■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران
■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران
■ مدیر مسئول: مهدی گیوه‌کی

دوشنبه ۱۶ بهمن ۱۴۰۲ | ۲۴ رجب ۱۴۴۵
۲۰ صفحه | سال بیست و چهارم - شماره ۶۷۰۰
Monday |February 5 | 2024

جام جم

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۹۱۳۰۴۱۴۲ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۹۱۳۰۴۱۴۲ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰

تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴
چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
شاپا: ISSN1735-3637

■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

چرا ورزش نمی‌کنیم!؟

بیش از نیمی از مردم ایران هیچ ورزشی انجام نمی‌دهند!

بگذارید با چند فکت خبری وارد بحث شویم! فکت‌هایی که خیلی هم مشمول زمان نشده، همین دیروز وزارت بهداشت اعلام کرده است سالانه ۱۵۰ هزار نفر در ایران مبتلا به سرطان می‌شوند، کمی دورتر یعنی هفته پیش سازمان غذا و دارو نسبت به رشد هولناک اضافه‌وزن جامعه ایرانی هشدار داده است و اعلام کرده نزدیک به ۶۰ درصد مردم ایران مبتلا به اضافه وزن هستند.

کنار هم قراردادن همین در شاخصه آماری یک گزاره بدیهی را پیش روی ما می‌گذارد که همین بی‌تحرکی یکی از چهار دلیل اصلی ابتلا به سرطان است، بماند که اضافه وزن دلیل اصلی ابتلا به دیابت هم هست و همین حالا از هر هشت نفر یکی به بیماری قند مبتلاست.

اما سوی مقابل این فکت‌های خبری یکسری داده‌های آماری قرار دارند که تناقض آشکاری با وضعیت پیش روی ما دارد؛ این‌که جامعه ایرانی اساسا به ورزش کردن اهمیتی نمی‌دهد و البته سرانه ورزشی کافی هم ندارد. این بی‌توجهی صرف به وضعیت سلامتی می‌تواند در آینده‌ای نه چندان دور یکی از چالش‌های مهم نظام درمان و سلامت باشد و این نکته وقتی وخیم‌تر به چشم می‌آید که بدانیم جامعه ایرانی به سمت سالمندی می‌رود و هرم جمعیتی همین حالا به گونه‌ای است که افراد اضافه شده در دهه ۶۰ به جمعیت ایران به سن میانسالی رسیده‌اند و مراقبت‌های معطوف به وضعیت سلامتی آنها از اهمیت بالاتری برخوردار است. به لحاظ جنسیتی هم وضعیت زنان در ورزش بدتر از مردان است.

تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد که در کشور ما زنان حدود چهار ساعت وقت فراغت دارند که ۵۰ درصد آن صرف تماشای تلویزیون می‌شود. ۵۰ درصد دیگر نیز صرف فعالیت‌های فراغتی دیگری مانند مطالعه، صحبت کردن با تلفن یا فعالیت‌های روزمره دیگر می‌شود و بخش اندکی از آن به ورزش اختصاص پیدا می‌کند! در میان گزارش‌های مرکز پژوهش‌های مجلس هم می‌توان به داده‌های جالب توجهی دست یافت.

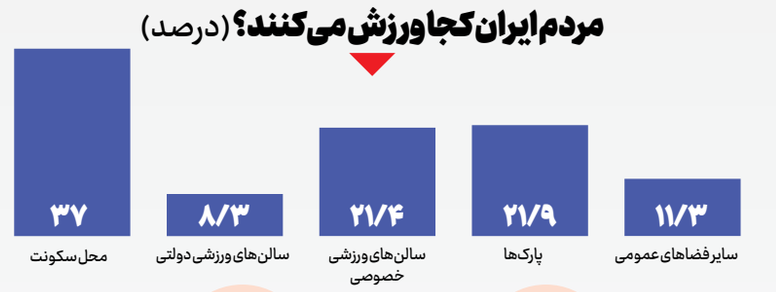
به عنوان مثال این مرکز پژوهشی با عنوان «گزارش نظارتی بررسی وضعیت فعالیت بدنی و ورزشی در سبد فراغتی خانوارهای ایرانی» منتشر کرده که در آن آمده به‌لحاظ میانگین حدود ۵۴ درصد از آحاد جامعه ایران هیچ‌گونه فعالیت بدنی و ورزشی را در اوقات فراغت خود دنبال نکرده‌اند و از طرفی بررسی روند ۱۰ ساله اخیر فعالیت بدنی ناکافی در اوقات فراغت، نشان از آن دارد که در طول سنوات گذشته میزان فعالیت بدنی در زمان‌های فراغتی و تفریحی مردم ایران کاهشی حدودا ۳۰ درصدی داشته است؛ به‌نحوی‌که این میزان از فعالیت بدنی ناکافی در سال ۱۳۸۵ به‌ترتیب برای آقایان و بانوان ۵۳/۴ و ۷۸/۶ درصد بوده و در سال ۱۳۹۵ به ۸۵/۵ و ۹۴/۱ درصد رسیده است.



سرانه زمان ورزش در روز به تفکیک استان (دقیقه)

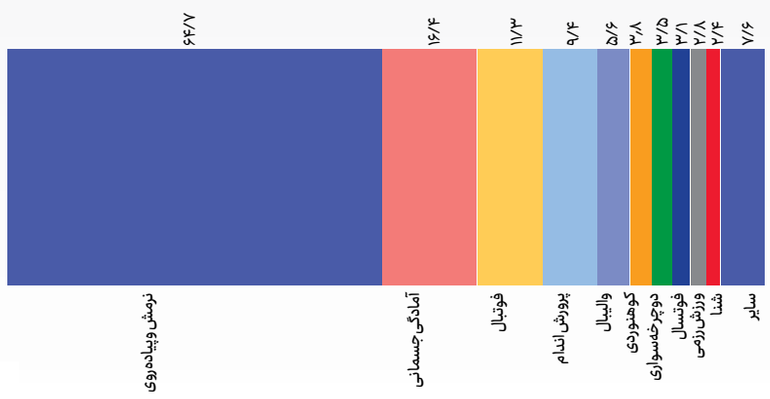


مردم ایران کجا ورزش می‌کنند؟ (درصد)





ایرانی‌ها چه ورزشی انجام می‌دهند؟ (درصد)



اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۱۸	غروب آفتاب: ۱۷:۳۵
اذان مغرب: ۱۷:۵۴	نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۵
اذان صبح (فردا): ۰۵:۳۶	طلوع خورشید (فردا): ۰۷:۰۱

امروز در تاریخ

■ زادروز آیدین نیکخواه بهرامی، بازیکن بسکتبال/۱۳۶۰
■ سالمرگ محسن یوسف بیک، بازیگر/۱۳۸۹

حکمت

امام علی (ع): کسی که در کودکی نیاموزد، در بزرگسالی پیش نمی‌افتد./ غررالحکم

واحه

بی تو همه هیچ نیست در ملک وجود
ور هیچ نباشد چو تو هستی همه هست/سعدی

نکته‌روز

با من از رنج مگو!

روز جهانی سرطان گذشت و همین باعث به‌روزرسانی برخی از آمارهای مربوط به این بیماری شده است. سازمان بهداشت جهانی در داده‌نمایی هولناکی اعلام کرده که تا سال ۲۰۵۰ رشد ابتلا به سرطان در جهان به میزان ۷۷ درصد افزایش خواهد داشت افزایش شیب صعودی این بیماری در ایران هم هشدارآمیز است گرچه دلیل اصلی سرطان را تنباکو، الکل، چاقی و آلودگی هوا دانسته‌اند و همین باعث شده سبک زندگی شهروندان اهمیتی دوچندان پیدا کند.



سالانه ۱۵۰ هزار سرطانی

لیلا مؤدب‌شعار، رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت: سالانه ۱۵۰ هزار مورد ابتلا به سرطان در کشور بروز می‌یابد؛ میزان شیوع پنج ساله سرطان نیز ۴۰۰ هزار مورد است.

ایران پایین‌تر از میانگین جهانی

سرطان در همه نقاط جهان رو به رشد است و در کشور ما نیز همین روند رو به رشد وجود دارد، اما وضعیت بروز سرطان در ایران نسبت به سایر نقاط جهان هنوز بالاتر نیست.

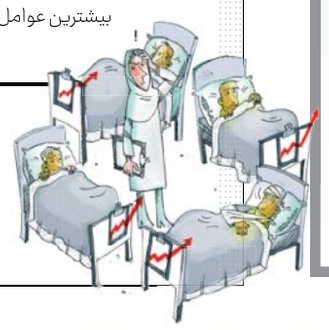
سرطان‌های شایع در ایران



در هر نقطه از جهان نوع ابتلا به سرطان تفاوت‌هایی دارد، اما شایع‌ترین سرطان در ایران سرطان پستان است و سرطان‌های روده بزرگ، معده، ریه و پروستات در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

دلایل بیماری

ابتلا به سرطان چندعاملی است و سرطان، یک بیماری تک عاملی نیست. بیشترین عوامل ابتلا به سرطان، عوامل محیطی هستند و درصد کمتری از آنها به دلیل عوامل ژنتیکی رخ می‌دهند.



سیگار و چاقی

از میان عوامل محیطی، چاقی، سیگار و مشروبات الکلی جزو عواملی هستند که با بسیاری از سرطان‌ها در ارتباط هستند و عامل بروز بسیاری از این موارد‌ند.

بانک رفاه کارگران
REFAH KARGARAN BANK

چهل و پنجمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی گرامی

مهم‌ترین اقدامات بانک در دولت مردمی سیزدهم

بازاریابی و امور مشتریان

توسعه سامانه بتا با ارائه طرح‌های تسهیلاتی و اعتباری نظیر الماس رفاه و کیف پول الماس به منظور افزایش قدرت خرید اقساطی جامعه معظم مستمری‌بگیران و بازنشستگان

طراحی و ارائه طرح های تسهیلاتی و اعتباری متنوع به منظور بهره‌مندی و پوشش نیازهای جوامع مختلف مخاطبان و مشتریان بانک، نظیر طرح‌های: اوج، بورس کالا و انرژی، نیک کارت، حرکت، کارگشا، سهمینو، ارمغان، کرامت و ده‌ها طرح دیگر

طراحی سامانه مدیریت امور مشتریان بزرگ بانک (طرح بی تا) با هدف رسیدگی و پیگیری درخواست‌های مشتریان اختصاصی و شرکتی و افزایش رضایت‌مندی و وفاداری‌سازی مشتریان مذکور از طریق ارائه خدمات ویژه و شخصی‌سازی شده

امکان بهره‌مندی مشتریان حقیقی و حقوقی از وب سرویس‌های سامانه بتا از طریق بستر رفاه بوم در قالب API

انعقاد قرارداد با شرکت توسعه تجارت و فناوری تارا (به عنوان بستری جهت ارائه خدمت خرید اعتباری، خرید اقساطی و... از طریق کیف پول تارا) با هدف بهره مندی مستمری‌بگیران از اعتبار ایجاد شده در کیف پول تارا و خرید اعتباری یا اقساطی با اعتبار ثبت شده ایشان در این کیف پول از فروشگاه‌های طرف قرارداد شرکت مذکور

انعقاد تفاهم نامه همکاری بانک با سایر سازمان ها و شرکت های متعامل در راستای ارائه راه حل های تخصصی به شرکت‌های بزرگ در حوزه انرژی، نفت، گاز، پتروشیمی، حوزه سلامت، فلزات اساسی و فولاد، لوازم خانگی، خودروسازی و شرکت های دانش بنیان

اقدامات درخشان بانک

• رشد ۳۰۸ درصدی سود خالص بانک بر اساس صورت‌های مالی سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰ که بیانگر وضعیت بازدهی مطلوب دارایی‌ها و سودآوری بانک است.
• کسب رتبه دوم سودآوری در شبکه بانکی کشور به عنوان مهمترین شاخص عملکردی بانک
• دستیابی به رتبه برتر در شبکه بانکی کشور از منظر سرمایه و افزایش سرمایه از مبلغ ۲۳،۳۲۶ میلیارد ریال به ۶۶،۱۸۹ میلیارد ریال در سال ۱۴۰۲
• کسب رتبه اول در شبکه بانکی کشور در فروش اموال مازاد و سهام برخی از شرکت‌ها به ارزش ۳۰۰،۰۰۰ میلیارد ریال.
• کسب رتبه اول از نظر بهره‌وری در گروه بانک‌ها و موسسات اعتباری و رتبه دهم از نظر شاخص شروش در میان ۵۰۰ شرکت بزرگ براساس ارزیابی سازمان مدیریت صنعتی ایران
• صدور ۸۹،۹۵۸ میلیارد ریال گواهی سپرده مدت دار ویژه سرمایه‌گذاری خاص به منظور تأمین مالی طرح ها و پروژه های اقتصادی کشور
• انتشار اوراق گام (اخذ و ثبت نماد در سامانه بانک مرکزی ج.ا.ا) به منظور تأمین اعتبار واحدهای فعال در بخش های مولد اقتصادی با هدف رفع موانع پولی، هدایت متابع به فعالیت های مولد اقتصادی و تأمین سرمایه در گردش صالم و پایدار
• پذیرش ضمانت اوراق تأمین مالی اسلامی (صکوک) به عنوان ابزاری جدید و کارا به منظور تأمین و هدایت موثر منابع مالی به طرح های تولیدی و صنعتی، مطابق با مقررات شرعی
• افتتاح دیتا سنتر بانک به عنوان مجهز ترین دیتا سنتر شبکه بانکی کشور
• کسب رتبه بانک برتر کشور در شاخص «سریع‌ترین زمان پاسخگویی به سوالات و درخواست‌های مردمی» به موجب گزارش سامانه انتشار و دسترسی آزاد به اطلاعات
• آغاز فرایند طراحی و پیاده‌سازی سامانه بانکداری اسلامی برای نخستین بار در کشور با رویکرد اشتغال‌زایی پایدار و ایجاد رونق اقتصادی با تأمین مالی هدفمند پروژه‌ها
• پرداخت مستمری ماهیانه به بیش از ۴،۰۰۰،۰۰۰ نفر از مستمری‌بگیران و بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی
• پرداخت بیش از ۵۹۰،۰۰۰ فقره تسهیلات قرض‌الحسنه به مستمری‌بگیران سازمان تأمین اجتماعی به مبلغ بیش از ۶۲،۰۰۰ میلیارد ریال به صورت غیرحضوری برای نخستین بار
• احراز هویت برخط (آنلاین) مشتریان بانک به منظور بهره مندی از خدمات سامانه جامع روابط کار و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
• دریافت جایزه تعالی منابع انسانی در ششمین کنفرانس مدیریت منابع انسانی دانشگاه تهران
• ایجاد سامانه نظرسنجی از مشتریان (QR Code) و نصب آن در تمامی شعب بانک

نظارت

• جاری سازی مدیریت ریسک در بانک با استقرار سیستماتیک سامانه تجزیه و تحلیل حالات ریسک و اثرات ناشی از (FMEA)
• طراحی نرم افزار و استقرار سیستماتیک ثبت رخدادهای عملیاتی
• تدوین چهارچوب و ارزیابی بلوغ مدیریت ریسک در بانک رفاه و نظام نامه مدیریت ریسک پروژه‌های راهبردی بانک
• تشکیل کمیته تخصصی ارتقای سلامت نظام اداری و صیانت از حقوق مردم
• ایجاد سامانه‌های شفافیت (۵ سامانه) با توجه به نقش بنیادین شفافیت در پیشگیری از فساد
• عضویت در سامانه مردمی انتشار و دسترسی آزاد به اطلاعات کشور و پاسخگویی به درخواست‌ها، سوالات و شکایات مردمی
• تصویب و ابلاغ مفاد منشور حقوق شهروندی بانک رفاه کارگران به واحدهای بانک
• اجرای پروژه کشف تقلب از منظر پولشویی با استفاده از تکنولوژی هوش مصنوعی و یادگیری ماشین
• شناسایی و آسیب شناسی نارسایی‌ها و راه‌های نفوذپذیری در سیستم کنترل‌های داخلی از منظر مالی

ارزی و امور بین الملل

حضور فعال بانک در سامانه نظام یکپارچه معاملات ارزی کشور (نیما)
حضور فعال در خرید ارزهای تهاتری نظیر تنکو و جوب از بانک مرکزی ج.ا.ا در راستای تسهیل واردات کالاهای اساسی، دارو و تجهیزات پزشکی
بهره‌برداری از کانال‌ها و مکانیسم‌های تسویه‌ای اعلامی از سوی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران
جذب مشتریان فعال در حوزه های فولاد، خودرو، پتروشیمی و هماهنگی با شرکت صرافی رفاه به منظور تأمین ارز مشتریان
انجام اقدامات زیرساختی و سیستمی لازم به منظور دسترسی به سامانه جهانی سوئیفت
حضور فعال و عضویت بانک در بازار متشکل معاملات ارزی

اعتبارات و تسهیلات

• اعطای ۱،۰۶۷،۳۲۸ فقره تسهیلات قرض الحسنه به مبلغ ۳۵۴،۲۴۳ میلیارد ریال
• اعطای بیش از ۲۲۱،۹۷۰ فقره تسهیلات در قالب طرح‌های تسهیلاتی با اولویت مستمری بگیران و بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی و حوزه سلامت شامل طرح‌های رفاه کالا و خدمات، امید رفاه، رفاه دانا، کرامت، جهش مهر سلامت و ... به مبلغ بیش از ۱۵۹،۰۱۷ میلیارد ریال
• اعطای ۶۹۷،۳۸۷ فقره تسهیلات قرض الحسنه مستمری بگیران تأمین اجتماعی به مبلغ ۸۰،۸۶۵ میلیارد ریال
• پرداخت مبلغ ۲،۳۹۳،۰۰۰ میلیارد ریال تسهیلات به بخش‌های مختلف اقتصادی
• اهتمام ویژه بانک به تحکیم بنیان خانواده و کمک به تشکیل آن با اعطای بیش از ۱۰۳،۷۷۱ فقره تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج و تهیه جهیزیه به مبلغ ۱۵۲،۴۷۰ میلیارد ریال
• اعطای بیش از ۵۹۰،۳۳۳ فقره تسهیلات قرض‌الحسنه غیرحضوری مستمری بگیران تأمین اجتماعی به مبلغ بیش از ۶۲،۱۹۳ میلیارد ریال
• اعطای ۸۳،۷۹۰ فقره تسهیلات قرض‌الحسنه فرزندآوری به مبلغ بیش از ۳۸،۳۰۰ میلیارد ریال
• انتشار اوراق گام به مبلغ ۶۲،۰۰۰ میلیارد ریال بابت تأمین مالی سازمان تأمین اجتماعی به ذینفعی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور
• انتشار ۴۹،۱۹۵ میلیارد ریال اوراق گام به منظور تأمین مالی ۳۵ بنگاه مولد اقتصادی
• حمایت از تولید داخل و خرید کالای ایرانی با پرداخت ۹۱،۵۹۰ فقره تسهیلات در قالب طرح تسهیلاتی رفاه کالا
• پرداخت بیش از ۸۶،۲۱۷ فقره تسهیلات حمایت از اشتغال و تولید و رفاه اجتماعی شامل تسهیلات اشتغال‌زایی مددجویان سازمان بهزیستی، کمیته امداد امام خمینی(ره)، مشاغل خانگی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، بیماران صعب العلاج و زوج‌های نابارور، کسب و کارهای کوچک و متوسط و آسیب دیده از کرونا
• مشارکت در تأمین مالی طرح‌های آبرسانی و راه‌سازی به مبلغ بیش از ۳۶،۰۰۰ میلیارد ریال
• مشارکت در احداث مراکز درمانی و بیمارستان‌ها و حمایت از دانشگاه‌های علوم پزشکی به منظور خرید تجهیزات پزشکی، آمبولانس و .... به مبلغ ۲۰،۰۰۶ میلیارد ریال
• مشارکت در طرح‌های کنسرسیومی به عنوان بانک عامل و عضو به مبلغ ۱۷،۳۹۵ میلیارد ریال
• تصویب اعطای تسهیلات ریالی به منظور حمایت از واحدها و بنگاه‌های اقتصادی و در راستای حمایت از تولید و اشتغال در بخش‌های صنعت، بازرگانی و خدمات به مبلغ ۵۸۴،۴۲۸ میلیارد ریال

مسئولیت‌های اجتماعی

امضای تفاهم نامه همکاری با معاونت محترم ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و صندوق ضمانت سرمایه‌گذاری تعاون در راستای بهره مندی از ظرفیت صندوق برای صدور ضمانتنامه اشتغال خرد زنان سرپرست خانوار
کمک به دانش آموزان مناطق محروم، ایتام و محرومین و موسسات خیریه
کمک به ساخت، نوسازی و تجهیز ۱۶ مدرسه دراستان‌های کم برخوردار و محروم کشور
تکریم کارگران نمونه کشوری از سوی بانک به مناسبت هفته کار و کارگر
مشارکت بانک در احداث بیمارستان و خانه بهداشت
مشارکت بانک در تأمین بخشی از هزینه های اعزام کاروان ورزشی کارگران ج.ا.ا به هفتمین دوره بازی های جهانی ورزش کارگری به میزبانی کشور ایتالیا
کمک به آزادسازی ۴۲ نفر از زندانیان جرائم مالی غیر عمد از جمله زنان زندانی سرپرست خانوار در قالب طرح‌های «مادر آمد» و «عطر مهربانی»
کمک بلاعوض و حمایت مالی از دانشگاه‌های علوم پزشکی و دانشگاه های علوم بهزیستی و توانبخشی کشور
کمک به آسیب دیدگان بلایای طبیعی

فناوری اطلاعات

■ راه اندازی سامانه نئو بانک رفاه با نام «فرا رفاه» با رویکرد ارائه خدمات غیر حضوری نوآورانه مبتنی بر فناوری‌های دیجیتال و هوش مصنوعی
■ راه اندازی و توسعه سامانه بتا به منظور امکان تأمین اعتبار بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی، پرداخت شناسه دار و همچنین راه اندازی سرویس مدیریت چک های صیادی ویژه سازمان تأمین اجتماعی از طریق سامانه معین، سامانه کالابرگ الکترونیک و تسویه با پذیرندگان، سامانه مشاغل خانگی و مشاغل مهارت محور کم سرمایه
■ اجرای طرح چک دیجیتال
■ فراهم سازی امکان افتتاح غیرحضوری حساب برای مستمری بگیران سازمان تأمین اجتماعی از طریق سامانه موبایلی فرا رفاه
■ فراهم سازی امکان پرداخت حق بیمه کارفرمایان سازمان تأمین اجتماعی در تمام درگاه‌های غیر حضوری بانک
■ ارائه برنامه موبایلی رفاه پلاس و نسخه جدید نرم افزار موبایلی همراه کارت رفاه با خدمات جدید مورد انتظار مشتریان
■ ایجاد محصولات جدید ویژه مشتریان حقوقی به عنوان اولین بانک از جمله: قابلیت ثبت و تأیید چک‌های صیادی توسط نمایندگان حقیقی اشخاص حقوقی و سرویس ویژه چک‌های صیادی اشخاص حقوقی در قالب API
■ ارائه سامانه موبایل بانک مبتنی بر وب (PWA) با هدف ایجاد دسترسی تلفن‌های هوشمند مبتنی بر سیستم عامل IOS به سامانه موبایل بانک
■ ارائه خدمت احراز هویت دو عاملی در سامانه بانکداری اینترنتی اشخاص حقیقی و موبایل بانک
■ راه‌اندازی سامانه ویژه قبوض حق بیمه کارفرمایان سازمان تأمین اجتماعی(BPG)
■ راه‌اندازی سامانه ثبت الکترونیکی قراردادها
■ اتصال به سامانه سیما و فروش اوراق سپرده گواهی عام از طریق بستر MQ
■ رونمایی از دستگاه کیوسک بانکی با قابلیت صدور آنی کارت به صورت Selfservice

روابط عمومی بانک رفاه کارگران
ارتباط با مشتریان (فراد) ۰۲۱-۸۵۲۵
www.refah-bank.ir