



نشریه کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا.  
سال بیست و نهم - آبان ۱۳۹۹

۱۸۵

ماهنامه

# شایستگان



انقلاب ما بوده است  
فقر و گرسنگی  
و عدالت

وعدت . کلید موفقیت و رمز پیروزی  
انقلاب ما بوده است .

وعدت کلید موفقیت و رمز پیروزی  
انقلاب ما بوده است

شما پیشکسوتان از ارتش جدا نیستید و

ارتش نیز هیچ‌گاه از شما

جدا نخواهد بود

امیر سرلشکر سید عبدالرحیم موسوی

فرمانده کل ارتش ج.ا.ا.





**صاحب امتیاز:** کانون بازنشستگان ارتش جمهوری اسلامی ایران

**مدیر مسئول:** علی محبی راد

**سر دبیر:** محمدرضا حاجی نسب

**امور خبری و اداری:** عوض مراد نام

**طراح گرافیک:** مهندس اعظم حاجی نسب

**حروفچین کامپیوتری:** معصومه عبداللهی

**نشانی دفتر ماهنامه:** تهران - انتهای خیابان دکتر فاطمی

غربی - نرسیده به دژبان کل ارتش - شماره ۳۲۹ - ساختمان

شایستگان

**کد پستی:** ۱۴۱۱۷۱۸۵۶۷

**تلفن:** ۶۶۴۲۰۳۰۹

**نمبر:** ۶۶۴۲۲۱۵۶

سایت اینترنتی کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا

[www.kbaja.ir](http://www.kbaja.ir)

پست الکترونیکی نشریه شایستگان:

[shayesteganmagazine@yahoo.com](mailto:shayesteganmagazine@yahoo.com)

**قابل توجه خوانندگان محترم:**

نشریه شایستگان از عموم نویسندگان و مترجمان، مقاله و نقد می‌پذیرد. آراء و نظریات مندرج در مقاله‌ها و نامه‌ها لزوماً نظر نشریه شایستگان نیست.

شایستگان در اصلاح، تلخیص و ویرایش مطالب آزاد است. مطالب ارسالی بازگردانده نخواهد شد.

نقل مطالب و تصاویر ارسالی به نشریه شایستگان با ذکر ماخذ آزاد است.



با پیشگفتاوران

اقتضای

دانستی‌ها

سلامتی

هنر و سرگرمی

سرمقاله .... ۲

در مسیر خدمت .... ۴

معرفی کتاب .... ۱۰

پیشگسوت ورزشی .... ۱۱

شبکه های ماهواره‌ای، آسیبها و

راهبردها .... ۱۲

ارتباط با همسایه‌ها .... ۱۳

دلایل فضولی بعضی از افراد چیست

و با افراد فضول چه باید کرد؟ .... ۱۴

آدم های دوست داشتنی .... ۱۶

وکیل خود باشید .... ۱۸

مراقب گوشی خود باشیم .... ۲۰

چرا برای موها حمام کردن با آب سرد بهتر

از آب گرم است .... ۲۱

بی اشتهایی .... ۲۲

هفت غذایی که نباید دوباره گرم

کنیم .... ۲۴

غذاهایی که آقایان باید بخورند .... ۲۵

رویدادها .... ۲۶

طرز تهیه نان شیرمال .... ۴۶

روایتی از یک ایثار .... ۴۸





# مسئولیت ما



وضعیت کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا، همچون دیگر شرایط اجتماعی، همواره با فراز و فرودهایی همراه بوده است... بیم و امیدهایی که گاه، لبخند رضایت بر لبان اعضا نشانده و گاه نیز، موجبات بی‌اعتمادی آنان را فراهم آورده است، از طرفی، سالها انباشته شدن مشکلات متعدد، در کنار اصرار برخی افراد انگشت شمار (اما پرهیاهو)، بر مطالبه‌گری‌های فراقانونی و غیر منطقی، موجب خلق تصویری نادرست از این جامعه فرهیخته گردیده بود و به همین علت هم، هیچ مسئولی حاضر به هزینه کردن اعتبار و وقت خود برای همراهی با چنین تصویر آشفته‌ای نبود، تا اینکه حرکتی متعهدانه، با تمرکز بر ارتقاء منزلت اجتماعی و معیشتی پیشکسوتان ارتش ج.ا.ا، و در تعاملی گسترده و سازنده با سامانه فرماندهی ارتش، بویژه شخص امیر فرماندهی محترم کل ارتش ج.ا.ا، آغاز و فصلی نوین در کارنامه چهل ساله کانون گشوده شد. امروز، به مدد الهی و به لطف تلاش‌های شبانه‌روزی خادمان کانونها، دست‌آوردهای کم‌نظیری حاصل گردیده، به طوری که حتی مخالفان سنتی و معترضان همیشگی نیز (علی‌رغم عادت و میل خود) توان پنهان نمودن این موفقیت‌ها را ندارند... موفقیت‌هایی که از چشم پیشکسوتان منصف و قانونمدار و همچنین فرماندهان و مسئولان عالی‌رتبه نیروهای مسلح دور نمانده و از عملکرد کانون تقدیر به عمل می‌آورند. شاید، کمتر کسی است که نداند همین به ثمر رسیدن موضوع همسان‌سازی حقوق‌ها، آنهم پس از یک دهه‌ی پر آشوب، مدیون و مرهون پیشگامی، رایزنی‌ها و مکاتبات و جلسات متعدد مسئولین کانون بازنشستگان ارتش در این دو ساله اخیر بوده، چه آنکه کانون ارتش، با پشتوانه عظیمی از اعتبار صدها هزار رزمنده و ایثارگر و در مسیری کاملاً منطبق با قوانین و مقررات کشور، چنان مستند و مستدل، استیفای حقوق پیشکسوتان را پی‌گیری نمود که هیچ مقامی نمی‌توانست در مقابل این حجم از استدلال و اعتبار، و قانونمداری و پیگیری‌های مستمر مقاومت نماید.

پیشکسوتان عزیز ما، به‌خوبی می‌دانند که احقاق حق و ارتقاء منزلت اجتماعی‌شان با بی‌قانونی و هیاهو، سازگاری ندارد و سالهاست که صف خود را از اندک افراد بی‌توجه به اصول اخلاقی و قانونی جدا نموده‌اند... زیرا آنها، تنها کسانی را دلسوز خود می‌دانند که سختی مسئولیت و مسئولیت‌پذیری را چشیده باشند و همین‌طور به‌خوبی واقفند که افراد منفی‌نگر و هیاهو طلب (به‌ویژه در فضای مجازی) همان کسانی هستند که در زمان شاغلیت هم در زمره کارکنان مسئولیت‌پذیر نبوده و سوابقشان مملو از عدم



سازگاری‌ها با مقررات آجا می‌باشد.

آری امروز، چهره‌ی زیبا، متین و قانونمدار قاطبه پیشکسوتان ارتش ج.ا.ا، چون خورشیدی درخشان در تمام مجامع و محافل رسمی و غیررسمی این کشور رخ نموده و همگان بر پیشگامی و جلوداری این جامعه فرهیخته در مطالبات قانونی، معترف بوده و آن را با جان و دل پذیرفته‌اند... و این افتخاری بزرگ برای یکایک پیشکسوتان ارتش ج.ا.ا محسوب می‌گردد، افتخاری که نتیجه راهبری‌های هوشمندانه و عقل‌مدیریتی امیر فرماندهی محترم کل ارتش ج.ا.ا و تلاش‌های بی‌وقفه در کانون بوده است.

... و ما وظیفه داریم این همدلی بزرگ و افتخار آفرین را قدر دانسته و آن را چون گوهری گرانبها با تمامی توان حفظ کرده و با وحدت و یکپارچگی، چهره واقعی و برجسته جامعه پیشکسوتان ارتش را در دلها و یادها خوش‌نگار و نهادینه نمائیم (ان شاء الله).

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته

مدیر مسئول

علی محبی راد





### معرفی:

اینجانب ناخداایکم ب ایمانعلی شعبانی متولد ۱۳۳۵ بندرکیاشهر، دوران تحصیلی ابتدایی را در زادگاه خود گذرانده و سپس در سال ۱۳۴۸ به تهران عزیمت و در دبیرستان اسدآبادی در رشته ریاضی ادامه تحصیل دادم. در سال ۱۳۵۴ وارد نیروی دریایی گردیدم و پس از طی دوره های مقدماتی و گذراندن دوره زبان انگلیسی جهت ادامه آموزش و دوره های مختلف به کشور امریکا اعزام و در پایان سال ۵۷ به کشور عزیز ایران مراجعت و عازم منطقه یکم دریایی بندر عباس شده و به ناو ج.ا.ا. بوشهر منتقل و مشغول خدمت گردیدم.

مأموریت های مختلف برون مرزی و داخلی دریانوردی منطقه ای و فرمانطقه ای (اقیانوس هند، دریای عربی، دریای سرخ) و... به همراه یگان مذکور انجام و در مأموریت های مختلف پشتیبانی، رزمی، لجستیکی و حفاظت از جزایر، سکوهای نفتی و شناورهای در حال مأموریت در دریا، شرکت نموده، در عملیات های مختلف اسکورت کشتی های تجاری، انجام مأموریت های گشت و شناسایی در حوزه مأموریت نداجا در طول ۸ سال دفاع مقدس نیز انجام وظیفه نمودم و جهت مأموریت های آموزشی و دریانوردی به بیش از ۱۵ کشور اعزام گردیدم و پس از طی دوره های مختلف نظامی مانند:

دوره اطلاعات و حفاظت اطلاعات در مرکز آموزش اداره دوم سماجا کسب رتبه دوم، دوره عالی رسته ای کسب رتبه اول، دوره های فنی سیستم های الکترونیکی جنگال، دوره کارشناسی اطلاعات و حفاظت اطلاعات در دانشکده فارابی کسب رتبه اول و خدمت در مناطق

### کانون بازنشستگان استان گیلان

اشاره:

کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا. با دارا بودن بیش از سیصد هزار عضو در سراسر کشور، یکی از گسترده ترین و اثرگذارترین نهادهای است که به واسطه وابستگی آن به ارتش ج.ا.ا. از حساسیت و اهمیت خاصی برخوردار می باشد فلذا آگاهی داشتن اعضا از ساختار و عملکرد کانونها می تواند نقش به سزایی در همراهی و همدلی آنان با خدمات ارائه شده ایفاء نماید، به همین جهت ما در هر شماره اقدام به معرفی یکی از قسمت های فعال کانون و یا مسئولین مؤثر آن می نمایم تا شما مخاطبان محترم در جریان کم و کیف آنچه در کانون می گذرد، قرار گیرید.

این بار به استان سرسبز گیلان رفته ایم، جایی که میرزا کوچک خان ها را تربیت نموده و هزاران شهید تقدیم این سرزمین کرده است، سرزمینی با مردمان خونگرم، مهربان و سخاوتمند همچون طبیعت سرسبز این منطقه!!

کانون بازنشستگان استان گیلان و توابع آن به دلیل جاذبه های گردشگری منطقه، دارای اهمیت خاصی بویژه در بخش امور رفاهی پیشکسوتان می باشد و به همین انگیزه نیز باید از مدیریتی قوی به همراه اخلاقی پسندیده و صبری بسیار برخوردار باشد و شاید به این دلایل است که پیشکسوتی با اخلاق و متعهد همچون جناب ناخداایکم ایمانعلی شعبانی سکان امور این بخش را برعهده دارد و اینک مروری خواهیم داشت به مصاحبه ای که با این عزیز گرانقدر به انجام رسیده است.





محترمشان که از جای جای ایران اسلامی به استان گیلان مسافرت نموده‌اند.



- ب- پارکینگ مسقف به تعداد ۶ خودرو
- ج- موتورخانه برق اضطراری و آماده به کار
- د- موتورخانه تأسیسات فنی
- ح- انبار مصرفی

### ۲- طبقه اول

- الف- دبیرخانه، اتاق رئیس کانون اجا استان
- ب- سالن اداری (رایانه، خدمات رفاهی، اداری، بایگانی)
- ج- اتاق مسئول امور مالی و مسئول مهمانسرا و تالار
- د- خوابگاه پرسنل وظیفه



کلیه کارکنان در قسمتهای مختلف اداری با روی گشاده و با مهربانی از پیشکسوتان مراجعه کننده استقبال و در اسرع وقت اقدامات و امورات اداری عزیزان به انجام می‌رسد.

### ۳- طبقه دوم

الف- آشپزخانه صنعتی مدرن و مکانیزه با بهترین تأسیسات و دارای سردخانه زیر صفر و بالای صفر.  
ب- رستوران به گنجایش ۱۵۰ نفر جهت پذیرایی از پیشکسوتان و خانواده‌های محترمشان.



عملیاتی جنوب و مسئولیت رئیس اطلاعات رزمی منطقه یکم دریایی بندرعباس و فرمانده پایگاه چهارم عملیات اطلاعاتی نداجا در انزلی و فرمانده پایگاه دریایی آستارا (به مدت ۵ سال) از افتخارات خدمتی می باشد که به مدت ۷۰ ماه و ۸ روز خدمت در مناطق عملیاتی داشته و در سال ۱۳۸۴ به افتخار بازنشستگی نائل گردیدم و الحمدالله پس از بازنشستگی نیز بارها مورد لطف و عنایت فرماندهان سرفراز ارتش قرار گرفته و از سال ۱۳۹۵ به عنوان رئیس کانون بازنشستگان آجا استان گیلان منصوب و به شکرانه این موهبت بزرگ و ارزشمند (خدمت به پیشکسوتان) و بنا به درخواست تعداد زیادی از پیشکسوتان آجا استان گیلان، در انتخابات دومین دوره مجمع کانون آجا در سال ۹۷ شرکت و با رأی اعتماد عزیزان بازنشسته و مستمری بگیران محترم به عنوان نفر اول از استان گیلان، به عنوان عضو مجمع کانون آجا انتخاب و با عنایت پروردگار و با رأی مجمع کانون از همان سال عضو هیئت مدیره کانون بازنشستگان آجا می باشم.

## معرفی کانون بازنشستگان آجا استان گیلان رشت



کانون استان بیش از ۱۲ هزار عضو (بازنشسته، مستمری بگیر و وظیفه بگیر) دارد و ساختمان کانون در شش طبقه به متراژ ۲۰۰۰ متر مربع که از زمین‌های شهرک منازل سازمانی نیروی دریایی رشت به کانون واگذار و در سال ۱۳۹۵ افتتاح گردید. (که در همین جا لازم است از زحمات ارزنده ریاست وقت کانون آجا استان گیلان امیر سرتیپ دوم خیرآب قدردانی به عمل آورم).

### ۱- طبقه همکف

الف- دفتر پذیرش مهمانسرا: پذیرش و استقبال از پیشکسوتان ارجمند در محیطی زیبا و آرام با طراحی و امکانات خوب و درخور شأن و منزلت میهمانان پیشکسوت و خانواده‌های

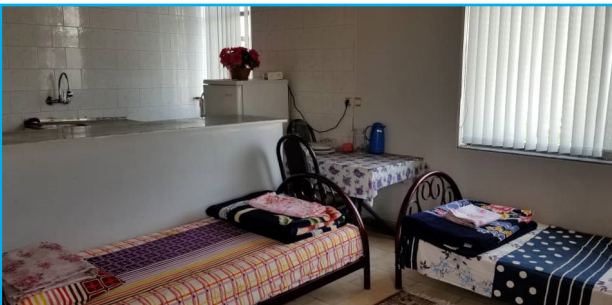
## کانونهای تابعه

**کانون بندر انزلی: (رئیس کانون: ناخدا یکم ب سید علی حسینی)**



این کانون در زمینی به مساحت ۲۰۰ مترمربع اهدایی نداجا در دو طبقه و به متراژ ۳۶۰ متر مربع ساخته شده است. در طبقه اول اتاق رئیس کانون، اداری، آبدارخانه، فتوکپی و در طبقه دوم، سوئیت های مهمانسرا قرار دارند.

که ۷ واحد سوئیت با تعداد تختهای متفاوت خوب و مدرن در اختیار پیشکسوتان مهمان قرار می گیرد (ضمناً از زحمات رئیس سابق کانون بندر انزلی جناب ناخدا علی اصحابی که عضو دوره دوم مجمع کانون آجا نیز می باشد، قدردانی می گردد).



**کانون لاهیجان: (رئیس کانون: سروان ب حمیدرضا فخار)**

کانون لاهیجان که شهرستان های آستانه، بندر کیشهر، سیاهکل و لنگرود را در زیر مجموعه خود داشته و قریب به ۱۶۴۰ عضو دارا می باشد در زمینی به متراژ ۲۹۰ متر مربع و زیر بنای ۱۲۰ متر مربع در یک طبقه شامل اداری و آبدارخانه و سرویس بهداشتی و یک غرفه عینک فروشی در داخل ساختمان و دو باب مغازه می باشد. که مغازه ها به بخش خصوصی

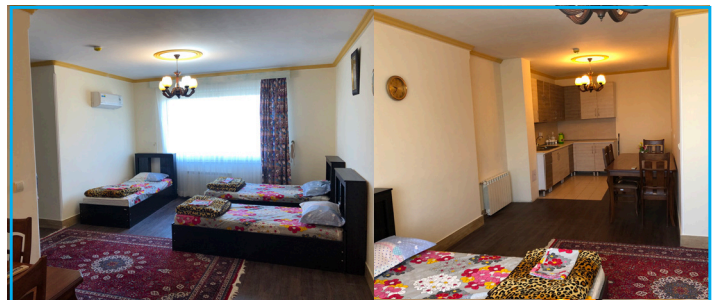
## ۴- سالن های پذیرایی

دارای سه سالن مجزا در طبقات دوم، سوم و چهارم به گنجایش ۴۵۰ نفر که جهت اجرای انواع مراسمات فعال بوده و برای عزیزان پیشکسوتان و مستمری بگیران محترم آجا تخفیفات ویژه ای در نظر گرفته شده است تا کانون دهها مراسم همایش و تجلیل از بازنشستگان و مراسمات ملی و مذهبی و جشن عروسی در این سالنها برگزار گردیده شده است.

## مهمانسرا

نظر به اینکه استان گیلان به خاطر موقعیت جغرافیایی از مناطق خوش آب و هوای کشور بوده و دارای مناطق گردشگری و مسافرپذیری می باشد لذا به جهت رفاه و آسایش پیشکسوتان و خانواده های آنان، امکان اسکان مهمانان در شهرهای رشت، بندرانزلی، تالش، آستارا، با ایجاد مهمانسرا مهیا گردیده است و شرح ذیل پذیرای مهمانان گرانقدر می باشند.

۱- مهمانسرای رشت شامل، ۱۱ سوئیت کامل با امکانات رفاهی عالی و مدرن می باشد که همه سوئیتها دارای تلویزیون ال سی دی و دارای سرویس بهداشتی ایرانی و فرنگی، یخچال، سرویس چای، فلاکس، میز و صندلی، تختهای ام دی اف همراه تشک با کیفیت عالی می باشد (و به شکر الهی و زحمات پرسنل مهمانسرا اکثر مهمانان عزیز به گواه دفتر انتقادات و پیشنهادات با اعلام رضایت ۹۵ درصدی کانون را ترک مینمایند)







باب منزل به متراژ ۸۵ متر مربع شامل اداری، آبدارخانه و سرویس بهداشتی، قرار دارد. کانون رودسر فاقد مهمانسرا بوده و امکانات درآمدزایی ندارد. ضمناً در سال ۹۷ با تلاشهای رئیس سابق کانون رودسر جناب

سرهنگ رضوانی نژاد و تأمین منابع مالی از کانون مرکز، زمینی به متراژ ۳۴۰ متر مربع در شهرستان رودسر خریداری و ان‌شالله ساخت ساختمان جدید کانون رودسر به زودی آغاز می‌شود. ضمناً از حمایت‌های بی‌دریغ نماینده محترم ولی فقیه و امام جمعه شهرستان رودسر حضرت حجه الاسلام والمسلمین حاج آقا روحانی (که از پیشکسوتان آجا میباشند) به عنوان حامی بسیار خوب و توانمند کانون در شهرستان رودسر و استان گیلان، تقدیر و تشکر می‌گردد.



اجاره داده شده است و عواید حاصل از آن به حساب کانون واریز می‌شود. کانون لاهیجان فاقد مهمانسرا می‌باشد. (همچنین در همین جا از زحمات جناب سرهنگ رضوانی رئیس سابق کانون لاهیجان تقدیر و تشکر می‌گردد.)

## کانون تالش: ( رئیس کانون: سروان ب صدرالدین امیری )

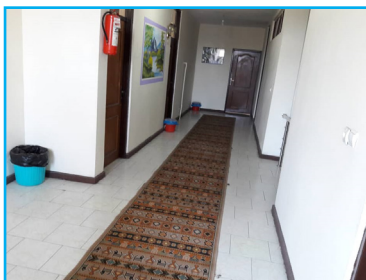


## کانون آستارا: ( رئیس کانون: نوسروان ب هلال نوروزی )

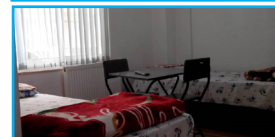


کانون آستارا، شهر لوندویل و توابع را در زیر مجموعه خود داشته و حدود ۳۵۰ نفر عضو دارد.

ساختمان کانون در زمینی به متراژ ۴۴۰ متر مربع که در سال ۱۳۷۹ و طی صورتجلسه ای در دو مرحله از طرف شهرداری و شورای شهرستان آستارا به کانون واگذار گردید، در سه طبقه و به مساحت ۶۰۰ مترمربع احداث گردیده است.



کانون تالش، شهرستان‌های رضوانشهر، پره سر، لیسار و حویق را در زیر مجموعه خود داشته و دارای قریب به ۴۷۲ عضو می‌باشد که در زمینی به متراژ ۹۰ متر مربع در ۴ طبقه و مجموعاً به متراژ ۳۶۰ متر مربع شامل اداری، آبدارخانه، سرویس بهداشتی و مهمانسرا ایجاد گردیده است.



مهمانسرای تالش دارای ۱۰ سوئیت دو تخته مجهز و مدرن با تجهیزات کامل می‌باشد و می‌توان آن را یکی از مهمانسرای برتر کانون اجا پرشمرد.

## کانون رودسر: ( رئیس کانون: نوسروان ب عباس شعبانی )

کانون رودسر، شهرستان‌های کلاچای، چابکسر، املش را در زیر مجموعه خود داشته و قریب به ۷۴۷ عضو دارد. ساختمان کانون رودسر به صورت استیجاری و در یک

طبقه اول اداری کانون و پذیرش مهمانسرا و طبقات دوم و سوم سوئیت‌های مهمانسرا می باشد. ضمناً کانون دارای پارکینگ اختصاصی به متراژ ۲۰۰ متر مربع به صورت غیر سقف می باشد و تعداد ۲ باب مغازه نیز به بخش خصوصی اجاره داده شده است.

## مهمانسرای کانون

تعداد ۱۲ اتاق دو تخته و ۱ سوئیت ۵ تخته با امکانات کامل دارد که پتو و تشکها و تختهای مهمانسرا در سال ۹۸ خریداری و مورد استفاده قرار گرفته است.

## رابطه کانون با اعضا

کانون بازنشستگان آجا استان گیلان به عنوان یک یگان خدمت رسان و با آرمان خدمت رسانی به اعضا در حد مطلوب و مبتنی بر عدالت در راستای توسعه خدمت پایدار و ارتقاء منزلت اجتماعی و ایجاد رفاه نسبی وظیفه خود میداند که از طریق کانونهای تابعه استان گیلان اقدام موثری در راستای کاهش مشکلات اداری و جلوگیری از مراجعات مکرر و مکاتبات اعضا با سایر مبادی ذیربط به عمل آورد در همین راستا به منظور آگاهی از حقوق قانونی بازنشستگان، مستمری بگیران و وظیفه بگیران و نحوه مطالبه آن بارها در جلسات مکرر و مراسمات مختلف تشریح گردید. خداوند سبحان را شاکرم که در تمامی ابعاد رفتاری، گفتاری، خدمت رسانی و تکریم ارباب رجوع در بخشهای پذیرش مهمانسرا، اداری و رسیدگی به مشکلات و نیازمندیهای آنان در حد بسیار عالی ارزیابی می گردد.

با اجرای دیدارهای چهره به چهره در منازل و عیادت عزیزان بیماردر بیمارستانها، حضور در مراسمات مختلف متوفیان، نصب پلاکارد و پخش اعلامیه، تماس و راهنمایی، توجیه آنان در اولین فرصت به منظور انجام اقدامات اداری و دریافت بیمه و... دعوت آنان به مراسمات ضیافت، اردوی خانوادگی و مناسبت های مختلف در استان نشان از رابطه متقابل و تعامل ارزنده اعضا و کانون بازنشستگان آجا استان گیلان دارد.

به منظور رسیدگی به مشکلات قضایی عزیزان پیشکسوت بعضاً ضمن هماهنگی با ارگانهای نظامی استان نسبت به رفع مشکل اقدام و موجب ارتقاء روحیه آنان می گردد.

## رابطه کانون با مسئولین لشکری و کشوری استان گیلان



فرصت خدمت اینجانب در دهه سوم زمان شاغلیت در استان گیلان و داشتن مسئولیت های مختلف از جمله عضو شورای تأمین شهرستان آستارا، لاهیجان، عضو شورای اداره انزلی، عضو شورای عمران مرز و شورای اطلاعاتی استان و بهره‌مندی از حسن اعتماد فرماندهان بزرگوار آجا و داشتن رابطه بسیار نزدیک و تعامل ارزنده با سازمانهای لشکری و کشوری استان،



موجب گردیده تا در مسئولیت رئیس کانون آجا استان گیلان و در راستای خدمت رسانی به عزیزان پیشکسوت آجا راه را هموارتر حس نموده و از موقعیت ایجاد شده در جهت ارتقاء روحیه و معیشت عزیزان گام های مثبتی برداشته شود. قابل ذکر است ارتباط فی مابین در کلیه شهرستانهای استان بین مسئولین لشکری - کشوری با روسای کانونها برقرار بوده و بسیار عالی ارزیابی می گردد.

دیدار مقامات محترم نظامی آجا خصوصاً مسئولین نداجا و بالاخص امیر فرماندهی محترم و معاونت های مربوطه با پیشکسوتان آجا و کانون استان گیلان نشان از ارتباط خوب و سازنده در استان دارد.

## نگاهی به آینده کانون

با توجه به موقعیت گردشگر پذیری و مناطق بکر و دیدنی فراوان شهرستان رودسر و عدم وجود مهمانسرا در سواحل دریای خزر از چلندر تا انزلی لذا ضرورت تسریع در احداث بنا می تواند موجب ارتقاء روحیه بازنشستگان محلی و سایر عزیزان باشد.

بنا به سیاست گذاری و اوامیر ریاست محترم کانون بازنشستگان آجا امیر سرتیپ دکتر علی محبی راد در نظر است تعدادی از ساختمانهای مسکن مهر رشت برابر ضوابط به عزیزان پیشکسوت واگذار گردد که این امر می تواند موجب خانه دار شدن تعداد زیادی در این شهر شود و معضل اجاره نشینی را تا حدودی رفع کند.

در نظر است کانونهای شهرستان بندر انزلی و بندر آستارا برابر طرحهای ارائه شده به امیر معاونت محترم مهندسی و آما، بازسازی و تجهیزاتی موجود بهینه گردند.

با توجه به گسترش و پراکندگی جمعیت بازنشستگان آجا در غرب استان (شهرستانهای شفت، فومن، صومعه سرا و ماسال) ضرورت ایجاد نمایندگی و یا کانون در صومعه سرا ضروری به نظر می رسد و در این راستا پیگیری لازم به عمل خواهد آمد.

## سخن آخر

خداوند سبحان را سپاس می گویم که در این برهه از زمان، مدیری توانمند، متعهد و لایق همچون امیر سرتیپ دکتر علی محبی راد را نصیب کانون نمود تا در کنار امیر سرافراز ایران اسلامی سرلشکر سید عبدالرحیم موسوی فرماندهی محترم کل ارتش ج.ا.ا، خدمات کم نظیری به جامعه پیشکسوتان ارتش تقدیم گردد... چه آنکه این مرد بزرگ علی رغم برخی ناملایمات و ناآگاهی برخی عناصر همیشه معترض، خدمتی عارفانه و عاشقانه را برگزیده و بدون توجه به حواشی، فقط در اندیشه ارتقاء منزلت اجتماعی و معیشت بازنشستگان عزیز می باشد.

به یقین این کانون با نصب العین قرار دادن تدابیر امیر ریاست محترم کانون بازنشستگان آجا، مخصوصاً توصیه ای که همواره میفرمایند و بر آن تأکید دارند که «هیچ بازنشسته ای نباید ناامید و دست خالی از کانونها بیرون برود» عزم خود را جزم نموده و با تمامی توان سعی در خدمت رسانی بهتر به این عزیزان را دارد. در پایان از سوی خود و کلیه کانونهای تابعه استان گیلان از حمایت های همه جانبه امیر سرتیپ محبی راد ریاست محترم کانون ب آجا، امیر سرتیپ ایرانمهر قائم مقام محترم، جناب سرهنگ احمدی نژاد معاون محترم هماهنگ کننده، معاونت های معزز و بزرگوار و ریاست محترم بازرسی کانون که با متانت طبع، خلوص و خضوع پاسخگوی کانونها می باشند تقدیر و تشکر به عمل می آید و همچنین از کلیه عوامل محترم نشریه وزین و پر مخاطب و جذاب شایستگان بالاخص جناب سرهنگ حاجی نسب سر دبیر دانشمند و متعهد و محترم مجله که همچون سربازی گمنام در جهت انتشار خبر و خبر رسانی به موقع و مفید (علی رغم کاستی های زیاد) تلاش وافر دارند قدردانی به عمل می آید.

توخشود باشی و ما رستگار

خدایا چنان کن سرانجام کار



## از جنس ققنوس

نوشته: سیما شید

همسر مرحوم سرهنگ آزاده محمود اسماعیل زاده



### اشاره:



در کتاب از جنس ققنوس نوشته خانم سیما شید سرگذشت زندگی پرفراز و نشیب خانمی پرتلاش و مقاوم است که از ده سالگی تا حدود چهل سالگی اش با او همراه می شویم و قدم به قدم عشق و زندگی و اشک و لبخند را با وی تجربه می کنیم اینک به پاراگرافی از این کتاب اشاره می کنیم باشد که مورد توجه شما عزیزان خواننده قرار گیرد.

گاهی خوشی، گاهی رنج، گاهی قهر، گاهی آشتی، زندگی همین است دیگر، گاهی خواب خوشی می بینی که تعبیر بدی دارد. اما همیشه سالی که نکوست از بهارش پیدا نیست. باید بارها افتاد و بارها برخاست و بارها بر غم خندید و بارها در شادی گریه کرد. از خوشبختی ماست شاید، که بعد از ضربه ای، درد، کم کم می آید، درد بعداً می آید، شاید

بخاطر همین است که می توانی تحمل کنی. اما، بگذار آنچه از دست رفتنی است، زودتر از دست برود. آن چه فنا شدنی است، زودتر فنا شود. افسوس نخور، کینه ای بر نگیر. بگذار آن چه می خواهد بشود، بشود و بدان که بلوغ درد بدیست.

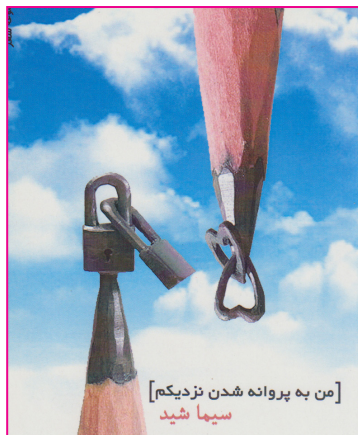
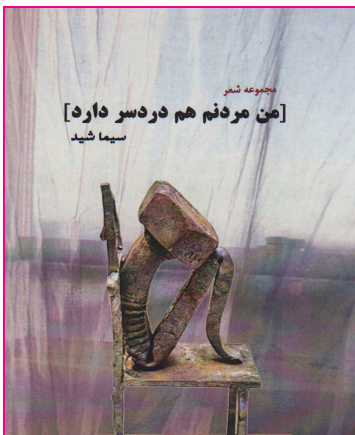
کاش می ترسیدیم که مبادا اندیشه هایمان را فراموش کنیم، دوستانمان را فراموش کنیم، کتابهایمان را فراموش کنیم. کاش می ترسیدیم که مبادا عشق را، محبت را، انسانیت را فراموش کنیم. مثل اکثر آدم بزرگ ها.

خانم سیما شید کتب دیگری به نام های، من به پروانه شدن نزدیکم، من مردنم هم دردمس دارد، را نیز به رشته تحریر در آورده است.

خانم سیما شید متولد سال ۱۳۵۱ و در شهر تهران به دنیا آمده است در طول دوران تحصیل علاقه خاصی به ادبیات و دروس ریاضی داشته و در سال ۱۳۷۶ در رشته مهندسی شیمی از دانشگاه امیر کبیر فارغ التحصیل گردیده‌اند. ایشان در سال ۱۳۷۰ با آزاده و جانباز شهید محمود اسماعیل زاده ازدواج نموده که حاصل این زندگی دو فرزند می‌باشد ایشان شش سال آخر زندگی را وقف پرستاری از همسرشان که از تاثیرات شیمیایی، نفس‌شان

تنگ و جسمشان رنجور و نحیف گشته بود، نمودند و سرانجام همسرشان به خیل همزمان شهیدش پیوست و ایشان را در ادامه زندگی تنها گذاشت.

نشریه شایستگان: برای این بانوی فداکار و مهربان از درگاه خداوند باریتعالی توفیق روزافزون را مسئلت می نماید.





## پیشکسوت ورزشی سرهنگ بازنشسته داوود بادامکی

سرهنگ بازنشسته داوود بادامکی در سال ۱۳۳۲ در یکی از محلات جنوب شهر (نازی‌آباد) به دنیا آمد و تحصیلات ابتدایی و دبیرستان را در مدرسه الهی به اتمام رسانده و در سال ۱۳۵۲ با دیپلم ریاضی به استخدام هوانیروز ارتش درآمد و در سال ۱۳۸۲ به افتخار بازنشستگی نائل آمده است. ایشان اذعان می‌دارد زندگی ورزشی من از کوچه‌های خاکی جنوب شهر با فوتبال گل کوچک و سپس در تیم‌های فوتبال محلات شروع گردید، از همان ابتدا در کنار فوتبال عشق و علاقه فراوانی به دویدن در خود احساس می‌کردم. یادم می‌آید در یک مسابقه صحرانوردی همگانی برای اولین بار بدون کفش شرکت نمودم و این اشتیاق من به دویدن همچنان در تمرینات و مسابقات دو میدانی و دوهای استقامت وجود دارد. به جرات می‌گویم تاکنون نزدیک به ۲ برابر دور کره زمین دویده‌ام و در کنار دویدن، دوره‌های مختلف مربیگری طب ورزشی، تغذیه ورزشی، فیزیولوژی ورزشی و روانشناسی ورزشی و داوری را با کسب مدارک طی نموده‌ام.

### عناوین ورزشی



- ۱- مقام اول مسابقات تیم مارتن قهرمانی استان تهران.
- ۲- مقام اول مسابقات ۱۰ کیلومتر قهرمانی استان تهران.
- ۳- مقام اول و رکورددار صعود پله نوردی برج میلاد در رده سنی بالای ۵۰ سال کشور به مدت ۱۵ دقیقه و ۲ ثانیه.
- ۴- رکورددار حرکت بارفیکس کمیته رکورد و کسب عنوان اول با انجام ۴۱ حرکت در یک دقیقه و رکورددار شخصی با انجام ۶۲ حرکت با زمان آزاد.
- ۵- مقام سوم مسابقات دو ۱۵۰۰ متر پیشکسوتان کشور در سال ۹۸ استان البرز.
- ۶- طی دوره‌های «طب ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، ماساژ ورزشی، تغذیه ورزشی و روانشناسی ورزشی در فدراسیون پزشکی ورزشی و دریافت پایان نامه‌های مربوطه.

### مدارج علمی ورزشی

- ۱- مربی درجه ۱ دو و میدانی
- ۲- داور بین‌المللی و مدرس داوری دو میدانی
- ۳- داور و مربی بسکتبال

### مسئولیت‌های ورزشی

- ۱- دبیر هیئت دو میدانی استان کرمان
- ۲- رئیس هیئت دو میدانی شمال شرق تهران

نشریه شایستگان: برای این پیشکسوت گرامی که در زمینه ترویج ورزش نقش آفرین بوده توفیق روز افزون به همراه سلامتی و تندرستی و بهروزی آرزومند است.

«شبکه های ماهواره ای : آسیبها و راهبردها»



نوشته: سرهنگ اطلاعات فریدون پاسبانی

در عصری که انواع رسانه‌ها، احاطه خود را بر سراسر عالم گسترده‌اند، نقش شگفت‌انگیز رسانه‌های ماهواره‌ای و مجازی در تحولات اجتماعی، فرهنگی و سیاسی و حتی امنیتی، انکارناپذیر است و فناوری‌ها به مثابه ابزاری در خدمت حکومتها و یا در برابر حکومتها هستند که از توانایی عظیمی در قالب سازی و جهت‌دهی تصورات و اندیشه‌ی انسان‌ها برخوردار می‌باشند.

برهمن اساس، تسلط بر رسانه‌ها؛ به ویژه رسانه‌های نوین و ایجاد انحصار و مالکیت و پایش آنها، همواره یک راهبرد اساسی برای صاحبان قدرت و استعمارگران جدید محسوب می‌گردد و به همین انگیزه صاحبان قدرت همواره در صدد هستند با برنامه‌ریزی هدفدار و تاثیرگذاری بر افکار عمومی در سراسر جهان، بسترهای ذهنی و فرهنگی را برای تامین منافع خود فراهم سازند که این فرآیند پیچیده نیز تحت لوای پرچم «آزادی بیان و عصر انتشار اطلاعات» صورت می‌گیرد. اما در حقیقت آنها با ابزارهای جدید، و در کارزاری به نام جنگ نرم فعالیت می‌نمایند.

جنگ نرم در فرهنگ سیاسی به معنای فروپاشی از درون و در حقیقت شامل هرگونه اقدام روانی و تبلیغات رسانه‌ای است که جامعه هدف یا گروه هدف را نشانه می‌گیرد و بدون درگیری نظامی، رقیب را به انفعال یا شکست وا می‌دارد.

تجربه قرن بیستم نشان داده است که رسانه تلویزیون به ویژه شبکه‌های ماهواره‌ای و برون مرزی که بتوانند با زبان بین‌المللی یا به زبان محلی با مخاطبان خود ارتباط برقرار کنند، از اهمیت اساسی برخوردارند. برابر آمار، کشورهای مختلفی همچون: آمریکا، انگلیس، فرانسه، آلمان، روسیه، چین، ژاپن، کره جنوبی، امارات، قطر، عربستان، ترکیه و ایران از جمله کشورهایی هستند که به دنبال قدرت نرم بوده‌اند و هر یک از آنها در دوره‌های مختلف در طول شصت سال گذشته در این زمینه سرمایه‌گذاری‌های گسترده‌ای انجام داده‌اند.

\*اهداف شبکه های فارسی زبان

هرچند شبکه‌های سیاسی با هدف براندازی جمهوری اسلامی ایران و خدشه در اعتقادات دینی و ملی راه‌اندازی شده‌اند، ولی چندان موفق و تاثیرگذار نبوده‌اند... اما در عوض شبکه‌های غیرسیاسی (هر چند از حوزه سیاست برکنارند)، ولی به علت تاثیر گذاری بر مخاطب ایرانی؛ به ویژه نسل جوان منشاء نگرانی‌های بسیاری هستند. در یک دسته‌بندی کلی می‌توان اهداف آشکار و پنهان این دسته از شبکه‌ها را بشرح زیر بیان کرد:

- ۱- تبلیغ و ترویج مصرف‌گرایی.
- ۲- ترویج ولنگاری و لاپالایی‌گری در جامعه؛ به ویژه در نسل جوان.
- ۳- ترویج مد گرایی و الگو قرار دادن مدل‌های غربی مانند خوانندگان و بازیگران سینما و تلویزیون.
- ۴- کم‌رنگ نمودن بنیان‌های اعتقادی و اخلاقی جامعه و برداشتن مرزهای فرهنگی، (شعار دهکده جهانی).
- ۵- زیر سوال بردن و بی‌اساس خواندن ارزش‌های ریشه داری، مثل حیا، عفاف، حجاب و حتی ادب در کلام.
- ۶- ترویج سطحی‌نگری و عوام‌زدگی در مواجهه با مسائل گوناگون.
- ۷- ایجاد بی‌تفاوتی نسبت به سرنوشت دیگران و ترویج نوعی خودمحوری.

۸- معرفی لذت‌طلبی و عیش و نوش‌خواهی به عنوان مهم‌ترین دلیل زندگی در حال و آینده (مکتب اصالت لذت).  
 حال برای مقابله با فضای ایجاد شده از سوی شبکه های ماهواره ای سه گزینه پیش روی تصمیم‌گیرندگان قرار دارد :  
 نخست اینکه نسبت به عملیات روانی ایجاد شده بی تفاوت بوده و اجازه دهند که این دست موضوعات انحرافی در فضای رسانه‌ای موجود مطرح گردند. دوم اینکه از طریق محدود کردن فضای رسانه‌ای کشور، با هجوم و شبیخون فرهنگی موجود به تقابل بپردازند و سوم اینکه با تدوین راهبردی رسانه ای در فضای مناسب به مقابله با مباحث مطرح شده بپردازند.

در این میان، کارکنان محترم آجا و پیشکسوتان عزیز ارتش جمهوری اسلامی ایران و خانواده‌های محترم ایشان به دلیل برخورداری از فضیلت‌های اخلاقی، اصولاً کمتر با تهدیدات (ناشی از استفاده مستقیم از شبکه‌های ماهواره‌ای) روبرو هستند، اما به واسطه ارتباط با دوستان و اقوامی که به محتوای شبکه‌های ماهواره‌ای دسترسی دارند، ممکن است در معرض آسیبها و مضرات اینگونه شبکه‌ها قرار گیرند.



به همین انگیزه، آگاهی بخشی از نیات پلید و شوم استعمار جهانی در راه‌اندازی سخاوتمندانه صدها شبکه ماهواره ای پرهزینه (آنهم در شرایطی که حتی اجازه ورود یک داروی مسکن ساده را به کشورمان

نمی‌دهند) در محافل و مجالس منعقد، می‌تواند مقابله موثری به حساب آید... مقابله‌ای فرهنگی و اثر بخش که می‌بایست توسط دلسوزان و عقلای جامعه ترویج و حمایت شود.



## ارتباط با همسایه ها

امام صادق علیه السلام:

**بدانید از من نیست کسی که برای همسایه خود، همسایه خوبی نباشد**



### امکان اجرایی کردن ایده‌هایی بزرگتر

هنگامی که همسایه‌ها هم‌دیگر را بشناسند و یک ماهیت مشترک بین آنها ایجاد شود، اجرایی کردن بعضی ایده‌ها به وسیله آنها آسان تر میشود. مثلاً این روزها تعداد افرادی که دوست دارند بعضی ایده‌ها را برای کمک به حفظ محیط زیست اجرایی کنند، رو به افزایش است؛ از جداسازی بهتر آشغال‌ها تا کاشت سبزی در باغچه یا حتی نصب پنل خورشیدی برای تولید برق. موفقیت این ایده‌ها در زمانیکه همسایه‌ها با هم‌دیگر در اجرای آن همکاری داشته باشند، هم زندگی آنها را به صرفه‌تر میکند و هم تداوم آن را میتواند تضمین کند.

### برخی فواید رابطه با همسایه‌ها

#### امنیت و آرامش بیش‌تر

ادعای داشتن حس امنیت و آرامش بیش‌تر، هنگامی که همسایه‌هایمان را می‌شناسیم، ادعای گزافی نیست. تجربه نشان میدهد، در ساختمان‌هایی که همسایه‌ها هم‌دیگر را می‌شناسند، احتمال سرقت از منازل میتواند کاهش پیدا کند. جدای از صحبت سرقت، احتمال آسیب دیدن ماشین در پارکینگ و وسیله‌های شخصی در فضای مشترک ساختمان هم در چنین شرایطی کم‌تر است.

#### پرداخت آسان‌تر هزینه‌های مشترک

مشکلات مربوط به ساختمان و در دسرهای شارژ، مشکل مشترک بیشتر افرادی است که تجربه زندگی در آپارتمان را دارند. تجربه نشان میدهد زمانیکه همسایه‌ها هم‌دیگر را از نزدیک می‌شناسند، مشکلات در این زمینه کم‌تر و پرداخت‌ها منظم میشود و اما هنگامی که یک واحد در پرداخت هزینه مشکل دارد، همسایه‌ها با وی بهتر کنار می‌آیند و با تنشی کم‌تر مسئله را حل و فصل میکنند.

#### فرصتی ویژه برای بچه‌دارها

در صورتی که والد هستید و کودک در منزل دارید، داشتن همسایه‌ای که وی هم کودک دارد، میتواند فضایی مطلوب برای شما به وجود آورد. تنظیم ساعت بازی در فضای مشترک، دعوت از بچه‌های همسایه یا هماهنگ شدن با آنها برای فرستادن بچه‌های خود به منزل آنها از فواید این موضوع است. صرفاً خیال کنید که چند ساعت پیش از رسیدن مهمان این قابلیت را داشته باشید که فرزندان را برای دو ساعت به منزل همسایه بفرستید تا بتوانید روی کارهای خود متمرکز شوید و اما از نظم منزل هم خیال تان راحت باشد!

#### کمک حال در زمان اورژانس

از قدیم گفته اند حادثه خبر نمی‌کند. زمانی هم که حادثه‌ای اتفاق می‌افتد، سرعت در کمک‌رسانی حرف نخست را می‌زند. چه همسایه شما با مشکلی ناگهانی روبرو شده باشد و چه خود شما، شناخت وی و توان کمک‌دادن و کمک دریافت کردن به آرامش شما کمک زیادی خواهد کرد. در مورد حادثه‌ها هم از شکستگی دست و سر بگیرید تا حریق و ترکیدگی لوله آب و از ایست قلبی تا خرابی ماشین بطور اتفاقی.

#### حمایت اجتماعی و روانی

به واسطه نوع اشتغال و تحصیل و... احتمال اینکه مجبور شویم جایی دور از خانواده ساکن شویم، بیش‌تر شده است. در این وضعیت هر چند رابطه ما از راه دور با آنها که دوست شان داریم ادامه پیدا میکند، ولی داشتن رابطه رودررو و نزدیک با افرادی که بتوانیم با آنها احساس صمیمیت کنیم، تأثیر مثبتی در سلامت روان ما خواهد داشت. درست است که دوست پیدا کردن از بین همسایه‌ها آسان نیست، ولی سعی برای برقراری روابطی دوستانه‌تر به نتیجه خوب آن می‌آورد.

همسایه؛ این کلمه‌ای است که برای خیلی‌ها غریبه شده ولی هنوز هستند همسایه‌هایی که بیش‌تر از خویشاوندان، هم‌دیگر را دوست دارند و به هم کمک میکنند.

حقیقت این است که همسایگی و حق همسایه، رفته رفته در حال کمرنگ شدن است. به خصوص در آپارتمان‌ها، هستند همسایگان دیوار به دیواری که حتی اسم یکدیگر را نمی‌دانند، چه رسد به اینکه یار و غم‌خوار هم باشند؟

اما این نامهربانی‌ها، فراگیر نیست و در بسیاری از محلات و هم در روستاها، همسایه‌ها، هم چنان ارج و قرب دارند و مونس هم‌دیگر در روزهای ناراحتی و خوشحالی هستند.

شما چطور؟ رابطه شما با همسایگان تان چطور است؟ آیا صمیمی و با محبت هستید یا سرد و نا آشنا؟

### از حس آرامش بیش‌تر تا بهبود سلامت

#### روانی

تقویت رابطه با همسایه‌ها همیشه کار آسانی نیست. بعضی‌ها میگویند بدون این رابطه هم زندگی می‌چرخد، چه نیازی است به اضافه کردن دردسر و گرفتاری. بعضی، ولی نگران از کنترل خارج شدن میزان این ارتباطات هستند؛ اینکه همسایه بخواهد تقاضاهای متعددی از آنها داشته باشد. با این حال، شاید شناخت فوایدی که از تقویت این ارتباطات میتواند نصیب ما شود بتواند به ما کمک کند تا انگیزه بیشتری بیابیم و سعی مان را برای باز کردن باب شناخت و دوستی با همسایه‌ها افزایش دهیم.



## دلائل فضولی بعضی از افراد پیست و با افراد فضول چه باید کرد؟



فضول به معنی کسی است که در اموری دخالت کند که حد یا حق او نیست.

چند خریدی؟ از کجا؟ چرا شوهر نمی‌کنی؟ چرا بچه نمی‌بازی؟ دیر شد پس کی قصد داری زن بگیری؟ فلانی به نظرت از کجا پول آورده همچنین ماشینی خریده؟ چرا پول داده پای ماشین؟ چرا این همسایه بغلی آنقدر رفت و آمد دارن؟ چرا چرا چرا؟

چرا هایی که فقط از آدم های خاصی بر می آید. خودشان معتقدند فقط کمی کنجکاو هستند و البته خیرخواه دیگران. دیگران اما آنها را با عنوان دیگری می شناسند. فضول. حتماً بارها گیر آدم های فضول افتاده اید.

دیگری سر در بیاورند، توجیهی کاملاً غیرمنطقی برای شخص دخالتگر است. برای کمک کردن حتماً باید درخواستی از طرف مقابل اعلام شود، نه این که بدون خواسته آن شخص صرفاً به خاطر این که فرد می‌خواهد کمک کند زندگی او را از اختیارش درآورد و به استقلال او لطمه بزند.

### چرا فضولی؟

دلایل متفاوتی پشت فضولی کردن وجود دارد. برخی افراد که از وضع و شرایط زندگی خود راضی نیستند، به کسانی که فکر می‌کنند زندگی بسیار خوبی دارند، حسادت کرده و سعی در نابودی شان دارند و شروع به مداخله در امور آنها و سپس شایعه پراکنی می‌کنند و با این کار اندکی احساس بد خود را تسلی می‌دهند، اما برخی این کار را بسیار هیجان انگیز می‌دانند. آنها به جای این که سر خود را با کارهای سودمند سرگرم کنند و رفتاری سازنده از خود نشان دهند، مدام به زندگی این و آن سرک می‌کشند و اطلاعات کسب می‌کنند و از این کار خود هم شدت لذت می‌برند.

بسیاری از افراد گاهی اوقات نمی‌دانند با سوال هایشان باعث رنجش دیگران می‌شوند و آنها معتقدند از سر دوستی با دیگران از آنها پرس و جو می‌کنند و حتی برخی دیگر معتقدند که آنها صرفاً کنجکاو هستند نه فضول.

### کنجکاو کیست؟

کنجکاو، فردی است که آگاهانه تلاش می‌کند تا به ماهیت رفتارها و موقعیت‌ها در فضاهای مختلف زندگی پی ببرد. درحقیقت، کنجکاو نیرویی قدرتمند و محرکی لازم برای انجام تحقیقات علمی است و به انسان کمک می‌کند هر روز کشف

### چرا در موضوعی که اصلاً به ما ربطی ندارد، خودمان را دخالت می‌دهیم؟

با هر توجیه منطقی و غیرمنطقی، بعضی از ما ایرانی‌ها عادت کرده‌ایم در کارهایی که اصلاً به ما مربوط نمی‌شود، دخالت کنیم که شاید مربوط به این مساله می‌شود که ذهن ما از کودکی، کاملاً قضاوتگر و برچسب زنده به دیگران تربیت می‌شود و با آموزش‌های غیرمستقیم و رفتارهایی که در رابطه با خود ما صورت می‌گیرد، این رفتار یا ویژگی منفی در ما شکل می‌گیرد و به صورت ناخودآگاه، هر چند خودمان دوست نداشته باشیم نیز این رفتار را خواهیم داشت و تکرار می‌کنیم.

### دخالت همان فضولی است؟

کلمه دخالت یعنی تجاوز به حریم شخصی افراد، البته در جامعه ما برای اکثر افراد این کلمه مترادف با راهنمایی کردن است. در حالی که دخالت کردن تنها در صورتی مناسب است که خطری جدی فرد یا جامعه را تهدید می‌کند.

### مرزی بین دخالت و کمک کردن به دیگران وجود دارد؟

صددرصد، مرزی بین دخالت کردن و کمک به دیگران وجود دارد. این که افراد به حکم کمک به دیگران می‌خواهند از کار و زندگی فرد





کیف تان دنبال چیزی هستید یا مجله یا روزنامه ای را برداشته و مشغول خواندن شوید.

**۳- پاسخ های مبهم بدهید.**

مجبور نیستید بابت هر پرسش، پاسخی واضح و روشن بدهید. مثلاً اگر از شما پرسیدند: «چقدر حقوق می گیرید؟» می توانید بگویید: «مثل هرکس دیگر با شرایطی مشابه من...» یا «آنقدر هست که اموراتم بگذرد.»

**۴- نفس عمیقی بکشید و سکوت کنید.**

هیچ کس نمی تواند شما را مجبور به پاسخ دادن کند. بگذارید همین طور سوال بپرسند، وقتی شما به هیچ یک از سوال هایشان پاسخ ندهید بالاخره می فهمند که دیگر فایده ای ندارد و دست از سرتان برمی دارند.

**۵- حد و حدودتان را مشخص کنید.**

اگر فردی به قصد فضولی وارد خانه تان می شود، به او اجازه ندهید به تمام قسمت های خانه سرک بکشد و او را فقط در اتاق مهمانی نگه دارید و تا آنجا که می توانید اجازه ندهید او وسایل جدید خانه تان را ببیند.

**۶- ارتباط اجتماعی تان با او را کم کنید.**

تا آنجا که می توانید از او دوری کنید. به خانه او رفت و آمد نکرده و هرگز در مهمانی هایتان او را دعوت نکنید. با این کار شاید او بفهمد اگر می خواهد با شما ارتباط داشته باشد باید دست از فضولی بردارد.

**۷- وقتی در مورد دیگران خبرچینی می کنند، علاقه ای نشان ندهید.**

کسی که در مورد دیگران پیش شما حرف می زند مطمئن باشید مسائل خصوصی شما را نیز به دیگران می گوید. بنابراین با شنیدن حرف هایش او را به این نوع رفتار تشویق نکنید.

**۸- روراست باشید.**

خیلی راحت و بدون رودربایستی به او بگویید دوست ندارید در مسائل زندگی تان دخالت کند و سوال های شخصی بپرسد.

**چطور دخالت نکردن در امور دیگری را تمرین کنیم؟**

به نظر می رسد درک متقابل یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است؛ یعنی آموختن این که خود را به جای دیگری بگذاریم و از نگاه او مساله را ببینیم. متأسفانه چنین نگاه تربیتی در فرهنگ ما وجود ندارد یا خیلی بندرت دیده می شود.

در واقع، اگر ما به جای دخالت و فضولی در کار دیگران، خود را به جای فرد مقابل می گذاشتیم و این احساس منفی را که در او ایجاد می کردیم، به خودی خود درک می کردیم، دست به دخالت نمی زدیم. خوب است در همه حال نگاهمان این گونه باشد که آنچه بر خود نمی پسندی بر دیگران نیز نپسند. اگر دخالت را دوست نداری و حس بدی به آن پیدا می کنی، این رفتار را به کسی روا مدار.

تازه ای کند. کنجکاوی، ویژگی ضروری هر محققی برای موفقیت است. به طور کلی هرکس که می خواهد در حرفه خود موفق باشد باید تاحدی در کار خود کنجکاوی به خرج دهد و به این ترتیب با شناخت کامل حرفه خود بتواند روش های خوبی برای رسیدن به هدف به کار ببندد. کنجکاوی انسان سیری ناپذیر و پایانی بر آن نیست. کنجکاوی در سنین خردسالی در بالاترین حد خود قرار دارد و فرد کنجکاوی این ویژگی را همیشه حفظ می کند. به کنجکاوی که مفید است و موجب پیشرفت بشر می شود، کنجکاوی مثبت می گویند و فرد با داشتن این نوع کنجکاوی دست به خلاقیت و نوآوری می زند و در نهایت به بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه خود کمک فراوانی می کند، اما کنجکاوی نوع منفی نیز وجود دارد. در این نوع کنجکاوی، فرد با کسب اطلاع از زندگی دیگری قصد صدمه رساندن به او را دارد و به نوعی در امور زندگی او دخالت و فضولی می کند.

**من کنجکاو هستم یا فضول؟**

گاهی اوقات کنجکاوی آدم ها چنان زیاد می شود که نمی توانند تشخیص دهند قدم به وادی فضولی گذاشته اند، بنابراین هر بار که خواستید مطمئن شوید فضولی می کنید یا خیر، چند سوال از خودتان بپرسید:

- آیا این شخص را آنقدر می شناسم که چنین سوال هایی از او بپرسم؟
- آیا حق دارم کارهای این فرد را زیر نظر بگیرم یا حتی او را به خاطر کارهایی که انجام می دهد، سرزنش کنم؟
- آیا می توانم از او علت کارش را بپرسم و اصلاً چنین اجازه ای دارم؟
- علت این سوال من از او چیست؟ آیا صرفاً می خواهم دیدم نسبت به او باز شود یا قصد دیگری دارم؟
- از سر حسادت او را سوال پیچ کرده ام؟
- حوصله ام سر رفته و دنبال هیجان و شایعه پراکنی هستم؟
- می خواهم از اطلاعات بدست آمده به نفع خود استفاده کنم؟
- اگر کسی چنین سوالی از من بپرسد، خوشم می آید؟

**با افراد فضول چه باید کرد؟**

وقتی با فردی برمی خورید که فضول است، به جای این که اجازه دهید با رفتارش بقیه روزتان را خراب کند با چند روش کاملاً موثر می توانید از شرشان خلاص شوید:

**۱- موضوع مورد بحث را به سرعت عوض کنید.**

وقتی با رگبار سوال های او مواجه شدید با زبردستی از پاسخ دادن طفره روید و فوراً موضوع را عوض کنید.

**۲- تماس چشمی نداشته باشید.**

اگر احساس کردید کسی با فضولی هایش دارد، اعصاب تان را به هم می ریزد، نگاه تان را از او برگردانید و وانمود کنید مثلاً درون

## آدم‌های دوست داشتنی

رسول خدا صلی الله علیه و آله

کامل‌ترین مؤمنان از نظر ایمان کسی است که  
اخلاقش نیکوتر باشد

امالی الطوسی، ص 140، ح 222



شاید باور رایج و اشتباه این است که «انسان‌های دوست داشتنی، به طور ذاتی این‌گونه هستند.» اما باید گفت محبوبیت، ویژگی مادرزادی نیست و هر کس با استفاده از راهکارها و تمرین‌ها می‌تواند به آن دست پیدا کند.

چرا می‌گوییم ذاتی نیست؟ چون همین الان هم خیلی افراد وجود دارند که شاید قیافه چندان زیبایی (از نظر عموم) نداشته باشند، اما دوست داشتنی و کاریزماتیک هستند و حرفشان هم تاثیرگذار.

ناپلئون هیل (نویسنده سرشناس آمریکایی) در یکی از مقاله‌های خود، ویژگی‌ها و عادات بسیار جالبی در مورد افراد دوست داشتنی نوشته که شاید بد نباشد آن‌ها را بخوانید.

آقای هیل از فردی به نام «چارلز ام شوآب» نام می‌برد که از یک کارگر روزمزد جایگاه خود را به یکی از کلیدی‌ترین مردان صنعت ارتقا داد و درآمد سالانه اش به ده‌ها هزار دلار رسید. یکی از اصلی‌ترین دلایل موفقیت او، عادت‌ها و شخصیت خاص و قابل اعتماد او بود که مزایای بسیاری برای او به دنبال داشت.

برای اینکه بدانید «چطور جذاب باشیم؟» و «چرا برخی افراد دلنشین و دوست داشتنی هستند؟» ویژگی‌های زیر را هر روز در ذهن خود مرور کنید تا سرانجام ملکه ذهن شما شود.  
آدم‌های دوست داشتنی این‌گونه هستند:

### اول: آن‌ها شنونده‌های خوبی هستند

ما افرادی که برای ما شنونده‌های خوبی باشند را دوست داریم. افراد جذاب، شنونده‌های خوبی هستند. وقتی برایشان حرف می‌زنید، مدام وسط حرف‌تان نمی‌پرند و تمام حرف‌هایتان را با دقت گوش می‌دهند. آن‌ها دائماً منتظر این نیستند که شما حرف‌تان تمام شود و خودش حرف بزنند. در واقع آن‌ها به شما این حس را منتقل می‌کنند که حرف‌هایتان برایشان اهمیت زیادی دارد. بنابراین اگر شما هم می‌خواهید که در یک مکالمه چهره جذابی از خود نشان دهید، شنونده خوبی باشید.

### دوم: خود واقعی‌اش است

بسیاری از افراد وقتی در جمعی قرار می‌گیرند، خود واقعی‌شان را از یاد برده و نقش بازی می‌کنند. اما این رفتار نه تنها جذابیتی ندارد، بلکه نوعی حس تصنعی به طرف مقابل القا می‌کند.  
اگر می‌خواهیم فردی دوست داشتنی باشیم، نیاز به نقش بازی کردن نداریم و همین واقعی بودن است که ما را در نگاه دیگران جذاب، دلنشین و دوست داشتنی می‌کند.

### سوم: آن‌ها بدون فکر حرف نمی‌زنند

نه تنها در خوب گوش کردن، بلکه در خوب حرف زدن هم ماهرند. آن‌ها برای تک تک جملاتی که می‌خواهند به زبان آورند، فکر و از بیان حرف‌های مبهم خودداری می‌کنند. اگر ما در کلامی که به زبان می‌آوریم محتاط نباشیم، پس از مدتی اطرافیانمان را از خود می‌رنجانیم اما اگر کلاممان فکر شده باشد، تاثیری مثبت خواهد گذاشت.



### چهارم: به تلفن شان وابسته نیستند

نکته چهارم کمی عجیب است! اگر می خواهید که شخصیت جذابی داشته باشید، هنگامی که در کنار دیگران هستید باید گوشی تان را فراموش کنید. در غیر این صورت به طرف مقابل تان این حس را منتقل می کنید که هیچ ارزشی برای شما ندارد. راستش را بخواهید هیچ چیز آزار دهنده تر از این نیست که شما در حال صحبت با فردی باشید که مدام گوشی اش را چک می کند. تفاوت در همین رفتارهای ساده است. جدی بگیرید!...

### پنجم: به همه احترام می گذارند

برای افراد جذاب فرقی نمی کند که با چه کسی در ارتباطند، می خواهد رئیسش باشد یا گارسون یک رستوران، آن ها با همه به یک شیوه و با احترام برخورد می کنند. از نظر آنها هر انسانی لیاقت احترام و رفتار خوب را دارند. در حقیقت آن ها خودشان را بالاتر از دیگری نمی بینند و همین طرز فکر آن ها را جذاب می کند.

### ششم: از نام استفاده می کنند

حس خوبی دارد که ناممان را از زبان افراد دیگر بشنویم. فردی که کاریزما دارد، نام شما را فراموش نمی کند و سعی می کند در حرف هایش شما را به نام بخواند. نام شما مهمترین کلمه در جهانتان است، نام شما قدرت و انرژی و احساس فوق العاده ای دارد وقتی نام خودتان را می شنوید، توجهتان بیشتر جلب می شود و اعتمادتان به طرف مقابل نیز افزایش می باید.

### هفتم: آن ها شخصیت با ثباتی دارند

حتما دیده اید افرادی را که بسته به حال هر روز، رفتارشان هم متغیر است. مثلاً یک روز که از دست مادرش عصبانی ست، جواب سلامتتان را هم نمی دهد. اما افرادی که کاریزما دارند، بدون توجه به حال شان، همیشه با دیگران به یک شکل برخورد می کنند. همین رفتار باعث می شود که دیگران همیشه روی ثبات شخصیتی آنها حساب و احساس راحتی بیشتری با آنها کنند.

### هشتم: شوخ طبع و مهربان اند

بعضی از ما فکر می کنیم هر چه اخموتر باشیم و خودمان را بیشتر بگیریم، از نظر دیگران جذاب تریم. در حالی که اینگونه نیست. افراد جذاب اعتماد به نفس بالایی دارند، بنابراین از این که گاهی دیگران را بخندانند، هراسی ندارند. دیگران نیز به جای این که به آنها بخندند، با آنها می خندند و همین رفتار بر محبوبیت و جذابیت آنها می افزاید.

### نهم: به دنبال نقطه مشترک می گردند

همه ما با هم مشترکاتی داریم، اما آنچه اهمیت دارد پیدا کردن آن هاست. افرادی که کاریزما دارند، در ارتباط با دیگران بسیار موفق اند. در واقع آنها یاد گرفته اند که چگونه بین خود و اطرافیان شان نقاط مشترک پیدا کنند. آنها سعی می کنند که مکالمه را به سمتی مثبت سوق دهند و ثابت کنند که طرف مقابلشان برایشان اهمیت دارد.

### کلام پایانی...

همانطور که دیدید، همه این ویژگی ها قابل کسب کردن و قابل یادگیری هستند. کسانی که جذاب و دوست داشتنی هستند، کار خاصی نمی کنند. آن ها صرفاً همین نکات ساده و کوچک را رعایت می کنند تا موثرتر و بیشتر از یک نفر باشند... شما هم همین ۹ ویژگی را هر روز با خود تکرار کنید تا بعد از گذشت مدتی، خودتان تاثیراتش را در میزان جذاب تر بودن و دوست داشتنی شدن ببینید.

## وکیل خود باشید

## (مباحث کاربردی حقوقی)

کارشناس حقوق: سانیا سالاریان



## شرایط ارث بردن زن پس از طلاق



بر اساس آنچه در قانون آمده زن در شرایطی ممکن است پس از طلاق از همسر خود ارث ببرد. به صورتی که در قانون آمده زن در صورت فوت همسرش از او ارث می‌برد و قانون هم میزان این ارث را مشخص کرده اما در صورت طلاق باز هم زن از همسرش ارث می‌برد یا خیر؟ مطابق قانون اگر شوهر زن را طلاق دهد اما او در زمان عده فوت کند، زن از اموال شوهر ارث می‌برد.

اما بر اساس ماده ۹۴۳ قانون مدنی اگر فوت شوهر بعد از اتمام مدت عده یا طلاق از نوع بائن یعنی طلاق قبل نزدیکی یا طلاق زن یا سه و طلاق خلع و مبارات باشد دیگر زن از مرد هیچ ارثی نمی‌برد.

البته در ماده ۹۴۴ قانون مدنی گفته شده اگر شوهر در زمانی که به بیماری مبتلاست زن را طلاق دهد در ظرف یک سال از تاریخ طلاق به علت همان مرضی فوت کند حتی اگر طلاق بائن باشد به شرط آنکه زن در طول یک سال ازدواج نکرده باشد، زن از او ارث می‌برد.

## تغییر سن شناسنامه



شناسنامه از زمره اسناد رسمی محسوب می‌شود که امکان اصلاح و ابطال آن به موجب حکم قانون امکان‌پذیر می‌باشد اما قانون در این خصوص سختگیری‌های زیادی نموده تا جایی که افراد، صرفاً برای یک‌بار می‌توانند نسبت به تغییر سن خود اقدام نمایند. البته تغییر سن ناظر

به کاهش سن و افزایش آن می‌باشد

اگر متقاضی تقاضای کاهش سن به بیش از ۵ سال از سن مندرج در شناسنامه را داشته باشد باید به اداره ثبت‌احوال محل صدور سند خویش (با در دست داشتن اصل شناسنامه و ۳ قطعه عکس و فیش واریزی) مراجعه نماید. پس از درخواست موضوع در کمیسیون تشخیص بررسی و در صورت لزوم فرد به پزشکی قانونی ارجاع داده می‌شود و سپس نظر خود را اعلام می‌نماید این رای قطعی است و صرفاً در دیوان عدالت اداری قابل اعتراض است و اگر تقاضای کاهش سن کمتر از ۵ سال باشد متقاضی می‌بایست به دادگاه محل اقامت خود دادخواست بدهد (همراه با مدارک لازم)، دادگاه مدارک را بررسی و رای صادر می‌نماید که رأی صادره قابل اعتراض در دادگاه تجدیدنظر می‌باشد.



### اگر چک مفقود شود چه اقداماتی باید انجام داد؟



در صورتی که چکی گم شود برای جلوگیری از اقدامات غیرقانونی باید راهکارهای قانونی را طی کرد.

پس از مفقودی چک، باید به بانک صادرکننده چک مراجعه کرد و کار برگ مخصوص بانک را پر کرد و از بانک خواست از پرداخت وجه چک به دیگری خودداری کند پس از انجام این کار بانک به مدت یک هفته چک را مسدود می‌نماید.

پس از مسدود شدن چک فرد موظف است به دادسرای محل استقرار افتتاح کننده حساب مراجعه و شکایتش را به دادسرا تقدیم نماید و دادسرا گواهی صادر کند و فرد این گواهی را به بانک ظرف مدت یک هفته مذکور ارائه دهد. در غیر این صورت شخصی که چک را به بانک ببرد در صورتی که پول در حساب باشد چک برای او نقد می‌شود.

### چگونه می‌توان از همسایه‌ای که شارژ ساختمان را پرداخت نمی‌کند شکایت کرد؟

بر اساس ماده ۱۰ قانون تملک آپارتمان‌ها و تبصره یک الحاقی به این ماده، در صورت امتناع مالک یا استفاده‌کننده از پرداخت سهم خود از هزینه‌های مشترک، از طریق مدیر یا هیات مدیران به وسیله اظهارنامه یا ذکر مبلغ بدهی و صورت ریز آن، هزینه مطالبه می‌شود.

هرگاه مالک یا استفاده‌کننده ظرف ۱۰ روز از تاریخ ابلاغ اظهارنامه بدهی خود را نپرداخت، مدیر یا هیات مدیران می‌توانند به تشخیص خود و با توجه به امکانات از دادن خدمات مشترک مثل شوفاژ، آب گرم، برق، ... خودداری کنند و در صورتی که همچنان اقدام به تسویه حساب نکنند اداره ثبت محل وقوع ملک به تقاضای مدیر یا هیات مدیران برای وصول وجه مزبور بر طبق اظهارنامه، اجرائیه صادر خواهد کرد.

و همچنین اگر عدم ارائه خدمات مشترک مؤثر نبود مدیر یا مدیران می‌توانند دادخواست خود را به مرجع قضایی ارائه کنند.

### چرا در رانندگی قتل عمد نداریم؟



قتل ناشی از رانندگی قتل عمد محسوب نمی‌شود و قصاص ندارد. طبیعی است که عمل راننده در تجاوز از سرعت مقرر یا سبقت گرفتن در محل سبقت ممنوع عملی عمدی است و شخص باوجود مشاهده تابلوی محدودیت سرعت یا ممنوعیت سبقت از سرعت مجاز تجاوز می‌کند یا سبقت می‌گیرد. این عمل عمدی است ولی هنگامی که به واسطه سبقت یا سرعت تصادفی می‌کند بدیهی است که تصادف مذکور، منظور و مقصود مرتکب نبوده و در نتیجه غیرعمدی بر عمل عمدی مترتب می‌شود و قتل اتفاق افتاده از این بی‌دقتی، شبهه عمد محسوب می‌شود.



همه افرادی که تلفن‌های هوشمند دارند تجربه‌های دردناک پرتاب شدن گوشی به درون آب یا ریختن مایعات روی آن‌ها را با گوشت و پوست و استخوان لمس کرده‌اند. این شرایط تلخ اگرچه راهکارهای خوبی دارد اما در نهایت همه چیز به سرعت عمل و کیفیت کاری که شما انجام می‌دهید، وابسته است. بنابراین این که چگونه گوشی خیس شده را از سوختن نجات دهیم، بستگی به موادی دارد که از آن استفاده می‌کنید.

یکی از پیشنهادهایی که همیشه به افرادی که چنین تجربه تلخی داشته‌اند می‌شود، این است که تلفن هوشمند خود را به درون ظرف برنج انداخته و چند ساعتی صبر کنند. این پیشنهاد به هیچ وجه منطقی نیست و هرگز به تلفن همراه شما کمک نمی‌کند. اگرچه دانه‌های غیرقابل شمارش برنج بخش عظیمی از رطوبت تلفن هوشمند شما را می‌گیرند اما در نهایت راه حل اصلی نیستند.

بنابراین در ادامه تعدادی از روش‌های مهم برای نجات دادن گوشی‌های خیس شده را به شما معرفی می‌کنیم. فراموش نکنید که اگر تلفن هوشمند کاملاً به درون آب سقوط کرد و حتی پس از خشک شدن به شرایط نزدیک به عادی بازنگشت، باید به دنبال تعویض قطعات آن باشید.

همه سطوح، اجزا و بدنه تلفن هوشمند خود را با دقت پاک کنید. اگر طراحی گوشی شما این اجازه را می‌دهد، اجزای آن را با دقت باز کنید و همه آن‌ها را خشک کنید. با این حال اگر برای چنین کاری به جراحی کامل تلفن نیاز دارید بهتر است آن را فراموش کنید و تنها سطوح در دسترس را بررسی کنید. از سشوار برای خشک کردن قطعات تلفن هوشمند خود امتناع کنید چون دمای بالای آن نه تنها برای چسب قطعات گوشی شما مناسب نیست بلکه احتمال زنگ‌زدگی آن وجود دارد.

### چرا نباید از برنج استفاده کرد؟

دلیل مطرح شدن نام برنج برای خشک کردن تلفن هوشمند خیس شده قدرت بالای جذب رطوبت آن است. اما برنج بهترین محصولی نیست که می‌توانید با کمک آن رطوبت موبایل خیس شده را دفع کنید. شاید بهتر باشد از ذرت و جو به عنوان گزینه‌های جدی‌تر استفاده کنید چون رطوبت بیشتری را جذب می‌کنند. ضمن اینکه فراموش نکنید در صورت قراردادن گوشی یا تلفن هوشمند خود درون ظرفی از برنج، ذرت یا جو در آن را باز نگه دارید تا رطوبت با سرعت بیشتری از آن خارج شود.

ژل سیلیکا هم گزینه مناسبی برای نجات تلفن هوشمند شما به نظر می‌رسد. اگر تلفن هوشمند یا وسیله دیجیتالی جدیدی خریداری کنید، متوجه وجود دانه‌های پلاستیکی بسیار ریزی می‌شوید که در حقیقت برای جلوگیری از مرطوب شدن دستگاه شما در حین حمل و نقل بوده‌اند. ژل سیلیکا در تعداد بسیار زیاد،

## مراقب گوشی خود باشیم



### ابتدا تلفن خود را خاموش کنید

خاموش کردن تلفن هوشمند پس از خیس شدن نخستین کاری است که باید انجام دهید. خاموش کردن به قطعات کمک می‌کند تا فعالیت خود را متوقف کنند. در این میان صفحه نمایش اهمیت بسیار ویژه‌ای دارد چون تاثیر قطرات آب روی آن می‌تواند تقریباً غیرقابل جبران باشد.

### محفظه سیمکارت و کارت حافظه را خارج کنید

تلفن‌های هوشمند جدید با باتری‌های پلمپ به بازار عرضه می‌شوند. بنابراین برای دسترسی به سیم کارت و کارت حافظه باید محفظه کشویی که در حاشیه قاب قرار دارد را بکشایید. پس از خیس شدن تلفن هوشمند خیلی سریع محفظه سیمکارت و کارت حافظه را از بدنه اصلی جدا کنید و اجزای آن را با دقت خشک کنید. این اتفاق باعث می‌شود تا سیمکارت و کارت حافظه تلفن شما سالم بمانند و البته که از نفوذ بیشتر آب هم جلوگیری می‌کند.

### از دستمال‌های میکروفایبر استفاده کنید

پارچه میکروفایبر با الیاف منحصر به فرد و بسیار ریزی با ضخامت ۱۰ میکرون در برابر مایعات، روغن، گرد و غبار و سایر اجسام ریز مقاومت دارد و آن‌ها را در داخل شکاف‌های کوچک خود به دام می‌اندازد. بنابراین آلودگی‌ها را به درستی پاک می‌کند و سطوحی کاملاً پاکیزه و عاری از هرگونه آلودگی و رطوبت را به شما تحویل می‌دهد. برای خشک شدن گوشی خود از یک دستمال میکروفایبر استفاده کنید. دستمال‌های مخصوص عینک و دستمال‌هایی که برای پاک کردن محصولات الکترونیکی وجود دارد هم به شما کمک می‌کنند.



## چرا برای موها حمام کردن با آب سرد بهتر از آب گرم است؟



هرچند که بدنمان دوش سرد را دوست ندارد و ترجیح می‌دهیم زیر دوش آب گرم حمام کنیم تا آب سرد، اما آب سرد برای موها بهتر است و مزایای بیشتری نسبت به آب گرم دارد.

در واقع آب سرد منافذ پوستی را محکم کرده و گردش خون را افزایش می‌دهد در نتیجه برای سلامتی و زیبایی بهترین انتخاب خواهد بود. در ادامه جزئیات بیشتر را در رابطه با فواید حمام کردن با آب سرد شرح خواهیم داد.

### دوش آب سرد بهترین انتخاب برای موها

در همین ابتدا باید بگوییم که اگر موهای رنگی دارید، باید بدانید که آب گرم، رنگ موهای شما را سریعتر از بین می‌برد. وقتی دوش آب گرم می‌گیرید، لایه ی رویی کوتیکول موها از بین خواهد رفت و این یکی از رایج ترین دلایل کم رنگ شدن رنگ موها است. ولی وقتی با آب سرد دوش بگیرید این مشکل به وجود نخواهد آمد. همچنین وقتی با آب سرد دوش بگیرید موهایتان درخشان تر خواهد شد.

آب سرد همچنین از پوست و موها در برابر خشکی محافظت می‌کند و از شکستگی و آسیب موها جلوگیری خواهد کرد. از سوی دیگر شستشو با آب سرد به موها کمک می‌کند تا مواد مغذی را حفظ کنند. وقتی با آب سرد دوش بگیرید رطوبت موهایتان نیز حفظ خواهد شد. بنابراین موها در برابر شانه زدن مقاوم تر خواهند بود. آب سرد مخصوصا در مکان های مرطوب بهترین انتخاب برای موها خواهد بود.

آب گرم می‌تواند چربی های لازم را در خود حل کند و نرم کننده ی اضافی مو را از بین ببرد. بنابراین اگر نیم ساعت موهای خود را با آب داغ بشوید، خواهید دید که چه آسیبی به موهایتان وارد می‌شود. از سوی دیگر تمام مواد مغذی که جذب مو می‌شوند، می‌تواند به سرعت با یک آبکشی گرم از برود. در نهایت اگر یک هفته حمام کردن با آب سرد را مخصوصا در فصل تابستان تجربه کنید، خواهید دید که چه تغییراتی در موهایتان ایجاد خواهد شد و جنس موهایتان تا چه اندازه بهبود خواهد یافت.



همان معجزه‌ای است که برای نجات تلفن هوشمند خیس شده به آن نیاز دارید.

## آیا برای تلفن هوشمند ضدآب هم نگرانی وجود دارد؟

فناوری ضدآب کردن تلفن‌های هوشمند از چند سال پیش در دست توسعه قرار دارد. شرکت سونی علاقه خاصی به استفاده از آن در محصولات خود داشت. بنابراین تعدادی از محصولات خود را با درپوش‌های عایق به بازار عرضه کرد. با این حال این فناوری در سال‌های اخیر پیشرفت قابل توجهی همراه بوده و حالا با تلفن‌هایی مواجه هستیم که بدون قراردادن هیچ درپوشی روی خروجی‌هایشان به صورت کامل ضدآب هستند. متأسفانه تولیدکننده‌های شناخته‌شده‌ای مانند شیائومی، هواوی و نوکیا علاقه چندانی به این فناوری ندارند و گول‌های بازار تلفن‌های هوشمند مانند سامسونگ و اپل هم این استاندارد را تنها برای گرانترین محصولات خود در نظر گرفته‌اند.

بنابراین وقتی میلیون‌ها تومان برای خرید یک تلفن هوشمند ضدآب هزینه می‌کنید، طبیعی است که نگران مقاومت واقعی آن در برابر مایعات باشید. خوشبختانه همه محصولات ضدآب این روزهای بازار تلفن‌های هوشمند به معنای واقعی کلمه در برابر مایعات مقاوم دارند و می‌توانید از آن‌ها بدون دغدغه حتی در محیط‌های مرطوبی مانند استخر و کنار دریا هم استفاده کنید. استاندارد مشخصی برای ضدآب بودن تلفن‌های هوشمند و ساعت‌های هوشمند وجود دارد.

آن‌ها با کدی شناخته می‌شوند که مخفف مقاومت در برابر نفوذ است و با عبارت IP شناخته می‌شود. بیشتر تلفن‌های هوشمند فعلی بازار که ضدآب هستند از استاندارد IP68 بهره می‌برند. این استاندارد به معنای آن است که تلفن هوشمند شما به مدت ۳۰ دقیقه در عمق یک و نیم متر دوام می‌آورد.



### سرماخوردگی و آنفلوآنزا

بیماری‌های شایع ممکن است موجب بی‌اشتهایی موقت شوند که از آن جمله می‌توان به سرماخوردگی، آنفلوآنزا، عفونت‌های دستگاه تنفسی، باکتریایی و ویروسی، مشکلات گوارشی، مانند حالت تهوع یا یبوست و البته مسمومیت غذایی اشاره کرد. در این شرایط افراد ممکن است با کم‌آبی بدن مواجه شده و تمایلی به غذا خوردن نداشته باشند یا حتی از غذا خوردن هراس داشته باشند.

### عدم تعادل تیروئید



پرکاری و کم‌کاری تیروئید هر دو می‌توانند موجب بی‌اشتهایی شوند. غده تیروئید مسئول ترشح هورمون‌هایی در جریان خون است که سوخت و ساز را تنظیم می‌کنند و بروز تغییر در این روند می‌تواند موجب بروز تغییر در اشتها شود.

### بارداری

بسیاری از زنان باردار در سه ماه نخست بارداری حالت تهوع را تجربه می‌کنند که می‌تواند به بی‌اشتهایی منجر شود. عدم آگاهی از بارداری ممکن است فرد را در تشخیص دلیل ناراحتی معده و بی‌اشتهایی خود سردرگم کند.

### سیگار کشیدن

سیگار کشیدن به عنوان یک عامل محرک عمل می‌کند. این عادت می‌تواند موجب تحریک معده شود که به احساس بیماری و سرگیجه منجر می‌شود. سیگار کشیدن می‌تواند تاثیر منفی بر دستگاه گوارش انسان داشته و موجب بی‌اشتهایی شود. افرادی که سیگار را ترک می‌کنند، بازگشت اشتهای خود را نیز احساس خواهند کرد.

### سوء مصرف مواد مخدر و الکل

افرادی که نوشیدنی‌های الکلی مصرف می‌کنند، در واقع کالری خالی دریافت می‌کنند. این افراد با احساس نفخ مواجه شده و همچنین الکل می‌تواند موجب تحریک پانکراس و کبد و تجمع مایع در شکم شود. کاهش وزن و بی‌اشتهایی شرایطی شایع بین افراد معتاد به مواد مخدر محسوب می‌شود.

### استرس



استرس می‌تواند موجب بروز تغییر در اشتهای فرد شود. همچنین، رویدادهای سخت زندگی و سطوح بالای استرس می‌توانند موجب پرخوری در برخی افراد شوند.



## بی‌اشتهایی

اگر همانند گذشته علاقه‌ای به غذا خوردن نداشته و با نشانه‌های دیگری مانند احساس خستگی و کاهش وزن بدون دلیلی مشخص مواجه هستید، احتمالاً بدن در تلاش است تا به شما هشدار دهد.

### از دلایل پزشکی بی‌اشتهایی

دلایل مختلفی می‌توانند موجب بی‌اشتهایی و احساس خستگی شوند که از مسائل جسمانی و روانی تا مصرف دارویی خاص را شامل شده و برای تشخیص دقیق شاید به کند و کاو بیشتری نیاز داشته باشید. بی‌اشتهایی از جمله علائمی است که هرگز نباید نادیده گرفته شود.



### عوارض جانبی دارو

داروهای بسیاری می‌توانند موجب بی‌اشتهایی شوند که از مقصران اصلی می‌توان به داروهای ضد درد افیونی، برخی آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای فشار خون، و داروهای که موجب ناراحتی معده و عدم تمایل فرد به غذا خوردن می‌شوند، مانند ایبوپروفن، اشاره کرد.





## بیماری مزمن انسدادی ریه

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) چند نوع از بیماری های ریه شامل آمفیژم، برونشیت مزمن، و آسم شدید را در بر می گیرد. این شرایط می تواند موجب سرکوب اشتها شده و به سوء تغذیه منجر شود. افت عملکرد ریه می تواند سطح فعالیت فرد را کاهش دهد که این شرایط نیز کاهش اشتها را در پی دارد. همچنین، افراد مبتلا به این بیماری ممکن است با افسردگی مواجه باشند که خود از دلایل بی اشتهایی محسوب می شود.

## سرطان

از جمله شایع ترین سرطان هایی که موجب بی اشتهایی می شوند می توان به تخمدان، معده، کلورکتال، پانکراس، و مثانه اشاره کرد. بی اشتهایی می تواند از تغییرات متابولیک ناشی از سرطان یا درمان سرطان سرچشمه بگیرد. تشخیص زودهنگام سرطان، شانس درمان موفقیت آمیز را افزایش می دهد، از این رو، نشانه های ابتلا به این بیماری از جمله بی اشتهایی را نادیده نگیرد.

## درمان سرطان

برخی روش های درمان سرطان، مانند شیمی درمانی، پرتودرمانی و ایمنی درمانی می توانند به بی اشتهایی منجر شوند. از جمله عوارض جانبی این روش های درمانی می توان به خشکی دهان، حالت تهوع، و درد دهان اشاره کرد که تمایل بیمار برای غذا خوردن را کاهش می دهد. پزشک می تواند گزینه هایی را برای کمک به بهبود این عوارض جانبی و بی اشتهایی توصیه کند.

## مقابله با بی اشتهایی



رویکرد مقابله با بی اشتهایی بر اساس دلیلی که در پس این شرایط قرار دارد، تنظیم می شود. اگر فرد با حالت تهوع مواجه است، درمان این شرایط باید مد نظر قرار بگیرد. به عنوان مثال، چای زنجبیل می تواند به بهبود آن کمک کند. اگر یک مشکل گوارشی موجب بی اشتهایی شده، مصرف برخی میوه ها و سبزی ها می تواند مفید باشد. همچنین، ماست و غذاهای تخمیر شده، مانند کیمچی، حاوی باکتری های طبیعی مفید هستند که به افزایش جمعیت باکتری های خوب در بدن فرد کمک می کنند. نوشیدن آب به میزان کافی را نیز هیچگاه فراموش نکنید.

## افسردگی

کاهش انرژی و اشتها بین افراد مبتلا به انواع مختلف افسردگی، مانند اختلال افسردگی مداوم، افسردگی پس از زایمان و اختلال خلقی فصلی شایع هستند. اختلال دو قطبی نیز می تواند اثری مشابه به همراه داشته باشد.

## زوال عقل

در نتیجه از دست دادن حافظه و سردرگمی، افراد مبتلا به بیماری آلزایمر و دیگر انواع زوال عقل ممکن است فراموش کنند که باید غذا بخورند و همچنین ممکن است در مدیریت وظایف روزانه مانند خرید و آماده کردن غذا با مشکل مواجه شوند. افراد مبتلا به زوال عقل ممکن است به افسردگی نیز مبتلا باشند که شرایط را وخیم تر می سازد.

## کم آبی بدن

زمانی که به میزان کافی مایعات مصرف نمی کنید، ممکن است با احساس بیماری مواجه شوید. کم آبی بدن می تواند بر اشتها انسان تاثیرگذار باشد. این شرایط به ویژه بین افراد پیر رایج است زیرا با افزایش سن، کمتر احساس تشنگی می کنیم.

## بیماری های گوارشی

سندرم روده تحریک پذیر، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو و دیگر بیماری های گوارشی می توانند موجب کاهش اشتها شوند. این بیماری ها موجب حالت تهوع، درد، یبوست یا اسهال شده که کاهش تمایل فرد برای غذا خوردن را در پی دارد. افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر ممکن است با بروز زخم هایی در دهان خود مواجه شوند که می تواند غذا خوردن را دشوار و دردناک سازد.

## بازگشت اسید معده

بیماری بازگشت اسید معده به مری یکی دیگر از مشکلات گوارشی است که می تواند به کاهش اشتها منجر شود. افراد مبتلا به این بیماری، سوزش سردل مداوم را تجربه می کنند. آنها ممکن است در میانه های شب با احساس مزه ای ترش در دهان خود از خواب بیدار شوند که تمایل آنها برای غذا خوردن را کاهش می دهد. همچنین، بازگشت اسید معده به مری می تواند موجب تحریک گلوی این افراد شود.



## هفت غذایی که نباید دوباره گرم کنیم



شام دیشب اگر اضافه آمده باشد برای نهار فردا گرم می‌کنیم و می‌خوریم غافل از اینکه غذاهای مانده ما را مریض می‌کنند.

متأسفانه وقتی باقیمانده‌ی وعده‌ی پیش را گرم می‌کنیم از کیفیت، طعم و ارزش غذایی اولیه برخوردار نیست. همچنین ممکن است ما را بیمار کند. در واقع برخی از پزشکان معتقد هستند که با خوردن غذاهای مانده به مرور زمان در پوست ما میخچه به وجود می‌آید. فقط این بیماری پوستی، ضرر غذاهای

مانده بر بدن ما نیست. برخی از غذاهای مانده، ما را مسموم می‌کنند و فشاری سنگین بر دوش کبد ما می‌گذارند.



### ۱. چغندر

ما چغندر را به عنوان مواد غذایی با ارزش می‌شناسیم که غنی از آنتی‌اکسیدان و آهن است. اما اگر وقتی کاملاً سرد نشده است آن را دوباره گرم کنیم، نیترات موجود در چغندر به نیتريت تبدیل می‌شود که سمی است.

### ۲. نیمرو

به علت وجود باکتری سالمونلا در تخم‌مرغ نباید آن را دوباره گرم کنیم؛ زیرا ممکن است موجب مسموم شدن ما شود. در واقع نیمرو تنها بار اول تازه و خوشمزه است بنابراین نگذارید مدت زیادی از پخت تا سرو بگذرد و بیش از یک بار به تخم‌مرغ حرارت ندهید.

### ۳. سیب‌زمینی

پوره‌ی سیب‌زمینی را بعد از سرد شدن دوباره گرم نکنید؛ زیرا وقتی این غذا سرد شود موجب وجود باکتری به نام کلوستریدیوم بوتولیسم می‌شود که دلیل ایجاد بیماری بوتولیسم است.

### ۴. اسفناج

اسفناج غذایی، پر خاصیت است که با یکبار حرارت دیدن بخشی از خواص خود را از دست می‌دهد و در گرم شدن بعدی دیگر نه تنها خاصیتی ندارد؛ بلکه موجب ایجاد سم نیز می‌کند. اسفناج را بهتر است کمی سرخ کرده و کمتر از ۶ ماه در فریزر نگه دارید.

### ۵. برنج

اگر برنج از وعده‌ی غذایی‌تان اضافه آمد آن را در دمای اتاق نگه ندارید و سریعاً به یخچال منتقل کنید. اگر برنج در دمای اتاق بماند موجب رشد باکتری به نام باکیلوس سروس می‌شود که برای بدن مضر است.

### ۶. مرغ

مرغ نیز مانند تخم‌مرغ شامل سالمونلا است که گذشت زمان پس از پخت، تولید شمار بسیاری باکتری می‌کند که خوردن آن خطرناک است.

### ۷. غذاهای دریایی

مانده‌ی غذاهای دریایی را دیگر نخورید. باکتری‌ها در هوای گرم بیشتر رشد می‌کنند و هر چه بیشتر در هوای اتاق بمانند تعدادشان بیشتر می‌شود و با گرم شدن از بین نمی‌روند.



## غذاهایی که آقایان باید بخورند



### غلات سبوس دار



با توجه به مقدار زیاد ویتامین و فیبر و مواد معدنی که در غلات وجود دارد این مواد به منابع عالی برای تامین سلامت انسان تبدیل شده اند. بیشتر این غلات شامل مقدار زیادی از ویتامین بی هستند که برای تأمین سلامتی مخصوصاً رفع افسردگی بسیار مفید هستند. همچنین ویتامین‌هایی مانند بی هفت به کاهش ریزش مو کمک می‌کند.

برای مردانی که از ریزش مو و همچنین کم پشت بودن موهای خود رنج می‌برند تخم مرغ می‌تواند معجزه کند. تخم مرغ دارای مقدار زیادی پروتئین است که در کنار ویتامین بی هفت یکی دیگر از موادی است که می‌تواند موهای زیبایی را برای شما به ارمغان آورد.

### انار



انار یکی از منابع سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد که آب انار می‌تواند مقدار کلسترول خون را کاهش دهد که این امر در بین جوانان دوره ۲۰ سالگی بسیار تاثیر گذارتر است. مطالعات بیشتر حاکی از آن است که مقدار کمی آب انار در روز می‌تواند زمان ابتلا به سرطان‌های مختلف را کاهش دهد.

### سیر



برای همه ما سیر به عنوان یک معجزه‌گر برای سلامتی و البته با یک بوی نه چندان مناسب شناخته می‌شود. این ماده غذایی ارزشمند می‌تواند سطح کلسترول آقایان را اگر به طور مداوم مصرف کنند کاهش دهد همچنین ابتلا به سرطان پروستات را نیز در مردان کم می‌کند.

### گوجه



گوجه دارای لیکوپین است و این ماده غذایی و مقوی حاوی ویتامین‌های بسیار زیادی است این ماده می‌تواند میزان کلسترول خون را کاهش دهد و همچنین بیماری‌های قلبی که از عوامل اصلی مرگ آقایان است را نیز کاهش می‌دهد. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که آقایانی که از لیکوپین استفاده می‌کنند کمتر دچار سرطان پروستات میشوند.

### زغال اخته



زغال اخته به خاطر داشتن پروآنتوسیانیدین یکی دیگر از موادی است که از سرطان پروستات جلوگیری می‌کند. زغال اخته همچنین در مردان باعث می‌شود تا کمتر به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع دوم و یا انواع بیماری‌های قلبی مبتلا شوند. همچنین مغز را در مقابل فراموشی‌های دوره کهنسالی که در آقایان بسیار شایع است مقاوم می‌کند.

### بروکلی



در کنار دیگر سبزیجات مانند کلم و کاهو، بروکلی از خاصیت بیشتری برخوردار است و همین امر باعث می‌شود تا به عنوان یک سبزی ضد سرطان شناخته بشود. سولفورافان ماده ای است که تحقیقات نشان می‌دهد در مردان میزان ابتلا به سرطان مثانه را کاهش می‌دهد. همچنین باید به این لیست سرطان پروستات را نیز اضافه کنیم.

## امیر سرلشکر موسوی در دیدار پیشکسوتان ارتش



سلحشوران ارتش در دفاع مقدس، صفحات تاریخ را به زیباترین صحنه‌های سرافرازی و عزت ملی مزین کردند. فرمانده کل ارتش گفت: سلحشوران ارتش جمهوری اسلامی ایران در دفاع شکوهمند ۸ ساله خود، صفحات تاریخ را مزین به زیباترین صحنه‌های تقدس، سرافرازی و تجلی‌گاه انگیزه‌های غرور و عزت ملی ساختند.

به گزارش روابط عمومی ارتش، نشست صمیمی جمعی از فرماندهان و رزمندگان پیشکسوت ارتش جمهوری اسلامی ایران با فرمانده کل ارتش در ستاد فرماندهی آجا برگزار شد. امیر سرلشکر سید عبدالرحیم موسوی فرمانده کل ارتش جمهوری اسلامی در این دیدار گفت: دوران هشت ساله دفاع مقدس در امتداد نهضت عاشورا و مکتب سرخ شهادت رقم خورده است.



وی افزود: این دوران پر افتخار، برگ زرینی در تاریخ پر فراز و نشیب میهن اسلامی و یادآور رشادت و مجاهدت رزمندگانی است که با نثار خون پاک خود، از دین، شرف، حریت و سرزمین اسلامی ایران دفاع کردند و صحنه‌های باشکوهی از حماسه و ایثار و فداکاری را آفریدند.

فرمانده کل ارتش با گرامیداشت یاد و خاطره شهدای ۸ سال دفاع مقدس، مدافع حرم و مدافع سلامت و همچنین تجلیل از فداکاری و از جان گذشتگی ایثارگران و رزمندگان ادامه داد:

جای بسی مباهات است که سلحشوران ارتش جمهوری اسلامی ایران در دفاع شکوهمند ۸ ساله خود، صفحات تاریخ را مزین به زیباترین صحنه‌های تقدس، سرافرازی و تجلی‌گاه انگیزه‌های غرور و عزت ملی ساختند.

وی با بیان این‌که فرماندهان دفاع مقدس جزو غریب‌ترین فرماندهانی بودند که در سخت‌ترین شرایط، فرماندهی را بر عهده گرفتند و ما را به پیروزی رساندند گفت: در زمان دفاع مقدس درس‌های زیادی در مسائل نظامی، مدیریت نظامی، راهبری، فرماندهی مبتنی بر اخلاق از این فرماندهان یاد گرفتیم.

امیر سرلشکر موسوی تصریح کرد: ارتش جمهوری اسلامی ایران، به همت و تلاش‌های بی‌شائبه فرماندهان و رزمندگان پیشکسوت عرصه میدان‌های نبرد که جهاد فداکارانه را به عنوان رمز عظمت و استقلال کشور عزیزمان پاس داشته‌اند، مشحون از مباهات است.

فرمانده کل ارتش جمهوری اسلامی در پایان گفت: اگر دوران دفاع مقدس را یک کتاب قطور در نظر بگیریم، ما هنوز یک برگ از آن را هم نخوانده‌ایم. مسائل زیادی وجود دارد که هر کدام می‌تواند یک نورافکن برای آینده کشور در همه زمینه‌ها باشد.

در این دیدار صمیمی فرماندهان و رزمندگان پیشکسوت ارتش در دفاع مقدس به بیان خاطراتی از دوران سراسر افتخار دفاع مقدس پرداختند.

در این دیدار که امیر سرتیپ محبی راد، رئیس کانون بازنشستگان، نیز حضور داشت، از امیر سرتیپ شاهین راد، امیر سرتیپ دوم صادقی، امیر سرتیپ دوم رحمانی، امیر سرتیپ دوم میرعشق الله، امیر سرتیپ دوم عطایی، امیر سرتیپ دوم عابدی، امیر سرتیپ دوم اسدی، سرهنگ قوامی، دریادار دوم لطیفی، سرهنگ روح افزا، سرهنگ جبلی و سرهنگ فردپور تجلیل بعمل آمد.

## جلسه هم اندیشی روسای کانون مراکز استان



در آستانه هفته دفاع مقدس، به منظور هم اندیشی و تبادل افکار و بررسی راه کارهای موثر در خدمات رسانی هر چه بیشتر به پیشکسوتان آجا در مورخه ۱ و ۲/۷/۹۹ جمعی از روسای کانون مراکز استان در جلسه‌ای با حضور امیر ریاست محترم کانون سرتیپ علی محبی راد و معاونین کانون، مشکلات و پیشنهادات خود را به تبادل نظر گذاردند.

در این جلسه امیر ریاست کانون با اشاره و تأکید بر خدمت رسانی حداکثری به پیشکسوتان و خانواده‌های ایشان، به موارد ذیل اشاره داشته اند:

۱- نامگذاری اولین روز هفته دفاع مقدس به نام «روز

پیشکسوتان» از پیشنهادهای کانون آجا بوده و ما بسیار مفتخر و خرسندیم که آغازگر راه مبارکی در ارتقاء منزلت اجتماعی و معیشتی پیشکسوتان بوده ایم به ویژه آن که این روز، متبرک به سخنان گهر بار مقام معظم رهبری و فرماندهی کل قوا گردید.

۲- ما نیاز به رشد متوازن داریم و اگر قصد پیشرفت و توسعه داریم باید به صورت همه جانبه و با هم به فکر ارتقاء و تحول خود باشیم - تمامی کانونها باید تلاش نمایند در کنار یکدیگر و با هماهنگی به فکر تحول و ارتقاء خدمات خود باشند.

۳- ما در این دو ساله؛ اقدامات بسیاری به انجام رسانده ایم اما کارهای نیمه تمام و انجام نگرفته هم بسیار داریم و ضمن پشتگرمی به امور انجام یافته باید دغدغه کارهای انجام نگرفته را هم داشته باشیم.

۴- امروز از بهترین، متعهد ترین و شفاف ترین افراد همسنگرمان برای تصدی مسئولیت ها در کانون ها بهره برده ایم و این یک نقطه قابل اتکا و افتخار است.

۵- بنده هم امروز و هم در همه جا، شهادت داده و میدهم که اگر حمایت‌ها و راهبردهای عمیق فرماندهی محترم کل ارتش نبود، هیچگاه همسان سازی به سرانجام نمی رسید و تمامی بازنشستگان لشگری و کشوری مدیون این فرمانده انقلابی هستند.

۶- به همه کانونها اعلام و ابلاغ می نمایم که هیچ مراجعه کننده ای نباید مایوس از کانون بیرون رود و هر چه می توانیم و از هر راه قانونی که شده باید به ولینعمتان خود یعنی پیشکسوتان خدمت نمائیم.

۷- در ادامه این جلسات روسای کانونها ضمن ارائه اقدامات انجام شده سوالات خود را مطرح و امیر ریاست محترم کانون و معاونین به پاسخگویی و رفع ابهامات پرداختند.

۸- اقدامات انجام شده کانون آجا از تاریخ ۱۳/۵/۱۳۹۷ تاکنون توسط امیر قائم مقام کانون (سرتیپ ضرغام ایرانمهر) به همراه توصیه های لازم ارائه گردید.



## سخنرانی امیر قائم مقام کانون در دانشگاه آزاد اسلامی

به مناسبت هفته دفاع مقدس و به دعوت دانشگاه آزاد اسلامی (واحد تهران جنوب) امیر سرتیپ ضرغام ایرانمهر



(قائم مقام محترم کانون) در مورخه ۹۹/۷/۷ با حضور در مراسم غبارروبی و عطر افشانی مزار شهدای گمنام مجتمع فنی و مهندسی این دانشگاه به ایراد سخنرانی پرداخته و با بیان رشادتهای ارتشیان دلآور در طول سالهای پس از انقلاب و بویژه دوران هشت ساله دفاع مقدس، به دستاوردهای این واقعه ماندگار پرداختند. در این مراسم همچنین جناب دکتر خواجهی ریاست واحد، حجت الاسلام نیکزاد مسئول دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، دکتر کهندل معاون فرهنگی، دکتر محمدی ریاست مجتمع فنی و جمعی از مسئولین، مدیران، دانشجویان و کارکنان حضور داشتند.



## بازدید از کانون بازنشستگان استان کهگیلویه و بویراحمد



کانون بازنشستگان یاسوج در تاریخ ۹۹/۰۷/۱۲ توسط قائم مقام کانون (امیر سرتیپ ۲ ب ضرغام ایرانمهر) و ریاست بازرسی کانون (جناب سرهنگ ب محمد اولنج) بازدید گردید.

در اجرای تدابیر شایسته و به موقع امیر ریاست محترم کانون (امیر سرتیپ علی محبی راد) و تلاش چشمگیر ریاست کانون بازنشستگان استان (جناب سرهنگ ب فرخ رضایی) قطعه زمینی به مساحت حدود ۶۷۰ متر مربع در یکی از بهترین مناطق یاسوج از طریق مسئولین ذیربط استان در حال واگذاری است که در همین رابطه تیم

اعزامی به یاسوج با مدیر کل راه، مسکن و شهرسازی، مدیر کل املاک و حقوقی، شهردار یاسوج، رئیس ساتای استان و همچنین استاندار و معاون سیاسی و امنیتی استان مذکور ملاقات داشتند. در این دیدارها فعالیت ها و اقدامات اخیر کانون در رابطه با ارتقا منزلت و معیشت پیشکسوتان و نقش آنان در دفاع مقدس توسط قائم مقام کانون ارائه گردید. ضمن اینکه مطالب ارائه شده مورد توجه مسئولین قرار گرفت همگی اظهار داشتند ما به ارتش و ارتشیان علاقه مند هستیم و قول همه نوع مساعدت و همکاری را در رابطه با کانون می دهیم مضاف بر اینکه برابر اعلام رئیس کانون یاسوج در تاریخ ۹۹/۰۷/۱۳ زمین مذکور با صورتجلسه تحویل کانون گردید.



### کلنگ ساخت کانون جدید استان کرمانشاه به زمین زده شد.



همزمان با هفته دفاع مقدس و بزرگداشت یاد و خاطره پیشکسوتان و ایثارگران و فاتحان ۸ سال جنگ تحمیلی، کلنگ ساخت کانون جدید کرمانشاه به زمین زده شد.

این مراسم با حضور معاون هماهنگ کننده کانون، سرهنگ ب احمدی نژاد و به همراه معاونت مهندسی، امیر ب باقری و با دعوت از مسئولین لشگری و کشوری از جمله فرمانده قرارگاه غرب، امیر سرتیپ آریانفر، امیر ب نوری فرمانده اسبق قرارگاه غرب، رئیس ساتای استان، نماینده لشکر ۸۱، نماینده استاندار و نمایندگان سایر سازمانها برگزار گردید. در شروع مراسم امیر پهلوانی رئیس کانون آجا در استان کرمانشاه ضمن توضیحاتی در مورد اقدامات به عمل آمده

و طی مراحل اداری از مسئولین برای اجرای آئین کلنگ زنی دعوت به عمل آوردند. امید است با تدابیر ریاست محترم کانون آجا، امیر سرتیپ علی محبی راد و تلاش و همت بلند امیر پهلوانی در زمان تعیین شده، شاهد کانونی جدید در شأن پیشکسوتان قهرمان و ایثارگر استان کرمانشاه باشیم.



### کانون بازنشستگان استان البرز (کرج)

#### اقدامات انجام شده

اهم اقدامات مسئولین کانون استان البرز از ابتدای سال جاری تا کنون بشرح ذیل به انجام رسیده است.

۱- با هماهنگی مدیر محترم سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان با ۱۰۷ نفر بازنشسته عضو کانون در شهرهای تابعه دیدار و به رسم یاد بود هدایایی به آنان اهداء گردید.

۲- به مناسبت سالروز بازگشت آزادگان سرافراز به میهن، با ۱۰ نفر از این عزیزان دیدار و با اهداء هدیه از آنان تقدیر و تجلیل به عمل آمد.

۳- رئیس کانون به اتفاق ریاست محترم اداره بازنشستگان استان البرز، در تاریخ ۹۹/۶/۱۵ از سروان بازنشسته سیدجلال حسینی در منزل دیدار نموده و از فرزند وی که مدتها در بستری بیماری بسر می برد عیادت نمودند.



### کانون بازنشستگان استان اصفهان (اصفهان)

#### دیدار با فرمانده یگان پدافند

به مناسبت گرامیداشت سالروز پدافند هوایی ارتش ج.ا.ا، رئیس کانون اصفهان به اتفاق تعدادی از مسئولین کانون در دفتر امیر سرتیپ حدادی سامانی فرمانده محترم یگان پدافند هوایی حضور بهم رسانیده، ضمن عرض تبریک به ایشان از زحمات فرماندهان و مسئولین یگان پدافند هوایی قدردانی و با اهداء هدایایی از این عزیزان تشکر نمودند.





### دیدار

رئیس کانون بازنشستگان آجا اصفهان طی بازدید برنامه‌ای از کانون بازنشستگان کاشان در تاریخ ۹۹/۶/۲۴ از چهار خانواده معظم شهداء، جانبازان و پیشکسوتان عزیز ساکن شهرستانهای نطنز و کاشان دیدار و با اهداء هدایایی از این عزیزان تقدیر و تشکر نمودند.



### کانون بازنشستگان استان آذربایجان غربی (ارومیه)

#### عیادت

رئیس کانون آجا شهرستان ارومیه در ادامه اجرای خدمات رفاهی در تاریخ ۹۹/۶/۶ از سرتیپ دوم ب محمود مدیریان در بیمارستان ۵۲۳ منطقه ای عیادت نموده ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات درمانی با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه از وی قدردانی لازم به عمل آوردند.



### کانون بازنشستگان الیگودرز

#### دیدار و سرکشی

به مناسبت هفته دفاع مقدس، رئیس کانون آجا شهرستان الیگودرز در معیت ریاست محترم اداره بازنشستگی نیروهای مسلح استان با ۱۴ نفر از بازنشستگان عضو کانون در منزل دیدار، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات معیشتی هدایایی به آنان تقدیم نمودند و همچنین در اقدامی دیگر برابر دعوت رئیس کانون موصوف از جناب مهندس ساکی (مدیریت محترم ساخت استان) ایشان در کانون حضور بهم رسانده و در خصوص دفاتر درمانی و مزایای آن، تهیه دارو و تشکیل پرونده بیماران خاص به ایراد سخنرانی پرداختند.



## کانون بازنشستگان استان اردبیل (اردبیل)

### چهلمین سالگرد دفاع مقدس



به مناسبت چهلمین سالگرد دفاع مقدس، جلسه ای در تاریخ ۹۹/۶/۱۶ با حضور مقامات نظامی و انتظامی و مقامات استانی و روسای کانونهای بازنشستگان در محل مرکز فرهنگی و موزه دفاع مقدس مربوط به اداره کل حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس شهرستان اردبیل برگزار گردید.

در این جلسه مقرر گردید اکیپ‌هایی متشکل از مسئولین استانی ضمن دیدار از تعدادی از جانبازان ایثارگران و خانواده‌های معزز شهدا ترتیبی اتخاذ گردد که مسئولین ادارات ارگانها و سایر سازمانهای استانی نیز از کلیه آزادگان، جانبازان و ایثارگران و خانواده‌های مربوط به ادارات تابعه که شاغل و یا بازنشسته می باشند، دیدار نموده و از آنان تجلیل به عمل آید.

### گرامیداشت هفته دفاع مقدس



به مناسبت هفته دفاع مقدس مسئولین کانون آجا شهرستان اردبیل برابر هماهنگی‌های لازم با اداره کل حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس نسبت به معرفی و جمع‌آوری و تدوین خاطرات تعدادی از بازنشستگان نیروهای مسلح استان اردبیل که در مناطق مختلف عملیاتی حضور چشمگیر داشته‌اند اقدام و با اهداء لوح تقدیر از این عزیزان تشکر و قدردانی نمودند.

### هفته دفاع مقدس



به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس مراسمی در تاریخ ۹۹/۶/۳۱ در محل سالن ولایت سپاه استان اردبیل با حضور مقامات نظامی، انتظامی، سپاه، بسیج، مدیران و مسئولین استانی و همچنین تعدادی از منتخبین جانباز و ایثارگر نیروهای مسلح استان برگزار گردید. در این مراسم سخنرانی مقام معظم رهبری به صورت ویدئو کنفرانسی برای حاضرین پخش و در خاتمه از تعدادی از بازنشستگان آجا تقدیر و تجلیل به عمل آمد.

## کانون بازنشستگان بروجرد



### دیدار

رئیس کانون آجا شهرستان بروجرد در شهریور ماه سال جاری در معیت ریاست محترم اداره بازنشستگی استان لرستان و هیئت همراه، از هفت بیمار بستری در منزل دیدار نموده، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات معیشتی با تقدیم یک فقره حواله نقدی به این عزیزان از آنان تقدیر و تشکر نمودند.

## کانون بازنشستگان استان بوشهر (بوشهر)

### دیدار و سرکشی

به مناسبت سالروز نیروی پدافند هوایی آجا، مسئولین کانون در معیت جانشین محترم منطقه پدافند هوایی جنوب (جناب سرهنگ موسی زاده) و هیئت همراه در تاریخ ۹۹/۶/۱۲ از ۵ خانواده بازنشسته و جانباز و شهید پدافند هوایی ساکن شهرستان‌های برازجان و خورموج در منزل دیدار نمودند، ضمن دلجوئی و رسیدگی به مشکلات معیشتی هدایایی به رسم یاد بود به آنان اهداء نمودند.



### بزرگداشت چهلمین سالگرد دفاع مقدس

به مناسبت گرامیداشت چهلمین سالگرد دفاع مقدس مراسمی در تاریخ ۹۹/۶/۳۱ با حضور مقامات لشکری و کشوری و تعدادی از مسئولین کانون شهرستان بوشهر با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در حسینیه عاشقان ثارالله برگزار و در پایان مراسم با اهداء هدایایی از ۳۵ نفر پیشکسوت ایثارگر دوران هشت سال دفاع مقدس قدردانی و تجلیل به عمل آمد.



و همچنین در اقدامی دیگر در همین راستا، فرماندهی محترم پایگاه بوشهر با هماهنگی رئیس کانون در تاریخ ۹۹/۶/۳۱ به اتفاق مدیر کل محترم ساتا در راس هیئتی از ۴ خانواده بازنشسته نداجا در منزل دیدار و از آنان تجلیل به عمل آمد.



## کانون بازنشستگان استان تهران

### دیدار معاون نیروی انسانی ارتش

امیر دریادار پورکلهر (معاون محترم نیروی انسانی ارتش) در مورخه ۹۹/۶/۱۹ در کانون بازنشستگان آجا حضور بهم رسانده و در دیداری با امیر دریادار فرخ انصاری رئیس کانون تهران، انتصاب ایشان را به ریاست کانون تهران تبریک گفته و



برای ایشان آرزوی موفقیت و توفیق روز افزون در خدمت به پیشکسوتان گرانقدر را نمودند، سپس در جمع کارکنان کانون تهران حضور یافته و از نقش مهم کانون در ارائه خدمت رسانی به آحاد خانواده محترم پیشکسوتان مطالب ارزنده ای را بیان داشتند.



## کانون بازنشستگان استان خراسان رضوی (مشهد)

### دیدار

به مناسبت هفته دفاع مقدس و گرامیداشت عملیات ثامن الائمه (ع) مسئولین کانون آجا شهرستان مشهد جهت دیدار از امیر سرتیپ (ب) منوچهر کهنتری مدیر عامل محترم بتاجا استان خراسان رضوی در دفتر کار ایشان حضور به هم رسانده و با تقدیم یک سبد گل از زحمات ارزنده و فداکاریها وی در طول دوران دفاع مقدس تقدیر و تشکر نمودند.

### هفته دفاع مقدس - مراسم تودیع و معارفه



به مناسبت هفته دفاع مقدس و گرامیداشت عملیات غرور آفرین ثامن الائمه (ع) رئیس کانون آجا استان خراسان رضوی (امیر سرتیپ ۲ ستاد ب محمد علی مرادی) از فرماندهان و رزمندگان حاضر در این عملیات در برنامه شب شرقی مورخه ۹۹/۷/۶ که از صدا و سیمای استان خراسان رضوی به صورت زنده و مستقیم پخش گردید شرکت نمودند در این برنامه ایشان طی سخنانی نسبت به تشریح دستاوردهای عملیات قید شده و همچنین نقش پررنگ لشکر ۷۷ خراسان که منتسب به حضرت علی بن موسی الرضا (ع) پرداخته و

از دلوریها و رشادتهای رزمندگان غیور ارتش ج.ا.ا در سالهای دفاع مقدس مطالب مبسوطی را بیان داشتند و همچنین در اقدامی دیگر در تاریخ ۹۹/۷/۷ رئیس کانون به اتفاق معاون مالی و تعدادی از بازنشستگان در مراسم تودیع و معارفه روسای قدیم و جدید کانون در شهرستان گناباد حضور بهم رسانده و از زحمات و تلاشهای صادقانه جناب سروان ب



عبداللهیان در طول تصدی ریاست کانون مورد نظر قدردانی و بررسی رئیس جدید ستوانیکم ب رضوانی توفیق و خدمت صادقانه به پیشکسوتان گرانقدر را خواستار شدند.

## کانون بازنشستگان استان خراسان شمالی (بجنورد)



### سومین جلسه شورای پیشکسوتان استان

برابر هماهنگی‌های به عمل آمده رئیس کانون شهرستان بجنورد در تاریخ ۹۹/۶/۲۲ در جلسه شورای پیشکسوتان استان به ریاست مدیر جدید اداره کل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس (امیر سرتیپ نجاتی) که به منظور چگونگی برگزاری مراسم هفته دفاع مقدس و تجلیل از پیشکسوتان ۸ سال دفاع مقدس در محل سالن اجتماعات اداره موصوف برگزار گردید، شرکت نمودند.



### تجلیل از پیشکسوتان ۸ سال دفاع مقدس

به مناسبت هفته دفاع رئیس کانون در معیت مدیر کل محترم سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان در تاریخ ۹۹/۷/۱ از ۵ نفر بازنشسته در منزل دیدار نموده، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات معیشتی هدایایی به آنان تقدیم گردید.

### تجلیل و قدردانی از پیشکسوتان

به مناسبت چهلمین سالگرد دفاع مقدس مسئولین کانون آجا شهرستان بجنورد در تاریخ ۹۹/۶/۳۱ برابر تعامل با مدیر کل محترم حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس و فرماندهی محترم تیپ ۱۳۰ شهید دلجویان طی مراسمی (که در سالن اینارگران شهرستان بجنورد خراسان شمالی و به صورت ویدئو کنفرانس سراسری پخش می گردید) از ۵ نفر بازنشسته عضو کانون آجا تجلیل و قدردانی لازم به عمل آمد و همچنین در اقدامی دیگر در همین راستا در مورخه ۹۹/۷/۷



طی هماهنگی رئیس کانون و تعامل با ارشد نظامی آجا مراسمی در حسنیه پادگان تیپ ۱۳۰ برگزار و از ۲۰ نفر از پیشکسوتان ۸ سال دفاع مقدس تجلیل به عمل آمد.

## کانون بازنشستگان استان خراسان جنوبی (بیرجند)

### دیدار

رئیس کانون آجا شهرستان بیرجند در تاریخ ۹۹/۶/۱۵ در معیت ریاست محترم بازنشستگی استان (جناب سرهنگ جعفری) و مدیر محترم امور رفاهی سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان خراسان جنوبی از ۲ نفر بازنشسته و ۳ نفر مستمری‌بگیر در منزل دیدار نموده، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات معیشتی هدایایی به این عزیزان تقدیم و از آنان تقدیر و تشکر به عمل آوردند.

## دیدار

رئیس کانون آجا شهرستان بیرجند در تاریخ های ۹۹/۵/۳ و ۹۹/۶/۵ در معیت مدیر محترم بازنشستگی استان جناب سرهنگ جعفری از ۴ نفر بازنشسته و ۲ نفر آزاده در منزل دیدار نموده، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات معیشتی آنان هدایایی به رسم یاد بود به ایشان اهداء نمودند.



## کانون بازنشستگان استان خوزستان (اهواز)

## اقدامات

برابر اعلام کانون شهرستان اهواز اهم اقدامات مسئولین آن کانون در شهریور و مهر ماه سال جاری بشرح ذیل به انجام رسیده است.

۱- به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس مراسمی در تاریخ ۹۹/۶/۳۱ با حضور مقامات نظامی و انتظامی و مسئولین استانی و همچنین امیر سرتیپ بیدادی فرمانده محترم جنوب غرب به همراه روسای دواير (رئیس عقیدتی سیاسی و رئیس حفاظت) و تعدادی از منتخبین جانباز و ایثارگر نیروهای مسلح برگزار گردید. در این مراسم سخنرانی مقام معظم رهبری به صورت ویدئو کنفرانسی برای حاضرین پخش و در خاتمه از تعدادی از بازنشستگان آجا تقدیر و تجلیل به عمل آمد.

۲- دیدار با امام جمعه محترم اهواز در معیت مدیر کل سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح به اتفاق روسای کانون های استان در تاریخ ۹۹/۶/۲۴.

۳- دیدار رئیس کانون با تعدادی از بازنشستگان آجا به اتفاق امیر سرتیپ بیدادی فرمانده محترم جنوب غرب و با اهداء هدایایی از آنان تقدیر و تشکر نمودند.





## کانون بازنشستگان خوی

### تجلیل از پیشکسوتان دفاع مقدس

به مناسبت هفته دفاع مقدس و نکوداشت فداکاری سلحشوران پیشکسوت در طول دوران جنگ تحمیلی مسئولین کانون موصوف از چهار نفر بازنشسته در نیروهای (نزاجا، نهاجا، نداجا و پدافند هوایی) دیدار نموده، و با اهداء هدایایی از آنان تجلیل به عمل آمد.



## کانون بازنشستگان فسا

### جلسه

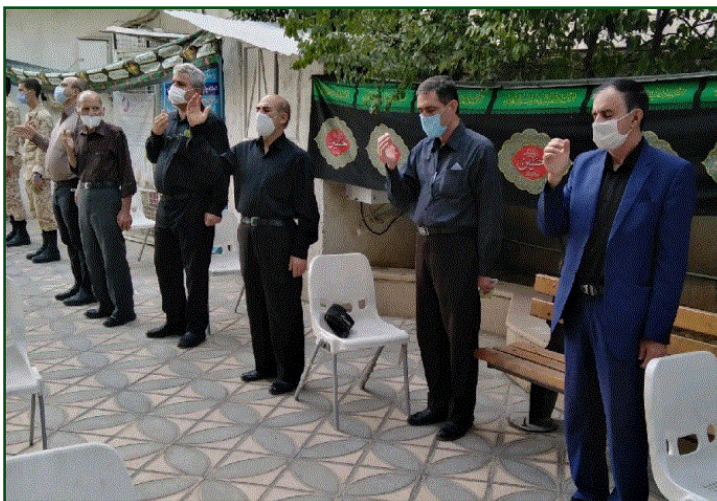
برابر هماهنگی‌های به عمل آمده روسای کانون‌های بازنشستگان (آجا، ناجا و سپاه) جلسه‌ای در راستای همکاری و هماهنگی با ادارات و نهادهای شهرستان فسا در شهریور ماه سال جاری برگزار و در خصوص چگونگی یاری رسانی به بازنشستگان در دوران کرونایی و همچنین در خصوص دیدار و سرکشی از آنان تبادل نظر به عمل آمد.



## کانون بازنشستگان استان فارس (شیراز)

## اقدامات

- اهم اقدامات کانون آجا شهرستان شیراز در مرداد و شهریور ماه سال جاری بشرح ذیل به انجام رسیده است.
- ۱- برگزاری مراسم عزاداری به مناسبت شهادت حضرت ابا عبدالله الحسین (ع) در مورخه ۹۹/۶/۵ با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در محل کانون در فضای باز با حضور کارکنان و ۲ نفر از پیشکسوتان مداح.
  - ۲- ضد عفونی کلیه اماکن کانون با همکاری فرمانده محترم ارشد نظامی آجا در استان فارس برای چندمین مرتبه.
  - ۴- تجلیل فرماندهی محترم تیپ ۵۵ هوابرد (سرهنگ ستاد بابک زرین کلاه) با همکاری کانون از تعدادی از آزادگان افتخار آفرین به مناسبت سالروز ورود این عزیزان به کشور.
  - ۵- حضور تعدادی از پیشکسوتان سلحشور بازنشسته تیپ ۳۷ زرهی شیراز در بیمارستان علی اصغر شیراز (محل بستری بیماران کرونایی) و قدردانی از مدافعان عرصه سلامت آن بیمارستان با اهداء هدایایی به آنان.
  - ۶- به مناسبت روز خانواده و تکریم بازنشستگان مسئولین کانون با رعایت پروتکل‌های بهداشتی از ۲۷ نفر بازنشسته در منزل دیدار و با اهداء هدایایی از آنان تشکر نمودند.





### دعوت از پیشکسوتان در برنامه زنده تلویزیونی - برگزاری مسابقات

به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس، مراسم گردهمایی در تاریخ ۹۹/۶/۲۹ با دعوت از تعدادی از پیشکسوتان عرضه جهاد و شهادت در محل باغ موزه دفاع مقدس شیراز برگزار و به صورت زنده از سیمای استان فارس پخش گردید. در این مراسم از پیشکسوتان و نظامیان حاضر در گردهمایی تجلیل به عمل آمد و همچنین در اقدامی دیگر



در همین راستا یک دوره مسابقات (تنیس روی میز، دарт و جهت یابی) برابر هماهنگی مسئولین کانون شیراز با تعامل فرماندهی محترم ارشد نظامی استان فارس بین پیشکسوتان و یگانهای نظامی شیراز برگزار و یگانها بشرح ذیل مقام اول تا سوم را احراز نمودند.

۱- پیشکسوتان کانون شیراز مقام اول.

۲- مرکز آموزش علوم و فنون مکانیزه شهید رستمی مقام دوم.

۳- پایگاه شکاری ترابری مقام سوم را کسب نمودند.

### پیاده روی خانوادگی - جلسه هم اندیشی

با هماهنگی کانون شیراز و به مناسبت گرامیداشت سالگرد هفته دفاع مقدس برنامه پیاده روی خانوادگی بین کارکنان یگانهای نظامی منطقه فارس و تعدادی از پیشکسوتان عرصه ایشار و شهادت در تاریخ ۹۹/۷/۳ در بلوار چمران شیراز برگزار گردید. در پایان مراسم فرماندهی محترم تی ۵۵ جهت قدردانی و تجلیل از عزیزان شرکت کننده کارت استخر رایگان به مدت یک ماه و همچنین یک نوبت استفاده از اردوگاه تپ در سد درودزن به عنوان جایزه به آنان تقدیم نمودند و همچنین در اقدامی دیگر طی هماهنگی مسئولین کانون مدیریت محترم بانک حکمت ایرانیان به



اتفاق همکاران در جلسه هم اندیشی در تاریخ ۹۹/۶/۲۶ در کانون حضور بهم رسانده و در راستای خدمت رسانی به پیشکسوتان اعلام آمادگی نمودند.



## کانون بازنشستگان استان قزوین (قزوین)

## مراسم تجلیل از بازنشستگان



مسئولین کانون آجا شهرستان قزوین در تاریخ ۹۹/۶/۴ مراسمی جهت تجلیل از ۸ نفر بازنشسته عضو کانون که اخیراً به افتخار بازنشستگی نائل آمدند در پادگان تیپ ۱۱۶ شهید صفوی برگزار و با اهداء هدایایی از آنان تجلیل و قدردانی لازم به عمل آمد. و همچنین در اقدامی دیگر و در راستای کمک‌های مومنانه به ۵ نفر از پیشکسوتان معسر پک‌های بهداشتی و ارزاق تقدیم گردید.



## کانون بازنشستگان استان قم (قم)

## اهداء لوح تقدیر به ایثارگران - دیدار با فرماندهان



مسئولین کانون آجا شهرستان قم با تعامل و همکاری سازمان بسیج پیشکسوتان استان قم در تاریخ ۹۹/۶/۲ با حضور جناب سرهنگ رضویان مسئول بسیج پیشکسوتان و حجت الاسلام رودباری جانشین بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس جهت تجلیل از ۳۰ نفر از حماسه سازان و ایثارگران در سالن همایش‌های کانون با آنان دیدار و با اهداء کارت هدیه از ایشان تقدیر لازم به عمل آوردند.

و همچنین در اقدامی دیگر رئیس کانون در تاریخ ۹۹/۵/۲۹ در معیت ریاست محترم سازمان تامین اجتماعی ن م استان قم آقای دکتر قره باغی و آقای کرباسی مدیر ارشد بازنشستگی و حجت الاسلام نعیمیان ریاست عقیدتی سیاسی از جناب سرهنگ عبدالهی به نمایندگی از فرماندهان دوران ۸ سال دفاع مقدس دیدار و با اهداء لوح و هدیه نقدی از ایشان تجلیل و تقدیر به عمل آمد.



### شرکت در برنامه زنده رادیویی

به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس، رئیس کانون شهرستان قم با همکاری گروه پدافند هوایی حضرت معصومه (س) در تاریخ ۹۹/۷/۱ از ساعت ۲۰:۳۰ الی ۱۷:۰۰ در برنامه زنده شبکه سراسری رادیو جوان حضور یافته و در خصوص فداکاری و ایثارگری و نقش نظامیان ارتش جمهوری اسلامی ایران در دوران هشت سال دفاع مقدس گفتگو نمود و همچنین در اقدامی دیگر رئیس کانون در تاریخ ۹۹/۶/۳۱ برابر دعوت ریاست محترم بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان قم در جمع فرماندهان و مقامات کشوری و لشکری استان در مسجد جمکران حاضر و پس از استماع سخنان مقام معظم رهبری همزمان نیز در همایش سراسری و کشوری تجلیل از یک میلیون پیشکسوتان جهاد و شهادت، پیشکسوت رزمنده علی اکبر کریمی راهجودی به نمایندگی از کانون آجا استان قم مفتخر به دریافت لوح تقدیر و کارت هدیه گردید.



### کانون بازنشستگان استان کرمانشاه (کرمانشاه)

#### مراسم ارتباط تصویری مقام معظم رهبری - دیدار

به مناسبت گرامیداشت سالگرد هفته دفاع مقدس تعداد ۲۷ نفر از بازنشستگان عرصه ایثار و شهادت دوران هشت سال دفاع مقدس توسط مسئولین کانون انتخاب و از آنان قبل از بیانات تاریخی ولی امر مسلمین تجلیل به عمل آمد و سپس این عزیزان در محل مورد نظر به بیانات تاریخ ساز و ارزشمند مقام معظم رهبری گوش جان سپردند و همچنین در اقدامی



دیگر طی هماهنگی رئیس کانون مدیر کل محترم ساتا و ریاست محترم بازنشستگی استان در تاریخ ۹۹/۷/۵ در کانون موصوف حضور بهم رسانده و از کارکنان خدوم کانون تجلیل نمودند و همچنین نماینده کانون در تاریخ ۹۹/۶/۲۳ در کمیسیون معسرین ساتا شرکت و مصوب گردید به ۴ نفر از بازنشستگان عضو کانون وام اعطاء و جهت ۲ نفر نیز در کمیسیون ساخت تسهیلاتی اعمال گردید.





### صعود به قله مرتفع شاهد

به مناسبت چهلمین سالگرد دفاع مقدس تیم کوهنوردی کانون متشکل از پیشکسوتان بازنشسته عضو با صعود به قلعه ۳۳۹۰ متری شاهو یاد و خاطره دلاور مردی‌های دوران دفاع مقدس را گرمی داشتند.

### روز پدافند هوایی - عیادت

به مناسبت روز پدافند هوایی مسئول روابط عمومی کانون در یک برنامه تلویزیونی با ۲ نفر از بازنشستگان پدافند هوایی مصاحبه و از مقام شامخ این عزیزان تجلیل به عمل آوردند و همچنین در اقدامی دیگر مسئول روابط عمومی

به اتفاق مددکار اجتماعی کانون در مورخه ۹۹/۶/۱۲ از ستوانسوم ب یزدان آریا فرد در منزل عیادت نمودند، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات درمانی از وی قدردانی لازم به عمل آمد.



### کانون بازنشستگان (گلپایگان)

#### دیدار

رئیس کانون آجا شهرستان گلپایگان در راستای ارتقاء روحیه پیشکسوتان در مرداد ماه سال جاری از ۲ نفر بازنشسته عضو کانون آن شهرستان در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر کادو و یک فقره حواله نقدی از آنان تقدیر و قدردانی لازم به عمل آوردند.



## کانون بازنشستگان استان گلستان (گرگان)



### دیدار و سرکشی

در راستای ارتقاء روحیه پیشکسوتان، مسئولین کانون آجا شهرستان گرگان در تاریخ ۹۹/۶/۲۲ از سروان ب جانباز حسین عباس زاده که به علت بیماری در منزل بستری بودند عیادت نموده، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات درمانی با تقدیم یک فقره حواله نقدی و کادو از وی قدردانی لازم به عمل آمد.

## کانون بازنشستگان استان لرستان (خرم آباد)

### اقدامات

اهم اقدامات کانون آجا شهرستان خرم آباد در شش ماه اول سال جاری بشرح ذیل به انجام رسیده است.

- ۱- دیدار از ۲۱ خانواده بازنشسته در شش ماهه اول سال جاری در معیت مدیر ارشد سازمان تأمین اجتماعی استان و اهداء هدایایی به این عزیزان.
- ۲- شرکت در ویدئو کنفرانس در تاریخ‌های ۹۹/۴/۲۱ و ۹۹/۵/۲۱ در دفتر مدیر کل ساتا استان در خصوص مشکلات عنوان شده از قبیل (درخواست وام، وام ودیعه مسکن، وام خود اشتغالی فرزندان بازنشستگان و...)
- ۳- شرکت در کمیسیون معسرین به اتفاق روسای کانونهای (آجا و ناجا و سپاه) در دفتر مدیر کل محترم سازمان تأمین اجتماعی استان جهت رفع مشکلات بیماران صعب‌العلاج و معسرین که مقرر گردید به ۲۳۱ نفر از اعضای کانونهای موصوف ماهیانه مبالغی به صورت بلاعوض تا پایان سال به حساب آنان واریز گردد.
- ۴- دریافت مواد ضدعفونی کننده، آموزش و اطلاع رسانی و پیگیری و هماهنگی‌های لازم جهت کمک به خانواده‌های درگیر با کرونا و... در رابطه با پیشگیری از ویروس کرونا.



## کانون بازنشستگان استان مرکزی (اراک)



### دیدار و سرکشی

مسئولین کانون آجا شهرستان اراک در نیمه دوم سال جاری با مساعدت‌های مدیریت محترم اداره بازنشستگی استان از ۲۲ نفر بازنشسته بیمار (با رعایت پروتکل‌های بهداشتی) در منزل دیدار نموده، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات معیشتی و درمانی آنان، با اهداء حواله نقدی از این عزیزان تقدیر و تشکر نمودند.



## کانون بازنشستگان مرند و حومه

### عیادت

مسئولین کانون شهرستان مرند در مورخه ۹۹/۶/۱۹، از رزمنده و جانباز جنگ تحمیلی سرباز وظیفه علی شوری علیا که به علت عارضه قلبی چند روزی در بیمارستان بستری بودند عیادت نمودند.

## معاونت نیروی انسانی نهاجا (دایره امور بازنشستگان)

### دیدار و ملاقات با اعضاء بازنشسته

به مناسبت روز خانواده و تکریم پیشکسوتان نهاجا و همچنین ارتقاء روحیه این عزیزان با هماهنگی مسئولین محترم دایره امور بازنشستگان نهاجا بشرح ذیل از تعدادی از آنان در منزل دیدار و با اهداء کادو و کارت هدیه از ایشان تقدیر و تجلیل به عمل آوردند.



۱- دیدار از ۷ نفر بازنشسته از طریق دبیرخانه ستاد نهاجا

۲- دیدار از ۳۵ نفر بازنشسته از طریق مجتمع اوج نهاجا

۳- دیدار از ۳ نفر بازنشسته از طریق پایگاه شهید بابائی شهرستان اصفهان

۴- دیدار از ۲ نفر بازنشسته از طریق پایگاه شهید یاسینی شهرستان بوشهر

### دیدار و ملاقات

در راستای حفظ کرامت و ارج نهادن به مقام شامخ بازنشستگان آجا فرماندهی محترم پایگاه شهید فکوری در تاریخ ۹۹/۶/۱۷ به اتفاق هیئت همراه از سروان ب نادر عدلی در منزل دیدار، و با اهداء کارت هدیه و لوح تقدیر از ایشان تجلیل و قدردانی لازم به عمل آمد.

## کانون بازنشستگان مراغه

### دیدار و دلجوئی از بازنشستگان بیمار

به مناسبت هفته دفاع مقدس، مسئولین کانون آجا شهرستان مراغه در تاریخ ۹۹/۷/۶ از ۴۰ نفر بازنشسته آجا در منزل دیدار نموده، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات معیشتی آنان، با اهداء هدایایی به هر یک از این عزیزان تقدیر و تشکر نمودند و همچنین در اقدامی دیگر و با هماهنگی رئیس کانون و سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان در تاریخ ۹۹/۷/۶ جناب آقای دکتر نجفی مدیریت خدمات درمانی به اتفاق یکی



از کارکنان کانون از ۱۴ نفر بازنشسته بیمار و زمین گیر عیادت نموده، ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات هزینه های نگهداری مقرر گردید ماهیانه مبلغی تا پایان سال ۹۹ به ایشان پرداخت گردد.

## کانون بازنشستگان استان هرمزگان (بندرعباس)

### دیدار

در راستای دستورالعمل‌های ابلاغی در خصوص دیدار و عیادت از پیشکسوتان گرانقدر، رئیس کانون بندرعباس در سه نوبت جهت درمان پلاسمای خون بازنشسته ناوبانیکم ب آرش داراب زاده که به علت ابتلاء به ویروس کرونا در بیمارستان شهید محمدی بستری گردیده و متحمل هزینه های سنگین بیمارستان مواجه شده بودند از وی عیادت و با تلاش‌های مستمر و عنایت مدیر کل محترم سازمان بازنشستگی استان کلیه هزینه های بیمارستان ایشان پرداخت و پس از بهبودی کامل به آغوش گرم خانواده برگشتند و همچنین در اقدامی دیگر ریاست



کانون بندرعباس در تاریخ ۹۹/۶/۱۲ به اتفاق مدیر کل محترم ساتا در جلسه معسرین که در سالن جلسات ساتا برگزار شده بود حضور بهم رسانده و پس از بررسی‌های به عمل آمده نسبت به اعطای وام به بازنشستگانی که مشکل هزینه های درمانی و بازسازی منازل داشتند اقدام گردید.

## کانون بازنشستگان استان همدان

### اقدامات



اهم اقدامات کانون استان همدان و کانونهای تابعه از ابتدای سال جاری تاکنون با تعامل و مساعدتهای مدیر کل محترم بازنشستگی و سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان بشرح ذیل به انجام رسیده است.

- ۱- اعطاء کمک معیشتی به معسرین، ۲۳ نفر
- ۲- دیدار و سرکشی از پیشکسوتان در منزل و اهداء هدایایی به رسم یاد بود به این عزیزان ملایر ۱۰ نفر، رزن ۱۴ نفر، همدان ۷ نفر - فامنین ۷ نفر، تویسرکان ۴ نفر.
- ۳- واگذاری وام مسکن به ۱۱ نفر
- ۴- واگذاری وام جعاله به ۸ نفر
- ۵- واگذاری وام الغدیر به ۴۱ نفر

## کانون بازنشستگان یزد

### دیدار و سرکشی



رئیس کانون آجا شهرستان یزد در تاریخ ۹۹/۶/۳۰ به اتفاق ریاست محترم اداره بازنشستگی نیروهای مسلح استان با تعدادی از بازنشستگان عضو کانون در منزل دیدار نموده،

ضمن دلجوئی و بررسی مشکلات معیشتی با اهداء هدایایی از آنان تقدیر و تشکر به عمل آمد.



## نان شیرمال

### مواد لازم برای نان شیرمال

- آرد ۵/۳ پیمانه
- مخمر ۷ گرم
- شیر برای خمیر ۴/۳ پیمانه
- شیر برای روی نان ۱ قاشق غذاخوری
- شکر ۴/۱ پیمانه
- آب ۴/۱ پیمانه
- تخم مرغ ۲ عدد
- کره ۱۰۰ گرم
- نمک ۱ قاشق غذاخوری
- دانه خشخاش برای پاشیدن روی نان

درجه ی فارنهایت گرم کنید. آب را در کاسه ی کوچکی بریزید. حدوداً یک قاشق غذاخوری شکر به آن اضافه کنید و سپس مخمر را در آن مخلوط کنید. روی کاسه را با درب یا سلفون بپوشانید و برای ۱۵ دقیقه در کناری قرار دهید.

مرحله سوم:

پس از این مدت مخمر پف کرده و خمیر مایه نان شما آماده می شود.

مرحله چهارم:

در همین ۱۵ دقیقه میتوانید شیر را روی حرارت بگذارید تا دمای آن به ۴۴ درجه سانتی گراد یا ۱۱۰ درجه ی فارنهایت برسد. به خاطر داشته باشید که دمای آن نباید از این حد، بیشتر شود. حالا شیر را به کاسه ی بزرگی منتقل کنید.

مرحله پنجم:

مابقی شکر را در شیر بریزید و با آن مخلوط کنید.

مرحله ششم:

یکی از تخم مرغ ها را اضافه کنید و به کمک همزن دستی آن را با شیر مخلوط کنید.

مرحله هفتم:

به کمک میکروویو یا هر وسیله ی دیگری، کره را ذوب کنید. مطمئن شوید که دمای کره از ۴۴ درجه سانتی گراد بالاتر نباشد. سپس آن را به مخلوط شیر اضافه کنید.

مرحله هشتم:

خمیر مایه نان را به مخلوط شیر اضافه کنید و بهم بزنید.

مرحله نهم:

نمک و آرد را در کاسه ی محتوی مواد نان شیرمال الک

نان شیرمال یک میان وعده، صبحانه یا عصرانه ی سالم است که طرفداران زیادی هم دارد. نان شیرمال سنتی سال هاست که جای خود را در قلب همه ی ما باز کرده است و ما را به یاد خاطرات خوشمان می اندازد. این نان را همیشه لازم نیست از بیرون تهیه کنید؛ بلکه میتوانید با تهیه نان شیرمال خانگی از تازگی و طعم دوست داشتنی آن همیشه و همه جا لذت ببرید. به علاوه لذت آشپزی و تهیه نان در خانه اصلاً قابل توصیف نیست و همه را خوشحال می کند.

### طرز تهیه نان شیرمال

مرحله اول:

مواد اولیه نان شیرمال را آماده کنید. در تهیه نان شیرمال ساده و همه نان هایی که با مخمر تهیه می شوند؛ نکته مهم این است که مواد باید گرم شوند، اما داغ نشوند تا پف نان کم نشود.

مرحله دوم:

یک چهارم پیمانه آب را تا دمای ۴۴ درجه سانتی گراد یا ۱۱۰





مرحله بیستم:

زرده تخم مرغ را از سفیده جدا کنید. برای تهیه نان شیرمال در این مرحله نیازی به سفیده ی تخم مرغ نخواهید داشت. یک قاشق غذاخوری شیر را با زرده ی تخم مرغ مخلوط کنید.

مرحله بیست و یکم:

روی نان را با یک برش به مخلوط زرده ی تخم مرغ و شیر آغشته کنید.

مرحله بیست و دوم:

سپس روی نان شیرمال را دانه ی خشخاش بپاشید تا خوشمزه تر شود.

مرحله بیست و سوم:

نان شیرمال را در فر بگذارید تا به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه در درجه حرارت ۳۷۰ فارنهایت یا ۱۹۰ سانتی گراد بپزد. وقتی نان شیرمال ساده آماده شد آن را از فر خارج کنید و اجازه دهید در دمای اتاق خنک شود. اگر نیاز است با یک پارچه ی تمیز روی آن را بپوشانید.

مرحله بیست و چهارم:

نان شیرمال را برش بزنید و برای صبحانه یا عصرانه به همراه چای، شیر میل کنید. نوش جان.

### نکات کلیدی تهیه نان شیرمال خانگی

– در این دستور تهیه نان شیرمال ساده تقدیم شد. برای تهیه نان شیرمال مغزدار میتوانید مقداری خرما یا بی هسته را درون بافت نان بریزید. در این روش طرز بافتن نان متفاوت است. ابتدا باید خرما را وسط خمیر ریخته و سپس دور خمیر را برش دهید و هر سمت خمیر را روی دیگری بیاورید. قسمت های اضافه ی خمیر را برش دهید تا دور نان مرتب باشد. (میتوانید از کشمش و گردو نیز استفاده کنید).



کنید. شروع به هم زدن خمیر کنید. میتوانید این کار را با همزن برقی، دستی و یا یک چنگال انجام دهید.

مرحله دهم:

تا زمانی که مخلوط قابل ورز دادن با دست است، آرد اضافه کنید. خمیر را کمی ورز دهید و سپس به کاسه قبلی برگردانید.

مرحله یازدهم:

کاسه ای که خمیر را در آن گذاشته اید. با پارچه ی نخی تمیزی بپوشانید. کاسه را در محلی گرم (داغ نباشد) قرار دهید. خمیر باید به مدت دو ساعت در این محل باشد و مهم است که در این مدت دما ثابت بماند. در این مدت پارچه را از روی کاسه بردارید. پس از دو ساعت خمیر باید پف کرده و کمی چسبنده شده باشد. خمیر را روی تخته چوبی بگذارید. کمی آرد به خمیر پاشیده و آن را ورز دهید.

مرحله دوازدهم:

خمیر را به چهار بخش هم اندازه تقسیم کنید.

مرحله سیزدهم:

یکی از چهار بخش خمیر را بردارید و روی تخته چوبی و به کمک وردنه آن را صاف کنید.

مرحله چهاردهم:

در این مرحله از تهیه نان شیرمال می بایست خمیر را با کمک دو دست خود رول کنید.

مرحله پانزدهم:

این مراحل را برای ۳ قسمت دیگر خمیر هم انجام دهید و آن ها را رول کنید. تمام رول ها باید طول مساوی داشته باشند.

مرحله شانزدهم:

۴ رول خمیر را روی سینی فر بگذارید و مطابق عکس روی یک سینی فر کاغذ روغنی قرار دهید. ، از یک سمت، انتهای همه ی آن ها را بهم بچسبانید.

مرحله هفدهم:

مانند بافت مو شروع به بافتن رول ها کنید. مانند عکس، رول های کناری را به وسط و رول های وسطی را به کنار ببرید.

مرحله هجدهم:

این کار را تا انتهای رول ها ادامه دهید.

مرحله نوزدهم:

وقتی کار بافت خمیر به اتمام رسید، انتهای خمیر را در زیر نان مخفی کنید و بچسبانید. سپس روی خمیر را با پارچه تمیز بپوشانید. به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه خمیر را در محلی گرم قرار دهید. در همین حین، فر را روشن کنید و روی درجه حرارت ۳۷۰ فارنهایت یا ۱۹۰ سانتی گراد تنظیم کنید تا گرم شود.

## روایتی از یک ایثار



بی‌تردید شعار «ارتش فدای ملت»، آهنگی آشنا برای همه مردم ایران است، ارتشی که از ابتدای انقلاب تاکنون، همواره در کنار مردم خویش، نجیبانه و مقتدرانه به خدمتگزاری مشغول بوده و جز افتخار سربازی وطن، هیچ مدالی را بر سینه خود نصب ننموده است... و این فرهنگ ارزشمند در خانواده ارتشیان قهرمان نیز چون چشمه‌ای جاری، موجب تربیت فرزندان ایثارگر و متعهد گردیده است.

...امروز روایت ما از فرزند یک ارتشی است که همچون

پدر ایثارگر خود، پای در خدمتی بی‌پایه و صادقانه به مردم این سرزمین گذاشت، تا اینکه در این راه، سلامتی‌اش را تقدیم نمود... آری، سخن از سرکار خانم شکوفه سادات حسینی است، (فرزند برومند جناب نائبروان بازنشسته جانباز سید جلال الدین حسینی) که در خرداد ماه سال جاری، هنگامی که در حال اقدامات مردم‌یاری به اهالی سیل‌زده شهرستان نیک شهر استان سیستان و بلوچستان بود، دچار صاعقه زدگی گردید و به دلیل کاهش هوشیاری در وضعیت کما قرار گرفت.

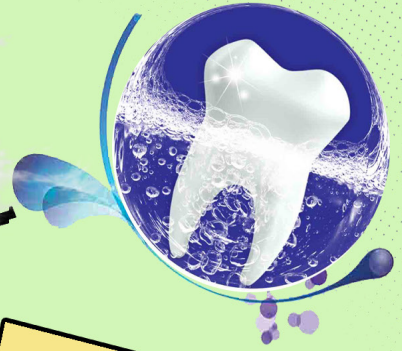
کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا.، به محض اطلاع از این واقعه و مشکلات پیش آمده برای خانواده این پیشکسوت عزیز، بلافاصله تمام امکانات و مقدرات خود را بسیج و کانون استان البرز (محل اقامت ایشان) را مأمور رسیدگی و رفع مشکل سرکار خانم شکوفه سادات حسینی نمود و ضمن تقبل تمام هزینه‌های درمانی مشارالیها (که بسیار قابل توجه و از عهده خانواده خارج بود)، اقدامات قانونی برای فعال نمودن سازمانهای مسئول همچون سازمان خدمات درمانی ن.م را به انجام رساند و مقدمات انتقال وی به بیمارستان گلستان ارتش و همچنین خدمات نگهداری و استمرار پرستاری در منزل را فراهم آورد.

به حول و قوه الهی، این پیشگامی و حمایت موثر کانون بازنشستگان ارتش، موجب پای کارآمدن تمام سازمانها و نهادهای مسئول شد و غبار اندوه از خاطر پیشکسوتی ایثارگر و جانباز بر طرف گردید که امیدواریم درمان و خدمات پرستاری در منزل این فرزند عزیز و فداکارمان تا درمان قطعی ادامه یابد.

در همین جا لازم است از تمامی دست اندرکاران، بویژه امیر فرماندهی محترم نیروی دریایی ارتش ج.ا.ا.، وزیر محترم دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، مسئولین کانون استان البرز، روسای محترم ساتا، سابا و ساخت و همچنین پزشکان محترم بیمارستان گلستان نیروی دریایی که ما را در این اقدام یاری نموده‌اند، تقدیر و تشکر به عمل آید.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



# کلینیک دندانپزشکی

## کانون باز نشستگان ارتش ج.ا.ا

مجهز  
به اتاق  
CSR  
با اتو کلاوهای  
متعدد

آماده ارائه خدمات تخصصی  
به کلیه بیمه شدگان  
نیروهای مسلح و عموم  
هموطنان عزیز

## انجام کلیه خدمات دندانپزشکی

ارتودنسی ، ایمپلنت ، ترمیم و زیبایی ، پروتزهای ثابت و متحرک  
درمان ریشه ، جراحی لثه ، جرم گیری و سفید کردن دندان و ...  
همچنین به منظور رفاه حال پیشکسوتان ارجمند این کلینیک دارای  
دستگاه رادیوگرافی و دوربین های داخل دهان و مانیتور بر روی هر  
یونیت دندانپزشکی می باشد.  
انجام درمان های فوق توسط دندانپزشکان مجرب و متخصص با  
سابقه دندانپزشکی انجام می گیرد.



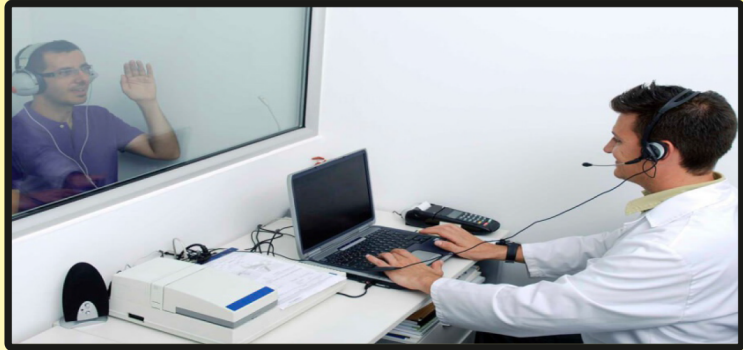
ساعت پذیرش صبح  
ساعت ۸:۰۰ الی ۱۲:۰۰

ساعت پذیرش بعدازظهر  
ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۹:۰۰

آدرس خیابان فاطمی غربی، خیابان اعتماد زاده،  
بالتر از درب اصلی کانون باز نشستگان اجا ، پلاک ۱۶  
تلفن: ۶۶۹۴۵۷۵۵ - ۶۶۹۴۱۵۹۱

# مجموعه کلینیک های سمعک سایه

با تجهیزات پیشرفته و به روز  
و بیش از ۱۵ سال تجربه موفق



**((خدمات ارائه شده در مراکز سمعک سایه))**

## معاینه گوش و ارزیابی شنوایی ویژه دارندگان دفترچه نیروهای مسلح

ارائه انواع سمعک نامرئی، داخل گوش، پشت گوش، هوشمند، دیجیتال و وایرلس

تعمیر انواع سمعک، ساخت قالب و ارائه باتری سمعک

ارائه مدارک لازم جهت دریافت کمک هزینه سمعک از سازمان خدمات درمانی نیروهای مسلح

**ارائه خدمات در کرج و تهران**

کرج: گلشهر، چهارراه گلزار، جنب بانک سپه، ساختمان پزشکان آریا، طبقه ۵، واحد ۸ تلفن: ۳۶۶۰۳۶۰۰ ۳۴۶۱۴۵۳۷  
تهران غرب ۱: اکباتان بلوار اصلی فاز بالاتر از مخابرات ساختمان بانک سینا برج سایه طبقه ۳ واحد ۱۱ تلفن: ۴۴۶۳۳۹۱۶  
شرق ۲: رسالت چهارراه سرسبز جنب مترو ساختمان پزشکان سرسبز طبقه ۵ واحد ۲۰ تلفن: ۷۷۱۹۹۴۹۵  
شمال ۳: سعادت آباد تلفن: ۲۲۳۷۱۰۴۵

۰۹۱۲۵۳۵۳۳۹۳

[WWW.SAMAKSAYEH.IR](http://WWW.SAMAKSAYEH.IR)

**ویزیت در منزل**

طرف قرارداد با بیمه ها و بانک ها

# مرکز بینایی سنجی و عینک سایه اکباتان

کلکسیونری از متنوع ترین عینک های طبی و آفتابی



- ✓ تجویز نمره عینک و لنز
- ✓ اصلاح عیوب انکساری، نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم
- ✓ تشخیص و اصلاح اختلالات بینایی و تنبلی چشم
- ✓ ساخت انواع عینک های دو دید و تدریجی
- ✓ تجویز و ارائه انواع لنز های طبی و رنگی
- ✓ ساخت انواع عینک های (طبی آفتابی)

همراه: ۰۹۱۲۱۰۴۱۶۵۴

تلفن: ۰۲۱۴۴۶۶۹۸۱۷

شهرک اکباتان اصلی فاز ۱، بالاتر از مخابرات

برج سایه، طبقه دوم، واحد ۱۱