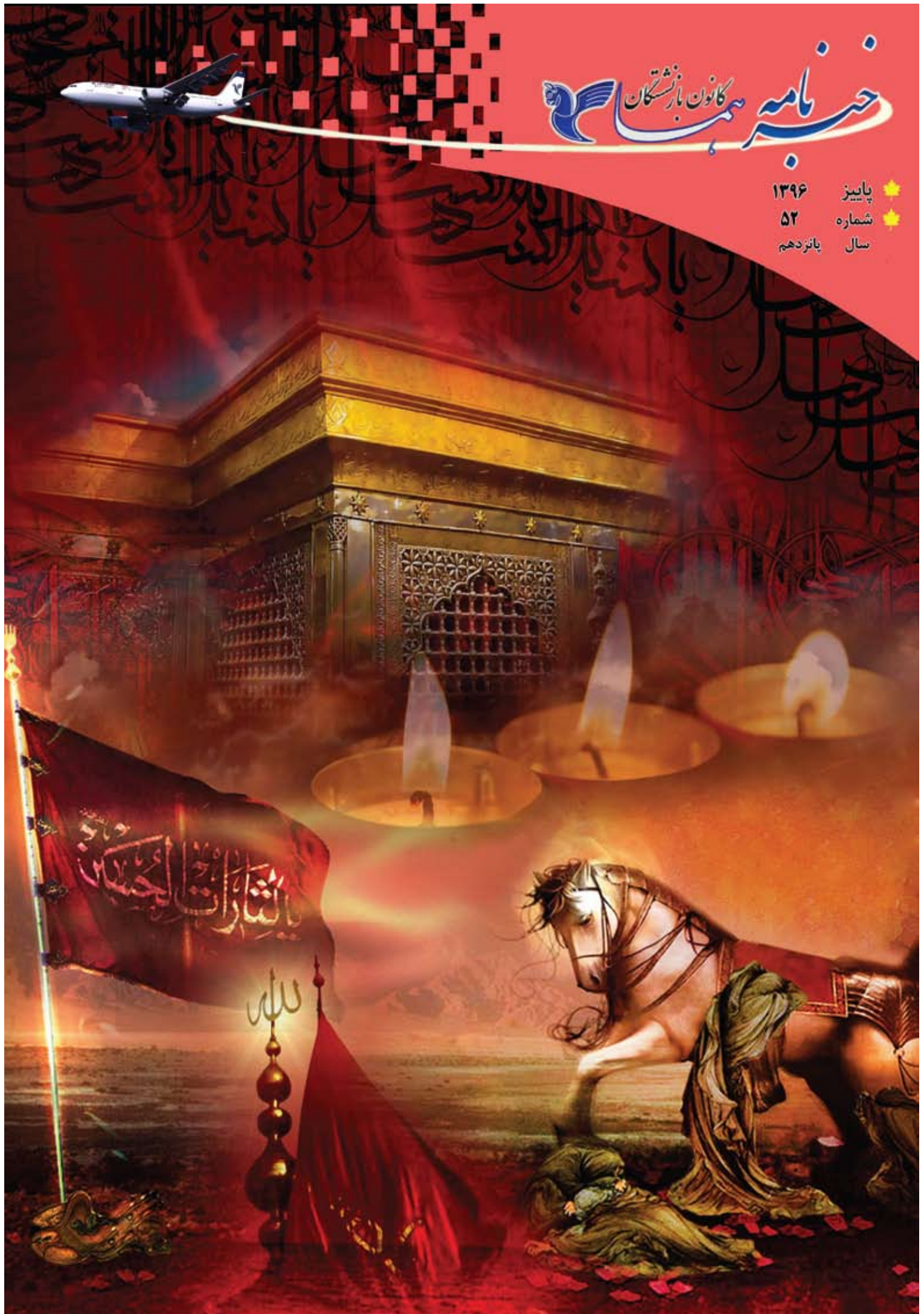


خبرنامه کانون بازستان

پاییز ۱۳۹۶
شماره ۵۲
سال یازدهم



Alitalia

TURKISH AIRLINES



Lufthansa

هوایی مایان
Mahan Air

BRITISH AIRWAYS

کامیاران
افلاک گستر

Tour And
Travel Agency

Kamyaran
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

با مدیریت: سیروس کریم (همکار بازنشسته)

TD همکاران پذیرفته می شود

اقامت تک در هتل های ۳ تا ۵ ستاره به ازای هر نفر در اتاق دبل				
کشور	تعداد شب	هتل ۳*	هتل ۴*	هتل ۵*
استانبول	۳ شب	۱۵۰	۱۷۰	۳۴۰
دبی	۳ شب	۳۵۰	۴۴۰	۶۴۰
آنکارا	۳ شب	۲۹۵	۳۲۰	۳۴۰
باکو (با ویزا)	۳ شب	۶۹۵	۷۵۰	۸۴۰
ارمنستان	۳ شب	۲۵۰	۳۵۰	۶۸۰
مالزی (کوآلا)	۶ شب	۱۵۰	۳۹۵	۴۹۵
بانکوک	۶ شب	۲۸۰	۴۵۰	۷۵۰
پاتایا	۶ شب	۲۳۰	۴۵۰	۸۹۵
پوکت	۶ شب	۹۳۰	۱/۰۸۰	۱۴۷۰
بانکوک - پاتایا	۶ شب	۲۸۰	۴۸۵	۸۸۵
بانکوک - پوکت	۶ شب	۸۸۵	۹۹۵	۱/۳۹۰
کوآلا - لنکاو	۶ شب	۵۹۵	۷۸۰	۱/۱۹۵
کوآلا - پنانگ	۶ شب	۵۹۵	۸۴۰	۱/۰۴۰
کوآلا - سنگاپور	۶ شب	۸۳۰	۹۳۰	۱/۶۵۰

■ مبلغ داخل جدول به تومان می باشد
■ به علت نوسانات قیمت ها متغیر می باشد، لطفاً چک شود

■ افزودن ویزای کشورهای مختلف
■ (زیر هتل های معتبر - جهت ارائه به سفارت وقت سفارت:
ایتالیا، فرانسه، آمریکا، کانادا
■ پیکاپ پاسپورت:
ترکیه، دبی، ارمنستان، باکو

۵٪ تخفیف
بلیط های
سیتی خارجی
(امارات - قطر - الاتحاد - ترکیش)

اقامت در هتل های
■ گیش ■ مشهد ■ قشم
■ اصفهان ■ شیراز

(با بهترین نرخ برای همکاران ایران ایر)

برگزار کننده تورهای خارجی

گرجستان
هند (بمبئی + گوا)
هند (دهلی + آگرا + جیپور)
چین (پکن)
چین (پکن - شانگهای)
مالدیو
بالی
کره
برزیل
مراکش
آفریقای جنوبی
فرانسه
اسپانیا



۲۲ ۶۵ ۵۰ ۵۲

شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری



رایان سیر پارسه
Rayan Seir Parseh

اقساط ۱۵ ماهه
با چک کارمندی



کلیه تورهای اروپا و آسیا

دبی، مالزی، چین، تایلند، ارمنستان، اسپانیا، فرانسه، یونان، فرانکفورت
استانبول، آنتالیا، بودروم، گوش آداسی، وان ترکیه

اخذ ویزای شینگن

آفریقا (جردن)، بالاتراز میر داماد، کوچه قبادیان شرقی، پلاک ۵ طبقه اول
۰۲۱ ۸۶۰۸۵۳۲۷ • ۰۲۱ ۸۶۰۸۲۱۵۱ • ۸۶۰۸۲۷۸۶ فکس: ۰۲۱ ۸۶۰۸۲۴۰۱

@ rayanseir



سوروش
soroush furniture

قابل توجه بازنشستگان محترم هما



soroushfurniture

اقساط تا ۲۰ ماه
بدون بهره

سوروش

شعبه ۲

فازیک، بازارچه شماره ۹
بالای بانک کشاورزی، پلاک ۵۰
۴۴۶۳۱۰۲۸ ۴۴۶۳۱۰۲۹



شعبه ۱

فازیک، بازارچه شماره ۶
طبقه همکف، پلاک ۱
۴۴۶۶۳۰۲۶ ۴۴۶۶۳۰۲۷



Farman Design Company



دفتر مرکزی و کارخانه:
تهران-پیروزی-نبرد شمالی
انتهای بن بست سازمان آب

تلفن: ۳۳۰۷۷۷۳۸
تلفکس: ۳۳۰۶۲۹۵۱
تلفن همراه: ۰۹۱۲-۵۳۳۰۸۵۴
۰۹۱۲-۱۰۹۹۴۹۳

حکم انتصاب سرکار خانم دکتر «فرزانه شرفبافی» به سمت

سرپرست هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما»

بسمتعالی

سرکار خانم دکتر فرزانه شرفبافی

سلام علیکم

باتوجه به مراتب دانش، تعهد، تخصص و تجربه‌ی بی‌ارزنده سرکار در صنعت هوایی و نظیر به اینکه برادر ارجمند جناب آقایهندس پرورش به سمت نمایندگی ایران در ایگائو منصوب شده‌اند و باتوجه به مصوبه شماره ۱۳۰/۱۷ ص مورخ ۱۴۰۱/۴/۱۴ مجمع عمومی شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران، به‌نام‌بنی بر انتخاب سرکار به عنوان مدیرعامل شرکت و اقدام جهت طی سایر مراحل قانونی تا طی آن به موجب این حکم به عنوان سرپرست شرکت منصوب می‌شوید. بدیهه است که در انجام ماموریت سپرده شده به شما به موارد زیر توجه فرمایید:

۱- اقدام در جهت بازسازی پرسنل به‌نام اعم از حقوقی، مالی، فنی و ناوگان و تجهیزات و مطابق با مصوبه شماره ۱۶۱۲۴۳/ت/۵۰۲۹۲ مورخ ۱۳۸۱/۱۲/۲۸ هیأت وزیران و پی‌گیری و تداوم خالصت ملی که مدیریت همین در این ارتباط آغاز کرده و انجام دادند.

۲- به‌نام باید برای رقابت در سطح منطقه و جهان آماده و به عنوان شرکتی در سطح جهانی ارتقاء یابد. لازمی این کار بکارگیری مدیریت تحول تمام عیار در شرکت است که امید است با بکارگیری تمام بکاران اعم از عوامل فنی، عملیات، بازرگانی و خدمات با یکدیگر به‌ویژه به‌نامی آنان و توسعه فرهنگ مشارکت و مسئولیت اجتماعی در شرکت این کار به نواحی و باکترین به‌ترین به سرانجام برسد.

۳- ایمنی و استانداردهای پرواز قواعد غیرقابل شکست در عملیات هواوندی هستند، از شما و تمام عوامل فنی و عملیاتی به‌نام انتظار می‌رود که به طور مستمر نحوه‌ی بکارگیری و اجرای فرایندهای ایمنی و استاندارد را امور از زیبایی قرار دهید و اقدامات لازم را در جهت افزایش کارایی آنها معمول دارید.

۴- بکارگیری اصول مدیریت بازرگانی، حاکمیت شرکت و مدیریت حرفه‌ای هم‌ترین اصولی هستند که باید مورد توجه سرکار و تمامی اعضای محترم هیأت مدیره باشد و به هیچ وجه از آنها تخلفی نکنید.

۵- به‌نام در نهایت یک شرکت خدمات هواپیمایی است. از این رو اصلی‌ترین هدف آن باید جلب رضایت مشتریان باشد. علیرغم اینکه نوسازی ناوگان در طی زمان انجام خواهد شد، به‌نام باید به دستورالعمل حقوق مسافرو قفادار و تمامی تلاش خود را در جهت کینه کردن تاخیر و عارضه‌ترین خدمات به مشتریان بکار گیرد. نهایتاً به‌ترین شاخص موفقیت به‌نام میزان رضایت مشتریان آن است.

۶- با توجه به خرید هواپیمایی بزرگ و گوناگون تغییر ساختاری در سازمان به‌نام باید صورت گیرد تا به‌نام بتواند خدمات منته‌ای را در ایران عرضه کند. به‌نامی ما از اینکه به‌نام پیام آور توسعه منته‌ای، و دسترسی گسترده تر مردم به خدمات هوایی و برقراری عدالت خبریایی در آینده خواهد بود افتخار خواهیم کرد. توفیق روزافزون سرکار، اعضای هیئت مدیره، مدیران و کارکنان به‌نام را از خدای منان مسالت داریم.

عباس آخندی

وزیر



این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.
امام خمینی (ره)

ماه محرم

عزاداری، احیاء خط خون و شهادت و رساندن صدای مظلومیت آل علی به گوش تاریخ است، اشک زمان دل است و گریه بر یاد عصر مظلومیت رسالت اشک پاسداری از خون شهید است، عزاداران حسینی پروانگانی شیفته نورند که شمع محفل آرای خویش را یافته و از شعله شمع پیراهن عشق پوشیده اند و آماده جان باختن و پیرسوختن و فدا شدن اند، منایک قربانگاه بود و کربلا قربانگاهی دیگر تنها هاجر و ابراهیم نبودند که اسماعیل را به مذبح آوردند، محمد و علی و فاطمه نیز حسین را به قربانگاه عشق فرستادند، حسین پیامهای شفا بخش را همه ساله بر بالهای سرخ شهادت می نویسد و پیکهای رهایی را بر موجهای محرم و عاشورا سوار می کند محرم فروردین جانها و شکوفایی غنچه های بسته بیداری و آگاهی و ایثار و فداکاری است.

«مظهره مومنی»

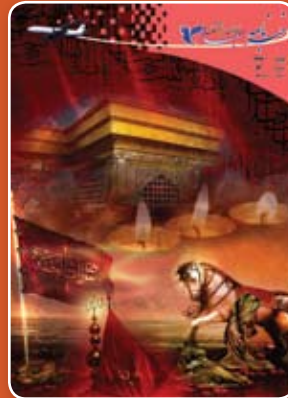
دعوتنامه

بدینوسیله از اعضای محترم کانون باننشستگان «هما» دعوت می شود تا در مجمع عمومی نوبت دوم که در تاریخ ۹۶/۷/۲۶ راس ساعت ۹/۰۰ صبح در محل سالن اجتماعات مرکز فرهنگی، ورزشی «هما» برگزار خواهد شد، با در دست داشتن کارت عضویت حضور بهم رسانید.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره
 - ۲- استماع گزارش بازرس
 - ۳- تصویب تراز نامه و صورتهای مالی سال ۹۵
 - ۴- پیشنهاد بودجه سال ۹۷ و تصویب مجمع
 - ۵- انتخاب روزنامه رسمی
 - ۶- انتخاب اعضاء هیئت مدیره و بازرس
- هیئت مدیره کانون باننشستگان «هما»

السلام



شماره پنجاه و دوم
پاییز ۱۳۹۶

در این شماره می خوانید:

آغاز سازندگی مجدد «هما»	۹
نگاهی به وضعیت صندوق باننشستگی هما	۱۱
موفقیت های تحصیلی و ورزشی	۱۹
ایستادگان سرافراز هما	۲۵
خواندنیها	۲۶
بهداشت و سلامت	۲۸
گردشگری	۳۰
تسلیت و همدردی	۳۲
اطلاعیه ها	۳۴
الو کانون	۳۶
جدول	۳۷

صاحب امتیاز: کانون باننشستگان «هما»
مدیر اجرایی: حبیب شاطر حسینی
سر دبیر: مرتضی تنها
صفحه آرایی: سمیه حاتمی امین
همکاران این شماره: محمد حسین سید مطهری، فروغ ره انجام
غزال زین الدین
تلفن کانون: ۴۴۶۴۱۵۰۶-۴۴۶۴۱۴۲۱-۴۴۶۴۱۶۰۶
نمبر: ۴۴۶۶۱۸۶۱
تلفن سر دبیر: ۰۹۱۲۳۷۶۱۸۰۷
طرح جلد: غزال زین الدین
نشانی: خیابان مخصوص کرج، بلوار اصلی اکباتان، خیابان تیرداد، پلاک ۹، طبقه سوم.
کانون باننشستگان «هما»

وب سایت: www.homa-canoon.ir
پست الکترونیک: canoonthoma@yahoo.com

- ◆ خبرنامه کانون باننشستگان هما در انتخاب، ویرایش و تلخیص متون ارسالی آزاد است.
- ◆ آراء و نظرات مطرح شده در مقالات الزاماً دیدگاه خبرنگار نیست.
- ◆ نویسندگان پاسخگوی مطالب خود هستند.
- ◆ مطالب به صورت تایپ شده و حداکثر در دو صفحه ارسال شود.
- ◆ استفاده از مطالب خبرنگار به ذکر مآخذ بلامانع است.



مقام معظم رهبری: بازنشستگان نیروی فعال کشور اندکی پیش هستند که تلاش کرده اند ، زحمت کشیده اند و بسیاری از آنان شب و روز و عمر و جوانی خود را صرف کار کرده اند و باید کشور به این تلاش و به این زحمت کشی مستمر دوران عمر پاسخ گوید . این را هم بدانیم که وضع فعلی بازنشستگان در واقع همیشه به صورت یک الگو در مقابل چشم کارکنان فعلی دولت قرار خواهد گرفت . هر چه 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 .

یاد ایام

* ۳۱ شهریور (اول ماه محرم) - آغاز سال ۱۴۳۹ هجری قمری -

آغاز هفته دفاع مقدس

* ۸ مهر (نهم ماه محرم) - تاسوعای حسینی

* ۹ مهر (دهم ماه محرم) - عاشورای حسینی - روز جهانی

سالمندان

* ۱۱ مهر (دوازده محرم) - شهادت امام زین العابدین (ع) (۹۵ ه ق)

* ۲۴ مهر (۲۵ محرم) - شهادت امام زین العابدین (ع) (۹۵ ه ق)

به روایتی

* ۱۵ آبان (۷ صفر) - شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع)

(۵۰ ه ق) به روایتی

* ۱۸ آبان (۲۰ صفر) - اربعین حسینی

* ۲۶ آبان (۲۸ صفر) - رحلت حضرت رسول اکرم (ص)

(۱۱ ه ق) - شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) (۵۰ ه ق)

* ۲۸ آبان (۳۰ صفر) - شهادت حضرت امام رضا (ع) (۲۰۳ ه ق)

* ۲۹ آبان (اول ربیع الاول) - هجرت حضرت رسول اکرم (ص)

از مکه به مدینه

* ۶ آذر (۸ ربیع الاول) - شهادت حضرت امام حسن عسکری (ع)

(۲۶۰ ه ق)

* ۱۰ آذر (۱۲ ربیع الاول) - آغاز هفته وحدت

* ۱۵ آذر (۱۷ ربیع الاول) - ولادت حضرت رسول اکرم (ص)

(۵۳ سال قبل از هجرت) - ولادت حضرت امام جعفر صادق (ع)

(۸۳ ه ق)

* ۳۰ آذر - شب یلدا

بوی خوش امید

از سخنان سرکار خانم دکتر شرفبافی در ملاقات روز پنجشنبه شانزدهم شهریور ماه جاری وزش نسیم خوش بهبود معیشت و رفاه جامعه «همایی» احساس می شود . راه اندازی دی کلینیک «هما» و رفع تبعیض بین شاغل و بازنشسته در استفاده از منابع حساب (ج) صندوق پس انداز از جمله نوید های ایشان بود که بسیار امیدوار شدیم .

سال هاست که پاسخی به نامه های قانون داده بودند و اعتنایی به خواسته های به حق مطرح شده در خبرنامه بازنشستگان نکردند . انشالله این بی مهری ها و بی اعتنایی ها از میان رفته و جای آن را همدلی و احترام گرفته باشد . با تقدیر از رویکرد صادقانه و محترمانه مدیریت محترم به کسوت همایان بازنشسته ، برای یادآوری به عزیزانی که به هنگام توانایی در خدمت و عزت آنان کوتاهی کردند ، از قول شیخ اجل می گوئیم:

بس بگردید و بگردد روزگار

دل به دنیا درنبندد هوشیار

ای که دست می رسد کاری بکن

پیش از آن کز تو نیاید هیچ کار

گل بخواهد چید بی شک باغبان

ور نچیند ، خود فرو ریزد ز بار

نام نیکو گر بماند ز آدمی

به کزو ماند سرای زرنگار

حسین احمدی



سالروز رحلت حضرت رسول اکرم (ص) و شهادت امام حسن مجتبی (ع) و

امام رضا (ع) تسلیت باد

آغاز سازندگی مجدد «هما»



مراسم تودیع آقای مهندس «فرهاد پرورش» مدیر عامل سابق «هما» و معرفی خانم دکتر فرزانه شرفبافی به عنوان سرپرست هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» با حضور وزیر راه و شهرسازی، معاونین و مدیران کل وزارت راه و شهرسازی، مقامات کشوری و لشگری، مدیران صنعت هوانوردی، مدیران عامل شرکت های خدمات مسافرتی هوایی و مدیران و کارکنان «هما» در تاریخ ۹۶/۴/۲۵ در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی، تفریحی و ورزشی «هما» برگزار گردید.

خانم دکتر فرزانه شرفبافی سرپرست جدید «هما» در مراسم معارفه خود از تدوین برنامه راهبردی هما با هدف حل مشکلات ساختاری این شرکت خبر داد. به گزارش خبرنگار پایگاه خبری وزارت راه و شهرسازی دکتر فرزانه شرفبافی

سرپرست جدید ایران ایر در مراسم معارفه خود اظهار نمودند: به وزیر خردمند و نمایندگان مجلس و مدیران صنعت هوانوردی که در این جلسه هستند خوش آمد می گویم و از اعتماد دولت محترم تدبیر و امید و حسن توجه و اعتقاد راسخ آقای مهندس آخوندی سپاسگزاری می کنم.

سرپرست جدید ایران ایر فرمودند: امیدوارم پاسخی شایسته به این اعتماد دهم و خداوند را شاکرم که در سایه اقدامات تاریخی دولت تدبیر و امید تحولی بزرگ در شرکت رخ داد و هواپیماهای برجانی در آسمان کشور بال گشودند. ضمن اینکه از هوشمندی، پشتکار و جسارت مجموعه تحت مدیریت وزارت راه و شهرسازی سپاسگزارم.

ایشان ادامه دادند: فرصت های نوسازی ناوگان، فرصت های بازسازی ساختاری هما را فراهم کرد تا هما به جایگاه شایسته تری برسد؛ جایگاهی که همگان

به آن افتخار کنند. شرایط موجود در هما می طلبد که توانمندی خود را ارتقا دهیم تا بتوانیم بهترین بهره وری را از ناوگان موجود در هما داشته باشیم. ایشان به اظهارات آقای فخریه کاشان در خصوص تعهد به پرداخت هزینه ها از سوی ایران ایر اشاره نمودند: تعهد کرده ایم که بتوانیم این پروازها را به درستی و با کیفیت بالا ارائه دهیم. عهد خود را با ملت ایران تجدید و از هر فرصتی برای خدمت به ملت استفاده کنیم.

دکتر شرفبافی با اشاره به وضعیت مالی و کاری همکاران خود در هما فرمودند: امروز بشارت می دهیم که آغاز سازندگی و بهبود مستمر هما است. بر این باورم با برنامه ریزی و مدیریت صحیح منابع مالی و انسانی و همکاری شایستگان صنعت، همایی بهتر می توان ساخت و انتظار به حق مردم را می توان برآورده ساخت.

ایشان اظهار نمودند: مردم ایران حق



دارند از پروازهای ایمن اقتصادی و با کیفیت و به موقع بهره‌مند شوند این حق مردم و وظیفه ما است. هما باید با حفظ حقوق شهروندی به مناطق کم‌برخوردار توجه کند. وظیفه اجتماعی خود را در مقابل مردم ادا و با جذب تکنولوژی‌های نوین خدمتی در کلاس جهانی در شان و شخصیت ایران ارائه کند.

سرپرست ایران‌ایر در ادامه: همکاران من و همدلان صنعت سرمایه‌های افتخارآفرین این مرزو بوم هستید که در شرایط دشوار از خود فداکاری

نظام مدیریت عملکرد برای حقوق و دستمزد کارکنان را از دیگر محورهای برنامه خود در این شرکت اعلام کرد. خانم دکتر شرفبافی در ادامه اظهار داشتند: بهبود روش‌های بازرگانی و بازاریابی نیز از دیگر برنامه‌های این شرکت است که باید با جدیت به آن پرداخته شود.

سرپرست جدید شرکت هواپیمایی هما به گسترش شبکه پروازی این شرکت نیز اشاره نمود و فرمودند: در فضای جدید و تعاملات بین‌المللی در پی افزایش شبکه پروازی هما هستیم.



داشتند. آقای پرورش شرایط سخت را گفتند آفرین بر ایشان و شما همایان که از پس این سختی‌ها برآمدید.

خانم دکتر شرفبافی ادامه دادند: امروز هم شرایط دشوار است اما ما می‌توانیم با یکدیگر همکاری کنیم و همایی بهتر بسازیم، بندهای شش‌گانه‌ای در حکم وزیر برای اینجانب آمده است و خط مشی را برای همگان در حمل و نقل هوایی تبیین کرده‌اند.

ایشان فرمودند: برنامه راهبردی هما در شرف تدوین است و بازسازی ساختاری همه جانبه، اصلاح سیستم مدیریت ایمنی و کیفیت و افزایش سطح کیفی خدمات از برنامه‌های این شرکت است.

ایشان آموزش منابع انسانی و استقرار

ایشان افزودند: ارتقا فرهنگ سازمانی شرکت هما نیز با جدیت در این شرکت دنبال می‌شود.

رزومه ای از خانم دکتر فرزانه شرفبافی

* دارای مدرک دکتری هوافضا از دانشگاه شریف

* موضوع دکتری در خصوص: «چگونگی خستگی و اتمام زمان عملیاتی هواپیماها با اثبات یک رابطه ریاضی»

* ابداع روش محاسبه تنش در سازه هواپیماها»

* دارای کارشناسی ارشد سیمولاتور اربه فرود هواپیماهای بوئینگ

* دارای تخصص کارشناسی

* در پیشنهاد ساخت «دستگاه

سنجش خمش بال هواپیما»

* رتبه اول مهندسی مکانیک در کشور

* برترین پژوهشگر وزارت راه و ترابری

* برترین مدیر پژوهشی وزارت راه و شهرسازی کشور

* شناخته شده اولین بانوی بصیر کشور

* دارای مقالات متعدد پژوهشی در سطح بین‌المللی مثل «ایکایو» و «یاتا»

* اولین مدرس سیستم‌های مدیریت ایمنی با تاییدیه «یاتا»

* بالغ بر دو دهه سنوات و تجربه مدیریتی در هما

* مدرس هواپیماهای فوکر ۱۰۰

* مدرس هواپیماهای بوئینگ

* ریاست ارشد تضمین کیفیت در مهندسی و تعمیرات «هما»

* صلاحیت بررسی و تایید کلیه گواهینامه‌های مدیران ارشد و پرسنل مهندسی و تعمیرات «هما»

* مدیر کلی پژوهش و بهسازی منابع انسانی

* نزدیک به یک دهه ریاست مرکز آموزش و بهسازی منابع انسانی «هما»

* اولین بانوی همایی در معاونت _ مدیر عاملی «هما»

* اولین بانوی عضو هیات مدیره «هما»

* اولین بانوی تاثیر گذار بر فرهنگ هوانوردی کشور در جهان اسلامی

* اولین بانوی استاد، معلم هواپیما در کشور

* اولین بانوی فارغ التحصیل دکتری هوافضا در کشور

* دبیر انجمن علمی حمل و نقل هوایی کشور

* کارشناس رسمی دادگستری در رشته صنایع هوایی و فضایی کشور

* سر ممیز سیستم‌های مدیریتی کلان شرکت مانند مدیریت کیفیت و ایمنی ...



چالش های انتقال و راهکارهای بهبود وضعیت صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان «هما»

آمده، با توجه به جوان بودن صندوق در مقطع تشکیل و فزونی ورودی ها نسبت به خروجی ها، متناسب با فعالیتهای شرکت، صندوق دارای منابع مالی با ارزشی بود، با این توصیف هیچگونه تدبیر و اتخاذ تصمیم در راستای ایجاد ارزش افزوده و پیش بینی آینده صندوق با توجه به افزایش تعداد بازنشستگان صورت نگرفت، مضافاً اینکه علیرغم تبیین نحوه انتخاب هیئت مدیره صندوق در نظامنامه آن، اعضای صندوق به طور مستقیم هیچگونه نقشی در انتخاب آنان نداشته و افراد مورد اشاره با انتخاب هیئت مدیره های شرکت و یا از میان سرپرستان قسمت ها و واحدها منصوب می گردیدند

مؤسسه صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان «هما»

مؤسسه صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان «هما»، به منظور تامین آتیه و رفاه حال کارکنان شرکت «هما» به استناد ماده هشت قانون تأسیس و مادتين ۳۴ و ۳۵ آیین نامه استخدای «هما» و با هدف گیری تأمین و پرداخت حقوق بازنشستگان و کمک به مسائل رفاهی آنها، با تصویب مجمع عمومی عادی شرکت در جلسه مورخ ۱۳۷۹/۱۱/۱۷ تأسیس و در تاریخ ۱۳۸۰/۰۸/۱۵ تحت شماره ۱۳۴۲۳ در اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیر تجاری به ثبت رسیده است. (روزنامه رسمی مورخ ۱۳۸۰/۰۸/۲۲)، و اعضای هیئت مدیره شرکت «هما» به عنوان هیئت انماء مؤسسه تعیین گردیدند، با این توصیف فرایند تشکیل مؤسسه مورد اشاره به شرح ذیل مغایر قوانین تأسیس و اساسنامه شرکت «هما» می باشد.

۱- در هیچ یک از مواد اساسنامه شرکت، که به استناد ماده ۸ قانون تأسیس آن در تاریخ ۱۳۴۷/۲/۴ به تصویب رسیده است، ساختاری جدا از تشکیلات «هما» به عنوان صندوق بازنشستگی پیش بینی نگردیده است.

« (مصوب ۵۹/۳/۱۰ شورای انقلاب) و بموجب نظامنامه صندوق بازنشستگی و وظیفه مستخدمین هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران (مصوب ۱۳۷۰/۷/۸ هیئت مدیره وقت شرکت که جایگزین مصوبه قبلی به تاریخ ۱۳۶۰/۳/۲۵ گردیده است) و با تأکید بر مشارکت مستخدمین شرکت و با هدف پرداخت حقوق بازنشستگی و وظیفه، استفاده مطلوب از داراییهای صندوق جهت سرمایه گذاری های سود آور، تأسیس و به موجب ماده ۳ نظامنامه خود صندوق دارای استقلال مالی بوده و مانند صندوق های بیمه درمانی و پس انداز کارکنان، دارایی و بدهی آن منفک از دارایی و بدهی شرکت می باشد، ضمن اینکه در ماده ۷ آن به درستی نحوه انتخاب هیئت مدیره صندوق از میان نمایندگان منتخب مدیر عامل (با تصویب هیأت مدیره شرکت)، نمایندگان منتخب شاغلین و نمایندگان منتخب بازنشستگان تبیین گردیده است.

۴- با توجه به موارد فوق الذکر مجموع دارایی های صندوق در مقطع تشکیل شامل اقلام ذیل بوده است.

الف- موجودی نقد، سپرده، اوراق قرضه و مطالبات صندوق تعاون سابق.

ب- بدهی مستخدمین و شرکت بابت کسور بازنشستگی سنوات خدمت تا تاریخ ۱۳۵۹/۳/۱۰

ج - حق بیمه پرداختی به سازمان تامین اجتماعی بابت سهم مستخدم و شرکت بابت دوران عضویت کارگران در صندوق تامین اجتماعی. (حسب اطلاعات واصله سازمان تامین اجتماعی، صرفاً بخشی از حق بیمه دریافتی را به صندوق بازنشستگی و وظیفه «هما» واریز نموده است)

هدف از درج توضیحات فوق بدین منظور می باشد که صندوق در مقطع شکل گیری دارای منابع مالی گسترده ای بوده است که قطعاً در دفاتر ثبت و نگهداری شده است.

شایان ذکر است حسب بررسیهای بعمل

نظر به اینکه به قرار اطلاع مراحل نهائی انتقال صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان «هما» به سازمان بازنشستگی کشوری براساس ساز و کار تعیین شده از سوی مسئولین مربوطه در حال پیگیری و اقدام می باشد لذا مطالب ذیل جهت آگاهی هیئت مدیره محترم «هما»، مسئولین محترم وزارت راه و شهر سازی و شما بازنشستگان گرامی تقدیم میگردد.

۱- قبل از تصویب آیین نامه استخدای مستخدمین «هما»، مطابق قوانین کشور کلیه کارگران با برخورداری از قوانین کار، زیر پوشش سازمان تامین اجتماعی قرار داشته و کارگران شاغل در «هما» نیز هر ماه ۷٪ از حقوق مشمول کسور خود را به این صندوق پرداخته و اضافه بر آن ۲۰٪ را شرکت و ۳٪ آن را هم دولت پرداخت می نمود که اختصاص به تأمین هزینه های بیمه درمانی و مستمری بازنشستگی و وظیفه داشت و کارمندان نیز کسورات بازنشستگی خود را به صندوقی تحت عنوان صندوق تعاون کارکنان که در راستای قوانین تأسیس و اساسنامه شرکت در سال ۱۳۴۵ ایجاد شده و دارای آیین نامه ای خاص بود، واریز می نمودند.

۲- در راستای تشکیل صندوق بازنشستگی و به منظور ایجاد شرایط یکسان بازنشستگی ما بین کارگران و کارمندان «هما» مقرر گردید با هماهنگی دولت و سازمان تامین اجتماعی نسبت به استرداد کلیه وجوه واریزی به صندوق تامین اجتماعی اقدام تا کارگران «هما» نیز در شرایط مساوی با کارمندان، از مزایای بازنشستگی «هما» استفاده کنند و نهایتاً پس از انجام هماهنگی های لازم، به موجب مصوبه مورخ ۱۳۵۹/۱/۱۸ کمیسیون فنی هیئت دولت، این موضوع در خصوص کلیه کارگران به استثناء تعداد بسیار محدودی که دارای شرایط لازم نبودند، اجرایی گردید.

۳- صندوق بازنشستگی در راستای اجرای مواد ۳۴ و ۳۵ آیین نامه استخدای «هما»





۲- به استناد ماده ۹۵ آیین نامه استخدامی «هما» هر گونه تغییرات بعدی در این آیین نامه با پیشنهاد هیئت مدیره شرکت و تصویب مراجع صلاحیتدار قانونی قابل اجرا خواهد بود و از طرفی به استناد قانون راجع به تغییر نام و اصلاح تبصره ماده ۸ قانون تأسیس شرکت و مقررات بهره برداری هوایی کشوری (مصوب تیر ماه ۱۳۴۵) مرجع تصویب یا تغییر در آیین نامه استخدامی شرکت ، هیات وزیران خواهد بود ، که بر همین اساس مواردی چون الحاق مواد ۸۸ و ۸۹ (انتقال و مأموریت مستخدمین ثابت شرکت به سایر دستگاههای دولتی و بالعکس) ، ضوابط پرداخت حقوق و مزایای کارکنان شرکت ، ضوابط پرداخت فوق العاده جذب به مشاغل اختصاصی ، فنی و مهندسی ، آیین نامه های مالی و معاملاتی شرکت ، اصلاح ماده ۷۴ آیین نامه در خصوص استخدام مجدد مستخدمین و موارد مشابه با تصویب هیئت وزیران اجرایی گردیده است، مضافاً اینکه در ماده ۲۴ اساسنامه شرکت نیز مرجع اصلاح و تغییر در مواد اساسنامه ، هیأت دولت جمهوری اسلامی ایران تعیین گردیده است .

۳- مغایرت با ماده ۳۵ آیین نامه استخدامی «هما» مبنی بر مشارکت مستخدمین شرکت در اداره صندوق و همچنین نحوه انتخاب اعضاء هیئت مدیره آن با توجه مفاد نظامنامه مربوطه .

۴- اگر چه اساسنامه مؤسسه صندوق بازنشستگی با توجه به آنچه گفته شد، روند قانونی خود را طی ننموده است با این توصیف به جای آنکه فعالیت های مؤسسه منطبق بر اساسنامه خود صورت پذیرد، اساسنامه مؤسسه در راستای فعالیتهای آن تغییر و برخی از مواد بسیار مهم و نظارتی آن تعدیل و یا حذف گردیده که در اینجا صرفاً به ۳ مورد آن اشاره و مابقی در جای خود قابل بحث و بررسی می باشد.

الف - حذف موارد برجسته شده در

ماده ۲۳ اساسنامه به استناد صورتجلسه مورخ ۹۲/۵/۱۴ هیات امناء مؤسسه (به شرح ذیل)

ماده ۲۳: هیئت امناء، هیئت مدیره و مدیر عامل می بایست به منظور اداره صحیح و اقتصادی وجوه و منابع صندوق در هریک از امور اقتصادی، مالی، اعتباری، بازرگانی، خدماتی، امانی و امور مشابه که بازده مورد انتظار آن حداقل معادل بازده سپرده های بلند مدت بانکی باشد با رعایت غبطه (ضمناً در ماده اصلاحی مقررات جایگزین غبطه گردید) و صرفه و صلاح شرکت اقدام نمایند.

ب- حذف ماده اساسنامه ۲۴ به استناد صورتجلسه مورخ ۹۰/۹/۲۶ هیئت امناء مؤسسه (به شرح ذیل)

ماده ۲۴: حداقل ۲۵٪ (بیست و پنج درصد) از وجوه و منابع صندوق باید در سرمایه گذاری هایی که بازگشت آن تضمین شده و سریع الوصول باشد از قبیل سپرده های بلند مدت بانکی، اوراق مشارکت معتبر دولتی و بقیه در اموری که با رعایت ماده ۲۳ می باشد و یا در چارچوب خط مشی و سیاست های کلی هیئت امناء باشد سرمایه گذاری شود ، درصد مذکور هر سه سال یکبار توسط هیئت امناء قابل تجدید نظر است .

ج - تغییر بند ۹ از ماده ۱۳ (اختیارات و وظائف هیئت مدیره) به موجب صورتجلسه مورخ ۸۶/۳/۲۶ هیئت امناء وقت مؤسسه بند ۹ قبل از تغییر: تهیه آیین نامه های معاملاتی، سرمایه گذاری و مالی، اداری و تشکیلاتی صندوق و پیشنهاد آن جهت تصویب به هیئت امناء جهت تصویب .

بند ۹ بعد از تغییر : تصویب کلیه

دستورالعمل ها ، نظامنامه ها ، آیین نامه ها و تشکیلات سازمانی صندوق بنا به پیشنهاد مدیر عامل .

۵- طبق ماده ۷ اساسنامه مؤسسه ، صندوق مؤسسه ای است غیر انتفاعی و دارای شخصیت حقوقی و دارای استقلال مالی و اداری است ، با این توصیف فعالیتهای مؤسسه مغایر قوانین موضوعه (آیین نامه اصلاحی ثبت تشکلات و مؤسسات غیر تجارتي مصوب ۱۳۳۷) در خصوص مؤسسات غیرانتفاعی بوده (مؤسسات غیر انتفاعی مؤسساتی هستند که مؤسسين آنها قصد جلب منفعت و تقسیم سود بین خود را ندارند و اصولاً و ذاتاً غیر تجارتي هستند ، فلذا مؤسسين و مدیران مجاز به انجام امور تجارتي که اختصاص به شرکت ها و تجار دارد نمی باشند) ، مضافاً اینکه با توجه به اینکه ، طی سالیان اخیر پرداخت حقوق بازنشستگان توسط شرکت «هما» صورت پذیرفته است ، چگونگی استقلال مؤسسه در هاله ای از ابهام قرار دارد،

بازنشستگان مقصر نیستند

با توجه به آنچه گفته شد، آیا بازنشستگان در خصوص اتفاقات فوق مقصر بوده اند؟ ما در زمان اشتغال بخشی از حقوق و مزایای ماهیانه خود را به این صندوق به عنوان مطالبات خود برای تأمین آینده و تضمین دریافت حقوق بازنشستگی اختصاص داده ، و انتظار داریم بعد از ۳۰ سال که بازنشسته شده ایم حقوق ماهیانه خود را بموقع و کامل دریافت نمائیم ، مضافاً اینکه ما بالاترین کسور بازنشستگی را در میان صندوق های

صندوق بازنشستگی "هما"

از تاریخ	تا تاریخ	سهام مستخدم	سهام کارفرما	جمع
۵۹/۳/۱۰	۸۰/۱۱/۰۹	۷٪	۱۴٪	۲۱٪
۸۰/۱۱/۱۰	۸۲/۰۶/۰۳	۹٪	۱۶٪	۲۵٪
۸۲/۰۶/۰۴	تاکنون	۱۱٪	۱۸٪	۲۹٪

صندوق بازنشستگی کشوری

از تاریخ	تا تاریخ	سهام مستخدم	سهام کارفرما	جمع
۴۷/۱/۱	۶۸/۱۲/۲۹	۸٫۵٪	۸٫۵٪	۱۷٪
۶۹/۱/۱	۷۹/۰۶/۳۱	۸٫۵٪	۱۲٫۷۵٪	۲۱٫۲۵٪
۷۹/۷/۱	تاکنون	۹٪	۱۳٫۵٪	۲۲٫۵٪



افراد را در چنین عرصه هایی بدون اذن آنها جایز ندانستند و نیز مطالبات سنگین «هما» از دولت بابت تکالیف قانونی خود مانند: پروازهای تکلیفی، کنترل قیمت بلیط، اعطای بلیط های رایگان و با تخفیف، مصوبات مربوط به اجرای قوانین بازنشستگی پیش از موعد و ... از یک سو و وظائف ذاتی دولت (مواد قانونی مورد اشاره) از سوی دیگر، پیشنهاد می شود ترتیبی اتخاذ گردد که حقوق بازنشستگان شرکت با نظارت کامل بفرایند آن، از طریق صندوق بازنشستگی و وظیفه مستخدمین «هما» بشرح ذیل پرداخت شود.

۱- با عنایت به مواد ۳۴ و ۳۵ آیین نامه استخدامی و نیز نظامنامه صندوق بازنشستگی (مصوب ۷۰/۷/۸ هیئت مدیره وقت شرکت)، صندوق بازنشستگی و وظیفه مستخدمین «هما» در جایگاه قبلی خود در ساختار سازمانی شرکت «هما» احیاء و کلیه اموال منقول و غیر منقول مؤسسه، به آن انتقال یابد.

۲- انجام مشاوره و ارزیابی روش های مدیریتی با مشاورین فعال و معتبر اقتصادی جهت بهبود و مقابله با چالش های صندوق.

۳- انجام تغییرات لازم در اساسنامه صندوق براساس مشاوره های انجام شده و در راستای بهبود وضعیت صندوق.

۴- استفاده از مدیران خلاق و اقتصاد گرا که دارای تخصص و تجربه لازم در این زمینه می باشند و نیز مشارکت بازنشستگان مجرب «هما»، در اداره صندوق

۵- همکاری و مشارکت در بخش هایی از پروژه های عملیاتی شرکت، به منظور تقویت بنیه مالی صندوق بازنشستگی و وظیفه کارکنان «هما».

قانون بازنشستگان «هما»

ساختار نظام جامع رفاه و تامین اجتماعی که اشعار می دارد، حقوق افراد عضو و تحت پوشش در قبال تعهدات قانونی سازمانها، مؤسسات و صندوق های بیمه ای این نظام تحت ضمانت دولت خواهد بود و دولت مکلف است تمهیدات مالی، اعتباری و ساختاری را در این زمینه ایجاد نماید، لذا از آنجا که بازنشستگان هیچ نقشی در شکل گیری مؤسسه و نحوه مدیریت بر منابع آن نداشته و هرگونه مسئولیتی همواره به عهده هیأت اماناء (هیئت مدیره ها) که توسط مجامع عمومی شرکت انتخاب گردیده و نیز مدیران عامل «هما» که توسط مجامع انتخاب و پس از تصویب هیئت وزیران در شرکت منصوب گردیده اند، می باشد و در حقیقت اعضای هیئت مدیره مؤسسه صندوق بازنشستگی و وظیفه «هما» به تفسیری منتخب دولت می باشند، امیداست موارد ذیل با نگرش ویژه مورد بررسی مسئولین محترم «هما»، مسئولین محترم وزارت راه و شهرسازی، مسئولین محترم امور اقتصادی و دارایی و نیز مسئولین محترم برنامه ریزی و بودجه کشور قرار گیرد.

به قرار اطلاع ضمن انتقال مؤسسه صندوق بازنشستگی کارکنان «هما» به سازمان بازنشستگی کشوری، مقرر است حقوق بازنشستگان «هما» طبق ساز و کار تعریف شده، با اختصاص اعتبار توسط سازمان بودجه کشور، از طریق سازمان بازنشستگی کشوری پرداخت شود، که در همین راستا، به منظور حفظ منافع آتی بازنشستگان و شرکت «هما» و نیز ملحوظ نظر قراردادن، فتاوی مراجع معظم تقلید همچون حضرت امام خمینی (ره) و آیت الله مکارم شیرازی (۱۳۸۶) که دخل و تصرف در اموال خصوصی

بازنشستگی از جمله صندوق بازنشستگی کشوری پرداخت نموده ایم (جدول مقایسه ای ذیل) که متأسفانه به دلیل عدم سرمایه گذاری به موقع و بهینه در حال حاضر صندوق بازنشستگی «هما» توانایی پرداخت حقوق بازنشستگان را ندارد و این قابل قبول نیست، به یاد داشته باشیم بازنشستگان در انتخاب هیئت مدیره ادوار مختلف مؤسسه هیچ گونه نقشی نداشته و آنان آزادانه، بعضاً بدون هرگونه توجیه اقتصادی در سرمایه گذاری های مختلف ورود نموده و در نتیجه زیانهای سنگینی به منابع مالی صندوق وارد گردید و علیرغم پیگیری های انجام شده تاکنون هیچگونه گزارشی از فعالیتهای مؤسسه به اطلاع اعضای آن نرسیده است.

ضمناً خاطر نشان می سازد منابع باارزشی چون گروه هتل های «هما» و شرکت ایران ایرتور که پشتوانه بسیار خوبی برای شرکت «هما» و مستخدمین آن بود، را نیز خیلی راحت از دست دادیم. (با این توضیح که برابر تبصره ۲ ماده ۳۴ آیین نامه استخدامی «هما» که مقرر می دارد، شرکت می بایست در صورت عدم کفایت وجوه صندوق بازنشستگی و وظیفه کمبود آن را از محل اعتبارات خود در بودجه شرکت تأمین و به صندوق پرداخت نماید، لذا هرچه بنیه مالی شرکت قوی تر باشد، اجرای این تبصره با اطمینان بیشتری قابل اقدام بوده و می باشد.

چه باید کرد؟

به موجب ماده ۳ قانون تأسیس هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران ۱۰۰٪ سهام شرکت متعلق به دولت و با نام و غیر قابل انتقال می باشد و در قانون اساسی نیز بر حفظ مالکیت عمومی آن در دولت تأکید گردیده است و از طرفی طبق بند ح ماده ۹ قانون



بدینوسیله از زحمات مستمر جناب آقای غلامرضا خانی دهنوی در همکاری با کانون در مورد تهیه مقالات کامل و مستند و مرتبط با چالش های انتقال و راهکارهای بهبود وضعیت صندوق بازنشستگی «هما» تقدیر و تشکر می نمائیم.

هیئت مدیره کانون بازنشستگان «هما»



۱۳۹۶/۴/۱۱

برادر گرامی جناب آقای دکتر لاریجانی

رئیس محترم مجلس شورای اسلامی

باسلام و احترام

همانگونه که حضرتعالی و نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی استحضار دارند در اثر اتخاذ سیاستهای نادرست دولتهای نهم و دهم و عدم اجرای مفاد مواد ۶۴ و ۱۲۵ قانون مدیریت خدمات کشوری که ناظر بر همترازی حقوق بازنشستگان، موظفین و مستمری بگیران با شاغلین می باشد بویژه عدم اجرای مفاد بند ج ماده ۵۰ قانون برنامه پنجم توسعه کشور سبب شده است که این قشر خدوم و فرهیخته بیش از ۷۰٪ قدرت خرید خود را از دست بدهد و در حقیقت در حال حاضر کمتر از یک سوم از حقوق قانونی و مشروعی که باید به آنها پرداخت شود، تأدیه می گردد. بی شک تصدیق خواهند فرمود که این امر موجب کاهش شدید سطح زندگی بازنشستگان و خانواده آنان شده و آنان را از لحاظ معیشتی در وضعیت بسیار سخت و ناگوار قرار داده است. لذا برای چبران چنین بی مهری و بی توجهی غیر قابل انتظار از طرف دولتهای قبل مستلزم بذل عنایت ویژه و اراده واقعی مجلس شورای اسلامی و دولت محترم کنونی از طریق اصلاح قوانین و مقررات اداری و استخدامی در قالب لایحه اصلاح قانون مدیریت خدمات کشوری

شایان ذکر است که در سال ۱۳۹۵ صدای اعتراض بحق بازنشستگان زحمتکش و خدوم دولت اعم از کشوری و لشکری از این وضعیت ناگوار و بسیار دشوار و روند بی توجهی بی سابقه مقامات کشور به خواسته ها و مطالبات آنان به انحاء گوناگون نظیر انتشار مقالات انتقادی در مطبوعات کشور، مصاحبه با صدا و سیما، حضور فعال در گروه های مجازی صنفی بازنشستگان، مراجعه و مذاکره مکرر نمایندگان آنها به دولتمردان و نمایندگان محترم مجلس و چندین بار تجمع گسترده فراگیر و ملی در جلوی سازمان برنامه و بودجه، مجلس و نهاد ریاست جمهوری به سمع و نظر مقامات بلند پایه تصمیم ساز و تصمیم گیر کشور رسید که خوشبختانه ردیف بودجه مستقلی هرچند بسیار ناچیز در بند "ه" تبصره ۱۲ بودجه سال ۱۳۹۶ کل کشور برای امر همسان سازی بازنشستگان دارای حقوق کمتر از بیست میلیون ریال بیش بینی شد که بطور متوسط غیر از ده درصد افزایش سنواتی مصوب دولت حدود ۱۰۰ الی ۱۵۰ هزار تومان به حقوق بازنشستگان با حقوق کمتر از بیست میلیون ریال افزوده شده که هنوز هم با حقوق بازنشستگان جدید و مشابه سال جاری و همچنین با حقوق و مزایای شاغلین مشابه و همتراز در همان دستگاه اجرایی حدود ۲ تا ۳ برابر در هر ماه فاصله دارد. در این خصوص و با افزایش دامنه اعتراضات بازنشستگان دولت خوشبختانه مقام معظم رهبری در تاریخ ۱۳۹۶/۱/۲۰ در جلسه ملاقات با فرماندهان نیروهای مسلح، بذل عنایت فرموده و اوامر ویژه ای برای رسیدگی به وضعیت معاش بازنشستگان خطاب به مسئولین ذربط صادر فرمودند که امید است مورد توجه جدی مسئولان امر قرار گیرد.

اینک با توجه به آنکه دولت محترم اخیراً در نظر دارد لایحه اصلاح قانون مدیریت خدمات کشوری را به مجلس محترم شورای اسلامی تقدیم نماید از این رو خاطر نشان می سازند که در این راستا همسو با نظرات دولت محترم گروههای متخصص و مجرب بازنشستگان کشوری و لشکری که در حوزه های مدیریت منابع انسانی، حقوق اداری و روابط کار، اقتصاد، بودجه و مالی





مالی صاحب نظر هستند گرد هم آمدند و با بررسی قوانین حقوقی و اداری مرتبط با باننشستگان کشوری و لشکری پیشنهادی لازم را تهیه و طی نامه ای جهت اطلاع و انعکاس آن در لایحه مزبور به معاون اول محترم رئیس جمهور ارسال گردیده است که در اوراق بیوست این پیشنهادها بطور جداگانه نیز به عزیزان مجلس شورای اسلامی تقدیم می گردد تا با آگاهی از مطالبات و نظرات باننشستگان کشوری و لشکری متون پیشنهادی را در کمیسیون های اصلی و مشترک و همچنین صحن علنی مورد عنایت و توجه قرار دهند تا انشاءالله ضمن دایمی نمودن قانون مدیریت خدمات کشوری باسجی ساینده و در حوز به مطالبات و خواسته های باننشستگان معزز و خدوم کشور در این قانون منجفی شود و مضافاً انتظار می رود با پیروشی ردیف مستقل اعتباری در قانون بودجه سالیانه کل کشور این فرایند و اجرای قانون دایمی مدیریت خدمات کشوری در خصوص باننشستگان دولت قذف حداکثر دو سال به پایان برسد و حقوق و مزایای این عزیزان با شاغلین مشابه و همن در همان دستگاه و همان سال همتراز شود.

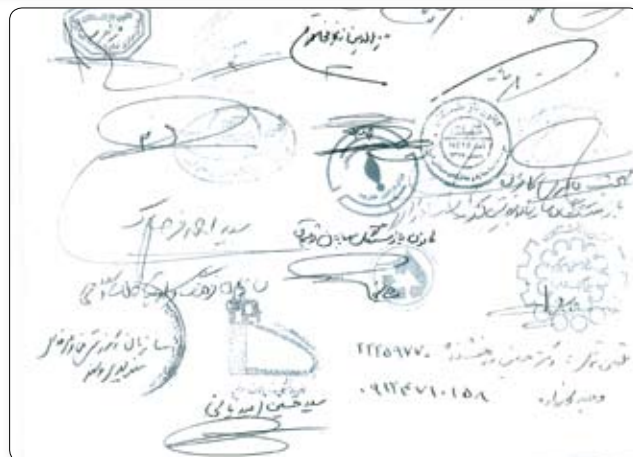
بنابراین از جنابعالی و کلیه نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی برای احیای بموقع نمازها و مطالبات حق باننشستگان کشوری و لشکری در قانون مدیریت خدمات کشوری و تأمین اعتبار لازم در بودجه سالیانه کا کشور تشکر و توفیق و عزت نمایندگان محترم مجلس را در تحقق اهداف عالی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران از خداوند متعال خواستاریم.

باتقدیم احترام؛ مدیران کانون های باننشستگان کشوری و مشاوران

بیوست:

- برادر گرامی جناب آقای دکتر عبدالرضا عزیزی رئیس محترم کمیسیون امور اجماعی جهت استحضار و عنایت لازم
- برادر گرامی جناب آقای دکتر تاجگردون رئیس محترم کمیسیون برنامه و بودجه جهت استحضار و مساعدت
- برادر گرامی جناب آقای دکتر محمدرضا بورا برهیمی رئیس محترم کمیسیون امور اقتصادی جهت استحضار و بذل توجه
- کلیه نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی جهت استحضار، عنایت و ملحوظ نظر قراردادن نظرات و پیشنهادهای

باننشستگان کشوری و لشکری در هنگام بررسی و تصویب قانون مدیریت خدمات کشوری در کمیسیون های اصلی، مشترک و صحن علنی.





آسمان خاکستری صندوق‌های بازنشستگی

دولت دوازدهم و ضرورت جلوگیری از فاجعه اجتماعی

حامد شمس

های بازنشستگی، واگذاری غیر عادلانه، غیر منصفانه و بدون کارشناسی بنگاه‌های زیان ده یا بدون سود آوری به صندوق های بازنشستگی بابت رد دیون دولت است. باید اذعان داشت که واگذاری بنگاه‌ها به صندوق بازنشستگی به شکلی ناجوانمردانه صورت گرفته است تا حدی که تعداد زیادی از شرکت های واگذار شده کاملاً زیان ده و ورشکسته بوده به حدی که توان پرداخت حقوق پرسنل خود را هم نداشتند و متأسفانه در قالب رد دیون دولت، به صندوق ها تحمیل شدند. از سوی دیگر، فضای سنگین حاکم بر ساختار اقتصاد سیاسی کشور، از اصلاحات ساختاری در این بنگاه‌ها جلوگیری و در نتیجه بار مالی فزاینده ای به صندوق های بازنشستگی تحمیل کرده است. نگاهی به عملکرد نهاد دولت و مجلس طی ۴ دهه اخیر به وضوح نشان می‌دهد که این دو نهاد به مسئله صندوق بازنشستگی یا بی توجه بودند یا هر گاه این موضوع را به نحوی مورد توجه قرار داده اند، نتیجه عکس گرفته و کشتی به گل نشسته صندوق‌ها را بیش از پیش در گرداب مشکلات فرو برده و به غرق شدن کامل آنها نزدیک کرده اند. باید توجه داشت که «آینده خوری منابع» در صندوق های بازنشستگی، مانند آنچه در حوزه آب و محیط زیست کشور شاهد آن هستیم، اتفلق افتاده؛ چرا که در دوره های متمدادی، منافع آتی بر مصالح آتی کشور ترجیح داده شده است. به نظر می‌رسد اکنون که آسمان همه صندوق های بازنشستگی خاکستری رنگ است تنها نقطه امید صندوق های بازنشستگی در سال های اخیر، اضافه نشدن بار مالی جدید در عمر چهارساله دولت یازدهم بوده، هرچند این دولت نیز در انجام اصلاحات پارامتریک و سیستماتیک در صندوق ها کوتاهی های فراوانی داشته است.

نقل از: روزنامه همشهری

۴۰ سال پیش باز میگردد که در آن دوران، سن امید به زندگی حدود ۶۰ سال بوده است، در حالی که امروز، سن امید به زندگی حدود ۶۰ سال بوده است، در حالی که امروز، سن امید به زندگی در زنان ۷۴ و در مردان ۷۲ سال است هنوز متوسط سن بازنشستگی حدود ۵۲ سال است. اصلاح همین موضوع به تنهایی می‌تواند منجر به بهبود شرایط کنونی صندوق های بازنشستگی شود. به نظر می‌رسد، غفلت از اصلاحات ساختاری در صندوق ها و ترس از اصلاح قوانین و مقررات مربوط به بازنشستگی در کنار غفلت از پدیده رو به گسترش جمعیت سالمندی طی ۱۰ سال گذشته بر شدت بحران موجود افزوده است. تصویب قوانین و مقررات متعدد غیر کارشناسی بدون در نظر گرفتن بار مالی آنها در ۴ دهه اخیر، سومین عامل و یکی از عوامل ریشه ای بحران در صندوق های بازنشستگی است. با نگاهی دقیق تر به این موضوع، می‌توان دریافت که یکی از عمده دلایل ایجاد بحران نیز همین مصوبات غیر کارشناسی بدون محاسبات بیمه ای و دقیق کارشناسی است تا جایی که تنها در صندوق بازنشستگی کشوری، ۲۸ مصوبه غیر کارشناسی که به «قوانین قاتل» معروف شده، بیش از ۴۰۰ هزار میلیارد تومان بار مالی به این صندوق تحمیل کرده است. این قوانین که توسط نهادهای دولت و مجلس یا سایر نهادهای حاکمیتی در دوره های مختلف تاریخی و تنها در دفاع از عده محدودی وضع و اجرا شده، کل صندوق بازنشستگی کشوری را در گیر بحران کرده است. همین شرایط با شدت کمتر یا بیشتر در سایر صندوق ها نیز قابل مشاهده است نکته‌ای که باید در ریشه یابی این بحران مورد توجه قرار گیرد، بین نسلی بودن صندوق های بازنشستگی است که محاسبه بار مالی قوانین حاکم بر آنها را به دلیل غیر قابل پیش بینی بودن مدت عمر افراد تا حد زیادی دشوار می‌کند. چهارمین عامل بحران صندوق

هم اکنون بیش از ۷۰ درصد جمعیت کشور عضو صندوق های بازنشستگی ۱۶ گانه هستند که اگر دولت نتواند تدبیر لازم را برای مدیریت و کاهش بحران موجود در این صندوق ها به کار گیرد، کمتر از یک دهه دیگر، کشور با فاجعه ای به تمام معنا مواجه می‌شود. این حقیقت که صندوق های بازنشستگی در وضعیت بحرانی قرار دارند، با توجه به همه ابعاد و آثاری که تاکنون از خود به جای گذاشته اند، مثل وابستگی صد درصدی صندوق های فولاد و نیروهای مسلح به دولت با وابستگی ۸۰ درصدی صندوق بازنشستگی کشوری به دولت، دیگر قابل انکار نیست. بررسی بحران در صندوق های بازنشستگی، نشان میدهد ۴ عامل عمده و مشخص در ایجاد و گسترش این بحران اثرگذار بوده است. نخستین دلیل این بحران را می‌توان تعدد صندوق های بازنشستگی در کشور و غفلت آنها از آینده دانست. صندوق های بازنشستگی، وضعیت بسیار ویژه ای دارند، چرا که تعدد آنها به خصوص در مقیاس کوچک، در کنار کمبود بان بود استخدام های جدید، این صندوق ها را به سرعت به صندوق های میرا بدل کرده است، صندوق های که خلاف ماهیت اصلی خود که باید از ورودی و خروجی متناسبی بهرمند باشند، تنها شاهد خارج شدن منابع هستند و بنابراین نبود ورود منابع جدید به ایجاد بحران در صندوق های بازنشستگی دامن زده است. در صندوق های بازنشستگی دامن زده است. دومین عامل ایجاد بحران در صندوق های بازنشستگی، نگرانی، تعلل و وا همه نهادهای حاکمیتی از جمله نهاد دولت در انجام اصلاحات پارامتریک و سیستماتیک در این صندوق هاست. در بیشتر کشورهای دنیا، سن بازنشستگی تابعی از سن امید به زندگی است تا جایی که با بالا رفتن سن امید به زندگی در جامعه، سن بازنشستگی افزایش می‌یابد اما تعیین سن بازنشستگی در ایران به



زنان و اشتغال

اشتغال زنان را می توان از موارد سهل و ممتنع برشمرد زیرا با وجود اینکه قدمتی هزاران ساله دارد (ذکر این نکته ضروری است اشاره به قدمت مذکور که مشاغلی از قبیل کشاورزی، دامپروری یا دستفروشی را در بر می گرفت در واقع به نوعی مکمل همان کارهای مربوط به خانه یا خانه داری بوده و نه شغل به معنای مترقی و حقوقی آن که همانا کار در برابر دریافت مزد تعریف شده است) از مصادیقی است که هنوز با بحث و جدل و اما اگرهایی مواجه می باشد. به عنوان مثال در کشور آمریکا هم پس از سپری شدن دوران زمامداری چهل و چهاررئیس جمهور مرد می رفت که نام یک زن به عنوان چهل و پنجمین رئیس جمهور در تاریخ آن کشور ثبت شود که باز هم به هر علت (که ذکر دلایل آن از شمول این یادداشت خارج می باشد) چنین نشد .

در واقع پس از انقلاب صنعتی در اروپا را می توان نقطه آغازین اشتغال زنان دانست آنهم در مشاغل بهداشتی و آموزشی و یا به عنوان نیروی کار ارزان در کارخانه های تازه شکل گرفته .

به مرور زمان با گسترش جوامع انسانی، بسط و توسعه فرهنگ و عدالت اجتماعی، تغییر و تکامل روشهای زندگی و خارج شدن تحصیل علم و دانش از انحصار طبقات مرفه و همگانی شدن (اجباری) آن و ورود دختران به مراکز علمی و دانشگاهها و به خصوص تمایل ایشان به تحصیل در رشته های فنی و مهندسی ، زنان با همت و کوشش عالی توانستند آخرین سنگرهای مشاغلی که به نام مردان کلید خورده بود را فتح کرده بعضا در نوک قله صدر نشین شوند چنانچه اکنون سالهاست در کشورهای صنعتی جهان اول زنان دوش به دوش مردان حتی در تمام مشاغل سخت و سنگین چون رانندگی اتوبوس، کامیون و ماشین های راهسازی و کشاورزی و قطارهای شهری و بین شهری می

و شایستگی خویش را ثابت نموده تا حدود زیادی همانند دیگر زنان در کشورهای جهان اول در تحقق خواسته های به حق خویش موفق شده بانوانمان به رده های بالای مدیریتی همچون وزیر، معاون یا مشاور ریاست جمهوری، شهردار منطقه حتی به مقام قضاوت و مرتبه خلبانی نیز دست یازند.

و اینک برای نخستین بارسکان مدیریت عالی شرکت دولتی هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران « هما » به بانویی فرهیخته سپارده شده تا در یکی از حساسترین دوران این شرکت فرسوده و زخم خورده از تحریم های ناجوانمردانه و سوء مدیریت ها و تازه برآمده از برجام را به مدد علم و تجربه و مدیریت به ساحل آرامش هدایت نموده تا ادامه روند تجهیز و نوسازی ناوگان درخور شرکت اول هواپیمایی کشور و منطقه، احیا و گسترش مجدد پروازهای برون مرزی و احقاق حقوق شاغلان و بازنشستگان فراهم آید با خواست و یاری خداوند متعال.

و سخن آخر اینکه ضمن استقبال از تاسیس و فعالیت شرکت های خصوصی هواپیمایی و ایجاد رقابت سالم ، امید است هما نیز بعنوان یک شرکت هواپیمایی ملی و حاکمیتی و حامل پرچم مجدداً به اوج فعالیت بازگشته و مرغ سعادت زیبایش را در آسمان کشور واقعی نقاط جهان به پرواز در آورد .

پرویز قربانی

سرمهماندار ارشد بازنشسته

تازند و این در حالی است که در دنیای علم و دانش نیز کم از مردان نبوده در کسوت استادی دانشگاه ، پزشکی و جراحی ، مهندسی، مدیریت صنعت و تجارت، وکالت، گویندگی و نویسندگی، پژوهش و تحقیقات و... خوش درخشیده در مساند قضاوت و خلبانی هواپیماهای مسافربری (که چند سالی است سازمان جهانی هوانوردی بر آن مهر تایید زده است) نیز سد انحصار طولانی مدت مردانه را شکسته و بسیار موفق عمل نموده اند.

در کشور ما هم برغم چالشهای دیرین فرهنگی، قومی، مذهبی و... و سخت باوری بر محصور و محدود نمودن زنان به امور خانه و بچه داری (که برابر تعریف مزبور قانوناً نمی توان به آنها شغل اطلاق نمود) و تنگناهای قانونی موجود، بخصوص در دوران پس از پیروزی انقلاب اسلامی با رویکردی علمی و اشتیاق وافر به تحصیلات دانشگاهی و برتری کمی و کیفی ایشان نسبت به مردان (که نقطه اوج آن شکوفایی جهانی نابغه ریاضی ما زنده یاد مریم میزاخانی است که با مرگ زود هنگام خود همه اهالی علم و دانش و حتی مردم عادی را در حزن و ماتمی وصف ناپذیر فرو برد و آه از نهاد هر ایرانی غیرتمند در جای جای کره زمین بر آورد) و البته با سختکوشی و مبارزه آگاهانه نسبت به باورهای مردود گذشته توانستند به جایگاهی مطلوب (که البته هنوز با نقطه اوج هدف فاصله مند می باشد) رسیده کاردانی، لیاقت



سی‌امین گروهی خانوادہ ہما (تیرماہ ۹۶)



گروہی از باز نشستگان قسمت حراست (بہمن ماہ ۹۵)



شانز دہمین گروہی از باز نشستگان قسمت حمل و نقل زمینی (شہریور ماہ ۹۶)



صعود گروهی از پیشکسوتان «هما» به قله سبلان به مناسبت میلاد امام هشتم علی بن موسی الرضا (ع)



«میرهادی حسینی کندلجی»
فرزند همکار بازنشسته
میرافتخار حسینی موفق
به دریافت مدرک تحصیلی
دکتری علوم اقتصادی با رتبه
بالا از دانشگاه تبریز شده‌اند.



«مهرداد سراملکی»
فرزند همکار بازنشسته پرویز سراملکی
در رشته جراحی کبد از دانشگاه ملی
علوم پزشکی خارکف اکراین با رتبه
ممتاز فارغ التحصیل شده‌اند.



«محمد رضا مشهدی»
فرزند همکار بازنشسته مژگان
تسبیحی با رتبه ۴۰۰ قبولی رشته ی
مهندسی هوا فضا در دانشگاه صنعتی
شریف را کسب نموده است



«علی اصغر تفضلی مهر جردی» صعود به قله شیر آباد و فلسکه
(تأبستان ۹۶)



«مسعود سپهرایی»
از همکاران بازنشسته
شعبه «هما» در
اصفهان در مسابقات
قهرمانی شای کشور
(شهریور ماه ۱۳۹۶)



خبرنامه کانون، موفقیت این عزیزان را تبریک گفته، سلامت و سعادت آنان را آرزومند است.



درخشش فرزندان همکاران بازنشسته



آبتین بهارجاه
پایه : دوم



پارمیس بهارجاه
پایه : دوم



مهدیه درویشی
پایه : سوم



آندیا صالحی مهربان
پایه : سوم



امیر حسین عظیمی
پایه : چهارم



الیا قجریه زاده
پایه : چهارم



مهران فقیهی موحد
پایه : چهارم



امیر حسین فتایی
پایه : چهارم



سامان بهرام لو
پایه : چهارم



آرمیتا خوشکار
پایه : پنجم



امیر حسین بندار
پایه : پنجم



ایلیا نوبری
پایه : پنجم



هانیه اسدی
پایه : پنجم



زهره اسدی
پایه : ششم



فاطمه جوانمردی
پایه : ششم



نیکتا کلانتری
پایه : هفتم



پانیذ بهارجاه
پایه : هفتم



نهل نوریان
پایه : هفتم



آناهیتا بهارجاه
پایه : هشتم



پوریا نوروز
پایه : هشتم



دنیا آفات
پایه : هشتم



ملیکا رنجبر ناصر آبادی
پایه : نهم



هاله ایران خواه
پیش‌دانشگاهی



آسیه سلمان
دانشجوی ممتاز رشته
کارشناسی ارشد

برای فرزندان از آینده جهان گذشته ان کافی است.



کانون بازنشستگان هما - خبرنامه ۵۲

☆ خبرنامه کانون، موفقیت این عزیزان را تبریک گفته، سلامت و سعادت آنان را آرزومند است. ☆

مشاوره و صدور انواع بیمه نامه ها

شخص ثالث و بدنه اتومبیل با تخفیف ویژه (نقد و اقساط) ۸ ماهه
مسافرت خارج از کشور تا ۵۰٪ تخفیف بدون تشریفات اداری
آتش سوزی تا ۵۰٪ تخفیف
عمر جامع ارمغان ، عمر ، حوادث انفرادی و گروهی
درمان گروهی با تعهدات عالی ، مسئولیت و سایر رشته ها

با اعطای تسهیلات ، تخفیفات قانونی و ویژه به خانواده ممتزم "هما"

تلفن : ۴۶۶۲۵۹۴۸ - ۰۲۱

فکس : ۴۴۶۹۸۵۴۱ - ۰۲۱

ساعت کار : شنبه تا چهارشنبه ۸:۳۰-۱۸ پنج شنبه : ۱۴ - ۸:۳۰

همراه : ۰۹۱۲۲۱۷۵۵۸۰

نشانی : فروشگاه تعاونی مصرف کارکنان "هما" طبقه دوم



فرش امامی

انواع فرش ماشینی :

نگین مشهد ، تهران ، سرام کاشان و غیره

انواع فرش دست بافت :

یزد ، کاشان ، تبریز و تابلو فرش

اقساط ۱۰ ماهه بدون بهره

به کارکنان و بازنشستگان هما

آدرس : فرودگاه مهرآباد ، تعاونی مصرف هما

تلفن : ۴۶۰۷۳۰۱۷ - ۰۹۱۲۲۳۹۸۲۴۱



تولید و عرضه پوشاک پویه



- ملاتو شلوار گرم اداری
- مقنعه گرم مهماندار
- انواع دگمه (هما)
- انواع کفش گرم

نشانی : میدان آزادی ، بعد از پل فرودگاه (۲۰ مکرسمت راست) ادارات مرکزی هما - شرکت تعاونی مصرف هما

تلفن : ۶۶۰۷۳۰۱۸

همراه : ۰۹۱۲۶۳۳۵۳۴۳ - امیدوار

۰۹۳۸۱۱۱۵۲۰۵

۱۴۲۸

پنج شنبه

۸ تا ۱۸

شنبه تا چهارشنبه

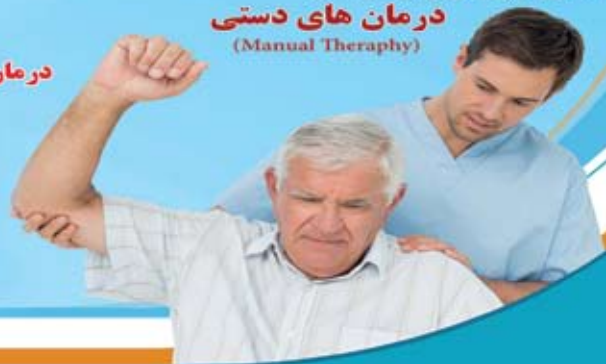
فیزیوتراپی پاس

PAS
Physiotherapy

مجهز به لیزر، کشش

الکتروتراپی، ورزش درمانی

درمان های دستی
(Manual Therapy)



درمان های دستی

(ماساژ درمانی)

رایگان انجام میشود



این مرکز طرف قرار داد با **هواپیمایی "هما"** می باشد

آدرس: صادقیه، بلوار فردوس شرق، بین رامین و وفا آذر

روبروی باشگاه ورزشی خادم، پلاک ۲۸۱، واحد ۲

تلفن: ۰۹۱۳۲۶۰۴۸۷۲ - ۴۴۹۵۲۱۳۳

۰۹۳۰۸۹۸۹۱۸۰



نصب دستگاه های تصفیه آب



**فروش
ویژه
پاییز**

فروش و نصب دستگاه های تصفیه آب خانگی شرکت معصومی
نمایندگی (تنها)

با ۱۲ ماه گارانتی و ۱۰ سال خدمات پس از فروش
آماده ارائه خدمات می باشد.

جهت استفاده در منازل و محل کار

✓ تخفیف ویژه برای کارکنان و بازنشستگان "هما"

تلفن تماس: ۰۲۱-۴۴۹۰۸۷۱۳

۰۹۳۷۳۶۳۳۵۴۸ - ۰۹۱۹۵۰۸۲۹۴۸

تغییر آدرس



دفتر اسناد رسمی ۹۳



مشاوره امور اسناد

۱/تفصیف مق تمریر برای کلیه همانیان و خانواده ممتزمشان

تلفن: ۶۶۰۸۲۰۷۷-۷۸

موبایل: ۰۹۱۲۱۳۹۳۲۲۵

سردفتر: رضا وجگانی (بازنشسته هما)

نشانی: تهران - خیابان آزادی - نبش شادمان (شادمهر)

مرکز مشاوره و ارائه خدمات پرستاری کبیر سبز

تحت نظر وزارت بهداشت و درمان

ما در تنهایی ها، همراه شما هستیم

پرستاری و مراقبت از بیماران، سالمندان و کودکان شما در منزل

تلفن: ۴۴۴۸۸۸۳۱ - ۴۴۲۶۱۴۴۹

فکس: ۴۴۴۸۸۸۳۰

تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۰۹۹۵۰۰

با مدیریت زهره کبیری افشار

www.kabiresabz.ir

۱- انجام کلیه فوریتهای پزشکی و پرستاری در منزل (توزیقات، یانسمن، سنداژ، گاواژ، ساکشن، کشیدن بخیه، گرفتن نوار قلب، کنترل علائم حیاتی و ...)

۲- اعزام پزشک و آمبولانس های مجهز به I.C.U و C.C.U

۳- مراقبت از بیماران، سالمندان و کودکان شما طی قرارداد رسمی در منزل

۴- خدمات آزمایشگاهی و تصویربرداری در منزل

۵- اعزام فیزیوتراپ و گفتاردرمان به منزل

۶- تهیه تجهیزات مورد نیاز شما (اکسیژن، ساکشن، تخت بیمارستان، تشک مواج، ویلچر و ...)



سمک اکباتان

ویزیت در منزل

گارانتی بین المللی
۲ تا ۳ ساله

تجویز و تنظیم سمکهای دیجیتال
نامرئی و هوشمند

ارائه تخفیف ویژه به کارکنان و بازنشستگان هما

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

۴۴۶۳۳۹۱۶

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

۷۷۱۹۹۴۹۵

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

۲۲۳۷۱۰۴۵

شعبه سعادت آباد: میدان کاج

تلفن همراه: ۰۹۱۲۵۳۵۳۳۹۳

شعبه شمال: آرژانتین ۸۸۵۵۴۳۱۸

www.samaksayeh.ir

فروش پارکت و کاغذ دیواری

۱۰٪ تخفیف ویژه همکاران
شرکت هواپیمایی هما

یافت اباد- پایین تر از میدان معلم
چهار راه قهوه خانه- پاساژ مروارید-
پلاک ۱۶ تلفن: ۶۶۲۰۸۳۶۵



نمایندگی بیمه آسیا

نمایندگی رهبی کد ۵۰۲۷

برترین برند بیمه در سال های ۹۳ و ۹۴

ارائه تخفیفات ویژه
به کارکنان و بازنشستگان هما
اقساط ۸ ماهه

- صدور آبی انواع بیمه نامه
- بیمه های اتومبیل ، اشخاص ، اموال ، آتش سوزی
- مهندسی ، مسئولیت و باربری
- صدور بیمه های عمر و پس انداز با شرایط
- استثنایی و بالاترین سود

آدرس : فرودگاه مهرآباد ، تعاونی مصرف هما
تلفن : ۰۶۶۰۷۳۰۲۷ - ۰۹۱۲۵۲۸۷۲۷۶ (خیابان زاده)

عینک امیر

- ✓ سافت دقیق ترین عینکهای 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 قرار داد با بیمه های نیروی های مسلح ، بانک تجارت و بیمه ایران (طلایی فرهنگیان)
- ۲۰٪ تخفیف ویژه کارکنان و بازنشستگان "هما"



آدرس: اکباتان، فاز ۱ ، بین بلوک A5 و B4 ، بازارچه ۱۰
پلاک ۴۵.۴۶
تلفن: ۰۲۹۸۰۶۴۶۶۴
تلفکس: ۰۴۴۶۳۱۴۲۰



- تهیه و توزیع انواع موبایل ، تبلت و لپ تاپ
- فروش لوازم جانبی
- نقد و اقساط



مکوندی: ۰۹۳۵۷۵۲۱۹۱۸ تلفن: ۰۶۶۰۷۳۰۱۹



@RohamTechnology

آدرس : فرودگاه مهرآباد ، تعاونی مصرف هما (ایران ایر)

همکاران دیروز، همراهان امروز

از فاصله انتشار شماره قبلی خبرنامه کانون تا این شماره تعدادی دیگر از همکاران به افتخار بازنشستگی نائل آمده‌اند که اسامی آن‌ها به شرح زیر است. ضمن خوشامدگویی و خسته‌نباشید به این همکاران عزیز که به جمع بازنشستگان پیوسته‌اند برایشان تندرستی، نیک‌بختی و بهروزی آرزو مندیم.

✓ خدمات فرودگاهی

نیلوفر دریائی
کاظم غفاری
محمود کبیری
معین‌الدین اصغری
محمدرضا احمدی
اسماعیل احمدی مفید
علیرضا اکبری خواص
نورالدین ابراهیمی

✓ پشتیبانی

صفر رحمانی
محمد حسن میرزاوندی
محمدعلی رضائزاد تبریزی

✓ مهندسی و تعمیرات

ابوالفضل محمدی راد
جواد شجری
یوسف زکیخانی
مژگان بهمنی حسین آبادی
مرتضی سهراب
علی قدیری نیا
جواد طاووسیان

✓ مالی

بیژن کسرائی
علیرضا عباس فشکی
حسن جعفری
جواد نیک‌اندیش
حسین نایب آفاکاشی
حسین آقاسیان

✓ کیت‌رینگ

غفور نعمتی
هادی تقفدی نظریان

قدرت سعدالدین

موسی شریفی نیک
غلامرضا آبگون

✓ روابط عمومی

محمدرضا گلشنی

✓ حراست

حسین متولی
مسعود حسن‌زاده

✓ منابع انسانی

کوروش خانی
صمدفرشخواهی

✓ بازرگانی

مجتبی اسماعیل‌زاده

✓ عملیات

فرانک احمدآبادی
حسین رضاآریایی فاخر
حمیدرضا ترابی دلشاد
منصور صدوقی

✓ دفتر مدیر عامل

جلیل عمارلو

✓ اصفهان

زمان زارعی شهرستانی
عباس بیدمشکی پور
سید محمد روغنی

✓ شیراز

محمدعلی اسفندیاری
محمدرضا شوشتریان

عبداله سالکی

صمد رحیمی
غدير سلیمان
عبدالحسین فتح‌آبادی

علی هنرمندی
جمال زهتاب‌زاده

علی غلامی
علی آریا فرد

✓ مشهد

محمدعلی پورمهدی طرقله
مراد نجار

✓ بندرعباس

مصطفی دست‌موزه
محمد غلامی‌زاده
جلیل انصاری خراجی

✓ ساری

حمیدرضا سنچولی

✓ اهواز

جبار دیار

✓ کرمان

عباس اباذری

✓ زاهدان

علیرضاریگی

✓ چابهار

غلامعلی درخشانی‌فر

✓ تبریز

نادر جهانگیری بوکت

تجلیل از بازنشستگان بزرگداشت علم، تجربه و تعهد است



یادایام

ای خوشا باز قدیما
اون قدیم و ندیما
سفره های رنگبرنگ
مردم خوب و قشنگ
خنده های ناز تو
که مٹ غنچه گل‌های اقاقی رو درخت
تو کویر دل من
یکدفعه باز میشد
برق چشمت تو شبا
کلید راز میشد
عقده های دل گمگشته من باز میشد
یاد اون در بدری ، خون جگری
قصه های سبز پری
یاد اون روزا که با ، لاله عباسی باغ
گونه هات سرخ میشد
گیسوتو بافته بودی ، مٹ اون پیچش
تاک ، که یله داده به خاک .
اون صفای کوچه باغا دیگه نیست
ملا گشتن تو رواقا دیگه نیست
قصه های ننه آقا دیگه نیست
لطف بی قل و غش پاک تو با ما دیگه
نیست
همه از سنگ شدیم
همه بی رنگ شدیم
همه دلتنگ شدیم.

هاشم افسریان



از یاد رفت

شور و حال خنده های ، کودکی از یاد رفت
دوره ای شور و جوانی ، طی شد و برباد رفت
نقد وقت عمر و ایام جوانی سرو سبز
برگ پاییزی چنان ، بر روی جوی ، افتاد و رفت
آن همه ، غوغا و شور و التهاب زندگی
طی شد اما ، درمسیری ، با دل ناشاد رفت
روزگاری مست و سرکش بودم از اوج غرور
روز دیگر تاروپوادم ، دام یک صیاد رفت
در میان بازی چوگان کور زندگی
استخوانم خرد شد ، بشکستم و بیداد رفت
دست تقدیر ، بهر عمرم ، در کتاب زندگی
قصه ی تلخی نوشت و سرنوشتم داد و رفت
گرچه این دل زنده است ، امید فردای دگر
شاید هم فردا نباشد ، آه با فریاد رفت ...

س.م-هدایت پور



عقاب تیز پرواز

هما همچون عقاب تیز پرواز
بود در آسمان ها همچو یک باز
به کشورها رود مانند سیمرغ
و ما از دیدنش دائم کنیم ذوق
برد با خود سفیران را به همراه
خدایا ده به او هم عزت و جاه
چو برمیگردد او در خاک ایران
سپاس آریم بر ایزد منان
تقی محمدی



«حسین (ع) زینت عرش خدا»

ای حسین ای کشته راه خدا
بر محبانت حسین ذکر خدا
میدهد بر شیعیانت این نوید
از ازل با حق تو هستی ای حسین
دعوت حق بر تو کامل آمده
عرش و فرشم جمله پا انداز تو
خاص بر منقار او برگ گلی
زودتر بشتاب ، سوی داورت
درد دردمندان دوا کن ای حسین
تا ببوید آن گل خوش بوی تو
«محمد جعفر شیرازی»

ای حسین ای زینت عرش خدا
ای که خاکت تربت دارالشفاء
خون بهایت در جزا هست ای شهید
شافع روز جزا هستی حسین
نام تو از عرش بر فرش آمده
ای حسین من می کشم صد ناز تو
خوش بود در بزم یاران بلبلی
خود تو بلبل ، گل علی و اصغرت
شیعیانت را شفاعت کن حسین
آرزو شیرازی دارد سوی تو





«دکتر شکوه السادات پوری»



نیازهای خانواده

است تمام استعدادهای او مورد بهره برداری قرار گیرد و از تمام ظرفیت ذهنی او استفاده شود. بنابراین در خانواده باید به برآورده کردن این نیازهای مادی و عاطفی انسان توجه شود که در حد ضرورت برآورده شود تا انسان زندگی سالمی داشته باشد. ولی انسان در محدوده خانواده به نیازهای مادی و عاطفی خود نمی اندیشد بلکه دنبال رشد و تعالی است در اینجا گفته می شود که تنها با خودشناسی و سیرو سلوک در زندگی میتواند به این رشد برسد. انسان لازم است با مطالعه سرگذشت بزرگان دین و عارفان خودسازی نماید. هدف از زندگی را دریابد که از کجا آمده است در کجاست و مقصد نهایی او کجا خواهد بود. مسئولیتهای مطابق با سن خود را بپذیرد. در اجتماع با دوستی و محبت با دیگران ارتباط برقرار کند. به دیگران مساعدت نماید. مشکلات زندگی را با تفکر و کمک از خداوند حل نماید. تنها به مادیان فکر نکند. در حد ضرورت و امکانات خود برنامه ریزی صحیح برای زندگی خود و خانواده داشته باشد. در کارها با مشورت با دیگران و استعانت از خداوند راه جدید برای خود پیدا کند. خودبین نباشد. تدبیر و خلوص برای پیشرفت را انتخاب کند. صداقت، مهربانی، توکل، تقوی، راه کارهای مناسب برای برآورد نیازهای معنوی انسان است. بنابراین در دنیایی که ما زندگی می کنیم باید توجه داشته باشیم، هر چه به اطلاعات خود در زمینه مسائل معنوی بیافزائیم راحت تر با مشکلات برخورد می کنیم و میتوانیم آنها را حل نمائیم.

نیازهای خانواده به نیازهای مادی و معنوی تقسیم می شود. نیازهای مادی خانواده، غذا، مسکن، پوشاک و نیازهای ایمنی است که بعنوان نیازهای اولیه و ثانویه تقسیم می شود. نیازهای مادی هنگامی که تامین شود انسان به نیازهای دیگر خود فکر می کند و در صدد تامین آنها بر می آید که این نیازها بعنوان نیازهای عاطفی طبقه بندی میشود اولین نیاز عاطفی انسان، نیاز به مهر و محبت است. انسان هم احتیاج دارد دیگران را دوست داشته باشد و هم دیگران او را دوست بدارد که این مستلزم مسئولیت پذیری و داشتن احساس دلسوزی و احترام به دیگران است. نیاز عاطفی دیگر انسان نیاز به احترام و قدر و منزلت است که انسان احتیاج دارد مورد احترام دیگران واقع شود هنگامیکه این نیاز تامین گردید نیاز دیگری در انسان شکل می گیرد که به خودشکوفایی رسیدن اوست یعنی انسان مایل



خودشکوفایی

آنچه که دیگران راجع به آن فکر نکرده اند فکر می کنند و سعی می کنند راه حلهای جدید پیدا کنند. مستقل هستند. پشتکار دارند. از نیروی ذهنی بالایی برخوردارند. افراد خودشکوفاء انعطاف پذیر هستند برای هر مشکلی چندین راه حل دارند. معمولاً افراد خودشکوفاء در سکوت بسر می برند. از سکوت خود برای پیدا کردن افکار جدید استفاده می کنند. گاهی افرادی که به خودشکوفایی می رسند از نیازهای مادی خود صرف نظر می کنند تنها برای اینکه به یک رشد و تعالی برسند و به نیازهای معنوی خود و جامعه خود توجه می کنند و سعی می کنند آنها را برآورده نمایند. برای اینکه انسانی متعالی شویم و به رشد و تکامل دست یابیم لازم است تا آنجا که امکان دارد به درون خود توجه کنیم. از فانی به باقی برسیم. استعدادها و توانمندیهای خود را بشناسیم و بر اساس آن برای زندگی طراحی کنیم و مسیر صحیح را بیابیم تا در این راستا هم به خود کمک کرده باشیم و هم به یاری دیگران بپردازیم تا انسانی والا و شایسته شویم و بتوانیم هماهنگ با فطرت و طبیعت خود در مسیر الهی حرکت نمائیم.

استعدادهای خود را می شناسند مورد احترام و قدر دانی دیگران قرار می گیرند. زیرا آنها به رشد و تعالی خود علاقه دارند به مادیات در زندگی کمتر بها میدهند و به امور معنوی علاقه وافر دارند و در صدد اینکه مورد تحسین قرار بگیرند نیستند ولی همواره نظر مثبت دیگران را جلب می نمایند. افراد خودشکوفاء خود و دیگران را با همان تواناییها می پذیرند و قبول دارند. از خلاقیت و فکر جدید و نو برخوردارند. بسادگی همرنگ جماعت نمی شوند. معمولاً دوستان صمیمی خود را با مطالعه انتخاب می کنند. افراد خودشکوفاء به

خودشکوفایی به معنی استفاده از تمام ظرفیت فکری برای انجام دادن کارها می باشد. انسان یک تعداد نیازهایی دارد که برای ادامه زندگی لازم است این نیازها برآورده شود. نیازهای اولیه انسان مانند نیاز به غذا، مسکن، و پوشاک می باشد و بعد نیازهای ثانویه می باشد مانند نیاز به داشتن تعلق خاطر به دیگران و نیاز به احترام و قدر و منزلت وقتی این نیازهای انسان برآورده میشود انسان نیاز دیگری در او بوجود می آید که همانا خودشکوفایی می باشد. یعنی انسان مایل است مفید در اجتماع واقع شود و هر فردی به اندازه توانایی خود بتواند مشکلی از مشکلات موجود در اجتماع را حل نماید و این نیاز به استفاده از تمام ظرفیت فکری انسان دارد که استعدادهای خود را بشناسد و نیز در چه زمینه ای میتواند مفید واقع شود. بنابراین در مسیر زندگی وبا بالا رفتن سن انسان باید بتواند برنامه ریزی صحیح داشته باشد و در هر مرحله ای مانند جوانی، میانسالی و کهنسالی از توانمندیهای خود استفاده کند و دیگران را حمایت و مساعدت نماید معمولاً کسانی که از تمام ظرفیت فکری خود استفاده می کنند و





چگونه دوران سالمندی را سالم طی کنیم؟



۳- عضلات ران خود را تقویت کنید. از آن جا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می کنند.

بنابراین تقویت عضلات ران، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می کند و درد زانو را کاهش می دهد. حرکات ورزشی ساده ای برای این کار وجود دارد، این حرکات را به راحتی در منزل و یا در محل کار، در حالت نشسته بر روی زمین و یا روی صندلی می توانید انجام دهید. از هر فرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید. پشت را صاف نگه دارید و دست ها را به سمت انگشتان پا بکشید. از یک تا ده بشمارید، به آرامی به وضعیت شروع برگردید. عضلات ران را سفت کنید. از یک تا ده بشمارید. سپس عضلات را شل کنید. پای راست را بالا بیاورید و مستقیم نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون و سپس به طرف خودتان خم کنید. پارابه آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

۴- در وضعیت مناسب بنشینید. وقتی در وضعیت دوزانو یا چهار زانو، روی زمین می نشینیم، فشار زیادی به زانو وارد می شود. پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید از این کار خجالت نکشید، مطمئن باشید در جمعی که هستید، افراد دیگری، حتی جوان ترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند، به خاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین است.

۵- تا حد امکان از پله پرهیز کنید. بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست. چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک پا دو پله در داخل خانه است. به عنوان مثال ممکن است یک پله بین هال و پذیرائی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد. وجود همین یک پله موجب می شود که در طول روز به دفعات زیاد از آن بالا و پایین بروید. اگر نمی توانید شرایط خانه را تغییر دهید، طوری وسایل خانه را جابجایی کنید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.

۶- تا حد امکان از توالت های معمولی استفاده نکنید. استفاده از توالت های معمولی فشار زیادی را به زانو وارد می کند. اگر دچار درد زانو هستید، بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید. اگر چنین امکانی ندارید، صندلی های مخصوصی که بر روی توالت گذاشته می شود تهیه کنید. در این صورت نیز مراقب لغزش پایه های صندلی باشید. راه پیش گیری از درد زانو، انجام صحیح کارهای روزانه است. صحیح نشستن و ایستادن، خستگی و درد را کاهش می دهد.

سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار کنید زیرا شما با یاری خداوند متعال، در طول عمر بر خطرات، سختی ها و بیماری های بسیاری فائق آمده اید تا به این دوره برسید.

در فرهنگ ما همواره پیر شدن دعای خیری است که بدرقه راه کودکان می باشد. بسیار خوشحالیم که این دعا برای شما اجابت شده است. در کشور ما نیز همانند بسیاری از کشورهای جهان به دلیل بهبود شرایط بهداشتی متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال افزایش یافته است

بنابراین لازم است همه افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال باشند تجربه ای که همه شما در طول عمر پرفراز و نشیب خویش کسب کرده اید به خوبی می دانید که چطور باید دوره سالمندی را طی کرد. در کنار تجربیات ارزشمند شما چند توصیه علمی نیز می تواند مفید باشد. توجه کنید که این توصیه ها برای سالمندان سالم طراحی شده اند، شما هم چنان چه طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارید می توانید این توصیه ها را در زندگی روزمره خود به کار بندید حتی می توانید آنها را به خانواده خود نیز آموزش دهید توصیه های شیوه زندگی سالم برای هر سن و سالی می تواند مفید باشد. پس از مطالعه اولیه این توصیه ها اگر در فعالیت های روزانه زندگی خود کمی تأمل کنیم در می یابیم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم که هیچ وقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم. در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هر چه بیشتر از تجربیات گران بهای خود بهره مند سازیم. یکی از نخستین عارضه هایی که در برخی افراد حتی از دوران میان سالی نیز بروز می کند، درد زانو است. بحث این شماره به ارایه اطلاعاتی در مورد راه های پیش گیری از این عارضه اختصاص یافته است.

مراقبت از زانوها

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می کنند. بدن ما روی زانو ها استوار و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به زانو وارد می شود. همه ما درد زانو را تجربه کرده ایم و می دانیم که مراقبت و پیش گیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است. پس اجازه ندهیم که مشکل زانو تا حدی پیش برود که ما را از حرکت و انجام کارهای روزانه بازدارد. برای مراقبت از زانو، رعایت این نکات توصیه می شود:

۱- وزن مناسب داشته باشید. اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانوها وارد می کند.

پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود را مناسب کنید و گر نه باید منتظر شروع درد زانو باشید

۲- اجسام سنگین را جابه جا نکنید. حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن، کمر و زانو می شود. پس تا جایی که امکان دارد از جابه جایی اجسام سنگین خودداری کنید. به یاد داشته باشید، وقتی جسمی را حمل می کنید، فشاری که به زانوها وارد میشود، چندین برابر وزن آن جسم است.



درمان یک مشکل گوارشی در خانه



نمی شود. اما ماست یک استثنا است. ماست های پروبیوتیک در درمان اسهال بسیار موثر هستند و به تعادل باکتری های مفید در بدن کمک می کنند.

مرغ پخته: مرغ پخته یکی از ساده ترین و راحت ترین منابع پروتئین است و به بسیاری از مواد مورد نیاز بدن را تأمین می کند. همانطور که گفتیم چربی وضعیت اسهال را بدتر می کند. بنابراین مرغ را آب پز مصرف کنید.

کمک می کند. سیب زمینی پخته و برنج سفید: اگر اسهال دارید برنج کته و سیب زمینی پخته کوبیده شده برای دستگاه گوارش مفید است. سیب زمینی و برنج را بدون کره یا چربی های دیگر مصرف کنید. چون چربی و کره روده را بیشتر تحریک می کنند.

سیب: سیب هم مثل موز حاوی مقدار زیادی پکتین است. فیبر زیاد یک عدد سیب برای تسکین روده بسیار موثر است. اگر سیب را بیزید هضم آن در این وضعیت راحت تر است و به جذب پکتین هم کمک بیشتری می کند.

ماست: به طور کلی مصرف لبنیات در زمانی که دچار دل درد و اسهال هستند اصلا توصیه

آیا مدام دچار دل درد و اسهال می شوید و وضع معده تان به هم می ریزد؟ این ممکن است بخاطر تغذیه نادرست باشد. یا شاید بیش از اندازه استرس دارید تشخیص اینکه واقعا چه غذایی برایتان مناسب است کار خیلی ساده ای نیست. اما دل پیچه و اسهال را به طور کلی می توانید با مصرف این مواد غذایی کنترل کنید.

موز بخورید: موز یک میوه شیرین و قابل هضم است و به دستگاه گوارش کمک می کند تا روند هضم غذایی آسان شود. پتاسیم زیاد موز به جایگزینی الکترولیت هایی که بخاطر اسهال از دست داده اید کمک می کند. همچنین حاوی مقدار زیادی پکتین و فیبر قابل حل است که به جذب و دفع مواد در روده بزرگ

سالمندی با تندرستی

فیزیوتراپیست ها مطرح می کنند چگونگی و انجام نرمش ها و ورزش ها در این دوران است. بنابراین به کارگیری موارد زیر برای افزایش سلامتی و شادابی در سالمندان توصیه می شود

ورزش های هوازی عبارتند از:

* پیاده روی

* شنا

* دچرخه سواری

این ورزش ها علاوه بر این که سیستم اسکلتی و عضلانی را تقویت می کند، برای سیستم قلبی - عروقی، عصبی و حالات روحی و روانی افراد سالمند نیز موثر است. از آنجا که قلب در بیشتر زمان انجام این ورزش ها با شدت کار می کند، لذا توصیه می شود، سالمندان با شدت متوسط این ورزش ها را انجام دهند؛ اگر سالمندان بتوانند به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی را در بیشتر روزهای هفته یا هر روز هفته انجام دهند بسیار مفید خواهد بود، زیرا پیاده روی باعث افزایش تراکم استخوان می شود. در عین حال برای افراد سالمندی که به آرتريت

سالمندی دورانی است که فعالیتهای فیزیکی فرد کاهش پیدا می کند و ابتلا به بیماری های جسمی و روحی ممکن است به احساس افسردگی و انزوایی خطرناک در فرد منجر شود

در این زمینه می توان با در نظر گرفتن برخی سرگرمی ها و انجام حرکات کششی و ورزشی دوران سالمندی را با سلامتی جسمی و روانی مناسب تری کرد.

ورزش سالمندان باعث تقویت عضلات، افزایش جریان خون به تمام نقاط بدن از جمله مغز و رشد سلولهای بدن، کاهش استرس و افسردگی، انعطاف پذیری بدن، افزایش تعادل و جلوگیری از افتادن و زمین خوردن، تقویت سیستم قلبی - عروقی، بهتر شدن کیفیت خواب، پیشگیری از پوکی استخوان و ترمیم اختلالات استخوان نیز می شود. بر اساس تحقیقاتی که انجام شده است ۱۵ دقیقه ورزش کردن در طول روز باعث سه سال افزایش عمر می گردد. یکی از پرسش هایی که معمولا خانواده ها و سالمندان در مواجهه با پزشکان و

مبتلا هستند، شناسایی مفید است. چنانچه فنون شنا کردن را نمی دانید، راه رفتن و انجام حرکات نرمشی در آب را توصیه می کنیم؛ زیرا وقتی در آب حرکت می کنید، ستون فقرات، لگن، کمر و عضلات شکمی فرد نیز قوی می شود.

ورزش های کششی

انجام تمرین های انعطاف پذیر نیز با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت تر می کنند و باعث حفظ تعادل و بهتر شدن حرکت های اندام ها و تنه می شوند. این نکته مهم است این حرکات را باید همیشه به آرامی انجام دهید، زیرا انجام حرکات سریع باعث درد و سفت شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل می شود.

همچنین تحقیقات نشان داده است «تلفیق خندیدن» با ورزش می تواند سلامت ذهنی افراد سالمند را افزایش دهد و انگیزه افراد برای انجام فعالیت فیزیکی را بیشتر کند، یکی از مشکلاتی که برای ورزش مدام افراد سالمند وجود دارد، نبودن انگیزه است، اما بررسی ها نشان داده است تلفیق خندیدن با ورزش می تواند اشتیاق افراد برای ورزش کردن را نیز بالا ببرد.

ورزش های مضر برای سالمندان!

انجام ورزش های پر برخورد مثل، فوتبال، دویدن سریع یا ورزش های رزمی برای سالمندان توصیه نمی شود. ورزش های گروهی و ورزش هایی که بدون در نظر گرفتن شرایط جسمانی هر بیمار تجویز می شوند، ممکن است باعث تشدید بیماری ها و حتی ایجاد بیماری جدید شوند.

فراموش نکنیم میزان و نوع ورزش برای هر سالمند متفاوت است و باید برنامه ریزی دقیقی در این زمینه انجام گیرد. در تجویز ورزش باید مواردی مثل نوع ورزش، شدت، مدت زمان و تعداد جلسات آن در هفته مشخص باشد.





استان گلستان در یک نگاه

استان گلستان یکی از استان‌های نو بنیاد اما با پیشینه‌ی تاریخی ایران است که طبیعت چشم‌نواز آن، مردمانی با زبان و فرهنگ گوناگون را در خود جای داده است. این استان تا سال ۱۳۷۶ بخشی از استان مازندران بود، اما در آن سال به صورت استانی مستقل درآمد و شهرستان گرگان به عنوان مرکز آن برگزیده شد. این سرزمین تا قرن هفتم موسوم به ایالات گرگان بوده و از قرن هفتم تا چهارم ایالت استرآباد نامیده شد. سابقه تمدن در آن با توجه به کاوش‌های باستان‌شناسی به حدود هفت هزار سال قبل بر می‌گردد و در حقیقت یکی از قدیمی‌ترین ایالت‌های و مرکز عمده تمدن نشین از آریائی‌ها در شمال ایران بوده است. در گذشته وسعت آن به تنهایی بیش از وسعت ایالت طبرستان، مازندران کنونی و گیلان بوده و با سرزمین‌های وسیعی چون سفد و خوارزم برابری می‌کرد. این استان از زمان هخامنشیان به بعد به صورت یک ایالت ایران بوده

در بهروزی از این سرزمین حاصلخیز می‌باشد. زبانهای رایج در این استان عبارتند از ترکمنی، فارسی، مازندرانی و بلوچی. اکثریت جمعیت این استان را ترکمن‌ها تشکیل می‌دهند. فارسی زبان‌ها در مرکز استان سکونت دارند. مازندرانی‌ها در روستاهای نیمه غربی استان و ترکمن زبانان در بخش شرقی، مرکزی و شمالی استان و همچنین در گرگان (مرکز استان) سکونت دارند. خاندان آل زیار شناخته شده‌ترین فرمان‌روایان این منطقه هستند که از آغاز سده چهارم (۳۱۶ قمری) تا میانه‌ی سده پنجم (۴۳۵ یا ۴۴۱ قمری) در منطقه‌ی گرگان، طبرستان و گیلان فرمان‌روایی کردند و گاهی تاری، اصفهان، همدان و دینور را نیز در فرمان خود داشتند. مرداوچ، بنیان‌گذار این دودمان، ریشه‌ی خود را به شاهان گذشته‌ی ایران می‌رساند و در سر داشت بغداد را به چنگ آورد و پادشاهی ایرانیان را بر دیگر بنیان گذارد. با این همه، نه تنها او بلکه فرمان‌روایان پس از



سکونت و ایفاد دو ابزار موفقیت است.

است. زمان سامانیان به همراه چندین ایالت دیگر در مجموعه سرزمین‌های خراسان ایران قرار داشت. با ورود اسلام و در سده‌های اولیه آن به خصوص دوران طلایی اسلام و بعد از آن گرگان نقش مهمی در شکوفایی فرهنگ تمدن اسلامی و ایرانی داشته است. به طوری که دانشمندان و شاعران بزرگی چون عبدالقاهر جرجانی مؤلف اسرار البلاغه و دلایل العجاز و سید اسماعیل جرجانی مؤلف ذخیره خوارزمشاهی اولین و بزرگترین دایره المعارف پزشکی به زبان فارسی، فخرالدین اسعد گرگانی سراینده ویس و رامین و میرداماد مؤلف قبسات و صراط المستقیم و میرفندرسکی و... از این دیار بوده‌اند.

* ترکیب قومی، زبانی و مذهبی:

ترکیب قومی، زبانی مردم گلستان در استان گلستان اقوام مختلف نظیر فارس، ترک، ترکمن، سیستانی، بلوچ، قزاق، زندگی می‌کنند. با وجود تنوع قومیتی، زبانی و مذهبی در استان، مردم این خطه با صلح و صفا به زندگی خود ادامه می‌دهند و نقطه اشتراک آنها دین اسلام و فرهنگ ایرانی بوده و حلقه اتصال بین آنها زبان فارسی و منافع جمعی و مشترکشان

اونیز نتوانستند به چنین آرزوهای بزرگی دست پیدا کنند و سلجوقیان به فرمان‌روایی آن‌ها پایان دادند. قابوس بن وشمگیر، شناخته شده‌ترین فرمان‌روایان آل زیار است که آوازه‌ی دانش دوستی‌اش باعث شده بود بزرگانی چون ابوریحان بیرونی و ابن سینا به سوی گرگان بروند. بیرونی برخی از پژوهش‌های خود را در پیرامون شهر گرگان انجام داد و نخستین کتاب مهم خود، به نام آثار الباقیه عن قرون الخالیه، را به نام قابوس نوشت. از خود قابوس کتابی با نام قابوس نامه برجای مانده است که از آثار ادبی و اخلاقی مهم ایران به شمار می‌آید. بنای برج قابوس، در شهر گنبد کاووس نیز به فرمان او ساخته شده است که بزرگ‌ترین بنای آجری جهان به شمار می‌آید.

* سوغاتیهای استان گلستان:

مهمترین سوغاتیهای استان گلستان شامل صنایع دستی بخصوص قالی، قالیچه، پشتیهای ترکمنی، سوزن دوزیهای ترکمنی، جاجیمهای کوهستانی گرگان، صنایع دستی روستایی، ماهی و البته خاویار، پنجه، حلوا اماج، نان شیرینی (زنجفیلی، قطاب) می‌باشد.

* جاهای دیدنی استان گلستان

استان گلستان به دلیل آب و هوا، پوشش گیاهی و پارک‌های طبیعی زیبایی، مانند پارک ملی گلستان، از مرکزهای مهم گردشگری ایران به شمار می‌آید. در مناطق کوهستانی شهرستان گرگان مراتع و چمنزارهای فراوان توام با جنگل‌های انبوه وجود دارد که از قابلیت‌های گردشگری بسیار بالایی برخوردار هستند. عمارت کاخ اختصاصی، کاخ شاسمن، کاخ آغامحمدخان، تورنگ تپه، پل آق قلا، بازار قدیمی گرگان، مسجد جامع گرگان، مسجد گلشن، مسجد امام حسن عسگری (ع)، امام زاده روشن، امام زاده نور (اسحاق)، امام زاده هندیجان، موزه گرگان، سد اسکندری (دیوار دفاعی)، آب انبار گرگان، مدرسه عمادیه، خانه خراسانی و خانه امیر لطفی همراه با جاذبه‌های طبیعی پر شمار این استان؛ از مکان‌های دیدنی و تاریخی شهرستان گرگان به شمار می‌آیند.

* مشاهیر و نام‌آوران استان گلستان:

- * میرداماد — فیلسوف عهد صفویه
- * ابوسهل عیسی بن یحیی مسیحی — پزشک سده چهارم و پنجم هجری
- * سید اسماعیل جرجانی — پزشک سده پنجم هجری و نویسنده کتاب ذخیره خوارزمشاهی
- * میرفندرسکی — فیلسوف و عارف دوره صفویه
- * منوچهر فرهنگ — اقتصاددان
- * ابن شرف شاه استرآبادی — فیلسوف و طبیب
- * عبدالقاهر جرجانی — ادیب و زبان‌شناس
- * فخرالدین اسعد گرگانی — شاعر سده پنجم هجری
- * لامعی گرگانی — شاعر قرن پنجم هجری
- * هالالی جغتائی — شاعر سده ۹ هجری خورشیدی
- * مختومقلی فراغی — شاعر ترکمن
- * قابوس بن وشمگیر — ادیب، شاعر و خوشنویس
- * محمد صدقی استرآبادی — شاعر سده دهم هجری
- * عنصرالمعالی — صاحب کتاب ارزشمند قابوس نامه است
- * محمدرضا لطفی — نوازنده و موسیقی‌دان
- * رضا سوخته‌سرای — کشتی‌گیر
- * رمضان خدر — کشتی‌گیر
- * ویس ملاح — کشتی‌گیر
- * ابراهیم میرزایی — بنیان‌گذار هنر رزمی کونگفو توأ
- * محمد مهدی ایزد پناه — کاپیتان و سرمربی اسبق تیم ملی بسکتبال ایران
- * فرهاد قائمی — بازیکن تیم ملی والیبال
- * سردار آزمون — بازیکن تیم ملی فوتبال
- * علیرضا هاشم‌زاده — نفر سوم جهان مسابقات کاراته سبک‌گوجو یو
- * گردآوری و ویرایش: محمد حسین مبرهن



برنامه گردشگری سه ماهه پاییز ۱۳۹۶ (کانون گشت)

تاریخ	عنوان تور	مدت تور
مهر	✓ کاشان مجموعه خانه های تاریخی ، نوش آباد شهر زیرزمینی، کوه های رنگی در مسیر زنجان ، میانه	۱ روزه
	✓ چشمه های باداب سورت، دریاچه چورت دیدار از ماسال	//۲
	✓ استان مرکزی ، مملات ، فمین گلپایگان	//۲
آبان	✓ ابیانه در پاییز ، طالقان یا الموت دریاچه راوان آهار شکراب یا شهرستانک	//۱
	✓ ماسوله قلعه رودخان یا اسلده محله دریاسر غار کتل فور و علیصدر و لاله جین	//۲
	✓ شهر یزد	۱۳ الی ۴
آذر	✓ دره نمرود ، هرانده ، پلنگ دره یا طالقان	//۱
	✓ چمستان آبگرم، دریاچه الیمستان، زواره و اردستان	//۲
	✓ استان فارس یا کویر همت آباد بیرجند	//۴

توضیحات

انجام هر یک از برنامه های اعلام شده با ثبت نام ۱۵ نفر قابل اجرا بوده که پس از تکمیل ظرفیت مراتب جهت آمادگی و انجام سفر به متقاضیان اعلام خواهد شد.

★ هزینه برنامه های یک روزه نسبت به بُعد مسافت از ۵۰۰۰۰ تا ۶۰۰۰۰ ریال محاسبه میگردد.

(ناهار بعهده متقاضی می باشد)

هزینه تورهای دو روزه یا بیشتر در زمان نامنویسی اعلام خواهد شد.

★ همکاری که در برنامه های گذشته شرکت کرده اند در صورت تمایل می توانند CD عکس برنامه ها را دریافت نمایند.

★ جهت ثبت نام و کسب و کسب اطلاعات بیشتر به دفتر کانون بازنشستگان هما واقع در: بلوار اصلی اکباتان ، جنب داروخانه سعیدلو، کوچه تیرداد، پلاک ۹، طبقه ۳ واحد ۶ مراجعه نمایید.

همراه: ۰۹۱۲۳۴۶۴۳۹۶ (توری خامنه)

★ اجرا برنامه ها منوط به وجود شرایط مناسب

آب و هوایی و سایر امکانات.

(تهیه محل سکونت و ایاب ذهاب می باشد)





روزی حلال

یکی از مسائلی که انسان در طول شبانه روز با آن روبروست کار است و کار جوهره مردان خداست. و امام محمدباقر (ع) می فرماید به کسانی که تلاش می کنند روزی حلال بدست آورند مژده دهید که در روز قیامت خداوند را با چهره ای نورانی ملاقات خواهند نمود. خداوند در سوره مائده آیه ۸۸ می فرماید از چیزهای پاکیزه ای که خداوند برای شما روزی قرار داده است استفاده کنید. برای اینکه ما هم عمر پر برکتی داشته باشیم باید برای کسب روزی حلال تلاش کنیم.

نشانه رحمت پروردگار

یکی از نشانه های رحمت پروردگار این است که نامه و کتاب عمل هر شخصی را به دست خود او می دهند و در واقع انسانها با اعمال و رفتار خود خوبی و بدی را تعلیم می دهند بنابراین سعادت مندی از آن انسانهایی است که با رفتار خود سبب نیکبختی خود و همچنین هدایت دیگران می شوند.

آیا می دانید؟

- * دود اسپند سریع جذب مغز می شود و آنرا گرم می کند
- * نوشیدن شیر فقط با عسل و خرما توصیه می گردد در غیر اینصورت باعث سردی تن می شود
- * غذاهای سرد پوکی استخوان می آورد و می توان کلسیم لبنیات را از انجیر و بادام درختی که گرم هستند تامین کرد
- * خوردن آب یخ و آب بین غذا اصلی ترین عامل در بروز مشکلات کبدی از جمله کبد چرب است
- * غذاهای سرد چاق کننده و غذاهای گرم لاغر کننده است
- * موقع گزیده شدن توسط زنبور باید سر که روی موضع مالیده و عرق نعنای خورده
- * بیشتر سر دردهای معمولی ناشی از کم نوشیدن آب است.
- * پروتئین تخم مرغ بیشتر از گوشت و شیر است.
- * پیاز به علت داشتن آنسولین و اینولین برای مبتلای به مرض قند مفید است.

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 از خداوند متعال مسئلت می نماید.

ابراز
همدردی

حسین عرب پور	فوت همسر	حمید نوشین	فوت برادر	رضا زارع غفیفی	فوت مادر
زمان اله ملکی	فوت خواهر و مادر	کرامت ایمانی	فوت مادر	خلیل سبک روحیه	فوت فرزند
محمد شربتی بیارجمندی	فوت همسر	سید حسین کمالان	فوت برادر	داود هیروند	فوت مادر
لطفعلی ستاری	فوت خواهر	حسن جوانبخت محب سراج	فوت مادر	سعید افشاری	فوت برادر
سید حسن تبادکانی اول	فوت همسر	ابراهیم ملا محمدی	فوت پدر	محمد نیک اعتقاد	فوت مادر
محمد حامل توانایی	فوت خواهر	حسن فرمانبر فدافن	فوت مادر	حسین خواجوی زاده	فوت خواهر
علی موثقی	فوت همسر	محمد رضا شاطریان محمدی	فوت فرزند	محمود تقی مقدم	فوت خواهر
غلامحسین امانی	فوت برادر	محمد صدراعظمی	فوت خواهر	غلامحسین امانی	فوت خواهر
محمد نمازی زاده	فوت همسر	پرویز بابایی آق بلاغ	فوت فرزند	نصرت اله فریدپویا	فوت فرزند
رحیم فلک بین	فوت برادر	محمد احمدفر	فوت مادر	عبدالرحمن خزین	فوت برادر
بهروز دبیریان	فوت پدر	ابوالفضل علیزاده	فوت فرزند	جواد وحیدی	فوت برادر
صمد اکبر پوران خیاطی	فوت برادر	محبوبه نصیری	فوت مادر	علی اکبر شهربانی	فوت برادر
محمد تفوقی	فوت پدر	مهران مبینی فر	فوت مادر	عباس شیرزادی نژاد	فوت خواهر



از طرف خانواده های همکاران متوفی از کلیه دوستان و همکاران سابق که در مراسم تدفین و ترمیم این عزیزان شرکت کرده اند تشکر و سپاسگزاری شده است.



کمک هزینه ازدواج

مدارک مورد نیاز:

- ۱- اصل شناسنامه (بازنشسته، عروس، داماد) بانضمام کپی از تمام صفحات شناسنامه هر ۳ نفر
 - ۲- اصل عقدنامه (بانضمام یکسری کپی از صفحات ۱ تا ۵).
 - ۳- اصل و تصویر دفترچه بیمه درمانی و ابطال آن توسط واحد بیمه درمانی
 - ۴- فیش حقوقی و یا شماره حساب بانک تجارت «لطفاً از مدارک کپی تهیه فرمایید»
- جهت اطلاعات بیشتر به امور بازنشستگی آقای احمدی ۴۴۶۳۶۰۰۴ تماس بگیرید.

کارت شناسایی

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

اطلاعیه

به اطلاع می‌رساند، آن دسته از همکاران بازنشسته که تاکنون برای تعویض دفترچه تعاونی مصرف خود مراجعه نکرده اند، با در دست داشتن یک قطعه عکس، تصویر کارت ملی و دفترچه قدیم و برگه های سهام به تعاونی مراجعه نمایند.

تعاونی مصرف کارکنان «هما»

قابل توجه بازنشستگان محترم

فروش اقساطی لوازم سوپری (برنج، روغن، چای، حبوبات، مواد شوینده، پروتئینی و غیره) تا مبلغ ۸۰۰ هزار تومان بدون بهره، بدون پیش پرداخت و با تخفیف منظور شده.

بازپرداخت در چهار قسط یک ماهه

مدارک: چک، کارت ملی و شناسایی و فرم تعهدنامه

تعاونی مصرف کارکنان «هما»

بیمه عمر بازنشستگان بالای ۷۰ سال

با توجه به اعلام بیمه ایران در خصوص نرخ حق بیمه عمر بازنشستگان بالای ۷۰ سال بمبلغ ماهیانه ۶۲۳،۱۱۷ ریال از ۱۳۹۵/۴/۰۱ مقتضی است در صورت عدم تمایل به ادامه بیمه عمر در اسرع وقت با امور اجرایی واحد بازنشستگی تماس حاصل فرمایند.

معاونت امور بازنشستگی

دندان پزشکی

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

بیمه درمانی کارکنان «هما»

بیمه تکمیلی

باتوجه به اختیاری بودن عضویت در بیمه تکمیلی، همکاران بازنشسته که قصد عدم استفاده از بیمه تکمیلی را داشته باشند می‌توانند درخواست کتبی خود را در اسفندماه هر سال به معاونت امور بازنشستگی ارائه نمایند.

امور بازنشستگی

شماره تلفن های امور بازنشستگی

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

ضمناً سایت مؤسسه صندوق بازنشستگی WWW.HOMAFFOUND.IR می‌باشد.

پذیرش بیمه درمانی

■ همکاران بازنشسته که محل سکونتشان شهرستان کرج می‌باشد می‌توانند روزهای دوشنبه هر هفته مدارک بیمه درمانی خود را به آقای اصغر پورآذر که در دفتر فروش کرج مستقر می‌باشد تحویل نمایند.

امور بازنشستگی «هما»

تسهیلات رفاهی (مشهد مقدس)

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

شرایط:

۱- مدت اقامت در هتل از شنبه تا دوشنبه، دوشنبه تا چهارشنبه به مدت ۲ شب و از چهارشنبه تا شنبه ۳ شب می‌باشد.

۲- هزینه اقامت هتل به همراه صبحانه و ترانسفر ورود و خروج از فرودگاه به هتل و ترانسفر هتل به حرم مطهر و بالعکس بشرح زیر می‌باشد:

۱-۲) هزینه اقامت در اتاق ۲ تخته تا ۴ تخته معمولی هر شب مبلغ ۷۰۰/۰۰۰ ریال

۲-۲) هزینه اقامت در اتاق ۲ تخته تا ۴ تخته لوکس هر شب

مبلغ ۸۰۰/۰۰۰ ریال

۳-۳) ساعت ترانسفر روزانه از هتل به حرم ۱۰ صبح برگشت ۱۳ بعدازظهر و ساعت ۱۷ و برگشت ۲۰ شب

۴-۴) استفاده از امکانات رفاهی و ورزشی (استخر، سونا، بیلارد و اینترنت بصورت رایگان می‌باشد).

۵- هزینه واریز شده جهت استفاده از هتل به هیچ عنوان قابل استرداد نمی‌باشد، لذا قبل از انجام رزرو هتل از تأیید بلیت مسافرت خود مطمئن شوید.

۶- رزرو اتاق در ابتدای هر ماه و برای ماه بعد انجام می‌شود.

هزینه اقامت هر نفر اضافی به ازای هر شب مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که توسط متقاضی به صورت نقدی به هتل پرداخت خواهد شد.

۷- قرارداد ارائه تسهیلات و امکانات اقامتی تا تاریخ ۹۷/۴/۱ می‌باشد.

قابل توجه همکاران بازنشسته

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

<https://telegram.me/canoonbazneshasteganehoma>



تلفن گویای هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» ۴۶۶۲۲۲

قابل توجه اعضای محترم کانون بازنشستگان «هما»

- واحد امور مالی کانون بازنشستگان در ارتباط با عملکرد
- صورتهای مالی سال جاری و گذشته خود آماده پاسخگویی
- به سوالات و انتقادات شما عزیزان به صورت حضوری
- در دفتر کانون می باشد.
- با تشکر - خزانه دار
- اعضای محترم کانون بازنشستگان «هما» می توانند از طریق
- پست الکترونیک با اینجانب حسین احمدی (بازرس قانونی کانون)
- ارتباط برقرار نمایند.
- با تشکر - بازرس

bazrescanoon@gmail.com

اطلاعیه

خبرنامه کانون آماده معرفی خدمات و کالاهای قابل عرضه شما به همکاران بازنشسته می باشد. لطفاً جهت هماهنگی با تلفن ۴۴۶۴۱۵۰۶ - ۴۴۶۴۱۶۰۶ (خانم زین الدین) تماس بگیرید.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همکاران بازنشسته‌ای که با ارسال مقالات، پیشنهادها، آثار و خاطرات خود ما را در پر بار نمودن خبرنامه یاری و همکاری می نمایند، تشکر و قدردانی می گردد.

تغییرنشانی

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

عکس پرسنلی

همکاران بازنشسته می توانند جهت تهیه عکس پرسنلی، با قیمت ۴۵۰۰ تومان برای ۸ قطعه عکس ۳×۴ به دفتر کانون مراجعه نمایند.

کارت منزلت

از آن دسته از همکاران بازنشسته بالای ۶۵ سال سن (ساکن تهران) که تاکنون کارت منزلت دریافت ننموده‌اند تقاضای شود جهت دریافت آن به سایت www.ezpay.ir مراجعه نمایند.

اطلاعیه

همکاران بازنشسته که بدلیل مفقود شدن و یا مخدوش بودن کارت شناسایی «هما» درخواست صدور مجدد کارت شناسایی خود را دارند، بعد از اخذ معرفی نامه از واحد امور بازنشستگی به ساختمان شماره ۲ حراست «هما» مراجعه نمایند.

اطلاعیه

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.

تعویض کارت شناسایی

به اطلاع همکاران محترم بازنشسته می رساند، به منظور تعویض کارت شناسایی «هما» لازم است همکاران با پوشش پیراهن سفید در ساعات اداری (۹ الی ۱۴) به واحد صدور کارت شناسایی واقع در ساختمان شماره ۲ حراست (ادارات مرکزی «هما») مراجعه نمایند.

اخبار ضروری

از خانواده‌های محترم همکاران بازنشسته درخواست می شود کانون را در جریان اخبار ضروری خانواده از جمله فوت همکار و اقوام درجه ۱ ایشان، قرار دهند تا اقدامات لازم از طرف کانون بازنشستگی بعمل آید. ضمناً تقاضا می شود عکس متوفی (بازنشسته) را جهت چاپ در خبرنامه به دفتر کانون ارسال نمایند.

نحوه دریافت فیش حقوق از طریق اینترنت:

- ۱- ابتدا وارد سایت www.homapayroll.ir شده که در صفحه کامپیوتر دیده می شود.
 - ۲- وارد WorldClient می شویم
 - ۳- در قسمت Email Address شماره بازنشستگی خود را (رقم) و در قسمت Password دوباره شماره بازنشستگی را وارد می کنیم (رقم). سپس روی Sing In کلیک می کنیم
- Retirement number ۸۲۰۰۰۰۰۰۴۵
password ۸۲۰۰۰۰۰۰۴۵
- ۴- صفحه ایمیلی که برای هر کدام از همکاران بازنشسته ایجاد شده ظاهر میگردد روی محلی که (فیش حقوق) دیده می شود کلیک کرده کمی بعد فیش حقوق ماه مربوطه نمایان و می توان از آن پرینت هم گرفت
 - در ضمن پیشنهاد می گردد همکاران بازنشسته پس از ورود به سایت نسبت به تغییر کد ورود اقدام نمایند.



کانون بازنشستگان خا

اطلاعیه

تسهیلات رفاهی و ورزشی
«کارت بلیت مشترک»



خرستندیم به اطلاع همکاران محترم بازنشسته «هما» برسانیم ضمن هماهنگی و تقاهم با شرکت طنین موجهای آبی امکانات ویژه خدمات رفاهی و ورزشی برای بهره‌برداری بازنشستگان ارجمند فراهم شده است.

معرفی خدمات:

- قرارداد با بیش از یکصد مجموعه ورزشی استخر و سونا در نقاط مختلف تهران و شهرستان‌ها تخفیف به میزان ۳۰ الی ۵۰ درصد جهت بهره‌برداری منظور شده است.
- بر اساس قرارداد منعقد فی مابین شرکت طنین موجهای آبی و مراکز رفاهی از قبیل فروشگاه‌ها، رستوران‌ها، فست فود، کافی‌شاپ، خدمات پزشکی و آزمایشگاهی و ... به میزان بهای درج شده در کارت بلیت مشترک قابل پذیرش خواهد بود.
- بهای هر قطعه کارت بلیت مشترک مبلغ ۲۰۰۰۰ ریال درج گردیده که با اعمال تخفیف، هر قطعه کارت بلیت به مبلغ ۱۸۰۰۰ ریال قابل خریداری می‌باشد.

همکاران بازنشسته می‌توانند جهت تهیه کارت بلیت به دفتر کانون بازنشستگان «هما» مراجعه نمایند.
اطلاعات تکمیلی با ارائه بروشور و کاتالوگ و همچنین سایت www.tanincard.com در اختیار قرار خواهد گرفت.

کانون بازنشستگان «هما»



شماره تماس:
۴۴۶۴۱۴۲۱
۴۴۶۴۱۵۰۶

همکاران بازنشسته ضمن تماس تلفنی
و مراجعه حضوری نقطه نظرات خود را
در زمینه های مختلف مطرح نموده اند که
چند مورد آن را با هم می خوانیم.



آلکانون

از مدیر عامل محترم «هما» تقاضا داریم یکبار هم در جمع بازنشسته ها که همان سازندگان اصلی هما می باشند شرکت نمایند و در خصوص مشکلات و موفقیت های «هما» نقطه نظرات خود را بیان کنند.

پیشنهاد می شود محل ساختمان تعاونی مصرف برای استفاده امور رفاهی و خدماتی بازنشستگان در نظر گرفته شود.

چرا مسئول تنظیم برنامه تورهای گردشگری اعلام شده در خبرنامه غالباً پاسخ تلفن موبایل خود را نمی دهد؟

خانم دکتر شرفبافی برخاسته از قشر بانوان فرهیخته و توانمند این مرز و بومند که همائیان سعادت تحقق تابو شکنی عدم حضور زنان فعال در کسوت مدیریتهای کلان را با حضور ایشان در صدرهای مظلوم واقع شده تجربه میکنند امیدواریم آنچه که انتظار ما از منش بانوانی که در مراکز قدرت قرار میگیرند که ناشی از خصلت و خوی و کردار و رفتار اکثر بانوان است و ناشی از پابندی به اخلاقیات یعنی شجاعت، عدالت، حق محوری، درایت، انصاف، وادای دین به پیشکسوتان را در ایشان یکجا ببینیم، به امید تحقق اهداف روبه جلوی ایشان و با امید توجه خاص به بازنشستگان زحمتکش هما که در انبان تجربیات خویش روزهای سختی که برهما و همائیان رفته رادارند و همانگونه که با علی گفتند و با علی پاسخ شنیدند با تمام توان خویش علی وار دست بیعت بازنشستگان را با اتخاذ تصمیمات درست، صمیمانه بفشارند.

از مدیر عامل محترم «هما» خانم دکتر شرفبافی بخاطر توجه به معیشت بازنشستگان و اعلام عدم تبعیض بین شاغلین و بازنشسته ها که در مراسم جشن عید غدیر خم اظهار داشتند، تشکر و قدردانی می نمایم

خواهشمندیم در صورت لزوم فعالیت تعاونی مصرف «هما» ضمن حمایت از عملکرد آن ترتیبی فراهم شود اعضاء اراده تسهیلات مناسب به اقساط فراهم گردد.

مدتهاست که وام دو میلیون تومانی قرض الحسنه که توسط صندوق بازنشستگی پرداخت میگردد قطع شده است، از مسئولین زیربط انتظار داریم در این خصوص پیگیری و مبلغ آن را نیز افزایش دهند.

از کانون بازنشستگان درخواست می شود، میزان قرض الحسنه پرداختی را تا سقف ده میلیون ریال افزایش دهد.

متأسفانه تسهیلات استفاده از ویلا های رامسر برای بازنشستگان و شاغلین به صورت عادلانه توزیع نمی گردد

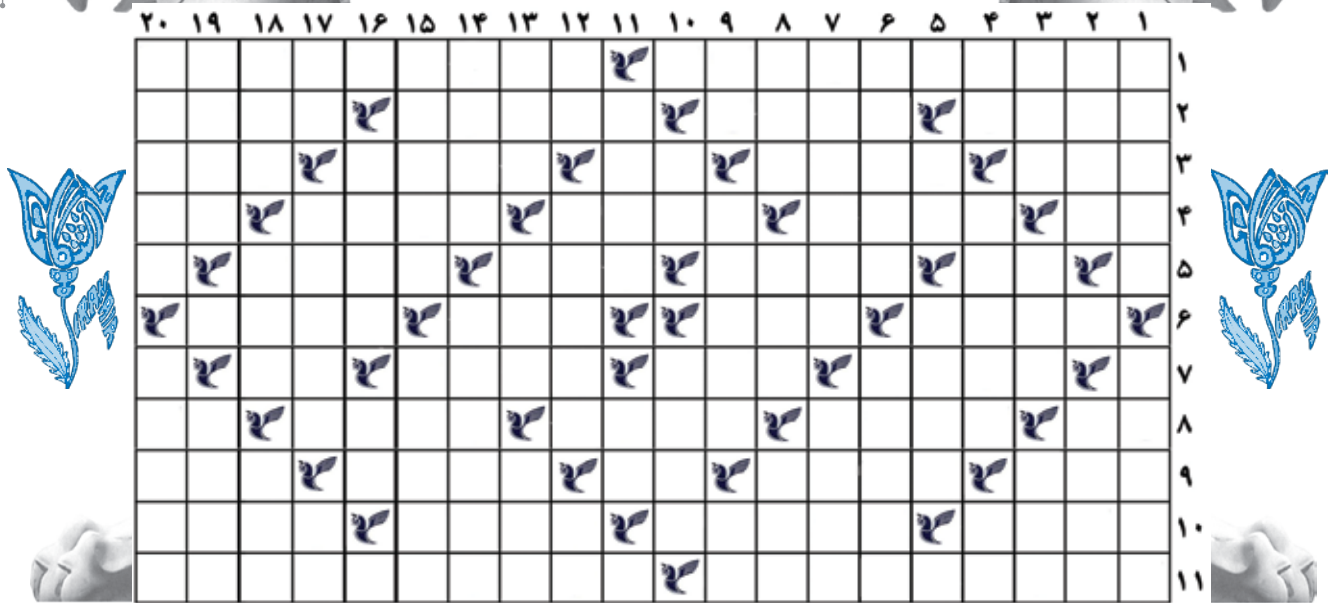
زندگی مانند پرانده است ولی نمی توان برای آن قفس ساخت.



کانون بازنشستگان هما - خبرنامه ۵۶

ما با هم می مانیم

جدول ۵۲



تهیه و تنظیم: ارسطو عامری

چیزی که سرزنشت انسان را می سازد، استعدادهایش نیست، انتقابهایش است.



کانون دانشنگان هما - خیرنامه ۵۲

عمودی

افقی

۱- شرکت هواپیمائی بلژیک- واحد اندازه گیری و معادل ده هزار کیلو-۲ بخشی از دستگاه گوارش - امداد ۳- از خزندگان - نوعی پارچه چادری- آئین ۴- برابر- باربرگشتی- قورباغه ۵- از میوه ها- خانه زنبور عسل ۶- سرزمین- برعکس آن محلی است در مکه ۷- دور نکردن کسی- کوشش ۸- زبان ترکی- خاطر- دوتا نیست ۹- سوپ ایرانی- دریایی در ترکیه- عمر ۱۰- نوعی بیماری ریوی- کمبود ۱۱- خانه نامه - بدن ۱۲- ناشنوا- کارکنان هما را می گویند- مادر ورزشها ۱۳- گوارا- رتبه و جایگاه- قدرت ۱۴- برای ایستادن اتومبیل به کار می رود- در ادارات کار می کنند ۱۵- دلیری و شجاعت- از خیابانهای قدیم تهران ۱۶- از غدد اصلی بدن- مقابل کار خیر ۱۷- سطح داخلی اتاق- شریک زندگانی عروس- علامت مفعول بی واسطه ۱۸- همان یوف است- نوعی لباس فوت شده ۱۹- متفکر- نوعی وسیله بازی ۲۰- بیماری زردی- از آلات موسیقی



۱- مهماندار ارشد- واحد نظارت بر امور شرکتهای هواپیمائی ۲- ریزش سقف- قبیله پیامبر اسلام - از مدیران عامل اسبق هما- نوعی هواپیما ۳- از جنگهای رسول اکرم ص- اولین اذان گوی اسلام- مثل و مانند- از جهات چهارگانه- بالا ۴- از اعداد- نام دختر ایرانی- مادر زنبور عسل- پاک کرد- علامت مفعول بی واسطه ۵- رودی در ایران- اداره کننده- هنوز تمام نشده- قبل از انقلاب روسیه به حاکمان آن می گفتند ۶- برج کوچک- اسم- آب دیده- همراه و غم خوار ۷- شهرک هما در آن محله قرار دارد- فهم و برداشت منطقی- پهلوانان- تکرار حرف ۸- از حروف انگلیسی- دشمنی- بقا- ارشاد کننده- پول ژاپن ۹- دوست و همراه- به حاکمان قدیم اطلاق می شد- رودی در فرانسه- زمره درهم- فنا و مرگ ۱۰- شجاع نیست- لباس بلند خانم ها- کباب ترکی- اتومبیل نظامی ۱۱- بازیکن ذخیره - هماهنگ کننده همایی

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

اسامی برندگان ۱- جلال دست گشاده
جدول ۲- زهرا وزین
شماره ۵۱ ۳- حسین حاجیان

جدول ۵۱

۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	ب	ا	ر	ا	ل	م	ا	ت	ر	ا	ی	ک	ی	ر	و	ر	و	ا	د
۲	م	ی	ل	س	ت	ن	ر	ک	ش	م	ا	ر	و	م	ر	و	م	ی	ی
۳	و	ا	ت	ن	ا	ر	ی	ا	ن	د	ی	ا	ن	و	ن	و	ن	و	ن
۴	و	ا	م	ا	ر	س	ن	د	ن	ل	ن	و	ج	م	و	ا	س	ا	و
۵	ن	ب	و	د	د	و	ا	ی	ا	ن	و	ا	ن	ک	م	د	ا	ن	ا
۶	و	و	م	د	ر	م	و	ر	ک	ا	ن	و	ا	ی	ل	م	ی	ا	و
۷	ه	س	ا	ت	ا	س	ه	ر	ی	ا	ر	و	ا	ر	م	ی	ن	و	ب
۸	و	ر	و	ر	و	ر	و	ر	ا	ن	ا	د	ا	ر	ز	ب	ا	ب	ا
۹	ن	ر	ن	ز	ا	ز	ا	ا	ل	ا	ب	ا	ل	ا	ج	ل	ن	د	ت
۱۰	ی	ا	ن	و	ر	و	ر	ی	ز	ی	ر	ز	ی	ر	و	و	ا	ر	ا
۱۱	ا	ل	ا	ت	ا	س	ا	ن	ی	م	ی	ا	ن	و	ا	ا	ف	ی	ی



دیابت

دیابت یکی از بیماری‌های شایعی است که تعداد زیادی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند. دو عامل اصلی در بروز دیابت نقش به سزایی دارند که یکی از این عوامل کاهش و یا توقف تولید انسولین توسط غده لوزالمعده یا پانکراس که عمدتاً در سنین کودکی رخ داده و منجر به بروز دیابت نوع یک می‌شود. همچنین دومین عامل، مقاومت به انسولین که غالباً در میانسالی به وقوع پیوسته و ابتلا به دیابت نوع دوم را در پی دارد. در هر دو مورد وراثت نقش تعیین کننده ای را دارد اما در نوع دوم عواملی نظیر اضافه وزن و چاقی و نیز نحوه تغذیه و میزان فعالیت بدنی دخالت دارند ولی با اصلاح آنها میتوان از پیدایش این بیماری پیشگیری به عمل آورد. شاید به نظر آید که افرادی که مبتلا به بیماری دیابت هستند باید از خوردن خیلی از موادهای غذایی محروم باشند اما این طور نیست بلکه محرومیت مطلق از مواد خوراکی وجود ندارد. ولی در مورد مصرف قندها باید به یک نکته اشاره کرد و آن این است که قندهای ساده به دلیل اثر سریع در بالا بردن سطح قند خون بایستی با احتیاط و به شکل محدودتری استفاده شوند. به همین خاطر به این افراد توصیه می‌شود که رعایت یک الگوی غذایی متنوع و متناسب مانند سایر افراد جامعه برای مبتلایان به دیابت نیز مفید است و بر مصرف میوه جات و سبزیجات به دلیل خواص متعدد آنها تأکید می‌شود. شایعترین نوع دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت حاملگی است.

دیابت نوع ۱

در دیابت نوع ۱، بدن انسولین را تولید نمی‌کند. دیابت نوع ۱ معمولاً در کودکان و نوجوانان تشخیص داده می‌شود، هر چند ممکن است در هر سنی ظاهر شود. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ باید هر روز انسولین مصرف کنند.

دیابت نوع ۲

در دیابت نوع ۲، بدن به اندازه کافی انسولین تولید نمی‌کند یا از آن استفاده نمی‌کند. دیابت نوع ۲ در هر سنی، حتی در دوران کودکی، می‌تواند ایجاد شود... با این حال، این نوع دیابت اغلب در افراد میانسال و مسن رخ می‌دهد. نوع ۲ شایع ترین نوع دیابت است.

دیابت بارداری

دیابت بارداری در بعضی از زنان هنگام بارداری ایجاد می‌شود. اغلب اوقات این نوع دیابت پس از تولد کودک از بین می‌رود. با این حال، اگر سابقه دیابت حاملگی وجود داشته باشد، احتمال بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشد. گاهی اوقات دیابتی که در دوران بارداری تشخیص داده می‌شود قطعاً دیابت نوع ۲ است.

عوامل خطر برای دیابت نوع ۱

اگر چه علت دقیق دیابت نوع ۱ ناشناخته است، اما عوامل خطر این بیماری عبارتند از: - سابقه خانوادگی.

- فاکتورهای محیطی.

- اختلالات سیستم ایمنی بدن

عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

- سن بالای ۴۰ سال
- فامیل درجه اول مبتلا به دیابت نوع ۲
- سابقه اختلالات قند پیش دیابتی
- سابقه دیابت بارداری
- سابقه به دنیا آوردن نوزاد ماکرووزوم (وزن بالاتر از حد طبیعی)

- وجود عوارض انتهایی دیابت روی اعضا بدن

- وجود فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی عروقی (همچون چربی خون بالا، فشار خون بالا، چاقی)

- وجود بیماری‌های مربوط به دیابت (سندرم تخمدان پلی کیستیک، آکنه، نئوگرا، عفونت اچ‌آی، وی، برخی اختلالات روانپزشکی همچون شیذوفرنی، افسردگی و اختلال دوقطبی)

عوامل خطر برای دیابت حاملگی

عوامل زیر خطر ابتلا به دیابت بارداری را در طی دوره بارداری افزایش می‌دهند:

- داشتن اضافه وزن قبل از بارداری (چنانچه وزن قبل از بارداری از وزن ایده‌آل به میزان ۲۰٪ و یا بیشتر، بالاتر باشد)

- وجود قند در ادرار

- اختلال تحمل گلوکز و اختلال در گلوکز ناشتا (در این شرایط قند خون بالا است، ولی به حدی بالا نیست که بتوان آن را دیابت در نظر گرفت، به این حالت مرحله پیش از دیابت گفته می‌شود)

- سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت (اگر مادر و پدر یا برادر و خواهر شما دیابت داشته باشند) - سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم در گذشته

- سابقه تولد نوزاده مرده در گذشته - سابقه ابتلا به دیابت بارداری در بارداری قبلی - میزان خطر دیابت بارداری را در دفعه بعد ۲ تا ۲ برابر می‌نماید.

- داشتن مایع آمنیوتیک بیش از حد (شرایطی که پلی هیدر آمنیوس نامیده می‌شود).

برخی علائم و نشانه های دیابت نوع ۱ و ۲ عبارتند از:

- افزایش تشنگی
- تکرر ادرار
- گرسنگی شدید
- کاهش وزن نامعلوم
- حضور کتون در ادرار (کتون یک محصول جانبی از تجزیه عضلات و چربی است که زمانی که انسولین به اندازه کافی موجود نیست تولید می‌شود)
- خستگی
- تحریک پذیری
- تاری دید
- زخم های آهسته آهسته
- عفونت های مکرر، مانند عفونت های لثه یا پوست و عفونت واژن

تهدید های افراد مبتلا به دیابت چیست؟

با گذشت زمان، قند خون بالا منجر به مشکلاتی مانند بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی، مشکلات چشم، بیماری های دندان، آسیب های عصبی و مشکلات پا می‌گردد.

روش های درمانی:

با توجه به نوع دیابت، کنترل قند خون، داروهای انسولین و داروهای خوراکی ممکن است در درمان نقش داشته باشد. یک رژیم غذایی سالم، حفظ وزن و شرکت در فعالیت

های منظم ورزشی نیز عوامل مهمی در مدیریت دیابت است.

تغذیه سالم:

رژیم غذایی شامل بیشتر میوه ها، سبزیجات و دانه های جامد همچنین مواد غذایی که دارای مواد مغذی زیاد و فیبر و کم چربی و کم کالری هستند و همچنین کاهش مصرف محصولات حیوانی، کربوهیدرات های تصفیه شده و شیرینی ها مفید می باشد. در واقع، این بهترین برنامه غذا برای کل خانواده است.

فعالیت بدنی:

هر انسانی نیاز به ورزش منظم دارد و افراد دیابتی از این مقوله مستثنا نیستند. در هنگام ورزش قند خون برای تامین انرژی بدن کاهش می دهد. ورزش هایی از قبیل پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری انتخاب های خوبی هستند.

درمان برای دیابت نوع ۱ و ۲

درمان دیابت نوع ۱ شامل تزریق انسولین و کنترل قند خون می باشد.

درمان دیابت نوع ۲ عمدتاً شامل کنترل قند خون، همراه با مصرف داروهای دیابت، تزریق انسولین یا هر دو است.

نکاتی در مورد کنترل دیابت:

غذاهای سالم را انتخاب کنید و وزن سالم داشته باشید. در صورت اضافه وزن فقط ۷ درصد از وزن بدن خود را می توانید در کنترل قند خون خود تغییر دهید. یک رژیم غذایی سالم با مقدار زیادی میوه، سبزیجات، دانه های کامل و حبوبات، با مقدار محدودی از چربی اشباع شده است.

فعالیت بدنی را بخشی از روال روزانه خود قرار دهید. ورزش منظم می تواند به جلوگیری از دیابت بارداری و دیابت نوع ۲ کمک کند و می تواند به افرادی که دیابت دارند برای کنترل قند خون بهتر کمک کند. سی دقیقه تمرین متوسط - مانند پیاده روی سریع - بیشتر روزهای هفته توصیه می شود. ترکیبی از تمرینات - تمرینات هوازی، مانند پیاده روی یا رقص در بیشتر روزها، همراه با تمرینات مقاومتی مانند وزنه برداری یا یوگا دو بار در هفته - اغلب به کنترل قند خون موثرتر از هر دو نوع ورزش کمک می کند.

شیوه زندگی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲

همیشه در نظر داشته باشید که دیابت دارید. معاینه سالیانه و منظم چشم را دنبال کنید. در صورت نیاز به انجام واکسیناسیون در برابر برخی بیماری ها (مانند هپاتیت)، حتماً آن را انجام دهید زیرا قند خون بالا می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف کند.

به پاهای خود توجه ویژه داشته باشید... روزانه پاها را با آب ولرم شستشو دهید. آنها را به آرامی خشک کنید. هر روز پاها را از نظر زخم ها، قرمزی یا تورم، چک کنید. اگر دچار درد زانو یا سایر مشکلات پا شده اید، با پزشک خود مشورت کنید.

فشار خون و کلسترول را تحت کنترل خود نگه دارید. خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم می تواند راه خوبی در جهت کنترل فشار خون و کلسترول باشد. دارو نیز ممکن

است مورد نیاز باشد. مراقب دندان هایتان باشید. دیابت ممکن است شما را در معرض عفونت جدی تر قرار دهد. دندان های خود را حداقل دو بار در روز بشویید. و اگر دیابت نوع ۱ یا نوع ۲ دارید، برنامه های منظم دندانپزشکی را برنامه ریزی کنید. اگر دندان هایتان خونریزی می کنند یا به صورت قرمز یا متورم دیده می شوند، بلافاصله به دندانپزشک مراجعه کنید.

استعمال سیگار یا انواع تنباکو و مصرف الکل را قطع کنید. این عوامل خطر ابتلا به عوارض مختلف دیابت را افزایش می دهد.

استرس را جدی بگیرید. هورمونی که بدن شما در پاسخ به استرس طولانی مدت تولید می کند، ممکن است مانع از کارکرد انسولین شود، که سبب شده قند خون شما را افزایش دهد.

خواب کافی را در برنامه خود داشته باشید. کم خوابی در افراد دیابتی شدت بیماری را تشدید می کند.

پایش قند خون

پایش قند خون به دو روش انجام می گیرد. ۱. پایش قند خون توسط خود بیمار که به آن خودپایشی می گویند.

۲. پایش قند خون توسط پزشک در خود پایشی، قند خون توسط خود بیمار و با استفاده از یکی از انواع دستگاه های خانگی اندازه گیری قند خون انجام می گیرد در این روش گلوکز پلاسما اندازه گیری می شود و نمایانگر میزان کنترل قند خون در کوتاه مدت است. ارزیابی کنترل دراز مدت قند خون توسط پزشک انجام می گردد که از طریق درخواست آزمایش هموگلوبین A1C صورت می گیرد و نمایانگر میزان کنترل قند خون در دو تا سه ماه اخیر است. باید توجه داشت که این دوروش مکمل یکدیگرند و هیچ یک جای دیگری را نمی گیرد. پزشک در نهایت با مرور اندازه گیری های مکرر قند خون توسط بیمار و پاسخ آزمایشگاهی هموگلوبین A1C در خصوص نحوه ادامه درمان و مدیریت دیابت تصمیم گیری گیرد.

خود پایشی قند خون

یکی از وظایف بسیار مهم بیمار در کنترل بیماری دیابت، کنترل قند خون توسط خود بیمار با استفاده از دستگاه سنجش قند خون است. این روش به افراد دیابتی خصوصاً بیمارانی که انسولین تزریقی می کنند و یا بیمارانی که قند خون کنترل شده ای ندارند، کمک می کند که نظارت دقیق تری بر وضعیت خویش اعمال کنند و مسئولیت بیشتری برای اداره امور خود بر عهده گیرند. کنترل قند خون، مزایای فراوانی دارد. برای مثال کنترل قند خون قبل و ۲ ساعت بعد از صرف غذا به بیمار کمک می کند تا میزان تأثیر مصرف غذا بر قند خون را دریابد، پی بردن به این مسئله، بیمار را در انتخاب وعده غذایی مناسب یاری می دهد. همچنین می توان با کنترل منظم قند خون در زمان فعالیت یا در زمان بیماری، میزان انسولین در رفتی را تنظیم کرد و بالاخره اینکه کنترل منظم قند خون، حس اعتماد بنفس را در بیمار افزایش می دهد که توانسته از خود به خوبی مراقبت کند. در آزمایشگاه پاتوبیولوژی بیمارستان رسالت (روای تهران) آزمایشات تخصصی قند و هموگلوبین A1C با تکیه بر پیشرفته ترین تجهیزات، با پذیرش شبانه روزی و ایام تعطیل، انجام می پذیرد.



طرف قرارداد با بیمه
هواپیمایی جمهوری
اسلامی ایران
"هما"



آزمایشگاه پاتوبیولوژی بیمارستان رسالت تهران

- ۱- ارائه خدمات به صورت شبانه روزی و روزهای تعطیل
- ۲- سیستم نوبت دهی آنلاین از طریق وب سایت آزمایشگاه
- ۳- امکان دریافت نتایج کلیه آزمایشات از طریق وب سایت آزمایشگاه
- ۴- نمونه گیری از سالمندان و بیماران بستری در منزل
- ۵- مجهز به تجهیزات پیشرفته با تاییدهای بین المللی (FDA)
- ۶- مجهز به کلیه بخش های تخصصی - فوق تخصصی و پاتولوژی
- ۷- مجهز به بخش مولکولی مورد تایید شورای بیمه ها
- ۸- عضویت در موسسات بین المللی کنترل کیفی (RIQAS انگلیس، Preveall اسپانیا)
- ۹- انجام آزمایشات غربالگری مادران (ناهنجاریهای جنین)
- ۱۰- انجام آزمایشات غربالگری نوزادان (ناهنجاریهای بدو تولد)
- ۱۱- پیش بینی احتمال وقوع سکته قلبی در ده سال آینده با آزمایش CD Risk Factors



جنوب پل سیدخندان، تلفن : ۲۲۸۶۲۰۱۸ (۱۰ خط) ☎

📍 @resalathospital_lab

📷 resalathospital.lab

فروشگاه

ایران

فروش انواع لوازم خانگی، صوتی و تصویری

آریستون ایتالیا - بوش آلمان - فیلیپس هلند - توشیبا ژاپن
سامسونگ کره - ویرپول آمریکا - کن وود انگلستان - کانن ژاپن و ...



تلویزیون ساید بای ساید ظرفشویی لباسشویی جاروبرقی
لب تاپ موبایل دوربین

قابل توجه بازنشستگان و کارکنان محترم

جمهوری اسلامی ایران "هما"

اقساط ۱۰ ماهه بدون پیش قسط + چک

کریم خان، میرزای شیرازی، نبش کوچه سوم، پلاک ۱۹
تلفن: ۳-۸۸۸۷۹۶۶۲ ۸۸۸۶۶۲۱۳ فکس: ۸۸۲۰۹۰۲۹

www.iranstorenet.blogfa.com

تاسیس ۱۳۴۰

ادیب نماد خدمت

کارخانه قالیشویی (مجاز) ادیب

مجهر منظم باسابقه

تلفن چهاررقمی ۴۷۰۴ ویژه کلیه مناطق تهران و حومه

۰۲۶ ۲۸ ۰۰۰۷ - ۰۲۶ ۱۱ ۸۰۰۰ - ۰۲۶ ۱۱ ۷۰۰۰

پاسداران - شمیرانات

۰۸۸ ۳۶ ۳۷ ۳۷ - ۰۸۸ ۳۶ ۵۲ ۵۲ - ۰۸۸ ۰ ۹۵۲ ۵۲

سعادت آباد - شهرک غرب

۰۴۴ ۲۲ ۷۸ ۲۶ - ۰۴۴ ۲۲ ۷۸ ۵۶ - ۰۴۴ ۲۲ ۷۸ ۹۶

صادقیه - جنت آباد

۰۶۶ ۴۲ ۲۰۰۱ - ۰۶۶ ۴۲ ۲۱ ۲۸ - ۰۴۴ ۲۲ ۸۲ ۷۸

توحید - ستارخان

۰۶۶ ۸۳ ۶۵ ۶۵ - ۰۶۶ ۸۳ ۲۴ ۵۴ - ۰۶۶ ۸۳ ۸۹ ۵۰

جمهوری - نواب

۰۲۶ ۵۴ ۶۲ ۹۳ - ۰۲۶ ۵۴ ۶۳ ۱۳ - ۰۲۶ ۵۴ ۶۴ ۷۵

لواغات

۰۷۶ ۲۹ ۵۳ ۶۵ - ۰۷۶ ۲۹ ۵۴ ۶۵ - ۰۷۶ ۲۹ ۵۸ ۶۵

پردیس - بومهن

۰۶۵ ۲۷ ۰۱ ۱۹ - ۰۶۵ ۲۷ ۰۱ ۲۰ - ۰۶۵ ۲۶ ۹۶ ۳۶

شهریار و حومه

۰۵۶-۳۲ ۳۱ ۲۰ ۲۳ - ۰۳۲ ۳۱ ۴۰ ۳۸ - ۰۳۲ ۳۱ ۵۱ ۳۶

کرج و حومه

با ارائه کارت بازنشستگی هما در زمان عقد قرارداد از ۲۰٪ تخفیف

خدمات کارخانه قالیشویی ادیب
برخوردار گردید

سرویس سراسر استان تهران
کرج و حومه

خشکشویی مبلمان یکدست
۳۶۰۰۰ تومان

از همه جا ارزانتر



تهدارنده لوح رعایت حقوق مصرف کننده
از سازمان صنعت، معدن و تجارت در ایران

برای استفاده از خدمات کارخانه قالیشویی ادیب، کلمه ادیب را به شماره چهاررقمی ۰۲۱۴۷۰۴ پیامک کنید

www.adibcarpet.com (online order)

خدمات ارائه شده دارای گارانتی کتبی می باشد (مورد تایید اتحادیه قالیشویان تهران کد ۸۳)



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، نیروهای مسلح، سلامت همگانی، شهرداری،
آتیه سازان حافظ، بیمه دانا، بیمه ایران، بیمه طلایی، بانک های صادرات، مرکزی و...

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

Web: aftabmedlab.ir

اکباتان، فاز ۱، خ نفیسی، سه راه مخابرات، ابتدای کوچه فیات

Email: lab.aftab@yahoo.com

تلفن: ۴۴۶۹۱۲۰۰ - ۴۴۶۹۲۰۱۰



دندانپزشکی دکتر سهرابی دکتر احمد خوشین



✱ پروتز، ترمیم و زیبایی دندان، ارتودنسی

✱ جراحی

✱ کلیه خدمات دندانپزشکی با بهترین وسایل روز دنیا

۱۰٪ تا ۱۵٪ تخفیف ویژه باز نشستانان 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



کلینیک تخصصی دندانپزشکی
سلامت و زیبایی
دکتر محمد تقی عبادیان



کلینیک سلامت و زیبایی با انواع پکیج های درمانی و زیبایی
متناسب با شرایط و نیاز شما با متخصصین و پرسنل حرفه ای
با آخرین تکنولوژی روز دنیا

آدرس : جردن ، ناهید شرقی ، پلاک ۱۲ واحد ۳

Tell : ۰۲۲-۳۴۰۰۶۰۹

۰۲۲-۳۴۲۲۹

۰۲۲-۳۴۲۳۰

آدرس سایت کلینیک : www.hbdc.ir



شرکت خدمات مسافرتی جهانگردی هماگشت

TD پذیرفته میشود

با مدیریت : عربگری (بازنشسته قسمت بازرگانی , بازاریابی امورآژانس ها)



تور استانبول: 3 شب و 4 روز 1/199/000 تومان
تور آنتالیا: 6 شب و 7 روز 1/690/000 تومان
تور یالی: 7 شب و 8 روز 4/230/000 تومان

تور چین: 6 شب و 7 روز 2/999/000 تومان
تور دبی: 3 شب و 4 روز 1/140/000 تومان
تور گرجستان: 3 شب و 4 روز 890/000 تومان

تور مالزی: 6 شب و 7 روز 1/950/000 تومان
تور تایلند: 6 شب و 7 روز 2/120/000 تومان
تور اروپا: اسپانیا 6 شب و 7 روز 6/990/000 تومان

Iran Air

تور بیروت: 4 شب و 5 روز 1/750/000 تومان
تور ارمنستان: 3 شب و 4 روز 990/000 تومان
تور هند: 7 شب و 8 روز 2/100/000 تومان

تور کربلا: 7 شب و 8 روز 1/490/000 تومان (محرم)
تور هوایی مشهد: 2 شب و 3 روز از 330/000 تومان
تور زمینی مشهد: 2 شب و 3 روز از 230/000 تومان

تور کیش: 2 شب و 3 روز + صبحانه + ترانسفر 400/000 تومان
تور قشم: 2 شب و 3 روز + صبحانه + ترانسفر 490/000 تومان

تور هوایی شیراز/اصفهان: 2 شب و 3 روز + صبحانه + گشت شهری
اصفهان 380/000 تومان شیراز 380/000 تومان

تعیین وقت سفارت: آلمان-فرانسه-ایتالیا-اتریش-صدور وچر رسمی هتل های اروپا (اخذ ویزا شینگن)

کلیه تورهای داخلی-اقامت تک-تورهای 1 روزه و 2 روزه (ماسوله-قلعه رودخان-نمک آب رود-سرعین-آستارا-کردستان و غیره)



آدرس: خیابان ولیعصر-روبه روی خیابان مطهری-نبش فتحی شقایق برج بلوری پلاک 4 طبقه همکف

www.Homagasht724.com

۸۸۷۰۶۱۲۱-۰۹۱۲۱۲۳۵۵۸۰

