستگان صفر است که در صورت فوت فرد بازنشسته،
 زمانی که حقوق وی به مستمری بگیر متوفی تعلق می گیرد، عددی متناسب
 با فرد یا افراد مستمری بگیر به جای آن صفر می نشیند.

حال به عنوان مثال چنانچه فرد موردنظر دویست و هفتاد و پنجمین نفر بازنشسته شده در سال ۸۹ باشد. شماره بازنشستگی وی ۸۹۰۰۰۲۷۵۰ می باشد.

لازم به ذکر است در بسیاری از سیستم‌های امور بازنشستگی، دو صفر مربوط به ماه حذف می‌شود اما برای ورود به سایت فیش حقوقی همچنان درج آن برای نام کاربری ضرورست.

سال بازنشتگی	دو صفر (رقم اضافی)	از ۰۰۱ تا ۹۹۹۹	ردیف بازنشتگی	صفر	شناسه بازنشتگی

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

همکاران بازنشسته‌ای که به دلیل مفقود شدن و یا مخدوش بودن کارت شناسایی «هما» درخواست صدور مجدد کارت شناسایی خود را دارند، ابتدا از واحد امور بازنشستگی، معرفی‌نامه 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.

توجه: 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.

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.

طبق هماهنگی به عمل آمده، جانبازان گرامی جهت تحویل 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.

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: ۴۴۶۳۹۴۹) 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 ۴۴۶۳۶۰۱۰-۴۴۶۳۶۰۰۹
واحد امور مسافرت ۴۴۶۳۶۰۲۵-۴۴۶۳۶۰۲۴

سایت مؤسسه صندوق بازنشستگی WWW.HOMAFFOUND.IR

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 یک بار دیگر شماره بازنشستگی را وارد می‌کنیم (۹ رقم). سپس روی Sign In کلیک می‌کنیم.
retirement number ۸۳۰۰۰۰۰۴۵
password ۸۳۰۰۰۰۰۴۵
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.

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 گیری قند خون و مقدار مصرف آن نیاز به دستور پزشک دارد.

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.

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.
معاونت امور بازنشستگی
مؤسسه صندوق 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.

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 در دست داشتن یک قطعه عکس، تصویر کارت ملی، دفترچه قدیم و برگه‌های سهام به دفتر تعاونی مراجعه نمایند.

تعاونی مصرف کارکنان «هما»

کمک هزینه از دواج

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.

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:

شادروان مرحوم سیروس امینی
محل خدمت: پشتیبانی
تاریخ استخدام: ۱۳۶۹
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۹۶
تاریخ فوت: دی ۹۸



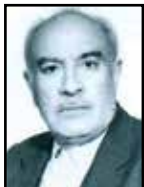
شادروان مرحوم علی محمد یحیایی
محل خدمت: پشتیبانی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۹
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۳
تاریخ فوت: آذر ۹۸



شادروان مرحوم عزیزاله خدادادی
محل خدمت: کیت‌رینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۵۴
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۰
تاریخ فوت: آذر ۱۳۹۸



شادروان مرحوم علی محمدی نسب
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۱
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۰
تاریخ فوت: آبان ۱۳۹۸



شادروان مرحوم محمدرضا احمدی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۴۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۸
تاریخ فوت: آذر ۹۸



شادروان مرحوم مصطفی همایونفر
محل خدمت: کیت‌رینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۴۲
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۶۴
تاریخ فوت: شهریور ۹۸



شادروان مرحوم محمد ابراهیم صالحی برمی
محل خدمت: مهندسی و تعمیرات
تاریخ استخدام: ۱۳۵۴
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۹
تاریخ فوت: آبان ۱۳۹۸



شادروان مرحوم قربان حبیبی شفیعی
محل خدمت: مهندسی و تعمیرات
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۵
تاریخ فوت: آذر ۹۸



شادروان مرحوم صادق پناهی
تلخستانی
محل خدمت: بازرگانی و عملیات شعب
تاریخ استخدام: ۱۳۴۴
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۶
تاریخ فوت: آذر ۹۸



شادروان مرحوم بهرام بهمنیان
محل خدمت: مهندسی و تعمیرات
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۵
تاریخ فوت: آذر ۹۸



شادروان مرحوم حبیب‌الله جمالی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۴۳
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۴
تاریخ فوت: آبان ۹۸



شادروان مرحوم محسن گذری
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۶۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۹۴
تاریخ فوت: آبان ۹۸



شادروان مرحوم علی خواجه نژاد
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
بندرعباس
تاریخ استخدام: ۱۳۵۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۹۴
تاریخ فوت: آبان ۹۸



شادروان مرحوم محمدرضا خشنود
محل خدمت: دیسپچ شعبه شیراز
تاریخ استخدام: ۱۳۶۴
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۹۰
تاریخ فوت: دی ۹۸



شادروان مرحوم عزیزاله افشار
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۴۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۹
تاریخ فوت: دی ۹۸



شادروان مرحوم رضا قاسمی ده‌چشمه
محل خدمت: عملیات
تاریخ استخدام: ۱۳۴۰
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۹۰
تاریخ فوت: دی ۹۸

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 محمود مرکباتچیان
محل خدمت: پشتیبانی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۰
تاریخ فوت: دی ۹۸



شادروان مرحوم اصغر اصغری بلفه تیموری
محل خدمت: کیتیرینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۵۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۱
تاریخ فوت: دی ۹۸



شادروان مرحوم حسن فتحی
محل خدمت: فرهنگی ورزشی
تاریخ استخدام: ۱۳۶۹
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۰
تاریخ فوت: آبان ۹۸



شادروان مرحوم میرعلی موسوی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی ارومیه
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۳
تاریخ فوت: بهمن ۹۸



شادروان مرحوم علیرضا حاتمی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۴
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۷
تاریخ فوت: بهمن ۹۸



شادروان مرحوم عباس مهردادیان
محل خدمت: مرکز آموزش و بهسازی نیروی انسانی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۶
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۷
تاریخ فوت: دی ۹۸



شادروان مرحوم هدایت تن
محل خدمت: کیتیرینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۵۸
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۶
تاریخ فوت: بهمن ۹۸



شادروان مرحوم عباسعلی پاسبانی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۳
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۱
تاریخ فوت: دی ۹۸



شادروان مرحوم جانعلی سلیمی لدار
محل خدمت: کیتیرینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۵۷
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۲
تاریخ فوت: بهمن ۹۸



شادروان مرحوم اسمعیل احمدی
محل خدمت: کیتیرینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۵۱
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۹
تاریخ فوت: دی ۹۸



شادروان مرحوم مجید مجتهدی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی ایستگاه تبریز
تاریخ استخدام: ۱۳۵۵
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۴
تاریخ فوت: بهمن ۹۸



شادروان مرحوم نقد علی نوروزی
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۶
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۱
تاریخ فوت: اسفند ۹۸



شادروان مرحوم برهان ابراهیمی
محل خدمت: کیتیرینگ مشهد
تاریخ استخدام: ۱۳۵۸
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۲
تاریخ فوت: بهمن ۹۸



شادروان مرحوم محمد مهدی غیاث طلب
محل خدمت: خدمات فرودگاهی
تاریخ استخدام: ۱۳۵۴
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۱
تاریخ فوت: بهمن ۹۸



شادروان مرحوم محمد علی سرتوه
محل خدمت: عملیات
تاریخ استخدام: ۱۳۵۰
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۹
تاریخ فوت: آبان ۹۸



شادروان مرحوم موید ناصری
محل خدمت: خدمات فرودگاهی آبادان
تاریخ استخدام: ۱۳۴۸
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۷۸
تاریخ فوت: بهمن ۹۸



شادروان مرحوم حبیب اله زمر دیان
محل خدمت: خدمات فرودگاهی کرمان
تاریخ استخدام: ۱۳۵۶
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۰
تاریخ فوت: بهمن ۹۸



شادروان مرحوم خلیل کریمی
محل خدمت: کیتیرینگ
تاریخ استخدام: ۱۳۵۶
تاریخ بازنشستگی: ۱۳۸۰
تاریخ فوت: بهمن ۹۸

ابراز همدردی

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.

قربان هاشمی	فوت همسر	محمدباقر عربی	فوت مادر	عبدالکریم اسدی	فوت خواهر
زهره شعری مقدم	فوت همسر	ناصر هاشمیان	فوت مادر	جابرشمسی	فوت خواهر و فرزند
ثریا افشار بهبهانی	فوت همسر	علی حیدریان	فوت مادر	اسداله عرب پور	فوت خواهر
حسن رهبری	فوت همسر	محمدرضا ترشانی	فوت مادر	مهری انوشیروانی	فوت خواهر
غلامرضا معروفی	فوت پدر	توران ترشانی	فوت مادر	زهره استاد حسین	فوت خواهر
ابوالفضل مؤذنی	فوت پدر	ناصر صفرزاد	فوت مادر	اعظم استاد حسین	فوت خواهر
حسین اشرفی العقلانی	فوت پدر	عبدالرضا جعفرزاده	فوت برادر	غدیر فروغی	فوت فرزند
محسن فلاح	فوت پدر	عبدالمهدی ربیهاوی	فوت برادر	مصطفی کلاهی حشمت	فوت فرزند
شهین ولدی	فوت مادر	عاطفه میرفندرسکی	فوت برادر	علی حسین صمدی	فوت فرزند
یوسف همتی	فوت مادر	حسین میری	فوت برادر		
سیدعبدالخالق حسینی	فوت مادر	حسین کریمی	فوت برادر		



بیمه درمانی هما

اطلاعیه

بازنشستگان و مستمری بگیران محترم «هما»

بر اساس اعلام واحد بیمه درمانی «هما»، هر چه زودتر نسبت به ثبت نام خود و افراد تحت تکفل در سایت ارائه شده به نشانی:

salamat.darmoon.net

اقدام فرمایید، در صورت بروز مشکل هنگام ثبت نام یا نیاز به ثبت نام تلفنی، با شماره تلفن‌های ذیل تماس حاصل فرمایید:

۰۹۱۲۹۳۰۵۲۹۳

۰۹۱۹۷۷۳۴۲۰۰

۰۹۰۵۲۷۵۴۸۲۲

ضمناً در صورت بروز مشکل در هنگام بستری شدن در بیمارستان طرف قرارداد، با آقای سجاد ناقلی به شماره تلفن ۰۹۱۲۰۸۸۶۵۱۰ تماس حاصل نمایید.

با تشکر

کانون بازنشستگان «هما»

همکاران دیروز، همراهان 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 خوش‌آمدگویی و خسته نباشید به این همکاران عزیز که به جمع بازنشستگان پیوسته‌اند برایشان تندرستی، نیک بختی و بهروزی آرزومندیم.

بازرگانی

عباس جمشیدی

ابوالفضل اصلانی عسگری نسب

زهرا صادقی

پشتیبانی

محمدجواد فخرواعظی

مجتبی میرزایی

مرتضی مرادی

خدمات فرودگاهی

محسن نامور

بهزاد روز رخ

مهدی سلمانی پارسا

محمد تیره کار

جلال حسینی

حسین پور زارع مزرعه

حسینی

علیرضا پازوکی

جاوید وکیلی

مجید سلیمانی امید

عملیات

یوسف سلیمانی

شهرام یاربخشی

عباس رحمانی

احمد سخن خوش

پیروز محمودزاده

مجید جلالی قناد

داود کاظمی

ملاحت خلیق معینی

شهلا رضایی همدانی

مجید زمانی

سید جواد نجاتی نیاکی

اصغر فضلی

محمدرضا جعفری

منیر غلامی

مالی

مهری فتح اله پور

منابع انسانی

ناصر تن آرا

محمد رضا مشهدی تفرشی

مهندسی و تعمیرات

علی اکبر جان محمدی

علی محمد فهرستی

محمد عطار تبریزی

مهدی فتاحی

کمال پالیزدار

علی اصغر جهانی

محمد مهدی مهدوی

مهدی قهرمانیه

سعید نوری

عباس مجیدزاده

مجید ایوب پور

سعید رضا زاده

اصفهان

خدارحم امینی دهقان

بندر عباس

مجید حاجی زاده

مینایی

رشت

رضا کریمیان

تجلیل از بازنشستگان بزرگداشت علم، تجربه و تعهد است

چرا حق عائله‌مندی که به خانم‌های مطلقه پرداخت می‌کنند، به خانم‌های مجرد بازنشسته پرداخت نمی‌شود، در حالی که خانم‌های مطلقه امکان دریافت مهریه هم دارند، این قانون تبعیض آمیز است. لطفاً طرح و پیگیری نمایید.

کانون: در راستای اجرای دادنامه هیأت عمومی دیوان عدالت اداری که عدم جواز پرداخت حق عائله‌مندی به دختران مجرد بدون سابقه ازدواج از آن مستفاد می‌شود، دستگاه‌های اجرایی مجاز به پرداخت حق عائله‌مندی به خانم‌های مجرد نمی‌باشند.

شایان ذکر است طبق مفاد مندرج در دادنامه مورد اشاره در فراز دوم بند ۴ ماده ۸۶ قانون مدیریت خدمات کشوری، برقراری حق عائله‌مندی، زنان فاقد همسر را در کنار زنانی که همسر آنان معلول و یا از کارافتاده باشند و یا خود به تنهایی متکفل مخارج فرزندان خود هستند قرار داده شده است. این بدان معنی است که مراد قانون‌گذار این است که زنانی که فاقد همسر هستند فقط به زنانی اطلاق می‌شود که قبلاً همسر داشته‌اند و بعداً به هر دلیلی فاقد همسر شده‌اند و اینان مانند کسانی می‌باشند که همسر آنان معلول و یا از کارافتاده کلی است.

در حال حاضر بیش از ۸۵ درصد موجودی حساب (ج) صندوق پس‌انداز، مربوط به بازنشستگان است و در اساسنامه آن تأکید شده که به مصرف امور رفاهی برسد. در حالی که ما بازنشستگان این همه کمبودهای رفاهی داریم و هر ماه بر تعداد بازنشستگانی که از میان ما دار فانی را وداع می‌کنند افزوده می‌شود، پس چه زمانی و چه کسی باید بر مصرف آن در امور رفاهی نظارت کند؟

کانون: حق با شماست. کانون نیز بارها خواستار انجام خدمات رفاهی از محل حساب (ج) صندوق پس‌انداز بوده است و از همین محل، ساختمانی به عنوان کلینیک "هما" ساخته شده که انتظار داریم مسئولین مربوطه هرچه زودتر آن را تجهیز و به بهره‌برداری برسانند تا بخشی از نیازهای درمانی بازنشستگان را تأمین نماید.

می‌خواستم از دست‌اندرکاران برگزاری سمینار دیابت تشکر کنم ضمن اینکه علاوه بر سمینار دیابت که برای بار دوم برگزار شد، لطفاً برای بیماری‌های شایع دیگر هم سمینار ترتیب دهید.

کانون: این سمینار هرچند برای بار دوم تشکیل شد اما برنامه‌های متفاوتی از سمینار اول داشت. ضمن اینکه سمینارهای دیگری از جمله سمینار فشارخون، آلزایمر، آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی و ... در دست برنامه‌ریزی است که متعاقباً اعلام خواهد شد.

با اینکه آدرس صحیح خود را با کانون چک نمودم، مجله شماره پاییز همچنان به دستم نرسیده است. چرا کانون پیگیری نمی‌کند؟

کانون: از اینکه مشکل نرسیدن محموله‌های پستی برای خبرنامه کانون در برخی آدرس‌ها همچنان به قوت خود باقی است، متأسفیم و برای حل ریشه‌ای این مشکل، مستقیماً به مدیران کل پست استان‌های تهران و استان البرز مکاتبه و خواستار رسیدگی قاطعانه شده‌ایم. امید است مدیران مذکور با احساس مسئولیت این مهم را پیگیری و مشکل را حل نمایند.

با انتقال بیمه درمانی از هما به بیمه ایران ما دچار مشکل برای بستری شدن بیمارمان شدیم. چه کسی پاسخگوی این سردرگمی ماست؟

کانون: حق با شماست. با توجه به انتقال خدمات بیمه درمانی در بخش بیمارستانی، اختلالاتی در دوره انتقال وجود دارد که شایسته بود تا انتقال کامل خدمات بیمارستانی به بیمه ایران، همچنان بیمه درمانی "هما" کما فی السابق تداوم می‌یافت.



آزمایشگاه آفتاب

دکتر محمد هاشمیان



طرف قرارداد با:

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

طرف قرارداد با بیمه های:

تامین اجتماعی، خدمات درمانی، تیروهای 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 وسلامت جنین، نمونه گیری رایگان 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



بیمه دانا
نماینده گی شفیع
کد ۸۴۶۷

◆ مشاوره و صدور بیمه های ثالث با ۲/۵٪ بدنه تا ۸۵٪

آتش سوزی، مسئولیت با ۵٪ تخفیف و سایر رشته ها

با اقساط ۱۲ ماهه بدون پیش پرداخت و کارمزد

◆ بیمه مسافرتی با ۵٪ تخفیف

آدرس: ابتدای بلوار فرودگاه مهرآباد، ادارات مرکزی "هما"، فروشگاه تعاونی مصرف، طبقه دوم

۰۹۱۲۲۱۷۵۵۸۰

۰۲۱۴۶۶۲۵۹۴۸

A8467@dana-insurance.ir

تلگرام/واتس اپ: ۰۹۳۶۲۱۷۵۵۸۰

t.me/dana8467

فکس: ۰۲۱۴۴۶۹۸۵۴۱

فرش امامی

فرش دستباف: تبریز، کاشان، یزد

فرش ماشینی: نگین، مشهد، تهران، ساوین - زمره مشهد و غیره

تابلو فرش های نفیس

به صورت اقساط

به کارکنان و اعضای کانون بازنشستگان "هما"



t.me/farsheemami1

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

تأسیس ۱۳۴۰

ادیب نماد خدمت

کارخانه قالیشویی (مجاز) ادیب

مجهر - منظم - باسابقه

تلفن چهار رقمی ۴۷۰۴ ویژه کلیه مناطق تهران و حومه

۰۰۰۷ ۲۸ ۲۲ - ۸۰۰۰ ۱۱ ۲۶ - ۷۰۰۰ ۱۱ ۲۶

پاسداران - شمیرانات

۸۸ ۳۶ ۳۷ ۳۷ - ۸۸ ۳۶ ۵۲ ۵۲ - ۸۸۰ ۹۵۲ ۵۲

سعادت آباد - شهرک غرب

۴۴ ۲۲ ۷۸ ۲۶ - ۴۴ ۲۲ ۷۸ ۵۶ - ۴۴ ۲۲ ۷۸ ۹۶

صادقیه - جنت آباد

۶۶ ۴۲ ۲۰۰۱ - ۶۶ ۴۲ ۲۱ ۲۸ - ۴۴ ۲۲ ۸۲ ۷۸

توحید - ستارخان

۶۶ ۸۳ ۶۵ ۶۵ - ۶۶ ۸۳ ۲۴ ۵۴ - ۶۶ ۸۳ ۸۹ ۵۰

جمهوری - نواب

۲۶ ۵۴ ۶۲ ۹۳ - ۲۶ ۵۴ ۶۳ ۱۳ - ۲۶ ۵۴ ۶۴ ۷۵

لوا سانات

۷۶ ۲۹ ۵۳ ۶۵ - ۷۶ ۲۹ ۵۴ ۶۵ - ۷۶ ۲۹ ۵۸ ۶۵

پردیس - بومهن

۶۵ ۲۷ ۰۱ ۱۹ - ۶۵ ۲۷ ۰۱ ۲۰ - ۶۵ ۲۶ ۹۶ ۳۶

شهریار و حومه

۰۴۶-۳۲ ۳۱ ۲۰ ۲۳ - ۳۲ ۳۱ ۴۰ ۳۸ - ۳۲ ۳۱ ۵۱ ۳۶

کرج و حومه

(۴۱۸۸) ۰۴۱ چهار رقمی ویژه شهرستان تبریز

تبریز

coming soon

دیگر استان ها

سرویس سراسر استان تهران
کرج، حومه و تبریز

خشکشویی مبلمان یکدست
۷۸۰۰۰ تومان

از همه جا ارزانتر

تسهلات رهنه لوح گواهی رعایت حقوق مصرف کننده از
سازمان صنعت، معدن و تجارت ایران در دو سال پیاپی ۹۵ و ۹۶ و ۹۷



برای استفاده از خدمات کارخانه قالیشویی ادیب، کلمه ادیب را به شماره چهار رقمی ۰۲۱۴۷۰۴ پیامک کنید
خدمات ارائه شده دارای گارانتی کتبی می باشد (مورد تایید اتحادیه قالیشویان تهران کد ۸۳)
بازنشستگان "هما" می توانند با ارائه کارت شناسایی در هنگام عقد قرارداد از ۲۰٪ تخفیف بهرمند شوند

www.adibcarpet.com (online order)

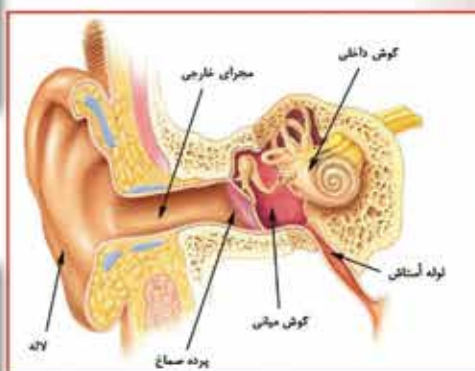
سمعک اکباتان

گارانتی بین المللی ۲ تا ۳ ساله

تجویز و تنظیم سمعک های دیجیتال نامرئی و هوشمند



ویزیت در منزل



ارائه خدمات ویژه به

اعضا کانون بازنشستگان «هما»



یک توصیه به سالمندان عزیز :
سمعک خود را از نزدیکترین و مجهزترین مرکز تهیه کنید

www.samaksayeh.ir

۸۸۵۵۴۳۱۸

۴۴۶۳۳۹۱۶

۷۷۱۹۹۴۹۵

{ ۰۲۶۳۶۶۰۳۶۰۰

{ ۰۲۶۳۴۶۱۴۵۳۷

شعبه شمال : آرژانتین

شعبه سعادت آباد : میدان 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

کلینیک دندانپزشکی هیراد



با مدیریت

دکتر محمد حسین زاده



تعمیم یک سطحی آمالگام	۳۰۰,۰۰۰ تومان	بیلد آپ کامپوزیت	۵۰۰,۰۰۰ تومان
تعمیم دو سطحی آمالگام	۳۵۰,۰۰۰ تومان	جرم گیری هر فک	۱۵۰,۰۰۰ تومان
تعمیم سه سطحی آمالگام	۴۰۰,۰۰۰ تومان	پروساز هر فک	۲۵۰,۰۰۰ تومان
بیلد آپ آمالگام	۵۰۰,۰۰۰ تومان	پروتز PFM	۸۰۰,۰۰۰ تومان
یک سطحی کامپوزیت	۳۵۰,۰۰۰ تومان	فول سرام	۱,۰۰۰,۰۰۰ تومان
دو سطحی کامپوزیت	۴۰۰,۰۰۰ تومان	EMAX	۱,۸۰۰,۰۰۰ تومان
سه سطحی کامپوزیت	۴۵۰,۰۰۰ تومان		
عصب کشی تک کانال	۴۰۰,۰۰۰ تومان	مجدد چهار کانال	۷۵۰,۰۰۰ تومان
عصب کشی دو کانال	۵۰۰,۰۰۰ تومان	هیدروکسید کلسیم	۵۰,۰۰۰ تومان
عصب کشی سه کانال	۶۰۰,۰۰۰ تومان	جراحی افزایش طول تاج	۵۰۰,۰۰۰ تومان
عصب کشی چهار کانال	۷۰۰,۰۰۰ تومان	ایمپلنت گره‌ای CMI	۳ تا ۵ میلیون تومان
مجدد تک کانال	۴۵۰,۰۰۰ تومان	ایمپلنت گره‌ای سوپر لاین	۴ تا ۵ میلیون تومان
مجدد دو کانال	۵۵۰,۰۰۰ تومان	هزینه جانبی	۵۰۰,۰۰۰ تومان
مجدد سه کانال	۶۵۰,۰۰۰ تومان		



خدمات دندانپزشکی ارائه شده **با تخفیفات ویژه** به اعضای کانون باز نشستگان «هما»

📷 [hirad.dental](https://www.instagram.com/hirad.dental)

📞 t.me/hiradclinic

☎️ ۰۲۱ - ۴۴۶۳۰۳۰۳

📍 بلوار اصلی اکباتان (نفیسی) روبروی

دبیرستان عموییان، پلاک ۹۱ ساختمان

آریو اکباتان، طبقه ۲، واحد ۲۰۴

شرکت خدمات مسافرتی

و گردشگری هماگشت

*** صدور بلیط کلیه مسیرهای داخلی و خارجی ***

*** برگزاری تورهای داخلی، خارجی، گروهی و هتل های تک ***

*** تور داخلی ***

مشهد، سرعین، اصفهان، شیراز، کیش، قشم، ...

*** تور خارجی ***

دبی، باکو، مالزی، استانبول، آنتالیا، چین، تایلند، ...

*** اخذ ویزای تک ***

باکو، هند، روسیه، سنگاپور، تایلند، ژاپن، دبی، عمان، قطر

اندونزی و حوزه شینگن، انگلیس، کانادا و ...

88706121-09121235580

آدرس: خیابان ولیعصر، رو به روی خیابان مطهری، نبش

فتحی شقاقی، برج بلوری، پلاک 4 طبقه همکف



www.homagasht724.com



[homagasht_iranair](https://t.me/homagasht_iranair)



[homagasht_iranair](https://www.instagram.com/homagasht_iranair)