

# گاهنامه کانون بازنشستگان

مقام معظم رهبری:

به وضعیت بازنشسته‌ها برسید. اگر می‌خواهید در دستگاه شما افراد خوب کار کنند، راهش این است که به بازنشسته‌ای که الان هیچ کاری برای شما نمی‌کند، خوب برسید.

خبرنامه کانون بازنشستگان جهادسازندگی استان اصفهان (بهار ۱۳۹۹) شماره ۲

جلسه کانون های بازنشستگان سازمان

باریاست سازمان جهاد کشاورزی استان



به گزارش کانون بازنشستگان با حضور آقای مهندس مرادمنند نشست مشترکی با حضور کانون های بازنشستگان جهاد سازندگی و کشاورزی سابق در سالن شهید هزار دستان برای هماهنگی و برنامه ریزی برنامه های کانون ها در روز اول اسفند ماه برگزار شد. در این نشست رئیس سازمان ضمن تقدیر از فعالیت های انجام شده بر فعالیت های بیشتر کانون ها برای بازنشستگان تاکید نمود. همچنین درخواست کمک از سازمان به مناسبت نوروز ۹۹ توسط آقای دکتر پزشکی به عزیزان بازنشسته کتاب تقدیم ایشان گردید.

ایستگاه سلامت کانون بازنشستگان جهاد کشاورزی استان اصفهان



به گزارش کانون بازنشستگان، برنامه ایستگاه ورزش و تندرستی هر هفته روز های پنجشنبه ها با حضور جمع بازنشستگان سازمان جهاد کشاورزی در مجموعه فرهنگی سنبله همراه با ارابه تمرین های ورزشی و آموزش روش های صحیح فعالیت های ورزشی و توصیه های پزشکی که همراه با صرف صبحانه ارابه می‌گردد.

از مسئولین محترم سازمان برای فراهم نمودن فعالیت های ورزشی بازنشستگان تقدیر و تشکر نمایم.



سخن ما:

- بنام خدای بهار آفرین
- بهار آفرین را هزار آفرین
- به جمشید و آئین پاکش درود
- که نوروز از او مانده در یاد بود

بهار همیشه نوید بخش و شادی آفرین است، طبیعت در سیری که خالق هستی برای آن تعیین نموده به خطا نمی‌رود.

بی شک در پایان زمستان، بهار آغاز رویش مجدد در حیات را به نمایش گذاشته تا قدرت لایزال الهی در زنده شدن طبیعت به رخ انسان ها کشیده شود و همه تبارک ..... احسن الخالقین را بر زبان جاری نمایند.

سالی که گذشت برای همه عزیزان بازنشسته و خانواده محترم آنان سال سختی بود بخصوص بواسطه مشکلات اقتصادی و معیشتی که در اثر عدم اجرای کامل قانون همسان سازی، سوء مدیریت و ناکار آمدی بعضی نهاد های نظارتی ایجاد شد و متأسفانه هنوز هم ادامه دارد. مزید بر علت بیکاری فرزندان، کارا نبودن دفترچه های بیمه درمان و تکمیلی و مشکلات عدیده دیگر که بار سنگینی بر دوش بازنشستگان گذاشته است و شرایط نامناسب و تلخی را برای آنان بوجود آورده است. امیدواریم در سال آینده گام اساسی در جهت اجراء قانون همسان سازی بصورت کامل و یکجا برداشته و از رنجها و الام عزیزان بازنشسته بکاهد.

در پایان ضمن تبریک سال نو از خداوند متعال برای همه همکاران بازنشسته و خانواده محترم آنان سالی سرشار از سلامتی، تندرستی، موفقیت و پیروزی مسئلت می‌نمایم.

مسعود پزشکی

رئیس هیئت مدیره کانون بازنشستگان

جهاد سازندگی

## اطلاعیه ها

کانون بازنشستگان جهاد سازندگی

استان اصفهان آماده شنیدن نقطه

نظرات سازنده و پیشنهادات

شماست: تلفن ۳۷۹۱۳۲۲۴

## پیام تسلیت

با آرزوی رحمت و مغفرت الهی برای همکاران بزرگواری که از دوسال گذشته دیگر در بین ما نیستند:

• شکراله تاج زادگان - اصفهان

• عبدالرزاق روشندل - اصفهان

• احمد صادقیان - اصفهان

• غلامعلی نصر اصفهانی - اصفهان

• ابراهیم پیر مرادیان - نجف آباد

• علی اکبر خرم فر - کاشان

• محمود زینلی - خوانسار

• مصطفی عسگری - شهرضا

• علی اکبر کاظمی - آران ویدک

• حسنعلی نوری - سمیرم

\* کانون بازنشستگان جهاد سازندگی \*

## گزارش عملکرد کانون بازنشستگان جهادسازندگی استان اصفهان در سال ۹۸

ورزشی

- ایجاد دفتر نمایندگی شرکت بیمه آتیه سازان حافظ در سازمان در روزهای سه شنبه هر هفته جهت سهولت در دریافت مدارک پزشکی همکاران بازنشسته با هماهنگی شرکت مذکور، دیدار و عیادت از بازنشستگان بیمار و از کار افتاده و خانواده های وظیفه بگیر در سطح استان ۶۰ مورد

- پرداخت وام قرض الحسنه بدون کارمزد به بازنشستگان عضو کانون از طریق صندوق قرض الحسنه کانون به تعداد ۱۱۵ مورد بالغ بر ۲ میلیارد و ۳۵۰ میلیون ریال

- اخذ سهمیه از بخش رفاه سازمان برای استفاده بازنشستگان به همراه خانواده از مهمانسرای مشهد ۴۰ مورد، ویلای بابلسر ۱۵ مورد و ویلاهای چادگان و خمیران ۹۵ مورد

- اعزام بازنشستگان و خانواده محترم آنان به مشهد مقدس با پرداخت کمک هزینه از طرف کانون ۵۲ مورد.

- اجاره دو باب ویلا در شهرستان چابکسر استان گیلان و استفاده بازنشستگان به همراه خانواده با پرداخت سوبسید از طرف کانون بصورت نیم بها ۹۷ مورد.

پیکری های اداری

- برگزاری جلسات متعدد با ریاست محترم سازمان و معاون محترم توسعه مدیریت در خصوص طرح مشکلات اقتصادی مسائل رفاهی و سایر مشکلات مبتلا به بازنشستگان

- دیدار حضوری و انجام مکاتبات متعدد با نمایندگان شهرستان های استان در مجلس شورای اسلامی در خصوص وضعیت اقتصادی و معیشتی دشوار بازنشستگان و لزوم پیش بینی بودجه لازم جهت اجرای کامل طرح همسان سازی حقوق بازنشستگان و شاغلین در بودجه پیشنهادی سال ۹۹.

- برگزاری ایستگاه سلامت در تالار سنبله در روزهای پنج شنبه هر هفته ۳۲ مورد

- برگزاری کوه گشت دسته جمعی همراه با شاغلین در کوه صفا ۶ مورد

- شرکت در مسابقات ورزشی بازنشستگان صندوق کشوری در سطح استان و کسب ۶ مدال رنگارنگ و مقام نایب قهرمانی بعد از اداره آموزش و پرورش استان با همکاری بخش تربیت بدنی.

مدال آوران این مسابقات:

حسین دهقان مقام اول رشته تیر اندازی آقایان، بتول تاجمیر ریاحی مقام دوم رشته تیر اندازی بانوان، مصطفی صمدی مقام سوم رشته شطرنج، علیرضا شاهگل مقام دوم رشته شنا، بهرام بیریان مقام سوم رشته شنا، حسین والاسوایی مقام سوم رشته شنا و کسب عنوان ققنوس کوه نوردی کشور توسط حمید محسن پور و اختصاص سالن های ورزشی فوتسال و والیبال و همچنین استخر شنا جهت بازنشستگان و فرزندان.

رفاهی و تفریحی

برگزاری اردوهای تفریحی و زیارتی در سطح استان بصورت مجردی و خانوادگی ۵ مورد

برگزاری گردهمایی بازنشستگان به همراه خانواده بصورت نهار در شهرستان های فلاورجان سمیرم شهرضا خوانسار گلپایگان چادگان تیران فریدن فریدونشهر بوئین و کاشان

برگزاری مجمع عمومی کانون در مردادماه و انجام انتخابات بازرسی کانون که در نهایت آقای غیور اکبری برای یک سال دیگر بعنوان بازرس کانون انتخاب گردید

- برگزاری جلسه با رابطن کانون در شهرستانهای استان با حضور معاون توسعه مدیریت سازمان در جهت ایجاد هماهنگی بهتر و ارائه گزارش فعالیت های انجام شده در سطح شهرستان ها

برای پیشگیری از ویروس کرونا:

از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خداری نمایم.

## مقایسه فعالیتهای مختلف فیزیکی از نظر انرژی مصرفی

### جدول شماره ۱ - فعالیتهای شغلی

نوع فعالیت	میزان انرژی مصرفی بر حسب کیلو کالری	
	۱ دقیقه	۳۰ دقیقه
باغبانی	۱,۸	۵۴
آبیاری	۱,۸	۵۴
کار با ابزار موسیقی	۲,۴	۷۲
اپراتوری	۲,۵	۷۵
کارهای اداری	۲,۵	۷۵
رانندگی	۲,۵	۷۵
تعمیر اتومبیل	۳	۹۰
تعمیر رادیو و تلویزیون	۳	۹۰
چمن زنی با ماشین	۵,۵	۱۶۵
چمن زنی با دست	۶	۱۸۰
شخم زدن	۵,۶	۱۹۵
پارو کردن برف	۷,۵	۲۲۵

### جدول ۳ - فعالیتهای ورزشی و اوقات فراغت

نوع فعالیت	میزان انرژی مصرفی بر حسب کیلو کالری	
	۱ دقیقه	۳۰ دقیقه
نرمشهای خوابیده و نشسته	۲	۶۰
موتور سواری	۲,۵	۷۵
پیاده روی با سرعت ۳,۵ کیلومتر در ساعت	۲,۸	۸۴
والیبال	۳,۵	۱۰۵
ماهگیری	۳,۵	۱۰۵
پایده روی با سرعت ۵ کیلومتر در ساعت	۳,۸	۱۱۴
پینگ پنگ	۴,۸	۱۴۴
دوچرخه سواری	۵,۵	۱۶۵
بدمینتون	۶,۶	۱۹۸
تنیس	۷,۲	۲۱۶
حرکات موزون	۷,۲	۲۱۶
بسکتبال	۷,۵	۲۲۵
جودو	۷,۸	۲۳۴
شنا	۸,۴	۲۵۲
کوهنوردی	۹	۲۸۰
فوتبال	۹,۶	۲۸۸
اسکی	۱۱	۳۳۰
هندبال	۱۲	۳۶۰
دویدن آرام	۱۲	۳۶۰
کشتی	۱۴,۴	۴۳۲

### افزایش دهید .

فعالیتها:

گروه اول: فعالیت شغلی

گروه دوم: فعالیتهای مربوط به خانه

گروه سوم: فعالیتهای مربوطه به اوقات فراغت و فعالیتهای ورزشی

**آیا میدانید انجام فعالیت فیزیکی با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع و منظم در اکثر روزهای هفته میتواند خطر ابتلا بیماری قلبی را کاهش دهد.**

با توجه به اهمیت تغذیه و فعالیت فیزیکی مناسب در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی ضروری به نظر می رسد که فهرستی از فعالیت های معمول روزانه را از نظر میزان انرژی مصرفی و شدت سنگینی فعالیت معرفی نموده تا برای انجام فعالیت فیزیکی روزانه مورد استفاده قرار گیرد . همچنین فهرستی از خوراکیهای معمول و میزان انرژی حاصل از آنها گرد آوری و ذکر شده است . در این مجموعه فعالیتهای به ترتیب از سبک به سنگین طبقه بندی شده اند و میزان انرژی مصرفی آنها برای مدت ۱ دقیقه و ۳۰ دقیقه انجام آن فعالیت مورد نظر محاسبه شده است . در کل فعالیت ها به ۳ گروه طبقه بندی شده اند که در جداول ۱ و ۲ و ۳ آمده است و خوراکیها و میزان انرژی حاصل از آنها در جداول بعدی ذکر شده است .

**فعالیت فیزیکی را از میزان کم شروع کنید و کم کم**

### جدول ۲ - فعالیتهای مربوط به خانه

نوع فعالیت	میزان انرژی مصرفی بر حسب کیلو کالری	
	۱ دقیقه	۳۰ دقیقه
ایستادن	۲	۶۰
شستن لباس ( با ماشین لباسشویی)	۲	۶۰
واکس مبلمان	۲	۶۰
دوش گرفتن	۲,۱	۶۳
لباس پوشیدن	۲,۱	۶۳
گردگیری ساده	۲,۸	۸۴
شیشه پاک کردن	۳,۵	۱۰۵

### برای شروع فعالیت فیزیکی فعالیتهایی که

**برایتان لذتبخش است را انتخاب کنید**

نوع فعالیت	میزان انرژی مصرفی بر حسب کیلو کالری	
	۱ دقیقه	۳۰ دقیقه
جارو زدن	۳,۶	۱۰۸
واکس زدن	۳,۶	۱۰۸
اتو کشیدن	۳,۶	۱۰۸
مرتب کردن تختخواب	۴	۱۲۰
سائیدن کف اتاق	۵,۵	۱۶۵
پائین رفتن از پله	۶,۵	۱۹۵
بالا رفتن از پله	۸,۴	۲۵۲

با توجه به جدول مشاهده می کنید فعالیتهایی مانند رانندگی و کار با کامپیوتر از تحرک بدنی کمی برخوردارند و میزان انرژی مصرفی در این فعالیتهای بسیار کم است لذا ضروری است که اینگونه افراد برنامه های ورزشی یا فعالیتهای دیگری را به برنامه خود اضافه نمایند . بعنوان مثال راه رفتن و قدم زدن در محیط کار ، بالا رفتن از پلکان و انجام نرمش و حرکات کششی مناسب حسن کار فعالیتهای خوبی می باشند . همچنین می توانند مسیر خانه تا محل کار را به جای ماشین با دوچرخه بروند یا حداقل قسمتی از این مسیر را پیاده بروند .

### سخت ترین فعالیتهای مربوط به

**خانه مثل سائیدن کف اتاق از نظر**

**میزان انرژی مصرفی در حد پائین**

**رفتن از پله می باشد**

لذا به خانمها توصیه می شود سعی کنند میزان فعالیت بدنی خود را به طرق مختلف و لذت بخش و مناسب افزایش دهند چرا که بخصوص برای خانمهایی که فعالیتهای بدنی کمتری دارند فواید خیلی زیادی دارد و از بروز مشکلاتی مثل سکنه قلبی و مغزی ، چاقی ، دیابت ، فشار خون بالا ، پوکی استخوان و .... پیشگیری می کند .

### در صورتی که مشکلات مفصلی -

**بیماریهای قلبی - فشار خون - دیابت**

**و .... دارید قبل از شروع برنامه ورزشی**

**در مورد نوع فعالیت فیزیکی مناسب و**

**میزان آن با پزشک مشورت کنید .**

((برگرفته از جزوه آموزشی مرکز تحقیقات قلب عروق استان اصفهان))

## گزارش تصویری عملکرد کانون بازنشستگان جهاد سازندگی سال ۱۳۹۸

### دیدار یاران



دیدار با خانواده مرحوم ابراهیم پیر مرادیان  
شهرستان نجف آباد



دیدار با خانواده مرحوم غلامعلی نصر  
شهرستان اصفهان



دیدار با همکار بازنشسته مصطفی مومن الحسینی  
شهرستان نطنز



همکار مصطفی عسگری  
شهرستان شهرضا



دیدار با همکار بازنشسته مهرباب ویسی  
شهرستان سمیرم



دیدار با همکار بازنشسته پداله ابوترابی  
شهرستان چادگان

## ایمنی غذا و سلامت تغذیه:

((برگرفته از مجله زندگی سالم))

۳۰- بعد از تمام شدن غذا ، در حالی که غذا هنوز در معده است ، غذای دیگری نخورید زیرا این کار موجب بروز بی نظمی در باز و بسته شدن دریچه های معده و ترشح شیره های گوارشی شده و غذای شما خوب هضم نمی شود .  
۳۱- بلافاصله خوابیدن پس از غذا توصیه نمی شود .  
۳۲- مصرف نوشابه های گازدار و خنک ، موجب به تاخیر انداختن حرکات و ترشحات معده می شود .  
۳۳- برای دفع مدفوع اصلاً تاخیر نکنید .  
۳۴- با مصرف انواع میوه و سبزی و آلو و انجیر و ... از یبوست جلوگیری کنید .  
۳۵- اسیدهای مفید موجود در ماست برای سیستم گوارشی بسیار مفید است بنابراین هر روز ماست میل کنید .  
۳۶- در صورتی که ممانعت پزشکی ندارید ، از نمک پد دار استفاده کنید .  
۳۷- سیگار کشیدن را قطع یا بسیار محدود کنید .  
۳۸- بهداشت دهان و دندان ها را رعایت کنید تا میکروب های رشد کرده در محیط دهان را همراه غذا قورت ندهید .  
۳۹- از پر کردن قاشق هنگام غذا خوردن خودداری کنید .  
۴۰- در هر وعده به اندازه لازم غذا درست کنید .  
۴۱- از مصرف غذاهای سنگین به ویژه در وعده شام خودداری کنید .  
۴۲- از صرف صبحانه کامل و مفید غافل نشوید .  
۴۳- از آدامس جویدن دائمی خودداری کنید .

نشاسته ای است از مواد سالم و مغذی مانند انواع آجیل یا میوه های خشک شده استفاده کنید .  
۱۶- در مصرف غذا های آماده یا طبخ شده خارج از منزل افراط نکنید .  
۱۷- پیش و پس از غذا خوردن ، حتماً دست های خود را تمیز بشوید و آنها را کاملاً خشک کنید .  
۱۸- از تماشا کردن تلویزیون در زمان صرف غذا تا حد امکان خودداری کنید .  
۱۹- غذا را در محیطی آرام و با اعصاب راحت میل کنید .  
۲۰- غذا را خوب بجوید و از خوردن غذا با عجله و بلعیدن لقمه های بزرگ و درست جویده نشده خودداری کنید .  
۲۱- دست و صورت خود را با حوله ی دیگران خشک نکنید .  
۲۲- به مواد موجود در غذایی که می خورید توجه داشته باشید و این که آیا غذایی که می خورید دارای مواد مغذی هست یا فقط به وسیله انواع سس و روغن و ادویه خوش خوراک شده است .  
۲۳- قبل از صرف غذا و بعد از آن با یاد و سپاس از خداوند متعال ، آرامش بیشتری به خود و سایر اعضای خانواده بدهید .  
۲۴- از صبح کردن وسط غذا خودداری کنید .  
۲۵- از پر خوری در هر وعده بپرهیزید و از صحبت کردن و راه رفتن هنگام غذا خوردن و بحث و مشاجره با دیگران خودداری کنید .  
۲۶- از خوردن غذاهای خیلی سرد یا خیلی داغ بپرهیز کنید .  
۲۷- از فعالیت شدید جسمی و فکری ، قبل و بعد از غذا خوردن خودداری کنید .  
۲۸- از خوابیدن روی شکم ، بعد از غذا خوردن خودداری کنید .  
۲۹- بهتر است تا یک ساعت قبل و بعد از غذا ، چای یا قهوه میل نکنید .

۱- تا حد امکان همیشه از سبزی و میوه تازه استفاده کنید . در صورتی که هر روز به سبزی تازه دسترسی ندارید از سیر و پیاز کمک بگیرید .  
۲- بهتر است حداقل یکی از میوه هایی را که در طول روز استفاده می کنید از منابع ویتامین ث باشد .  
۳- سبزی ها را تا حد امکان به صورت خام استفاده کنید .  
۴- بهتر است میوه ها را به صورت تازه استفاده کنید .  
۵- تا می توانید میوه هر فصل را در فصل مربوط به خودش استفاده کنید .  
۶- سعی کنید تا زمانی که کاملاً گرسنه نشده اید غذا نخورید . قبل از سیری کامل و پر شدن بیش از حد معده ، دست از غذا خوردن بکشید .  
۷- وسط غذا آب یا سایر مایعات ( نوشابه ها و ... ) استفاده نکنید .  
۸- در خوردن گوشت قرمز افراط نکنید .  
۹- لازم نیست حتماً هر روز گوشت بخورید بلکه می توانید از انواع حبوبات ، پنیر و تخم مرغ هم استفاده کنید .  
۱۰- برای بهره مندی بهتر از پروتئین های گیاهی ، می توانید از مخلوط آنها با غلات یا مواد نشاسته ای استفاده کنید . مثل عدس پلو ، لوبیا پلو ، خوراک لوبیا چیتی با کمی سیب زمینی و ...  
۱۱- بهتر است هفته ای ۲ بار از ماهی بجای گوشت قرمز استفاده کنید .  
۱۲- به مصرف لبنیات هم توجه کنید و از مصرف شیر ، ماست ، دوغ و کشک غافل نشوید .  
۱۳- از چاقی یا لاغری افراطی بپرهیزید .  
۱۴- تنوع و تعادل را در مصرف مواد غذایی رعایت کرده و از مصرف افراطی یک گروه خاص از مواد غذایی خودداری کنید .  
۱۵- بهتر است به جای مصرف تنقلاتی که فقط حاوی روغن ، شکر یا نمک و مواد

برای پیشگیری از ویروس کرونا: دستمال کاغذی های مصرف شده را در سطل های دربدار بیندازیم.

# گزارش تصویری عملکرد کانون بازنشستگان جهاد سازندگی سال ۱۳۹۸

## دیدار یاران



دیدار با همکار بازنشسته آقای ابراهیم موید  
شهرستان فلاورجان



دیدار با همکار بازنشسته آقای ابراهیم آبدلان  
شهرستان خمینی شهر



دیدار با همکار بازنشسته آقای ابراهیم نژاد آلمانی  
شهرستان خمینی شهر



دیدار با همکار بازنشسته آقای اشکبوس رستگار  
شهرستان شهرضا



دیدار با همکار بازنشسته آقای اصغر حسین زاده  
شهرستان نملز



دیدار با همکار بازنشسته آقای اصغر ناهیدان  
شهرستان اصفهان



دیدار با همکار بازنشسته آقای اکبر سلیمیان  
شهرستان مبارکه



دیدار با همکار بازنشسته آقای امراله پورقربانی  
شهرستان نملز



دیدار با همکار بازنشسته آقای آقا گل هاشمی  
شهرستان گلپایگان



دیدار با همکار بازنشسته آقای باقر باقریان  
شهرستان مبارکه



دیدار با همکار بازنشسته آقای دوستعلی سلحشور  
شهرستان لنجان



دیدار با همکار بازنشسته آقای عباس مرادی  
شهرستان مبارکه

## گزارش تصویری عملکرد کانون بازنشستگان جهاد سازندگی سال ۱۳۹۸

### دیدار یاران



دیدار با همکار بازنشسته آقای علی اصغر قدیری  
شهرستان خوانسار



دیدار با همکار بازنشسته آقای فرج اله منصوری  
شهرستان لنجان



دیدار با همکار بازنشسته آقای محمود بیابانگرد کلبایگان



دیدار با همکار بازنشسته آقای محمود زینلی  
شهرستان خوانسار



دیدار با همکار بازنشسته آقای مصطفی بهداد  
شهرستان اصفهان



دیدار با همکار بازنشسته آقای بهرام امینی  
شهرستان فلاورجان



دیدار با همکار بازنشسته آقای جمعه قنبری  
شهرستان اصفهان



دیدار با همکار بازنشسته آقای حبیب اله حیدری  
شهرستان تیران



دیدار با همکار بازنشسته آقای حسنعلی نوری  
شهرستان سمیرم



دیدار با همکار بازنشسته آقای رضا لحمی  
شهرستان آران و بیدگل



دیدار با همکار بازنشسته آقای حسین قیماسی  
شهرستان نجف آباد



دیدار با همکار بازنشسته آقای حسین نظام زاده  
شهرستان اصفهان

# گزارش تصویری عملکرد کانون بازنشستگان جهاد سازندگی سال ۱۳۹۸

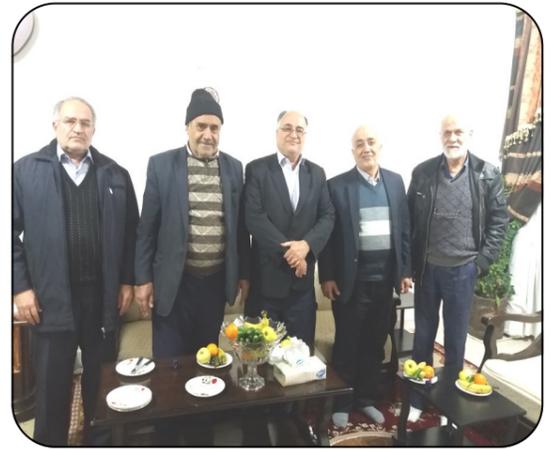
## دیدار یاران



دیدار با خانواده مرحوم مدبری  
شهرستان نجف آباد



دیدار با همکار بازنشسته آقای خلیل عابدی  
شهرستان شهرضا



دیدار با همکار بازنشسته آقای ذبیح اله قاسمی  
شهرستان نجف آباد



دیدار با همکار بازنشسته آقای رضا توابی پور  
شهرستان آران و بیدگل



دیدار با همکار بازنشسته آقای رضا قلی زینعلی  
شهرستان سمیرم



دیدار با همکار بازنشسته آقای رضا لحمی  
شهرستان آران و بیدگل



دیدار با همکار بازنشسته آقای سیف اله فخاری  
شهرستان تیران و کرون



دیدار با همکار بازنشسته آقای سیف اله یزدانی  
شهرستان تیران و کرون



دیدار با همکار بازنشسته آقای صفر علی علی بالایی  
شهرستان فلاورجان



دیدار با همکار بازنشسته آقای صفر علی قنبری  
شهرستان مبارکه



دیدار با همکار بازنشسته آقای عباسعلی بهبودی  
شهرستان فریدن



دیدار با همکار بازنشسته آقای عبدالرضا یوسفی  
شهرستان تیران و کرون

# گزارش تصویری عملکرد کانون بازنشستگان جهاد سازندگی سال ۱۳۹۸

## دیدار یاران



دیدار با همکار بازنشسته آقای علی شریف علیانی  
شهرستان نطنز



دیدار با همکار بازنشسته آقای علی محمد افتخاری  
شهرستان لنجان



دیدار با همکار بازنشسته آقای علی محمد حاج هاشمی  
شهرستان خمینی شهر



دیدار با همکار بازنشسته آقای غلامرضا روحانی نژاد  
شهرستان اردستان



دیدار با همکار بازنشسته آقای غلامعلی ابراهیمی  
شهرستان چادگان



دیدار با همکار بازنشسته آقای فرج اله رحیمی  
شهرستان فلاورجان



دیدار با همکار بازنشسته آقای محمد اسماعیل عطیمی  
شهرستان نجف آباد



دیدار با همکار بازنشسته آقای محمد پیکانپور  
شهرستان اصفهان



دیدار با همکار بازنشسته آقای محمد حسن رضانیان  
شهرستان نجف آباد

نام نشریه: گاهنامه کانون بازنشستگان  
جهاد سازندگی استان اصفهان  
طرحی و تنظیم: ماهنامه توسعه امروز  
آدرس: اصفهان خیابان هزار جریب  
کانون بازنشستگان جهاد سازندگی  
استان ((تلفن ۳۷۹۱۳۲۲۴))



دیدار با همکار بازنشسته آقای محمد گنجی  
شهرستان اردستان



دیدار با همکار بازنشسته آقای محمود ابراهیمی  
شهرستان نجف آباد

