ماهنامه
شایستگان
۱۹۸
نشریه کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا
سال سی ام - دی ۱۴۰۰

پایه گذاری امثال قاسم سلیمانی ها
در دوران دفاع مقدس گذاشته شد
حضرت امام خامنه ای (مدظله العالی)
۱۳ دی ماه، سالروز شهادت
الگوی اخلاص و عمل،
سردار سپهبد شهید
حاج قاسم سلیمانی،
گرامی باد.

بسم الله الرحمن الرحیم

با پیشکسوتان

سرمقاله ۲
در مسیر خدمت ۴
معرفی کتاب و نویسنده ۸
پیشکسوت ورزشی ۹

اجتماعی

امروز را غنیمت بشماریم ... ۱۰
علل زخم زبان و کنایه زدن برخی از افراد ۱۲
تکنیکی که امام صادق (ع) برای افزایش رزق و روزی به شیعیان آموختند ۱۳
رودربایستی ۱۴

دانستنی ها

وکیل خود باشید ۱۶
نکاتی برای مراقبت از گوش ۱۷
راهکارهای ساده و عملی برای کاهش مصرف سوخت خودرو ۱۸
چرا برخی هنگام خشم و دلهره بیشتر غذا می خورند ۲۰
طرز استفاده درست از ماشین ظرفشویی ... ۲۱

سلامتی

دارچین بهترین دوای سرماخوردگی و عفونت دهان است ۲۲
این ۵ خوراکی را نخورید تا ریزش مو نگیرید ۲۳
هرگز در این زمان ها آب نخورید ۲۴

رویدادها ۲۶

هنر و سرگرمی

کباب تابه ای ۴۳
مرغ شکم پر ۴۴
ترشی پیاز ۴۶
ته چین بادمجان ۴۷
جدول ۴۸

صاحب امتیاز: کانون بازنشستگان ارتش جمهوری اسلامی ایران

مدیر مسئول: علی محبی راد

سردبیر: محمدرضا حاجی نسب

امورخبری و اداری: سیف الله مداح

طراح گرافیک: مهندس اعظم حاجی نسب

حروفچین کامپیوتری: معصومه عبداللهی

نشانی دفترماهنامه: تهران- انتهای خیابان دکتر فاطمی غربی- نرسیده به دژبان کل ارتش- شماره۳۲۹- ساختمان شایستگان

کدپستی: ۱۴۱۱۷۱۸۵۶۷

تلفن: ۶۶۴۲۰۳۰۹

نمابر: ۶۶۴۲۲۱۵۶

سایت اینترنتی کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا
www.kbaja.ir

پست الکترونیکی نشریه شایستگان:
shayesteganmagazine@yahoo.com

قابل توجه خوانندگان محترم:

نشریه شایستگان ازعموم نویسندگان و مترجمان، مقاله و نقد می‌پذیرد. آراء و نظرهای مندرج درمقاله‌ها و نامه‌ها لزوما نظرنشریه 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.

هوشیار باشیم

پس از پشت سر گذاردن فراز و نشیبی ۱۲ ساله برای اجرایی شدن همسان‌سازی حقوق‌ها و مشکلات کسری بودجه و تورم افسارگسیخته سالیان اخیر، در حال حاضر یکی از دغدغه‌های اصلی مسئولان ارشد در مراجع مرتبط با امور بازنشستگان نیروهای مسلح و در رأس آنان، کانون بازنشستگان ارتش، دائمی نمودن این مصوبه قانونی و اجرای کامل قانون مدیریت خدمات کشوری است.

... و در این شرایط حساس، همدلی و یکصدایی از نیازهای فوری و ضروری خانواده بزرگ پیشکسوتان ارتش به شمار می‌رود، اتحاد و همبستگی برای همه ما بیش از هر عصر و زمان دیگر قابل‌درک و فهم بوده و از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد.

همه باید باور کنیم که بدون همدلی و همگرایی، هیچ اقدام و تلاشی، نتیجه‌بخش نخواهد بود. زیرا روحیه انحصارطلبی و همچنین دامن زدن و کاشتن تخم نفرت و نفاق میان پیشکسوتان و شعله‌ور نمودن آتش اختلافات، فقط کار را برای خدمتگزاران واقعی سخت‌تر و رسیدن به اهداف را محال‌تر می‌نماید و این موضوع، متأسفانه عمل ناپسندی است که طی سالیان اخیر، توسط عده‌ای قلیل و ناآگاه و شاید مغرض (و با سوءاستفاده از فضای مجازی) انجام می‌پذیرد.

واقعیت این است که تا روحیه همگرایی میان یکایک ما شکل نگیرد، هرگونه اقدامی که برای بهبود اوضاع معیشتی پیشکسوتان صورت‌پذیرد، موفقیت‌آمیز نخواهد بود، به همین جهت منطقی نیست که برخی افراد، مسائل و موضوعات مرتبط با حیات و ممات همسنگرانمان را از دید و دریچه تنگ منافع گروهی و یا شخصی خود ببینند.

احترام به قانون کشور، به‌عنوان یک اصل و یک سند مهم برای همه ما ارتشیان به شمار می‌رود چه آنکه بهترین دوران عمر و تمام سلامتی خود را برای حفاظت و حراست از همین قانون تقدیم نموده‌ایم و به‌یقین قانونمداری یکی از صفات برجسته‌ای است که همگان، ما را به آن

می‌شناسند.
در این میان، کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا (که نماینده قانونی و رسمی صدها هزار پیشکسوت گرانقدر و خانواده‌های محترم ایشان است) با بهره‌گیری از فرصت‌هایی قانونی و در مسیری کاملاً مقتدرانه توانسته بدون ایجاد هرگونه حاشیه‌سازی، اقداماتی را به ثمر برساند که در دهه‌های گذشته امکان تحقق آنها محال به نظر می‌رسید.
اکنون با توجه به شرایط خاصِ حاکم بر کشور و انتظارات معیشتی اقشار و صنوف مختلف از دولت و همچنین کمبود بودجه و تورم افسارگسیخته، کار برای خدمتگزارانمان در کانون سخت‌تر شده و مجاب کردن مسئولان عالی‌رتبه نظام (به توجه ویژه و اولویت‌گذاری به موضوع معیشت پیشکسوتان ارتش) نیاز به مکاتبات، پیگیری‌ها و جلسات نفس‌گیر و محاسبات درست دارد.
در چنین زمانی، نباید شخصیت افراد، مورد بی‌احترامی و هتک حرمت واقع شود، چنین فرهنگی مغایر با ارزش‌های انسانی بوده و به‌هیچ‌وجه شایسته یک جامعه فرهیخته همچون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا نیست و ما ناگزیر هستیم که در تمام موضوعات و موضع‌گیری‌های اجتماعی، اصول و ارزش‌های اخلاقی را رعایت نموده و پای بند باشیم.
اندک کسانی که بداخلاقی را در پیش‌گرفته و بویژه در فضای مجازی اقدام به خلقِ ادعاهای عجیب کرده (و خود را به دروغ، فاتح اموری می‌نامند که اصولاً در توان و اختیارات آنان نیستِ) و از کمینگاه فضای مجازی و شخصیت تخیلی خود، اقدام به برخوردهای ضد اخلاقی و انتشار تهمت و افتراء به خدمتگزاران واقعی می‌نمایند و به تفرقه دامن می‌زنند قطعاً در خدمت همسنگران نبوده و با سوق دادن دیگران به سمت‌وسوی بی‌نظمی و قانون‌شکنی، از مخاطبان خود استفاده ابزاری می‌نمایند.
و امروز ... یکایک ما وظیفه‌داریم برای حفظ منافع خود و جلوگیری از هرگونه اقدام غیرقانونی غلط و تجربه‌شده توسط عده‌ای اندک و معلوم‌الحال در سالیان گذشته (که فقط موجب تضییع حقوق صدها هزار پیشکسوت آبرومند گشته و در مقابل، باعث به شهرت و ثروت رسیدن و رونقِ دفاتر و تجارتخانه‌های این افراد فرصت‌طلب گردیده است) با همدلی و هم‌صدایی و با احترام به اصول و معیارهای ارزشمند قانونی، آبرو و حیثیت همدیگر را حفظ نموده و حمایت از تنها نماینده شناخته‌شده و رسمی خود و موردقبول مسئولان کشور (یعنی کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا) را سرلوحه افکار و گفتارمان قرار دهیم زیرا در غیر این صورت، ضمن آنکه موجبات دلسردی خدمتگزاران قانونی خود را پدید میاوریم، بلکه فضا را در اختیار کسانی قرار می‌دهیم که نه تخصص و نه مسئولیت و نه تعهدی برای انجام امور ما دارند و از همه مهمتر اینکه به‌هیچ‌وجه شایستگی اخلاقی و رفتاری برای نمایندگی (حتی غیررسمی) ما پیشکسوتان را نیز ندارند.
.... و کلام آخر اینکه، فرصت‌ها بسیار اندک و غیرقابل‌بازگشت هستند. بیاییم با اتحاد و اعتماد و دلگرمی بخشیدن به خادمان واقعی خود، آینده را عاقلانه ترسیم نمائیم. (ان شاء الله)

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته
مدیر مسئول
علی محبی راد

با پیشکسوتان

کانون بازنشستگان استان خراسان شمالی (بجنورد)

اشاره:

کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا، با دارا بودن بیش از سیصد هزار عضو در سراسر کشور، یکی از گسترده‌ترین و اثرگذارترین نهادهایی است که به‌واسطه وابستگی آن به ارتش ج.ا.ا، از حساسیت و اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد فلذا آگاهی داشتن اعضاء از ساختار و عملکرد کانون‌ها می‌تواند نقش به سزایی در همراهی و همدلی اعضاء با کانون‌های مربوطه در ارائه خدمات و تسهیلات ایفاء نماید، به همین جهت ما در هر شماره اقدام به معرفی یکی از قسمت‌های فعال کانون و یا مسئولین مؤثر آن می‌نماییم تا شما مخاطبان محترم در جریان کم و کیف آنچه در کانون می‌گذرد، قرار گیرید.

در این شماره با یکی از کانون‌های دیگر آشنا خواهیم شد،کانونی که در استانی سرشار از مواهب طبیعی ایران زمین قرار دارد، استانی که با حضور پیشکسوتان دوران دفاع مقدس (که هر یک گنجینه‌ای از افتخار ارتش و ملت ایران هستند.) رنگ دیگری به خود گرفته است.

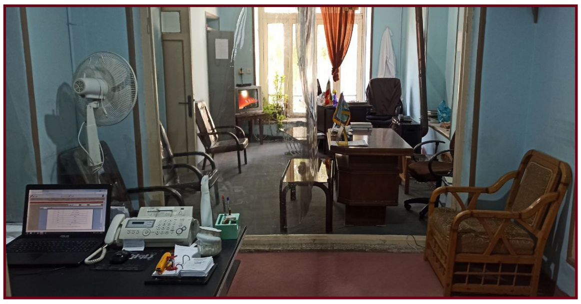
مسئولیت این‌کانون هم اکنون در اختیار فردی با سابقه، تحصیلکرده و متعهد قراردارد تا بتواند از تجارب ارزنده خود در مسیر ایجاد وحدت و یکپارچگی و توسعه و پیشرفت کانون بهره گیرد. آری این بار به محضر سرهنگ بازنشسته توپخانه عباس محمدی رفته‌ایم و مطالب زیر نتیجه این مصاحبه است:

معرفی رییس کانون

اینجانب سرهنگ توپخانه عباس محمدی متولد سال ۱۳۴۵ شهرستان شیروان که دوران تحصیلاتم از ابتدایی تا دیپلم را در همان شهرستان محل تولد به پایان رساندم و قبل از استخدام در ارتش جمهوری اسلامی در دوران دبیرستان ۳ماه به عنوان بسیجی داوطلب به منطقه عملیاتی غرب کشور از طرف سپاه پاسداران اعزام شدم، و سپس در سال۱۳۶۳ موفق به اخذ دیپلم و همان سال در کنکور سراسری دانشگاه های دولتی شرکت و علیرغم اینکه در دانشگاه دولتی پذیرفته شده بودم ولی به دلیل عشق و علاقه شدید به شغل نظامیگری به ارتش جمهوری اسلامی ایران وارد شدم و پس از طی نمودن یک سال و نیم دوره اول دانشکده

افسری به مرکز توپخانه اصفهان جهت طی دوره مقدماتی رسته‌ای اعزام شدم و بعد از فارغ التحصیلی به گردان اورلیکن (پدافند) مرکز توپخانه اصفهان اعزام و در سال ۱۳۶۵همراه با همان گردان به عنوان معاون آتشبار اورلیکن (پدافند هوایی) به منطقه جنوب کشور اعزام و مشغول نبرد با دشمن بعثی شدم، سپس گردان اورلیکن به نیروی هوایی منتقل و اینجانب به لشکر ۳۰پیاده گرگان مستقر در کردستان منتقل شدم و به عنوان فرمانده آتشبار پدافند ۲۳م.م در بانه کردستان مشغول انجام وظیفه شدم و تا پایان جنگ تحمیلی در جبهه های جنوب و غرب کشور حضور فعال داشتم و در روزهای پایانی جنگ در سال ۱۳۶۷به دلیل اصابت ترکش خمپاره به افتخار جانبازی نائل و در سال ۱۳۸۰به دوره عالی رسته ای اعزام گردیده و پس از طی دوره عالی به لشکر ۷۷پیروز خراسان اختصاص یافتم و از سال ۱۳۸۱تا ۱۳۸۳به عنوان رئیس رکن سوم گردان توپخانه و از سال ۱۳۸۳تا ۱۳۸۵به عنوان جانشین گردان و از سال ۱۳۸۵تا۱۳۸۹ به عنوان فرمانده گردان توپخانه انجام وظیفه نموده و در سال ۱۳۸۹ به عنوان بهترین فرمانده گردان پشتیبانی رزمی منطقه شرق کشور معرفی شدم و به علت مجروحیت و کسالتی که از ناحیه مجروحیت داشتم با تقاضای شخصی دو سال قبل از موعد مقرر بازنشسته شدم و از شهریور ۱۳۹۵ به عنوان خادم پیشکسوتان گرامی در سمت ریاست کانون بازنشستگان آجا خراسان شمالی مشغول خدمت رسانی به جامعه هدف میباشم.

وضعیت کانون بجنورد



کانون استان خراسان شمالی به مرکزیت بجنورد به مساحت ۴۸۰متر مربع عرصه و ۲۵۰متر مربع اعیان واقع در خیابان میرزا رضای کرمانی شمالی (خیابان بسیج۹کوچه شهریور در مرکز شهر بجنورد میباشد) که بنای کانون یک ساختمان متروکه کلنگی میباشد که توسط شخصی واقف به نام آقای صدری منش در مورخه ۶۹/۶/۲۲ به کانون بازنشستگان آجا واگذار گردید. این ساختمان دارای ۵ اتاق و یک سالن میباشد که اکثر دیوارها به علت قدمت بالای ساخت و بنای گلی بر اثر زلزله‌های متوالی دچار شکستگی و ترک گردیده و بارها با شهرداری (بمنظور بالا بردن منزلت وجایگاه اعضا وابسته محترم) جهت تخریب و نوسازی مکاتبه نموده که به علت قرار گرفتن موقعیت کانون در کوچه بن بست، شهرداری بجنورد با احداث کانون چند طبقه(که دارای سالن پذیرایی مهمانسرا و ساختمان اداری میباشد.) ممانعت نموده و از طرفی طی چندین نوبت در خصوص اخذ زمین از تیپ ۱۳۰شهید دلجویان با

کانون مرکز مکاتبه که تا کنون نتیجه ای حاصل نگردید و هم اکنون کارکنان این کانون در این ساختمان، به تعداد ۱۶۲۰ نفر عضو خدمت رسانی مینمایند.
کانون بجنورد با وجود ۱۶۲۰ عضو بازنشسته و مستمری بگیر و وظیفه بگیر در هیچ کدام از شهرستانهای استان، کانون ندارد. لذا جهت رفاه حال اعضا محترم در شهرستانهای شیروان و اسفراین این کانون نسبت به ایجاد دفترهمیار کانون اقدام نموده است. ضمنا از سال ۱۳۹۵ فاقد امکانات اولیه جهت ارائه خدمت به اعضا محترم بوده که با پیگیری های کارکنان خدوم وزحمتکش این کانون وعنایت و همکاری کانون مرکز امکانات ذیل محقق گردید.

۱.بازسازی و رنگ آمیزی کلیه اتاق های موجود
۲.خرید و نصب دوربین مداربسته جهت بالا بردن ضریب امنیت ساختمان کانون
۳.خرید دوربین عکاسی و گاوصندوق و دستگاه فتوکپی
۴.خرید یک دستگاه رایانه با کلیه وسایل جانبی
۵.نصب نرده و حفاظ جهت درب ورودی و پنجره های کانون به منظور بالابردن ضریب امنیتی
۶. بازسازی سیستم بهداشتی ساختمان
۷. اخذ یک دستگاه خودرو سمند از کانون مرکز

اقدامات کانون از ابتدای سال ۱۳۹۹ تا پایان شهریور ۱۴۰۰

۱. دیدار چهره به چهره رئیس کانون با اعضای محترم (۱۹۷مورد)
۲. دیدار و ملاقات با اعضای وابسته در منزل (۱۳۰ مورد)
۳. شرکت در مراسم متوفیان اعضای وابسته استان (۱۵مورد)
۴. دیدار و ملاقات با مسئولین لشگری و کشوری (۱۰مورد)
۵. احوال پرسی تلفنی از بیماران کرونایی در منزل و بیمارستان (۲۵مورد)
۶. دیدار با نمایندگان محترم استان در مجلس شورای اسلامی (۵مورد)
۷. شرکت کارکنان این کانون به همراه اعضای وابسته در صبحگاههای مشترک نیروی مسلح به مناسبت های مختلف (۳مورد)
۸. شرکت در جلسه هم اندیشی بین اداره کل بازنشستگی نیروهای مسلح استان و سایر کانونهای نیروهای مسلح و یگانهای نظامی (۶ مورد)

۹. شرکت در شورای هماهنگی کانون های نیروهای مسلح استان خراسان شمالی

۱۰. صدور و تعویض کارت شناسایی برای اعضاء

۱۱. شرکت در ضیافت آزادگان استان با رعایت پروتکل های بهداشتی طی تعامل این کانون با رئیس آزادگان استان (۱۵ مورد)

۱۲. تشکیل جلسات معسرین بین کانون با مدیر کل محترم اداره بازنشستگی استان (۵ مورد)

۱۳. اعزام پیشکسوتان دوران دفاع مقدس جهت گرامیداشت مناسبتهای دهه فجر-هفته دفاع مقدس و سالگرد عملیاتهای مختلف به مرکز صدا سیما جهت خاطره گویی و روایت‌گری (۱۸مورد)

۱۴. توزیع بسته های بهداشتی بین اعضای وابسته جهت جلوگیری از شیوع بیماری کرونا (۱۵۰۰مورد)

۱۵. معرفی اعضای وابسته جهت دریافت وام های مختلف (۱۴۸ مورد)

۱۶. صدور گواهی پدر نظامی جهت تبدیل وضعیت کاری فرزندان اعضا وابسته (۶۰ مورد)

سخن آخر

علیرغم اینکه استان خراسان شمالی در شاهراه بین المللی آسیائی (یا بهتر بگویم در مسیر زوار علی ابن موسی الرضا(ع) باب الرضا) میباشد از جاذبه های گردشگری و توریستی همچون پارک تفریحی بابا امان – بش قارداش و روستای توریستی اسفیدان و آبشار زیبا و دیدنی درکش، آب گرم ایوب و روستای گردشگری روئین اسفراین برخوردار است و سالیانه هزاران گردشگر در این مسیر تردد مینمایند، اما به علت کمبود امکانات رفاهی و پذیرایی و عدم وجود مهمانسرا در این کانون، نمیتوانند مورد پذیرایی قرار گرفته و جایی برای اقامت داشته باشند که اکثر پیشکسوتان محترم وقتی از عدم امکانات این کانون مطلع میگردند، با خاطره ناخوشایندی از استان خارج میشوند که البته این مسئله به عرض مسئولین و سلسله مراتب محترم رسیده و خوشبختانه سلسله مراتب محترم نیز قول مساعد جهت محرومیت زدائی در این کانون را داده اند .

در خاتمه ضمن قدردانی از زحمات امیر محبی راد ریاست محترم کانون آجا در مدت زمان مسئولیت شان که همواره جهت بهبود اوضاع پیشکسوتان و توسعه امکانات و امتیازات در زمینه های رفاهی عزیزان پیشکسوت در سراسر کشور و این استان توجه داشته اند امیدوارم با همین روحیه‌ی جهادی که بر کانون حکمفرما نموده اند، موضوع کانون بجنورد را نیز دردستور کار خود قرار داده و این امکان را فراهم آورند تا بتوانیم به همسنگران خود خدمات بیشتری ارائه نمائیم (ان شاء الله)

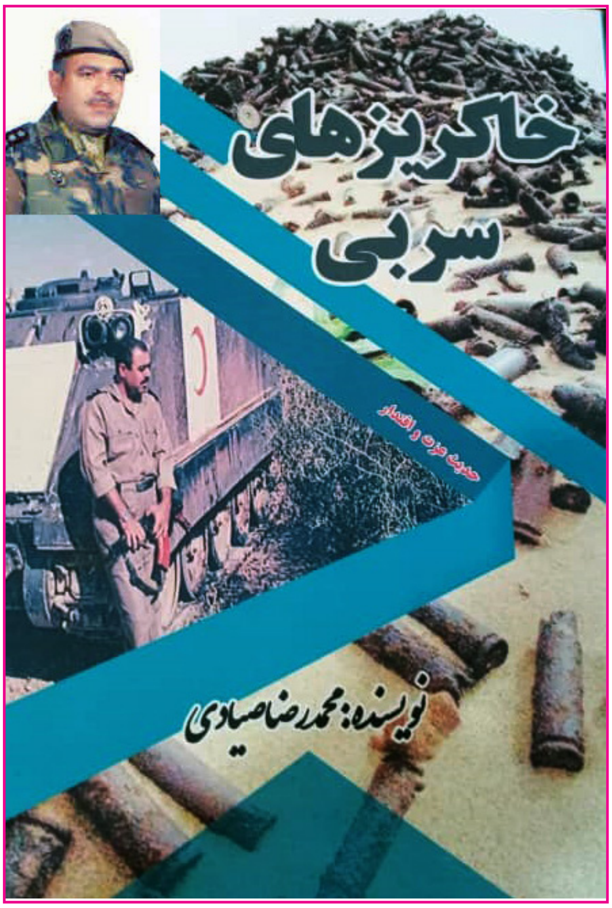
معرفی کتاب و نویسنده

خاکریزهای سُربی

نویسنده: سرهنگ بازنشسته بهداری محمدرضا صیادی

پیشکسوت گرانقدر جناب سرهنگ بهداری محمد رضا صیادی در سال ۱۳۳۰ در شهرستان ابهر از توابع استان زنجان بدنیا آمد و پس از طی دوران تحصیلات ابتدایی و دبیرستان و اخذ مدرک دیپلم، بدلیل علاقه شدید به حرفه نظامیگری در سال ۱۳۴۹ به استخدام نیروی زمینی ارتش تیپ ۲۳ هوابرد (نوهد) در آمدند و پس از گذراندن دوره های تخصصی و دوره های ویژه هوابرد، تا سال ۱۳۵۶ در همان یگان خدمت نموده و از دی ماه سال ۵۶ به لشکر ۱۶ زرهی انتقال و به گردان ۱۱۴ پیاده مکانیزه تیپ ۲ زنجان اختصاص یافت و در کنار شهیدان بزرگواری چون سرلشکر مسعود اصلانی و سرهنگ غلامرضا مخبری شروع به خدمت کرده و با شروع درگیریهای کردستان، به منطقه درگیری اعزام و در عملیاتهای رفع حصر بانه شرکت کرد و پس از شروع جنگ تحمیلی به همراه یگان خدمتی با کلیه واحدهای لشکر ۱۶ زرهی به منطقه عملیاتی جنوب اعزام گردید.

نامبرده در طول جنگ تحمیلی در عملیات آفندی و خطوط پدافندی در عملیاتهای طریق القدس، کربلا ۶، والفجر مقدماتی در مناطق ابوقریب، بستان و چزابه، ایستگاه حسینیه، کوشک و جُفیر و جنگل امقر شرکت نموده و با همکاری گردان ۱۱۷ لشکر ارومیه در عملیات آزادسازی ارتفاعات گدوک و تمرچین در شمالغرب نیز شرکت داشته و پس از آن در مدیریت بهداری فرماندهی لجستیک آجا مشغول به خدمت شده و در خاتمه با سمت فرمانده گردان بهداری لشکر ۲۳ تکاور در سال ۱۳۷۷ پس از ۲۷ سال خدمت به افتخار بازنشستگی نائل گردید.

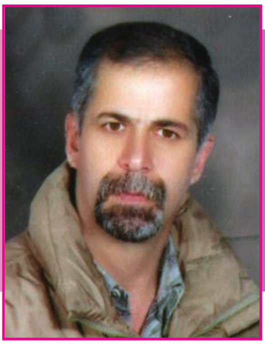


ماحصل تجربیات کسب شده در دوران خدمت و جنگ تحمیلی و خاطرات بازمانده از جنگ در عملیاتهای مختلف دست نوشته‌هایی است که بعدا در کتابی تحت عنوان خاکریزهای سربی جمع آوری و با همکاری و مساعدت انتشارات آتشبار ستاد کل نیروهای مسلح چاپ و منتشر گردید.

در این کتاب فرازهایی از شجاعت و ایثارگری و فداکاریهای رزمندگان جبهه‌ها علی الخصوص رزمندگان لشگر ۱۶ زرهی و همچنین تیپ ۲ زرهی زنجان و خاطرات همرزمان شهید گرانقدری که جان خود را تقدیم این آب و خاک مقدس نمودند و همینطور جانبازان عزیزی که قسمتهایی از جسم و بدنشان را در مناطق جنگی از دست دادند، به رشته تحریر در آمده است. باشد که قطره ای از معرفت و ایثار دریای بیکران رزمندگان را ارج نهاده و یادی از شهدای همیشه جاوید لشگر ۱۶ زرهی کرده و به روح پرفتوحشان درود بفرستیم.

نشریه شایستگان: برای این پیشکسوت ارجمند عزت و سربلندی و موفقیت و بهروزی در تمامی مراحل زندگانی آرزومندست.

پیشکسوت ورزشی



ستوانیکم بازنشسته نزاجا خسرو مطهری

ستوانیکم بازنشسته خسرومطهری در سال ۱۳۳۴ در یک خانواده متوسط در شهرستان سنندج استان کردستان به دنیا آمد. وی از همان کودکی علاقه خاصی به ورزش داشت و در رشته های ورزشی مختلفی از جمله تنیس، شطرنج، کوهنوردی و والیبال شروع به فعالیت نمود. از سال ۱۳۴۹ وارد رشته ورزشی بوکس شد و در سال ۱۳۵۱ موفق به کسب مقام سوم کشوری گردید. مشارالیه در سال ۱۳۵۲ وارد نیروی زمینی ارتش شد و پس از ۳۰ سال خدمت صادقانه (از جمله ۵۴ ماه خدمت در مناطق عملیاتی) در سال ۱۳۸۲ به افتخار بازنشستگی نائل گردید. این پیشکسوت ارجمند در مدت خدمت، در رشته های مختلف ورزشی از جمله والیبال، شطرنج، تنیس و بوکس مهارت و تجربه بسیاری آموخت و هم اکنون نیز دارای مدرک مربیگری بین المللی و داوری ملی بوده و در حال حاضر به عنوان مربی رشته ورزشی بوکس در شهرستان سنندج مشغول به کار است.

اهم مسئولیت‌ها و فعالیت های ورزشی حرفه ای ایشان به شرح ذیل میباشد:

۱- همراهی تیم ملی بوکس ایران در مسابقات بین المللی دوحه قطر به عنوان مربی در سال ۱۳۷۱.

۲- سرمربی تیم بوکس نیروی زمینی ارتش ج.ا.ا (در سال ۱۳۷۲ و ۱۳۷۳)

۳- رئیس هیات بوکس شهرستان سنندج (از سال ۹۶ تا ۹۸)

۴- سرپرست هیات بوکس استان کردستان (۹۷ تا ۹۹)

۵- سرمربی بوکس استان کردستان (از سال ۹۷)

۶- عضو هیات رئیسه گروه ژیکال کردستان (مجموعه ورزشهای رزمی)

ایشان در حال حاضر به پیشنهاد و معرفی کانون ب اجا استان (کردستان) به عنوان مسؤل کارگروه تربیت بدنی بازنشستگان نیروهای مسلح استان با سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح همکاری می‌نمایند.

نشریه شایستگان: برای این پیشکسوت ورزشکار و پرتلاش، سلامتی، سرافرازی و موفقیت در تمامی مراحل زندگی را آرزومندست.

بسمه تعالی

فدراسیون بوکس آماتور جمهوری اسلامی ایران

گواهینامه

شماره: ۲۴۸/۱۸/۱

تاریخ: ۸۵/۶/۲۹

نظر باینکه آقای خسرو مطهری دارای شناسنامه شمارهٔ ۲۵ متولد ۱۳۳۴ از تاریخ ۸۵/۲/۱۰ تا تاریخ ۸۵/۲/۱۶ بمدت ۶۰ ساعت کلاس مربیگری را با موفقیت گذرانده است لذا به دریافت گواهینامهٔ درجه یک نائل میگردد.

احمد ناطق نوری
رئیس فدراسیون بوکس جمهوری اسلامی ایران

فریبرز شمس
دبیر فدراسیون بوکس

بسمه تعالی

شماره: ۱۱۲۷

تاریخ: ۱۳۹۷/۱/۱۴

جناب آقای خسرو مطهری

احتراماً باعنایت به پیشنهاد ریاست محترم ورزش و جوانان شهرستان سنندج و تاییدیه شماره ۹۶/۲/۱۰۲۵۴ - ۹۶/۱۲/۱۲ اداره کل ورزش و جوانان استان کردستان و به استناد مفاد بند ۴ ماده ۱۱ آیین نامه هیئت های ورزشی استانها به موجب این حکم جنابعالی به سمت رئیس هیئت بوکس شهرستان سنندج منصوب تا در چهار چوب آیین نامه مذکور و زیر نظر ریاست هیئت با برنامه ریزی و نوآوری در راه خدمت به جامعه ورزش نسبت به انجام وظایف محوله اقدام نمائید از خداوند منان توفیق جنابعالی را در راه خدمت به ورزش استان کردستان خواستارم.

اکبر جوهری
رئیس هیئت بوکس استان کردستان

INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE

Jacques Rogge
President of the International Olympic Committee
certifies that

Mr/Ms KHOSROW MOTAHARI

has taken part in the Olympic Solidarity technical course for coaches

in BOXING

held from 5th to 12th DECEMBER 2001

under the auspices of the National Olympic Committee

of I.R.IRAN

Dr Jacques Rogge

S.MOSTAFA HASHEMITABA
President National Olympic Committee

ALCIDE SAGARA
Course director

حکم انتصاب

سروان خسرو مطهری

با توجه به شایستگی و تجربه و کارائی جنابعالی در رشته بوکس از تاریخ ۹۷/۵/۲ به مدت دوسال بعنوان سرمربی بوکس ارتش جمهوری اسلامی ایران منصوب می‌شوید.

امید است با اتکال به خداوند متعال و پیروی از رهنمودها و منویات مقام معظم رهبری و فرماندهی کل قوا در جهت رشد، شکوفائی و اعتلای ورزش آجا منطبق با اهداف مقدس جمهوری اسلامی ایران موفق و موید باشید.

رئیس هئیت بوکس ارتش جمهوری اسلامی ایران
سرهنگ سیاوش امیری

اشاره: زندگی در لحظه حال چیزی نیست که مختص به زمانه ما باشد و ذهن بشر را از قرن‌ها پیش به خود مشغول کرده است، فقط در قرن ۲۱ با سرعت پیشرفت فناوری شلوغی‌های ذهنی ما بیشتر شده است و این نیاز ما را به زندگی در لحظه حال بیشتر نشان می‌دهد.
در مورد زندگی در لحظه حال بیتی از سعدی شیرازی همه چیز را برای ما روشن می‌کند.

سعدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست
در میان این و آن، فرصت شمار امروز را

اصولاً راز سلامتی این نیست که برای گذشته خود عزاداری کنیم و یا نگران آینده نیامده باشیم و یا اینکه بنشینیم و مشکلات را پیش بینی کنیم، بلکه زندگی در لحظه حال عاقلانه ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم.
انتخاب زندگی در گذشته و یا آینده، نه تنها لذت زندگی کردن را از شما می‌گیرد بلکه زندگی واقعی شما را نیز از بین می‌برد شما باید بدانید تنها لحظه مهم، لحظه حال است. به همین منظور در این نوشتار به ۱۰ گام عملی اشاره خواهیم داشت:

۱. دارایی‌های بی مورد خود را دور بریزید

مینیمالیسم (ساده زیستی) شما را وادار به زندگی در زمان حال می‌کند در همین جا باید برای شما بگویم که مینیمالیسم یک سبک زندگی است. در واقع ابزاری است که شما را به حس رهایی می‌رساند این سبک از زندگی شما را تشویق می‌کند که زندگی ساده‌ای داشته باشید و اضطراب و استرس را از خود دور کنید. البته شاید این برای بیشتر مردم قابل قبول نباشد اما این هم روشی برای زندگی در لحظه حال است.

۲. لبخند بزنید

باور داشته باشید که هر روز مملو از امکانات بی پایان است.
پس روز خود را با یک لبخند زیبا شروع کنید. روز خود را با کنترل بر نگرش خود شروع کنید.
نگرش خوش بینی را در خود تقویت کنید سعی کنید مقالات و کتاب‌هایی که در این رابطه به شما کمک می‌کند مطالعه کنید. بعد از مدتی ناخودآگاه شما این نگرش را در سیستم خودکار خود قرار خواهد داد بدون آنکه شما متوجه شوید.

۳. قدردان و شکرگزار لحظات امروز خود باشید

تا آنجا که ممکن است در امروز غرق شوید. مناظر، صداها، بوها، احساسات، پیروزی، شکست و اندوه این‌ها در زندگی روزمره ما وجود دارد و هر یک در جایگاه خود معنا پیدا می‌کند؛ اغلب ما فراموش می‌کنیم که آنها را به کار گیریم و واقعاً قدردان آنها باشیم.

۴. صدمات و خسارات گذشته را ببخشید

اگر از دست شخصی صدماتی دیده‌اید و دلخور هستید بخشش کنید تا پیش بروید. درست است که تقصیر آنها بوده است اما اگر این موضوعات را در ذهن خود نگه دارید ضرر بیشتری را به خود خواهید زد. پس ببخشید تا بتوانید در لحظه زندگی کنید. بیشتر افراد اصطلاح در لحظه زندگی کن را یک شعار می‌دانند چون

قدرت بخشش ندارند.

۵. کار خود را دوست داشته باشید

اگر فقط زنده مانده‌اید تا مدام کار کنید و صرفا منتظر تعطیلات آخر هفته باشید در حال از دست دادن ۷۰٪ از زندگی خود هستید. اگر شما جزء این افراد هستید دو راه حل دارید: شغلی را پیدا کنید که عاشق آن هستید و از آن لذت ببرید و یا یک دلیل پیدا کنید که از کار و حرفه فعلی خود شکرگزار باشید.

۶. نگاهی به آینده داشته باشید اما امروز سخت تلاش کنید

رویای بزرگ و اهداف و برنامه هایی را برای آینده خود تعیین کنید. اما کار و تلاش سخت امروز اولین قدم راسخ شما برای تحقق رویاهای فردای شما است. اجازه ندهید که رویایی در فردا جایگزین زندگی در لحظه حال شود.

زندگی کردن با رویاها و آینده تنها زمانی ارزشمند است که با عمل ما در امروز و لحظه حال همراه باشد.

۷. روی دستاوردهای گذشته تکیه نکنید

اگر هنوز در مورد کارهایی که دیروز انجام داده‌اید صحبت می‌کنید پس بدانید که امروز کارهای زیادی را انجام نداده‌اید.

هنوز زمان زیادی برای ساختن موفقیت‌های گذشته و ایجاد خاطرات و دستاوردهای بیشتر برای آینده وجود دارد. مطمئن باشید که اگر در لحظه حال زندگی کنید در آینده یاد و خاطره امروز را گرامی خواهید داشت.

۸. دست از نگرانی بردارید

اگر امروز نگران فردا باشید نمی‌توانید یک شکرگزار واقعی باشید. باور کنید که فردا اتفاق خواهد افتاد آیا نگران آن هستید یا نه؟ از آنجا که نگرانی هرگز برای کسی کاری نکرده است پس چرا شما انرژی ذهنی خود را در جای دیگری هدایت نمی‌کنید و آن را هدر می‌دهید.

انرژی ذهنی شما مثل آب پشت یک سد است اگر آن را کنترل کنید و به جهت درست هدایت کنید می‌توانید یک آبادی بزرگ زیر دست سد بسازید و اما اگر این آب رها شود می‌تواند همه چیز را بر سر راه خود خراب کند.

امام علی علیه السلام فرمودند:

لاتُشعِر قَلبَکَ الهَمَّ علی مافاتَ، فَیَشغُلَکَ عمّا هُوَ آت؛

دل خود را بر اندوه آنچه از دست رفته و گذشته است مشغول مساز تا تو را از آنچه خواهد آمد، غافل نسازد و باز ندارد.

۹. فراتر از راه حل‌های قدیمی فکر کنید

دنیای ما آنقدر سریع تغییر می‌کند که اکثر راه حل‌های دیروز دیگر جواب راه حل‌های امروز نیستند و راه حل‌های امروز به درد فردا نمی‌خورند. وقتی شما زندگی در لحظه حال را انتخاب کنید در واقع انرژی زیادی را در خود ذخیره می‌کنید. همان چیزی که افراد عادی از آن محروم هستند. یک ذهن پر انرژی می‌تواند به راه حل‌هایی فراتر از راه حل‌های قدیمی برسد.

۱۰. حاکم عادت‌های خود شوید

عادت‌ها در زندگی، شما را مثل یک گروگان نگه می‌دارند. آنها جلوی شما را برای یک زندگی آزاد می‌گیرند و اجازه نمی‌دهند که شما زندگی در لحظه حال را تجربه کنید. در این مورد شما می‌توانید از یک مشاور خبره کمک بگیرید و یا از کتابهایی که در همین مورد نوشته شده‌اند استفاده کنید پس از همین امروز قدمهای عملی را بردارید و تاثیر آنها را در زندگی خود حس کنید. به خودتان اجازه دهید تا در لحظات و دور از عادت‌ها زندگی کنید.

علل زخم زبان و کنایه زدن برخی افراد

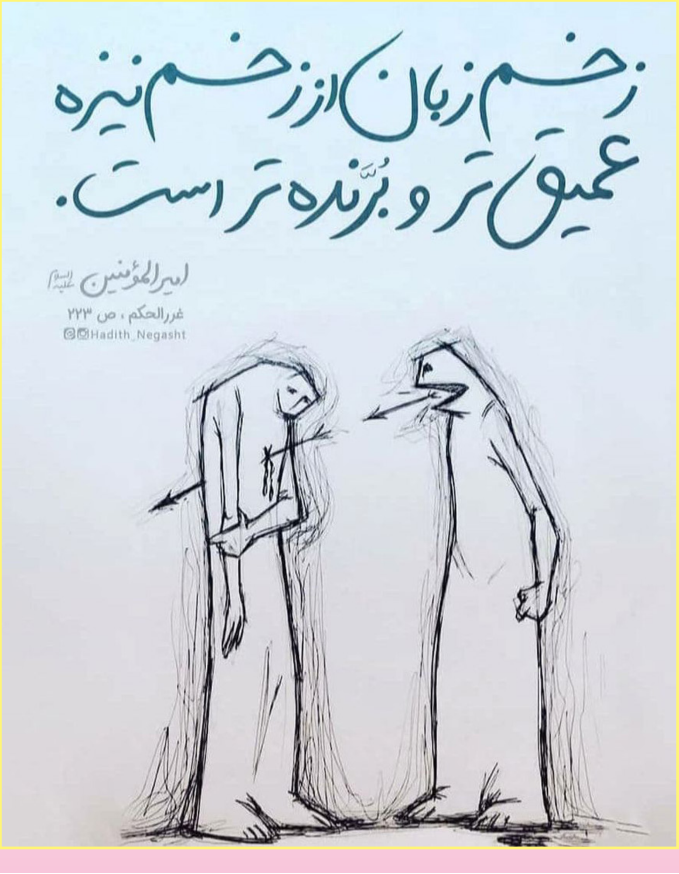
انسان باید بداند که خداوند متعال عالی ترین نعمت را بنام زبان به او داده است تا به وسیله آن بهترین اعمال را مانند تلاوت قرآن، دعا و نیایش، ایجاد صلح و آشتی، دعوت مردم به سوی خیر و صلاح انجام دهد و... یا با گفتن یک جمله «گل» خنده را بر لبان مومنان بنشاند. رسول خدا (ص) در سفارشهای خود به امام علی (ع) فرمود: یا علی؛ بزرگترین جهاد این است که انسان صبح کند و در نیت و قصدش نباشد که بر کسی ستم کند ای علی! هر که مردم از زبانش بترسند از اهل آتش باشد، و بدترین مردم کسی است که مردم از ترس دشنام و شرارتش احترامش کنند، ای علی، بدترین مردم کسی است که آخرتش را به دنیایش بفروشد و بدتر از او کسی است که آخرتش را به دنیای غیرش بفروشد.در مواجه با بعضی از افراد دور و اطرافمان متوجه می‌شویم که به کارکرد زبان و استفاده درست از آن بی توجه هستند. با نیش و کنایه زدن و زخم زبان خاطر دیگران را مکدر می‌سازند. حال ببینیم، دلایل مهم این کار در برخی افراد چیست چرا زبان برخی افراد تلخ است و گفته‌های آن‌ها مانند خنجر بر دل اطرافیان می‌نشیند، علل روحی و روانی این افراد چیست؟ چه دلایلی برای این نوع ادبیات در گفتار خود دارند.

عوارض کنترل نکردن زبان

طعنه زدن، سرزنش کردن، دشنام دادن، کنایه زدن و... معانی مختلف زخم زبان زدن است که در لغت نامه دهخدا بیان شده است. کنترل نکردن زبان پیامدهای بسیار مخربی در زندگی دارد که در پاره ای موارد، جبران آنها امکان پذیر نخواهد بود. اگر سری به خانه‌ها بزنید، با اندکی دقت و تامل در می‌یابید که ریشه بسیاری از ناراحتی‌ها و خصومت‌ها که اساس و بنیان خانواده را به مخاطره انداخته است و از زندگی، جهنمی ساخته که آتش آن دامنگیر افراد خانواده شده است، همان کنترل نکردن زبان است. در این نوع خانواده‌ها، زندگی شیرین و لذتبخش جایش را به زندگی رقت باری داده که تلخی آن دائما، ذائقه روحشان را آزار می‌دهد.

چه کسانی متهم به نیش زبان زدن هستند؟

در مهارت‌های ارتباطی وقتی شخصی می‌داند که چگونه صحبت کند، از زخم زبان استفاده نمی‌کند و پیامدهای گفتار خود را در نظر می‌گیرد. انسان‌های عصبی که آستانه تحمل کمتری دارند، عموما متهم به این مساله هستند که زخم و نیش زبان بیشتری دارند. مهارت‌های ارتباطی کم، افکار منفی، آستانه تحمل پایین، پرخاشگری و استرس دلایلی هستند که منجر به زخم زبان می‌شوند. به دلیل اینکه این اشخاص رفتارهای عادتی دارند باید طرز فکر آنها را عوض کرد. بخشی از



زخم زبان‌ها تبدیل به رفتارهای عادتی می‌شوند.جالب است بدانید طبق تحقیقات انجام شده در بیشتر موارد افرادی که حتی عادت به زخم زبان زدن و صحبت با نیش و کنایه دارند بعد از این گونه صحبت کردن و ناراحت کردن طرف مقابل از سخن خود پشیمان شده و در بعضی از موارد در صدد جبران بر می‌آیند.

راهکار

بد زبانی مرضی است که درمان آن مثل سایر امراض روحی و روانی قابل انجام است اما در صورتی است که خود شخص بد زبان بخواهد که خودش را درمان کند و از عواقب آن در دنیا، مخصوصا در آخرت بترسد.لازم است وقتی می‌خواهید ضعف کسی را به او یادآور شوید با خوشرویی و مهربانی و دلسوزی با او روبه‌رو شوید، نه اینکه زبانتان به مانند عقرب، نیش داشته باشد. به گونه‌ای سخن بگویید که آن شخص درصدد جبران ضعف خود برآید والا اگر به او بگویید تو اشتباه کردی، نمی فهمی و سخنانی از این قبیل، طبیعی است که خوشش نمی آید و ناراحت می‌گردد، چه اینکه اگر ما خودمان را جای او بگذاریم، وقتی با آن لحن زننده با ما سخن بگویند آیا ناراحت نمی شویم؟ اگر شخصی بدزبان است می‌توان از طریق طرح‌های درمانی به او کمک کرد و آموزش داد که بخشی از رفتارهایش غلط است و باید آن را اصلاح کند. وقتی چنین افرادی نیش زبان نمی‌زنند ابتدا خود را از درد و رنج‌های درونی رها می‌کنند بنابراین فرد باید متقاعد شود در رفتار خود تغییر ایجاد کند. در نهایت اگر شخصی با نصیحت و موعظه و بیان عاقبت دشنام، همچنان بر عمل ناشایست خود باقی باشد چنین شخصی صلاحیت دوستی و مصاحبت را نخواهد داشت و بهتر است انسان از اینگونه افراد فاصله گرفته و ارتباطش را قطع نماید و به حد سلام و خداحافظی اکتفا نماید تا این شخص متوجه شود که اگر بخواهد با این شیوه زندگی نماید کم کم همه از اطرافش پراکنده شده و تنها خواهد ماند.

تکنیکی که امام صادق ع برای افزایش رزق و روزی به شیعیان آموختند

خوشخویی با خانواده یکی از صفت‌های زیبایی می‌باشد که تمامی ائمه اطهار (ع) نیز این صفت زیبا را در خود دارا بودند، بنابر روایات به دست آمده از معصومین (ع) این عمل نیکو را می‌توان یکی از عواملی برشمرد که باعث افزایش رزق می‌شوند.

امام صادق (ع) در باره تأثیر این عمل بر افزایش رزق می‌فرمایند: «مَنْ حَسُنَ بِرُّهُ بِأَهْلِ بَيْتِهِ زِيدَ فِي رِزْقِهِ» (آن کس که در حق خانواده‌اش نیکی بهتر و بیشتری داشته باشد رزقش زیاد می‌شود) (بحار الأنوار، ج۷۱، ص ۱۰۴)

خوشخویی با خانواده علاوه بر افزایش رزق باعث طول عمر نیز می‌شود، امام صادق (ع) در حدیثی مشابه می‌فرمایند: «مَنْ حَسُنَ بِرُّهُ بِأَهْلِ بَيْتِهِ مُدّ لَهُ فِي عُمُرِهِ» (هر که با خانواده‌اش خوش رفتاري کند، عمرش دراز شود) (وسائل‌الشیعة، ج۱۲، ص ۱۶۲)

رودربایستی

رودربایستی با دیگران شاید دشوار ترین کار این باشد که بخواهید به یک دوست یا آشنا نه بگویید. نه گفتن و شناسایی موقعیت هایی که نیازی به رودربایستی ندارد، به شما کمک می کند تا در روابطتان با خویش و هم طرف مقابلتان احساس بهتری داشته باشد. به علت اهمیت مسئله در ادامه به روش هایی اشاره خواهیم کرد که به شما کمک می کنند تا در تله رودربایستی دچار نشوید، پس همراه ما باشید.

رودربایستی چیست؟

رودربایستی عبارت است از این که در برابر خواهش سایرین علی رغم میل باطنی خویش تسلیم شویم و برای اینکه دیگران در مورد ما فکر بد نکنند و ما را انسان خوبی بدانند ناچار به کاری شویم که یا از عهده آن بر نمیاییم یا برای انجام آن به سختی بیفتیم یا زمان و فرصتی را از دست بدهیم.

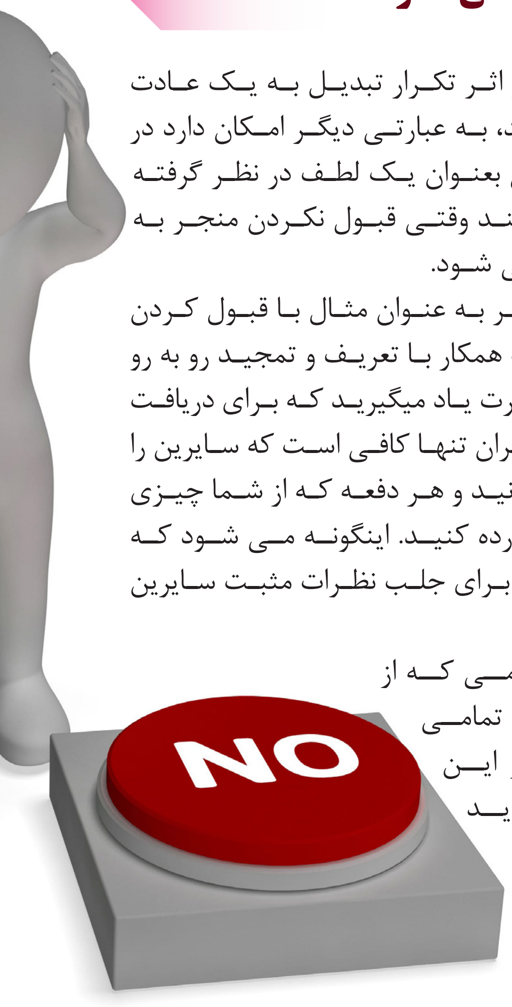
مثلا رفتن به یک میهمانی و تناول غذایی که هیچوقت به آن لب نزده ایم و آنرا دوست نداشته و با ذائقه ما جور نیست، یکی از کوچکترین مصادیق رودربایستی است که حتی میتواند ما را به دروغگویی هم وادارد و چه بسا مجبور شویم از آن غذا تعریف کنیم و آن را غذای محبوبمان هم بنامیم یا این که از غذای مورد علاقه خود در یک جمع بخاطر مبادی آداب بودن و رودربایستی با سایرین چشم پوشی نماییم.

متاسفانه یکی از رفتارهای شایع ما در تعاملات روزانه تعارفات بی پایه و اساسی است که هیچوقت شاید به آن هم باوری نداریم و همین رفتارها امکان دارد به آرامی در ما روحیه نفاق و دو رویی را ایجاد کند. دعوت کردن از دوست و همسایه به خانه وقتی که تمایل و رضایتی پشت آن نیست، وقتی اسباب میزبانی و شرایط آن فراهم نیست دلیل خاصی ندارد. رودربایستی یعنی خود را ناچار به کاری علی رغم میل باطنی کردن.

چطور رودربایستی بر ارتباطات شما تأثیر می‌گذارد؟

گاهی رفتارهایی در اثر تکرار تبدیل به یک عادت و یا وظیفه میشوند، به عبارتی دیگر امکان دارد در ابتدا قبول شرایطی بعنوان یک لطف در نظر گرفته شود ولی بعد از چند وقتی قبول نکردن منجر به بحث و ناراحتی می شود.

ولی در مواردی دیگر به عنوان مثال با قبول کردن مسوولیت های یک همکار با تعریف و تمجید رو به رو شده اید، به اینصورت یاد میگیرید که برای دریافت تائید و پذیرش دیگران تنها کافی است که سایرین را مهمتر از خویش بدانید و هر دفعه که از شما چیزی خواستند آنرا برآورده کنید. اینگونه می شود که مطیع بودن روشی برای جلب نظرات مثبت سایرین می شود.



ممکن است هنگامی که از شما بخواهند که تمامی مصائبی را که در این راه متحمل شده اید بخاطر بیاورید و برای اینکه دیگر تکرار نشوند

رفتار دیگری اتخاذ کنید در نظر اول برایتان محال باشد. به عنوان مثال نه گفتن را با بی ادبی و زشت بودن عمل مترادف بدانید. ولی باید بدانید تغییر رفتار به یک باره رخ نداده و برای رسیدن به یک رفتار جدید باید تمرین داشته باشید.

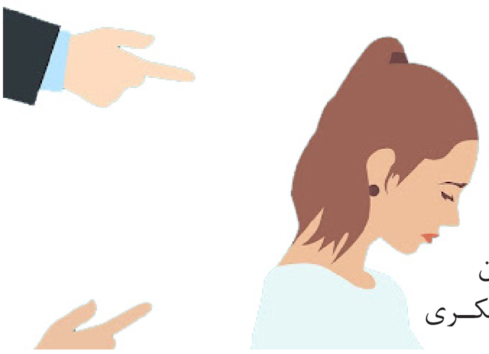
راهکارهایی برای مقابله با رودربایستی

قاطعیّت داشتن

قاطعیّت داشتن یا جرات ورزی، یکی از راهکارهای مثمر ثمر و تاثیرگذار برای غلبه بر رودربایستی تلقی می شود. بر این اساس، قاطعیّت داشتن باعث می گردد که شخص در موقعیت های گوناگون سر تعظیم دربرابر خواسته های سایرین فرود نیاورد. در این زمینه صادقانه صحبت کردن و عوض نکردن نظر خویش با پافشاری و خواهش دیگران هم تاثیر گذار و مؤثر می باشد.

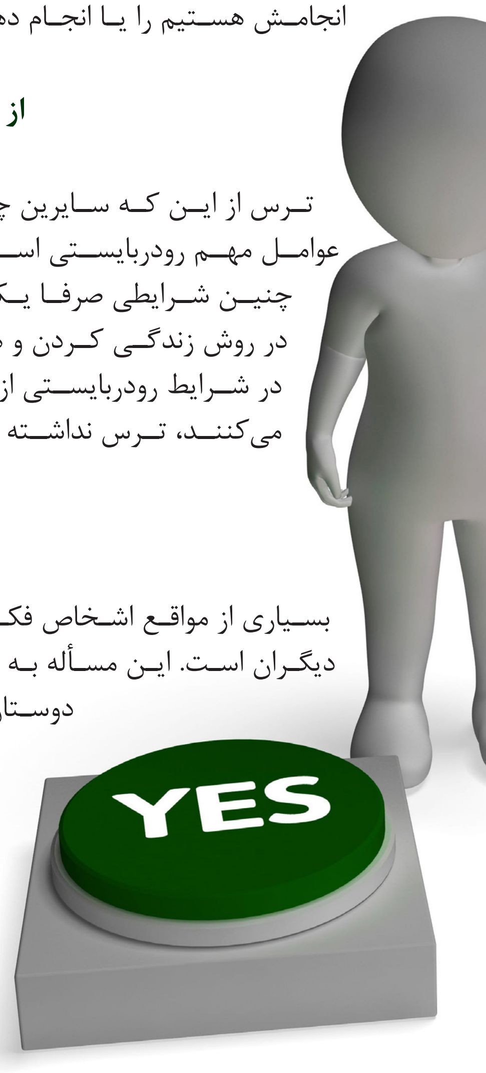
چنانچه مایل به انجام کاری نیستیم آنرا قبول نکنیم

قبول کردن و پذیرفتن مسوولیت دیگران به عهده ما نیست. باید بدانیم بهتر است پیش از قبول هر عملی همه شرایط خود و افرادی که در الویت زندگی مان قرار دارند را بررسی کنیم و بعد از آن بدون رودربایستی، کاری که مایل به انجامش هستیم را یا انجام دهیم و یا انجام ندهیم.



از قضاوت سایرین نترسیم

ترس از این که سایرین چطور در خصوص من قضاوت می کنند از عوامل مهم رودربایستی است.واجد اهمیت دانستن قضاوت دیگران در چنین شرایطی صرفا یک باور نادرست است و نباید هیچ تغییری در روش زندگی کردن و هدف گذاری های ما داشته باشد. بنابراین در شرایط رودربایستی از این که افراد دیگر در خصوص ما چه فکری می‌کنند، ترس نداشته و به مقصود و عمل خویش فکر کنیم.



دوستی را با اطاعت اشتباه نگیرید

بسیاری از مواقع اشخاص فکر می کنند که علاقه داشتن، دوستی یا رفاقت به معنای مطیع شدن صرف در برابر دیگران است. این مسأله به ویژه در خصوص نوجوانان بسیار صدق می کند چراکه آنها به پذیرفته شدن در گروه دوستان نیاز بسیاری دارند و از این روش به دنبال کسب هویت دلخواه خویش هستند.
در این شرایط لازم است بدانید که چنانچه در این گروه پذیرفته نشوید فرصت های شما بطور کل از بین نمی روند و شما میتوانید به دنبال رفاقت با گروه دیگری از اشخاص باشید که در آن حس آزادی بیشتری نموده و نیاز به پاگذاشتن روی خواسته‌های خود نداشته باشید. در نتیجه آغاز رفاقت با خویش را با تمرین و تلاش کنید برای خواسته های خود ارزش قائل شوید و آنگاه به فشار گروه دوستان یا همسالان بیاندیشید.

وکیل خود باشید

(مباحث کاربردی حقوقی)

آیا می دانید که هیچ کس نمی تواند تمامی اموالش را وصیت کند، که از میان وراثش فقط به یک نفر برسد؟

در قانون مدنی ، در ماده ۸۴۳ ذکر نموده، وصیت زیاده بر ثلث ترک نافذ نیست. مگر به اجازه وراث و اگر بعضی از ورثه اجازه دهد، فقط نسبت به سهم او نافذ است.

-آیا میدانید که همه افراد می توانند اموالشان را تا قبل از مرگ مورد استفاده قرار دهند و در عین حال هنگام زنده بودن همان اموال را به شخصی انتقال دهند.(البته انتقال از نظر قانون فقط خرید و فروش نیست، بلکه شامل صلح و موارد دیگری از قراردادها هم می شود)

آیا می دانید مالکان در چه صورتی می توانند فوراً ملک خود را که درتصرف مستأجر است، تخلیه نمایند؟

با استفاده از قرارداد غیر رسمی (یعنی در دفتر خانه اسناد رسمی تنظیم نشده باشد)، حال این قرار داد توسط موجر و مستاجر روی یک برگ کاغذ تنظیم شده باشد یا توسط دفاتر آژانس املاک (بنگاه های املاک) تنظیم شده باشد، در این صورت فرقی نمی کند، اما حتماً باید در انتهای آن علاوه بر موجر و مستاجر دو نفر شاهد هم آن را امضا کرده باشد.

در این صورت موجر می تواند در عریضه خود (دادخواست به شورای حل اختلاف) محل وقوع ملک مراجعه کند و خواسته ی خود را دستور تخلیه بنویسید (نه حکم تخلیه) و پس از بررسی این مرجع قضایی دستور تخلیه ملک صادر می شود.

آیا میدانید در معاملات سکوت علامت رضا نیست؟

در میان عوام این مطلب چنین شده که سکوت علامت رضایت است حال انکه قانون مدنی در ماده ۲۴۸ چنین بیان کرده است:

سکوت مالک ولو با حضور در مجلس عقد (محلی که قرارداد تنظیم می شود)، اجازه محسوب نمی شود.

آیا می دانید برخی از جرایم مالی فقط منجر به مجازات می شود؟

در جرایم مالی مانند چک و خیانت در امانت، زمانیکه رای محکومیت مجرم منجر به اجرای حکم می شود شاکی به حقوق مالی از دست رفته خود نایل نمی شود و نتیجه دعاوی کیفری چک و خیانت در امانت فقط مجازات است و شاکی که زیان دیده است برای نیل به تحصیل مال از دست رفته اش باید علاوه بر دعاوی کیفری مبادرت به اقامه دعوای حقوقی (مطالبه حق مالی از دست رفته اش) بنماید.

آیا می دانید نوزاد به محض متولد شدن فقط یک گریه کند و بمیرد به او ارث تعلق میگیرد ؟

قانون مدنی در ماده ۸۷۵ چنین گفته است «شرط وراثت زنده بودن در حین فوت مورث است و اگر حملی باشد در صوتی ارث می برد که نطفه ی او حین الموت منعقد بوده و زنده هم متولد شود اگر چه فورا پس از تولد بمیرد.»

آیا می دانید که به محض جاری شدن صیغه عقد مابین زوجین ، شوهر مکلف به پرداخت نفقه به زوج می باشد؟

بر طبق ماده ۱۱۰۲ قانون مدنی همین که نکاح بطور صحت واقع شد،روابط زوجیت بین طرفین موجود و حقوق و تکالیف زوجین در مقابل همدیگر برقرار می شود.

تکلیف به دادن مهر و نفقه از تاریخ نکاح شروع می شود، هر چند که در اثر عواملی، مانند نشوز یا طلاق پیش از نزدیکی، تمام یا بخشی از آن تکالیف از بین برود.

نکاتی برای مراقبت از گوش

۱- از پاک کردن گوش با اشیای خارجی نظیر گوش پاک کن، کلید، چوب کبریت و... جدا خودداری کنید، یکی از موارد عمده عفونت‌های گوش خارجی دستکاری گوش است.

۲- جرم موجود در گوش دارای خاصیت چربی و اسیدی است، چربی موجود در گوش از ترک خوردن پوست گوش جلوگیری کرده و سبب نرمی پرده آن می‌شود. خاصیت اسیدی جرم موجود در گوش از رشد قارچها و باکتری‌ها در گوش نیز پیشگیری می‌کند. بنابراین نباید جرم گوش را پاک کرد حتی به وسیله گوش پاک کن.

۳- از قرار گرفتن در معرض سر و صدای زیاد خودداری کنید، زیرا باعث کم شدن قدرت شنوایی و بروز اختلالاتی در اعضای مختلف بدن می‌شود. اگر ناچار به کار کردن در محیط پر سر و صدا هستید، حتما از پلاگ‌های مخصوص گوش و گوشی‌های محافظ گوش استفاده کنید.

۴- دردها و عفونت‌های گوش را جدی بگیرید و در اسرع وقت به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

۵- درصورت خارش گوش از خاراندن آن پرهیز کرده و به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

۶- از ورود عمدی آب و مواد شوینده مانند شامپوها به داخل مجرای گوش در حین استحمام اجتناب کنید، همچنین از شنا کردن در آب‌های آلوده بپرهیزید.

۷- از گوش پاک کن برای خشک کردن گوش‌ها بعد از هر استحمام اجتناب کنید. بعد از استحمام با جریان دادن هوای گرم و ملایم سشوار به مدت دو دقیقه از فاصله نیم متری به سمت گوش، آنها را خشک کنید.

۸- در صورتی که نوزاد شما تا سن هشت ماهگی در برابر صدا هیچگونه عکس‌العملی نشان ندهد، یا تا دو سالگی حرف زدن را شروع نکند باید به شنوایی وی مشکوک شد. همچنین اگر نوزاد بی‌قرار باشد، سعی در خاراندن گوش کند، تب شدید و گریه داشته باشد باید به گوش درد نوزاد مشکوک شد و با پزشک مشورت کرد.

۹- گوش خارجی را در برابر تغییرات جوی محافظت کنید، زیرا ممکن است دچار آفتاب سوختگی و یا سرمازدگی شود.

۱۰- در صورت ورود اجسام خارجی در گوش، اول سعی کنید با قرار دادن گوش به سمت پایین و تکان دادن آرام سر و لاله گوش آن را خارج کنید. در صورتی که با این اقدامات موفقیت حاصل نشد از سایر اقدامات و دستکاری جداً خودداری کنید. زیرا ممکن است سبب آسیب به پرده گوش و یا بدتر شدن وضعیت شود. در این حالت باید سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

۱۱- جهت تسکین درد گوش، هرگز از دود سیگار و یا مواد مخدر استفاده نکنید.

راهکارهای ساده و عملی برای کاهش مصرف سوخت خودرو

امروزه یکی از مهم‌ترین فاکتورهای خرید خودرو برای صاحبان آن‌ها، مسئله میزان مصرف سوخت یا در اصطلاح به‌صرفه بودن آن خودرو برای مشتری است. البته شما در این مورد حتماً نیازی به سوارشدن داخل یک خودروی برقی یا هیبرید را نداشته و می‌توانید با انجام دادن یک سری کارها، مصرف سوخت خودروی خود را به مقدار قابل‌توجهی پایین بیاورید. قیمت سوخت به خاطر تنش‌های به وجود آمده در سطح اقتصاد جهانی، هم در کشوری مانند ایالات‌متحده و هم در کشورهای دیگر روبه افزایش است. این مسئله کشور ایران را نیز در بر خواهد گرفت و با توجه به مصرف بالای بنزین در ایران، احتمال بالا رفتن قیمت این سوخت دور از انتظار نیست.

درب باک بنزین خود را بررسی کنید

طبق تخمین‌ها، ۱۷ درصد از رانندگان، با خودروهایی با درپوش باک شکسته شده یا خراب رانندگی می‌کنند. مسئله‌ای که منجر به کاهش میزان کیلومتر طی شده با یک‌بار سوخت کامل شده و همچنین افزایش آلایندگی را به دنبال خواهد داشت.

میزان فرمان خودرو

رانندگی در جاده‌هایی با دست‌اندازهای فراوان مخصوصاً در طول فصل زمستان که به دلیل آب‌گرفتگی شاید از دید راننده دور بمانند، می‌تواند با برهم زدن تراز بودن فرمان خودرو، نه‌تنها باعث فرسودگی زودهنگام تایرهای خودرو شود، بلکه می‌تواند به موتور خودرو فشار آورده و آن را وادار به سخت‌تر کار کردن نماید. مسئله‌ای که موجب افزایش زیاد مصرف سوخت و کاهش کیلومتر طی شده تا مقدار ۱۰ درصد شود.

باد تایرها و آج تایر ها بررسی گردد

بر اساس منابع آماری، ۲۵ درصد از خودروهای جاده‌ای، با تنظیم باد نادرست و غیراصولی رانندگی شده که این مورد منجر به افزایش مصرف سوخت، تعادل کمتر خودرو و درنهایت کاهش توان موتور می‌شود. تایرهای خودرو باید بر اساس اعداد ارائه‌شده توسط سازنده خودرو و با استفاده از فشارسنج (که خودتان هم می‌توانید آن را تهیه کنید) تنظیم شوند تا بهترین عملکرد را به خودرو منتقل کنند.

روغن‌موتور متناسب با خودرو

چه شما خودتان قصد تعویض روغن‌موتور را داشته و یا آن را به مغازه‌های تعویض‌روغنی می‌برید، باید این نکته را به خاطر داشته باشید که مهم‌ترین مسئله در این مورد، انتخاب بهترین روغن‌موتور بر اساس ویسکوزیته (همان غلظت روغن) است. غلظتی که سازنده خودرو آن را برای موتور خودرو، پیشنهاد داده است.

دانستنی ها

به تعمیرات موتوری توجه کنید

اگر موتور خودروی شما در اصطلاح نیاز به ویزیت دکتر داشته و یا به‌صورت خاص، این خودرو در تست آلایندگی نیز نتوانسته عملکرد خوبی را از خود نشان دهد، به‌احتمال خیلی زیاد تا ۴ درصد از مسافت طی شده آن کم خواهد شد.

بار اضافی با خودروی‌تان حمل نکنید

همان‌طوری که ممکن است هر مهندس خودرویی به شما بگوید، کمتر کردن وسیله‌های غیرضروری در خودرو و درنتیجه آن کاهش وزن خودرو می‌تواند راحت‌ترین روش برای افزایش بهره‌وری مصرف سوخت باشد. به‌احتمال زیاد مهم‌ترین مکان نگهداری این وزن اضافه در خودرو، صندوق‌عقب آن بوده به‌طوری‌که حمل وزن اضافی حدود ۴۵ کیلوگرم می‌تواند ۱ تا ۲ درصد از انرژی مصرفی در خودرو را افزایش دهد.

موتور خودرو را در حالت بیکاری، خاموش‌کنید

یکی از بهترین روش‌های کاهش مصرف سوخت برای رانندگان خاموش کردن موتور خودرو در حالتی است که خودروی شما بیش از ۳۰ ثانیه پشت چراغ‌قرمز یا هر جای دیگر متوقف‌شده است. دلیل آن نیز این است که یک خودروی ایستا، مصرف سوخت لیتر در صفرکیلومتر کارکرده و به همین خاطر است که خودروهای امروزی با سیستم‌های Stop/ Start که به‌صورت خودکار این کار را انجام می‌دهند عرضه می‌شوند. همچنین این باور که خودروی شما در هر فصلی از سال نیاز به گرم شدن اولیه دارد اشتباه بوده و تنها باعث هدر رفت انرژی و توان موتور می‌شود.

پای چپتان را در هنگام رانندگی از روی پدال ترمز بردارید

شاید اشخاصی باشند که برحسب عادت یا ترس، پای چپ خود را در هنگام رانندگی مقداری روی پدال ترمز فشار دهند. این کار به‌شدت مضر برای خودرو، نه‌تنها می‌تواند در درازمدت پدال خودروی شما و سیستم‌های متعلقه‌اش را خراب کند بلکه می‌تواند میزان مسافت طی شده خودرو با یک باک را تا مقدار بسیار زیاد ۳۵ درصد کاهش دهد. پس سعی کنید پای چپتان را روی کف خودرو جایی که باید باشد قرار دهید.

سرعت کمتری برانید

شکی نیست که هیچ‌کسی تمایلی به رانندگی با سرعت حلزونی در بزرگراه‌ها و خیابان‌هایی که می‌توان با سرعت بیشتری حرکت کرد، ندارد. شما می‌توانید با کاهش ۸ کیلومتری سرعت خودرو مثلاً از ۱۱۲ کیلومتر بر ساعت به ۱۰۴ کیلومتر بر ساعت تا ۷ درصد در مصرف سوخت خودروی‌تان صرفه‌جویی کنید.

یکنواخت‌تر رانندگی کنید

جای تعجبی نیست که هرکسی دوست دارد با خودروی خود سرعت ۰ تا ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت را در سریع‌ترین زمان ممکن براند تا قدرت خودروی خود را آزمایش کند. اما این کار به دلیل نیاز به گرفتن ترمزهای مکرر و همچنین دوباره فشار دادن پدال گاز می‌تواند توان بسیار زیادی را از موتور خودروی شما بگیرد. پس تا جای ممکن، با خودروی خود دوستانه و با آرامش رفتار کنید.

چرا برخی هنگام خشم و دلهره بیشتر غذا می‌خورند؟

یکی از مشکلاتی که افراد به عنوان دلیل چاقی خود اعلام می‌کنند، خوش‌اشتهایی یا پرخوری عصبی است.

یعنی وقتی در شرایطی قرار می‌گیرند که به نحوی تنش روحی از جنس خشم یا ترس زیاد به آنها دست می‌دهد، ناگهان یا با احساس ضعف یا حتی بدون حس کردن دل ضعفه، به سمت یخچال، مغازه، کشو و به صورت خلاصه، هر جایی می‌روند که بتوانند به مواد خوراکی دسترسی پیدا کنند. این افراد، همچنین دچار گوشه‌نشینی همزمان عصبی نیز می‌شوند.

این بیماری فقط با غذا خوردن سراغتان می‌آید

به عنوان مثال، وقتی اعضای یک خانواده متوجه می‌شوند که موقع برگشت از مسافرت به دلیل اشتباه خودشان یا صادر کننده بلیط، بلیط برگشت نیز در قالب رفت صادر شده، یعنی مبدأ به عنوان مقصد ذکر شده است و همگی آشفته هستند و به این سو و آن سو می‌دوند، عضوی از خانواده که دچار پر اشتهایی و پرخوری عصبی است، یک گوشه می‌نشیند و شروع به خوردن می‌کند تا جایی که ممکن است حتی مورد بازخواست و سرزنش بقیه قرار گیرد.

واقعیت، اما این است که این فرد به هیچوجه از سر شوق و لذت، آن هم در چنین کارزاری غذا نمی‌خورد، بلکه این یک واکنش عصبی به اضطراب شدیدی است که در آن لحظه به او دست داده است، اما چرا؟ این رفتار که از دید بسیاری، آزاردهنده نیز برداشت می‌شود و چه بسا در صورت تداوم شرایط استرس‌بار در زندگی فرد به راحتی بتواند زمینه چاقی او را هم فراهم کند، با کدام منطق و دلیل علمی قابل درک و پذیرش است؟

متخصصان، بنا به انجام آزمایش‌هایی دریافته‌اند زمانی که فرد دچار استرس می‌شود، بدن او آدرنالین ترشح می‌کند. این موضوع سبب افزایش ضربان قلب و بالارفتن میزان فشار خون می‌شود که به نوبه خود، تولید انرژی و گرما می‌کند که از سوخت گلوگز ایجاد می‌شود.

پس از عبور از این مرحله، بدن برای تعادل، مقداری کورتیزول آزاد می‌کند که عامل اصلی اشتهاآور و تحریک‌کننده آن است؛ بنابراین وقتی این فرد در شرایط خشم و عصبانیت جمعی یا اضطراب فردی، شروع به غذا یا خوراکی خوردن می‌کند، یعنی میزان کورتیزول خون او بالا رفته و بهتر است در آن شرایط، او را درک کرد.

همچنین، خود فرد برای کنترل این حالت می‌تواند از ترفند آهسته غذا خوردن و بسیار جویدن آن یا جایگزین کردن نوشیدن آب استفاده کند. چند تنفس عمیق، کمی راه رفتن یا تغییر شرایط از حالت تنش عصبی به خنده و گفتگو می‌تواند او را از خطرات ثانویه و همچنین تکرار این عادت و عارضه چاقی حفظ کند.

اگر فرد در چنین شرایطی در خانه است، نوشیدن دمنوش آرامش‌بخش مانند گل گاو زبان، اسطوخودوس و بابونه می‌تواند کمک احوال و آرام‌کننده بدن باشد. دقت داشته باشید که فرد دچار شده به پرخوری عصبی، تند، تند غذا می‌خورد، تند تند و همزمان حرف می‌زند، صورت برافروخته دارد و دست‌هایی که معمولا یخ کرده‌اند و حتی حالت لرز از شدت گرسنگی و بی‌حالی را می‌توان در آنها دید.

این افراد در آینده مستعد دیابت، چربی خون و مشکلات روحی و گوارشی خواهند بود. اگر به موقع به شرایط خود واقف نشوند و برای مدیریت این عادت ناخواسته و واکنش عصبی، اقدام لازم و مفید را انجام ندهند، مشکل‌ساز است.

یکی از این عوارض، رفلاکس و سوزش معده، سکسکه‌های عصبی است. فرد در این شرایط می‌تواند با تسکین خود به روش‌هایی که در بالا توضیح داده شد، این عارضه را مدیریت کند. همچنین، این نکته را جدی بگیرد که با ادامه تنش و خشم، میزان ترشح آدرنالین و به دنبال آن، کورتیزول در بدن او بالاتر می‌رود و شرایط، سخت‌تر می‌شود.

طرز استفاده درست از ماشین ظرفشویی

اگر شما فکر میکنیدکه یادگیری، چیدن ظروف در ماشین ظرف شویی یک کار بی مصرف است و شاید هیچ نیازی به این آموزش ندارید ، دوباره باید فکر کنید، زیرا در استفاده از همین وسیله ی به ظاهر ساده از لحاظ کار کردن نکاتی وجود دارد که شاید اکثر دارندگان آن نمی دانند و رعایت نمی کنند.

ظروف را داخل ماشین ظرف شویی از عقب به جلو بچینید:

این یک واقعیت است که من قبل از یادگرفتن این تکنیک‌ها هیچوقت توجهی به جمع کردن ظروف، فنجان‌ها و شیشه های بلوری خود نداشتم با این حال من یکبار این دستگاه را چیدم و از دیدن لیوان درب و داغون و بطری‌های شیشه‌ای شکسته ناامید شدم. برای اینکه ظرف های شما سالم و محفوظ بمانند، راه حل این است که آنها را از عقب به جلو بچینید علاوه بر این، به شما کمک میکند که فضای خالی ممکن را به حداقل برسانید و از تمام فضا نهایت استفاده را بکنید و مهمترین نکته این است که، حتما قبل از چیدن آن ظرف ها را کامل تمیز کنید.

چاقو و چنگال ها را مرتب کنید:

اینکه بدون فکر چاقو و قاشق ها را باهم بشویید، قطعا وسوسه کننده است اما ترک این عادت بد، مطمئنا به صرف زمانتان می ارزد. جدا کردن ظروف فلزی و نقره ایی باعث میشود که فرآیند تخلیه زودتر انجام شود. این ابزار تیز تمایل زیادی به برداشتن باقی مانده های بزرگ و چسبنده دارند، برای اطمینان از اینکه آنها به درستی تمیز و ضد عفونی شده اند مطمئن شوید که در سمت چپ قرار گرفته اند.

ظروف پلاستیکی در ماشین ظرف شویی همیشه در بالای آن قرار دارد نه در پایین:

برای جلوگیری از بروز اشکال در عملکرد ماشین همیشه مطمئن شوید که هیچگونه پلاستیکی در سینی پایین ظرفشویی که بیشترین گرما را دارد انباشته نشده باشد علاوه بر این مهم است که توجه دقیقی داشته باشید به این که کدام نوع پلاستیک برای ماشین ظرف شویی ایمن و مناسب است و کدام نیست. ما پیشنهاد میکنیم که همیشه قبل از استفاده از محصولات خود آموزش ببینیددر باره شرایطی که برای آن ساخته شده اند و یا میتوانند چه کاری را مدیریت کنند.

نکاتی برای تخلیه ماشین ظرف شویی شما

اکنون ما راه درست چیدن ماشین ظرفشویی را میدانیم. اما راجع به تخلیه کردن آن چه طور؟ ماشین ظرفشویی را از پایین تخلیه کنید و بعد به سراغ طبقه بالا بروید به دلیل اینکه اگر از بالا شروع کنید ظروف بالایی آب های اضافی خود را روی ظروفی که در پایین قرار دارد میریزند.

دارچین بهترین دوای سرماخوردگی و عفونت های دهان است.

دارچین به دو دلیل دارای خواص درمانی ارزشمندی است. اول از همه ضدعفونی کننده بسیار خوبی است، زیرا دارچین حاوی میزان زیادی اسید فنیک است یعنی بسیار مؤثر در دهان شویه و عفونتهای دهانی است. دوم آنکه به عنوان یک ادویه گرم درمان بسیار مفیدی برای سرما خوردگی و آنفولانزاست.

دیگر خواص درمانی:

دارچین معده را آرام می کند ومشکلات هاضمه از قبیل نفخ شکم ، سوء هاضمه ؛ سوزش سر معده ودرد شکم را تسکین می دهد.

دارچین داروی عالی برای سرما خوردگی ها ، گرفتگی و اخلاط، دمای بدن و آنفولانزاست.

محققان نشان داده اند که دارچین در برابرقارچ وعفونتهای تخمیری مؤثر است.

دارچین به منظور پایین آوردن تب استفاده می شود .

روغن دارچین برای درمان عفونت سینه وزکام استفاده می شود.

دارچین می تواند گردش خون را در بدن مخصوصاً در دستها وپاها بهبود بخشد.

دارچین به هضم ضعیف کمک می کند.

دارچین به کاهش درد هایی که علتش التهاب مفاصل، رماتیسم ودرد ماهیچه هست کمک می کند .

دارچین گیاه آرام بخشی است و می تواند دل واپسی، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد.

دارچین می تواند به از بین بردن حالت ناخوشی، دل آشوبی واستفراغ کمک کند.

دارچین می تواند قاعدگی را تحریک کند و به عادت ماهانه منظم کمک کند.

ثابت شده که دارچین به کاهش فشار خون کمک می کند.

جویدن قطعات دارچین دندان درد را تسکین می دهد و نفس را تازه می کند.

دارچین از لخته شدن خون جلوگیری می کند.

به اثبات رسیده است که دارچین سطح قند خون رادرانسان تنظیم می کند و در دیابت نوع ۲: (دیابت نوع۲ انسولین نمی‌تواند وظیفه خود در بدن را به درستی انجام دهد و در واقع یک حالت مقاومت به انسولین در بدن وجود دارد.) دارچین سطح پاسخ گویشان را به انسولین ارتقاء می دهد.

دارچین منبع خوبی از منگنز ، آهن و کلسیم است، که اینها مواد معدنی حیاتی نیازمند، درسلامت بدن هستند.

دارچین ادویه گرم، مطبوع و خوش عطری است که از پوست داخلی درخت دارچین به دست می آید. این ادویه ارزشمند دارای خاصیت میکروب کشی بوده و از آن به عنوان محلول ضدعفونی دهانی استفاده می شود و به علاوه در کاهش علایم سرماخوردگی و آنفولانزا نقش چشمگیری دارد.

برای تهیه آن پوست درخت را کنده و برای خشک شدن در برابر آفتاب قرار می دهند. پوست درخت پس از خشک شدن به شکل ورقه های استوانه‌ای درمی آید و این چیزی است که ما به عنوان دارچین قطعه ای می شناسیم. گاه نیز این قطعه را ساییده به صورت پودر در می آورند که در واقع همان چیزی است که به صورت ادویه استفاده می کنیم.

این ۵ خوراکی را نخورید تا ریزش مو نگیرید

ریزش مو دلایل مختلفی دارد که یکی از شایع‌ترین آن‌ها موارد ارثی است، اما در این بین برخی غذاها و خوراکی‌ها هستند که خوردن آن‌ها تاثیر مستقیم روی ریزش موی انسان دارد.
در ادامه این گزارش به ۵ خوراکی اشاره شده است که اگر از خوردن آن‌ها صرف نظر شود قطعا می‌تواند از ریزش غیر ارثی مو جلوگیری کند.

شکر

همانطور که می‌دانیم مصرف زیاد قند و شکر یا هر خوراکی که در تولید آن از شکر استفاده شده برای بدن مضر است و باعث دیابت می‌شود، اما چیزی که ممکن است بسیاری از ما ندانیم، این است که دیابت تاثیر مستقیم روی ریزش مو در خانم‌ها و آقایان دارد.

غذای پر چرب

هضم غذای پر چرب برای سیستم گوارشی بدن بسیار سخت است به طوری که تمام چربی‌ها نیز هضم نشده از بدن دفع می‌شود.
انباشته شدن حجم زیادی از چربی غذا در بدن در طولانی مدت باعث ریزش مو می‌شود و در این مورد هیچ استثنایی وجود ندارد؛ هر فردی که در طول روز غذاهای چرب بخورد در کمتر از ۱۰ سال دچار ریزش موی شدید می‌شود.

نوشابه

نوشابه‌ها حاوی شیرین کننده مصنوعی به نام آسپارتام هستند که محققان دریافتند این شیرین کننده می‌تواند به ریشه‌های مو آسیب برساند. اگر اخیرا دچار ریزش مو شده اید، بهتر است از نوشابه‌ها به طور کامل اجتناب کنید.

سفیده تخم مرغ خام

تخم مرغ برای مو عالی است، اما نباید به صورت خام مصرف شود به طوری که سفیده تخم مرغ خام می‌تواند باعث کمبود بیوتین شود و کاهش بیوتین در بدن از رشد طبیعی مو جلوگیری می‌کند.

ماهی

سطح بالای جیوه باعث ریزش شدید و ناگهانی مو می‌شود بر این اساس نباید در طول هفته بیش از حد ماهی مصرف کرد چرا که سطح جیوه در بدن افزایش پیدا می‌کند.
جیوه جزو آن دسته از مواد معدنی است که وجود آن در بدن الزامی است، اما سطح بیش از حد آن عواقب زیادی می‌تواند داشته باشد که مهم‌ترین آن ریزش مو است.

هرگز در این زمان‌ها آب نخورید

نوشیدن آب نیاز به پزشک را به حداقل می رساند، بسیاری از مردم نمی دانند نوشیدن آب بسیاری از بیماری ها را دور نگه می دارد.

چه زمانی از روز نباید آب بنوشید؟

بعد از خوردن برخی میوه ها

نوشیدن آب بلافاصله بعد از خوردن برخی میوه جات اصلا توصیه نمی شود، نوشیدن آب نیم ساعت قبل و یک ساعت بعد از خوردن میوه بلامانع است. در پاسخ به اینکه بعد از کدام میوه ها نباید آب بخوریم باید گفت هندوانه، خربزه، خیار، پرتقال، توت فرنگی و موز ازجمله میوه هایی هستند که خوردن آب بعد از آن‌ها به شدت منع شده است زیرا مصرف آب موجب فساد هضم در معده می شود؛ همچنین بعد از خوردن زردآلود نیز مصرف آب مضر است.

میوه ها حاوی مقدار زیادی فروکتوز (قند) و مخمر هستند و مصرف آب درست بعد از خوردن میوه، محیطی را ایجاد می کند که در آن مخمر می تواند رشد کند و منجر به تولید دی اکسید کربن می گردد که باعث ایجاد نفخ، گاز معده و درد شکمی می گردد.

بعد از صبحانه

بعد از صبحانه تا ۲ ساعت آب نخورید، صبحانه را به تدریج بخورید و بعد از صبحانه، تا حدود ۲ ساعت چیزی نخورید به خصوص آب.

بعد از رابطه زناشویی

نوشیدن آب بعد از فعالیت جنسی مضر و ممنوع است.

هنگام خواب

برای جبران آب ازدست رفته توصیه می شود یک لیوان آب یک ساعت قبل از خواب بنوشید اما نوشیدن آب لحظاتی قبل از خواب و در نیمه های شب توصیه نمی شود زیرا باعث افزایش تکرر ادرار در شب می گردد. تکرر ادرار با برهم زدن مقدار و کیفیت خواب بر روی خلق وخو، قدرت تمرکز و حافظه اثر منفی دارد پس نوشیدن آب در وقت خواب و بعد از خواب توصیه نمیشود و ممنوع است.

بلافاصله پس از غذا

خوردن آب بلافاصله بعد از غذا سبب کاهش حرارت معده و سو هاضمه می شود. خوردن آب بعد از غذا شیره معده را رقیق می کند و مانع هضم غذا می گردد، جذب مواد مغذی بعد از عمل هضم را مختل می کند ، مقدار انسولین را بالا می برد ، موجب گرسنگی زودهنگام و خوردن بیش ازحد می گردد. یک ساعت بعد از صرف وعده غذا بهترین زمان آب خوردن است. در این زمان بدن بهتر می تواند مواد مغذی را جذب کند.

بهترین زمان نوشیدن آب چه زمانی است و چرا ؟

دو لیوان آب در صبح بعد از بیدار شدن (به فعال کردن اعضای داخلی کمک می کند)

یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا (به هضم غذا کمک می‌کند)

یک لیوان آب قبل از حمام (به این معنی که از فشار خون بالا اجتناب می کنید)

هنگام بیماری (کمک به از بین رفتن میکروب ها وباکتری ها)

هنگام خستگی (علت خستگی گاهی کم آبی بدن است)

قبل از تمرینات ورزشی (سبب بازیابی انرژی می شود)

یک لیوان آب یک ساعت قبل از خواب (به جلوگیری از سکته و حملات قلبی کمک می کند)

چه زمانی برای نوشیدنی آب مناسب می‌باشد

قبل از مسواک زدن

قبل از آب خوردن مسواک نزنید، باید قبل از مسواک زدن ۱۶۰ میلی لیتر آب بنوشید به این ترتیب، آبی که می خورید آلوده نخواهد شد. (خمیر دندان حاوی فلوراید است) از هر گونه غذا یا نوشیدنی برای ۴۵ تا ۵۰ دقیقه بعد از مسواک زدن اجتناب کنید.

فواید خوردن آب ترکیب شده با آبلیمو به صورت ناشتا

می توانید آب را با لیمو ترش مخلوط کنید نوشیدن آب گرم با لیمو ترش می تواند بدن را به آرامی از رختخواب بیرون آورد. متخصصان توصیه می کنند اگر زیر ۱۵۰ پوند وزن دارید از نصف لیمو استفاده کنید. اگر بیش از ۱۵۰ پوند وزن داشته باشید، یک لیمو کامل پیشنهاد می شود. متخصصان به علاقمندان سلامتی توصیه می کنند آن را در دو یا سه جرعه آب به شیوه ای نسبتا سریع بنوشند. بعد از چکاندن آب لیمو، سریع بنوشید تا فواید بیشتری را بدست آورید. به این دلایل اول صبح یک لیوان آب با لیمو بنوشید:

کمک به سیستم ایمنی

ویتامین ث، به ویژه آسکوربیک اسید لیمو برای التیام زخمها ضروری است. آب لیمو نیز به بیرون آمدن خلط ها هنگام سرماخوردگی و تسکین گلو علاوه بر این، نوشیدن H۲۰ وقتی که بیمار می شوید بسیار مهم است چون دفاع از بدن برای مبارزه با بیماری وقت دارد. با این حال، باید اطلاع دهم، عصاره لیمو برای جلوگیری از بیماری هایی مثل سرماخوردگی معمولی توسط علم پشتیبانی نمی شود.

بالا بردن انرژی و هوشیاری

عنصر پتاسیم لیمو به مغز و اعصاب کمک می کند تا عملکرد بهتری داشته باشد. هوشیاری را افزایش می دهد. طبق گفته مجله سلامت طبیعی، یافته های دانشمندان اعلام می کنند تنها عطر لیمو می تواند باعث بهبود حالتان شده و میزان استرس را کاهش دهد. آشامیدن آب به درستی به این ناحیه کمک می کند چون مطالعات نشان می دهند خشکی میتواند انرژی را کاهش و باعث می شود احساس تنبلی نکنید.

خشکی بدن

اگر به درستی آب بخورید، احساس گرسنگی نمی کنید. بنابراین، آبدار ماندن برای سلامت کلی بدن ضروری است. نوشیدن یک لیوان آب برای شروع روز خوب است.

جوان سازی پوست

لیمو حاوی مقدار زیادی ویتامین ث است. علم ثابت کرده است ویتامین ث به تولید کلاژن کمک، از تشکیل چین و چروک جلوگیری می کند و از بدن، به ویژه پوست، در برابر آسیب رادیکال - آزاد دفاع می کند. اضافه کردن آب به سیستم کمک می کند که مواد غذایی را به سلول ها ببرید.

فواید فوق العاده و بی نظیر مصرف آب و لیمو

کمک به کاهش وزن

علاوه بر این، به تنظیم متابولیسم کمک می کند، این به خاطر محتوای فیبر پکتین است. فیبر خاص باعث می شود شما احساس سیری کنید و در نتیجه به جلوگیری از اشتها کمک و از نیاز به غذا جلوگیری می کند. آب نیز به احساس سیری کمک می کند. با ترکیب کردن مواد طبیعی، لیمو و آب، شما روز را سالم شروع می کنید - و این می تواند در نهایت منجر به عادات غذایی بهتر شود.

کاهش سموم

بنابر گفته دکتر الکساندر ، کبد به طور مثبت به عصاره لیمو ترش بیش از هر منبع غذایی دیگر واکنش می دهد چون تولید آنزیم را افزایش می دهد. این باعث افزایش کارآیی کبد در ترشح صفرا می شود که به هضم و آزاد کردن سموم کمک می کند. عصاره لیمو ویژگی ادرار آوری دارد. آلوئه ورا به کلیه ها کمک می کند تا آب و سموم را با ادرار دفع کند. این به طور بالقوه به افرادی که رنج می برند کمک می کند.

بهبود هضم

سیستم گوارشی شما و کبد، می تواند توسط اسیدیته لیمو تحریک شود. این می تواند به تنظیم حرکات روده و متابولیسم بدن کمک کند. هم چنین به بدن کمک می کند تا مواد مغذی را جذب کند و می تواند به طور بالقوه منجر به کاهش وزن شود.

نوشیدن آب را تبدیل به عادت کنید

نوشیدن آب فواید زیادی دارد پس پیشنهاد می کنیم، آن را به یک عادت تبدیل کنید با این حال، باید تاکید شود نکته مهم، ثبات انجام این کار است. اگر یک یا دو بار در هفته این کار را انجام دهید، هیچ سودی نخواهید داشت باید هر روز این کارو انجام دهید و به نوشیدن آب عادت کنید و از یک زندگی طولانی و سالم لذت ببرید .

مثل مردم ژاپن آب بنوشید تا عمرتان طولانی شود

نوشیدن آب نیاز به پزشک را به حداقل می رساند، بسیاری از مردم نمی دانند نوشیدن آب بسیاری از بیماری ها را دور نگه می دارد؛ مردم ژاپن را در نظر بگیرید دانش برجسته آن ها در رابطه با آب درمانی، متخصصان بهداشت را در سراسر قاره ها به حیرت انداخته است.

بسیاری از مردم ژاپن بیش از صد سال زندگی می کنند؛ در واقع بیش از ۵۰،۰۰۰ فرد صدساله در ژاپن زندگی می‌کنند چون بعد از بیدار شدن نوشیدن ۲ لیوان آب را تمرین می‌کنند نوشیدن آب در زمان درست تاثیر آن روی بدن انسان را به حداکثر می رساند؛ نکته مهم این است که آبی که ناشتا می نوشید به هیچ عنوان نباید آب سرد باشد و بهترین دمای آب در این زمان ولرم است.

حضور رئیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش ج.ا.ا در کانون

جناب حجت الاسلام و المسلمین عباس محمد حسنی ریاست محترم سازمان عقیدتی سیاسی ارتش به همراه حجت الاسلام و المسلمین احمد جلیلی صفت جانشین سا.ع س اجا و امیر سرتیپ دکتر محمد اکرمی نیا معاون هماهنگ کننده سا.ع.س اجا به منظور دیدار با رئیس کانون بازنشستگان ارتش سرتیپ علی محبی راد روز یکشنبه ۱۴۰۰/۸/۲۳ در محل کانون حضور بهم رساندند.

در این دیدار صمیمانه، امیر محبی راد ضمن خیر مقدم، شرح مختصری از اقدامات انجام پذیرفته در خصوص ارتقاء منزلت و معیشت بازنشستگان را ارائه نمودند.

مراسم تجلیل از فرماندهان و پیشکسوتان عرصه ورزش

با حضور امیر فرماندهی محترم کل ارتش ج.ا.ا مراسم تجلیل ازفرماندهان و پیشکسوتان عرصه ورزش در مورخه ۱۴۰۰/۰۸/۲۴ درمحل کانون بازنشستگان ارتش برگزار گردید.

در این مراسم، ابتدا امیر سرتیپ علی محبی راد (ریاست کانون بازنشستگان) طی سخنانی با عرض خیر مقدم به میهمانان و ابراز سپاسگزاری جهت حضور امیر فرماندهی محترم کل ارتش در کانون و با یادآوری ارزش وجودی پیشکسوتان ارتش، از حمایت‌های ایشان در ارتقاء منزلت و معیشت بازنشستگان تقدیر و تشکر نمودند.

سپس جناب سرهنگ امیدی، ریاست تربیت بدنی ارتش در سخنانی کوتاه، گزارشی از اقدامات صورت پذیرفته درخصوص گسترش ورزش در میان کارکنان، خانواده ها و پیشکسوتان ارائه داشتند.

همچنین در این مراسم، آقای دکتر صالحی امیری ریاست محترم کمیته ملی المپیک کشور با اشاره به ریشه دار بودن و استحکام کم نظیر ارتش، از پیشکسوتان به عنوان پایه گذاران این عزت و اقتدار نام بردند و اظهار داشتند که در ارتش ما صداقت حرف اول را می زند و در آن نفاق و دروغ راه ندارد و اگر امروز در میادین ورزش بین المللی افتخارآفرین هستیم همگی مدیون ایثارگران ارتش و نیروهای مسلح میباشیم...

در ادامه امیر سرلشگر سید عبدالرحیم موسوی فرماندهی محترم کل ارتش ج.ا.ا با تشکر از دست اندرکاران مراسم گفتند:

«... بنده در موقعیتهای متعدد با امیر محبی تماس دارم و می دانم که چه مسئولیت سنگین و بزرگی بر دوش دارند و از اینکه با وجود مشغله ی فراوان و مشکلات، اینگونه مراسم ها را با شکوه و نظم و آبرومندی برگزار می نمایند جای تقدیر دارد»

در کشور ما، ارتش ج.ا.ا به تعدادی اوصاف شناخته شده است همچون سلامت کارکنان، صداقت، نجابت، ایثارگری و مردمی بودن و قانونمندی و هر بار که به محضر مقام معظم رهبری شرفیاب می شوم، ایشان مردمی بودن و علاقه ی مردم به ارتش را گوشزد می فرمایند.

ما در ارتش متمرکز بر آمادگی جسمانی هستیم و بنده فکر نمی کنم جایی در کشور باشد که برنامه ورزش در کارهای روزانه آنان به صورت وظیفه باشد و این در حالی است که در ارتش، ورزش یکی از برنامه های روزانه و از ارکان ترفیعات و انتصابات محسوب می گردد.

در پایان این مراسم، احکام و هدایای پیشکسوتان ورزشکار توسط امیر فرماندهی کل ارتش و ریاست کمیته ملی المپیک کشور اهدا گردید.

لازم به ذکر است در این مراسم حجت الاسلام و المسلمین عباس محمد حسنی ریاست محترم عقیدتی سیاسی ارتش و امیر سرتیپ ۲ فولادی ریاست تربیت بدنی ستاد کل ن.م نیز حضور داشتند.

بازدید امیر فرماندهی محترم کل ارتش ج.ا.ا از اردوگاه رفاهی چلندر

امیر سرلشکر سید عبدالرحیم موسوی فرماندهی محترم کل ارتش ج.ا.ا در مورخه ۱۴۰۰/۸/۲۵ از اردوگاه رفاهی چلندر کانون بازنشستگان (مجموعه کاج) و پروژه صد واحدی در حال احداث بازدید به عمل آوردند.
در این دیدار که ریاست کانون بازنشستگان سرتیپ علی محبی راد نیز حضور داشتند، امیر فرماندهی کل آجا، ضمن ابراز خوشنودی و رضایت از تلاشها و اقدامات به عمل آمده و روند ساختِ پروژه های درحال احداث، اوامر خود را مبنی بر بازسازی تمامی اماکن موجود در اردوگاه را نیز صادر فرمودند.
همچنین طی این بازدید چند ساعته، توضیحات مشروحی توسط ریاست کانون بازنشستگان و مهندسین پیمانکار به عرض امیر فرماندهی کل آجا رسید.

کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی (تبریز)

دیدار و فعالیت‌ها

اهم اقدامات و فعالیتهای کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی به شرح ذیل به انجام رسیده است.
۱-ثبت نام متقاضیان وام الغدیر در تاریخهای ۲۶ و ۲۷ /۱۴۰۰/۷ به تعداد ۷۲ نفر
۲-به مناسبت هفته وحدت، تجلیل و قدردانی از ۱۲ نفر از پیشکسوتان تیپ ۱۲۱ تکاور با حضور مسئولین کانون و جمعی از فرماندهان تیپ مذکور در مورخه ۱۴۰۰/۸/۱
۳- همچنین به همین مناسبت تجلیل و تکریم از ۲۰ نفر از پیشکسوتان تیپ ۲۵ نیرو مخصوص واکنش سریع در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۳
۴-دیدار ریاست کانون با مدیر کل محترم بیمه حکمت صبا سرکار خانم سرابی در محل دفتر کانون و بحث و بررسی در خصوص ارائه خدمات انواع بیمه ها به پیشکسوتان ارجمند
۵- در مورخه ۱۴۰۰/۸/۹ دیدار رئیس کانون به همراه نماینده استان در مجمع کانون با ۸ نفر از پیشکسوتان معزز عضو کانون در منزل با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه و شیرینی
۶-شرکت رئیس کانون در کمیسیون بازنشستگان نیازمند با دعوت رسمی ساتای استان و بررسی پرونده ۱۲ نفر از پیشکسوتان نیازمند در مورخه ۱۴۰۰/۸/۱۶
۷-بازدید غیر مترقبه امیر سرتیپ شفیعی فرماندهی محترم قرارگاه عملیاتی لشکر ۲۱ حمزه از قسمتهای مختلف کانون و صدور اوامر مقتضی در زمینه رفع برخی مشکلات موجود در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۷

۸- دیدار رئیس کانون به همراه فرماندهی محترم قرارگاه عملیاتی لشکر ۲۱ حمزه و فرمانده ارشد آجا با یکی از فرماندهان عملیات کربلای ۷ جناب سرهنگ بازنشسته سیاوش غفاری در منزل و با اهداء هدایایی از ایشان تجلیل و قدردانی گردید.

۹- شرکت رئیس کانون استان به همراه ۸۰ نفر از پیشکسوتان به دعوت مدیر کل اداره حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس در مورخه ۱۴۰۰/۸/۲۸ به مناسبت سالروز شکست محاصره سوسنگرد در محل آمفی تأتر پتروشیمی تبریز که در این مراسم از ۳ نفر از پیشکسوتان با اعطاء هدایایی تجلیل و قدردانی به عمل آوردند.

۱۰- دیدار حضرت حجه الاسلام حاج آقا موسوی شناس ریاست محترم شورای سیاست گذاری ائمه جمعه استان آذربایجان شرقی با رئیس کانون بازنشستگان استان.

۱۱- تهیه و توزیع مقدار ۱ تن مرغ منجمد با قیمت مصوب توسط فروشگاه تعاونی مصرف کانون

معرفی فرزند نخبه علمی بازنشسته

برابر اعلام کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی محمد علی پاشاپور فرزند سروان بازنشسته نهاجا جواد پاشاپور جمعی کانون شهرستان اهر دانش آموز پایه‌ی نهم در مدارس شهرستان اهر می باشند که با همت و تلاش قابل تقدیر و رقابت شایسته با دانش آموزان پایه های دهم و یازدهم و دوازدهم توانسته است رتبه‌ی سوم کشوری المپیاد نانو را کسب و موفق به دریافت مدال برنز این رقابتها گردد.

کسب مدال برنز المپیاد نانو کشور توسط دانش آموز اهری

ایسنا/آذربایجان شرقی محمدعلی پاشایی دانش آموز نخبه اهری توانست مدال برنز المپیاد نانو کشور را کسب کند.

پاشایی، دانش آموز پایه نهم یکی از مدارس اهر است که توانست رتبه سه کشوری المپیاد نانو را کسب کند.

به گزارش ایسنا، به نقل از روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی، این دانش آموز با دانش آموزان پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم رقابت کرده و با تلاشی قابل تمجید در بین ۳۰ دانش آموز برتر داشت که در نهایت توانست مدال برنز این رقابت‌ها را به دست آورد.

نشریه شایستگان: برای فرزند نخبه و پرتلاش این پیشکسوت گرانقدر موفقیت روز افزون و سربلندی و بهروزی و پیشرفت در تمامی مراحل زندگی آرزومندست.

کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی (مراغه)

فعالیتها

۱- رئیس کانون شهرستان مراغه به اتفاق ریاست کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی و مدیر کل محترم ساتای استان جناب سرهنگ لطفی و رئیس پلیس فتای استان جناب سرهنگ محسن محمودیان از سروان بازنشسته اکبر محمودی چلان در بیمارستان الغدیر ناجا در تبریز عیادت نموده و ضمن احوالپرسی، از روند درمان مشارالیه پیگیری به عمل آوردند.

۲- معرفی ۹ نفر بازنشسته و مستمری‌بگیر جهت دریافت وام ودیعه مسکن و مساعدت مالی به ساتای استان آذربایجان شرقی

۳- مورخه ۱۴۰۰/۸/۱۸ در مراسمی رئیس کانون مراغه به اتفاق فرماندهی محترم گروه ۱۱ توپخانه جناب سرهنگ دکتر حاتم سیفی و همراهان، همچنین ریاست محترم بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان مراغه جناب آقای اسلامی با ۱۲ نفر پیشکسوت و ۲ نفر جانباز و آزاده به همراه خانواده های محترمشان در محل تالار سرباز پادگان امام رضا به میزبانی گروه ۱۱ توپخانه دیدار و با اعطاء لوح تقدیر، کارت هدیه، کادو و صرف شام از این عزیزان تجلیل و قدردانی نمودند.

کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی (میانه)

تجلیل از پیشکسوتان

به مناسبت هفته وحدت، مراسمی در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱ با حضور مسئولین شورای تامین و شورای اداری شهرستان میانه و کارکنان کانون بازنشستگان میانه و جمعی از بازنشستگان، آزادگان، جانبازان و خانواده محترم شهدا در مسجد پادگان تیپ ۳۶ احتیاط برگزار گردید. در این مراسم فرماندهی محترم پادگان و رئیس سازمان تبلیغات اسلامی طی سخنانی ضمن عرض خیرمقدم به مدعوین و تجلیل و قدردانی از پیشکسوتان و آزادگان و جانبازان و شهدای هشت سال جنگ تحمیلی، هدایایی شامل لوح تقدیر و تندیس یاد بود تقدیم حضور شرکت کنندگان گردید.

کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی (مرند)

دیدار و سرکشی

مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان مرند باتفاق مدیر کل محترم ساتای استان و هیئت همراه با ۳۱ نفر از پیشکسوتان و جانبازان گرانقدر ساکن شهرستان مرند در منزل دیدار نموده، ضمن استماع مشکلات اداری، وضعیت معیشتی و خدمات درمانی آنان و ارائه راهنمایی‌های لازم، با اعطاء لوح تقدیر، کارت هدیه و شیرینی از این عزیزان تجلیل و قدردانی گردید.

کانون بازنشستگان استان اردبیل

مراسم تجلیل از بازنشستگان

۱-در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۲۳، مراسمی به منظور تجلیل از بازنشستگان سالجاری توسط فرماندهی محترم تیپ۴۰ مستقل پیاده هجومی نزاجا جناب سرهنگ همتی و با هماهنگی کانون بازنشستگان استان اردبیل در محل تیپ مذکور برگزار و با اعطاء هدایا و صرف ناهار از زحمات پیشکسوتان در دوران خدمت قدردانی به عمل آمد.
۲- با هماهنگی ساتای استان، در مورخه ۱۴۰۰/۸/۲۴ با ۵ خانواده پیشکسوتان در شهرستان اردبیل و در مورخه ۱۴۰۰/۸/۲۶ با ۳ خانواده پیشکسوت در شهرستان گرمی دیدار نموده، ضمن تقدیر و احوالپرسی، هدایایی شامل لوح سپاس، کارت هدیه و شیرینی تقدیم حضورشان گردید.

کانون بازنشستگان استان اصفهان

دیدارها در هفته وحدت

به مناسبت هفته وحدت، رئیس کانون بازنشستگان استان اصفهان با ۱۰۵ نفر از پیشکسوتان، مستمری‌بگیران و وظیفه بگیران عضو کانون در منزل دیدار نموده، ضمن دلجویی از آنان، رسیدگی و انعکاس مشکلات عنوان شده به مبادی ذیربط را در اولویت قرار داده و هدایایی شامل لوح تقدیر و کارت هدیه تقدیم حضورشان گردید.

اهم اقدامات کانون شهرضا

برابر اعلام کانون بازنشستگان استان اصفهان اهم فعالیتهای کانون بازنشستگان شهرستان شهرضا در مهر ماه سالجاری بشرح ذیل به انجام رسیده است.
۱-شرکت ۵ نفر از پیشکسوتان در مراسم صبحگاه گروه ۲۲ توپخانه شهرضا به مناسبت هفته دفاع مقدس و تجلیل از آنان با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه

۲- دیدار با ۱۵ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران عضو کانون در منزل و تقدیر از آنان با اهداء لوح سپاس و هدیه نقدی
۳- سخنرانی رئیس کانون در محل فرمانداری شهرضا به مناسبت هفته دفاع مقدس و همچنین شرکت ایشان در شورای سالمندان فرمانداری
۴- شرکت در مراسم صبحگاه مشترک نیروهای مسلح مستقر در شهرستان شهرضا به همراه ۲۶ نفر از پیشکسوتان به مناسبت هفته دفاع مقدس

کانون بازنشستگان استان تهران (بومهن)

اهم فعالیتهای کانون بومهن

۱- به مناسبت هفتم آذر با ۷ نفر از پیشکسوتان نیروی دریایی در منزل دیدار و با اعطاء لوح تقدیر و کارت هدیه از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

۲- در سه ماهه گذشته با ۷۶ نفر از پیشکسوتان، جانبازان و مستمری بگیران در منزل دیدار نموده، ضمن تجلیل و احوالپرسی، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

۳- اشتغال زایی تعداد ۵ نفر از فرزندان بازنشستگان و ۳ نفر از فرزندان مستمری‌بگیران در کارخانه اجاق سازی با مدیریت بازنشسته از اعضای کانون

۴- ثبت نام و پرداخت وام جعاله ۳۰ میلیونی به تعداد ۶۲ نفر

۵- پرداخت وام الغدیر به تعداد ۱۸ فقره و وام سابا به تعداد ۴ فقره

کانون بازنشستگان استان بوشهر (بوشهر)

دیدار و عیادت از بیمار

۱- مسئولین کانون بوشهر با همکاری و مساعدت سابای استان در آبانماه سالجاری با ۱۴ خانواده معزز پیشکسوتان عضو کانون در منزل دیدار نموده، ضمن دلجویی و رسیدگی به مشکلات عنوان شده، هدایایی شامل کارت هدیه، لوح تقدیر و بسته بهداشتی تقدیم حضورشان گردید.

۲- در مورخه ۱۴۰۰/۸/۲۵ مسئولین کانون از یک خانم مستمری‌بگیر بستری در بیمارستان حضرت قائم (عج) عیادت نموده، ضمن احوالپرسی و پیگیری روند درمان مشارالیه، هدایایی نیز به رسم یاد بود به ایشان اعطاء گردید.

کانون بازنشستگان استان خراسان رضوی (مشهد)

اهم فعالیتها

۱- نمایندگان کانون بازنشستگان استان خراسان رضوی از ۲۴ خانواده پیشکسوت فوت شده براثر کرونا دیدار نموده، ضمن ابراز همدردی و راهنمایی در خصوص اقدامات اداری، با اهداء کارت هدیه و لوح تسلیت از این عزیزان دلجویی به عمل آوردند.

۲- مسئولین کانون بازنشستگان استان خراسان رضوی با هماهنگی اداره کل سازمان تأمین اجتماعی نیروی مسلح استان از مورخه ۱۴۰۰/۷/۲۵ الی ۱۴۰۰/۹/۱ با ۱۵۰ نفر از پیشکسوتان، جانبازان، مستمری‌بگیران و وظیفه بگیران عضو کانون دیدار و با اعطاء هدایایی از این عزیزان تجلیل و قدردانی به عمل آوردند.

۳- در راستای تدابیر امیر ریاست محترم کانون بازنشستگان آجا مقرر گردید برای کلیه اعضا کانون که فرزندانشان مبادرت به ازدواج می نمایند یک سبد گل به مزدوجین اهداء گردد، لذا از ابتدای آبانماه سالجاری تعداد ۲۰ مورد سبد گل توسط نماینده کانون با حضور در مجلس و عرض تبریک رئیس کانون به مزدوجین اهداء گردید.

۴- در مورخه ۱۴۰۰/۹/۲ ، مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان سبزوار به همراه جمعی از پیشکسوتان در مراسم تشییع جنازه سرباز جانباز ۷۰ درصد شهید سلیمان رضایی یگانه شرکت نمودند و در پایان مراسم با حضور در منزل شهید از خانواده ایشان دلجویی به عمل آوردند.

کانون بازنشستگان استان خراسان شمالی (بجنورد)

دیدار و سرکشی

رئیس کانون بازنشستگان شهرستان بجنورد با هماهنگی مدیر کل محترم اداره تأمین اجتماعی نیروهای مسلح استان خراسان شمالی در مورخه ۱۴۰۰/۹/۳ با بازنشسته محترم آقای محمدعلی شیری در منزل دیدار و دلجویی نموده و هدایایی نیز به رسم یاد بود به نامبرده اعطاء گردید.

تقدیر از فرزند پرتلاش و موفق پیشکسوت

برابر اعلام کانون بازنشستگان استان خراسان شمالی، خانم فاطمه ساعدی فرزند سروان بازنشسته حسن ساعدی ساکن شهرستان شیروان موفق به دریافت مدال طلای کشوری در پنجمین دوره المپیاد سواد رسانه ای سال ۱۴۰۰ گردیده است.

نشریه شایستگان: موفقیت و دستیابی به چنین مدال ارزشمندی را به این دانش آموز فرهیخته و پرتلاش و خانواده محترمشان تبریک عرض می نماید.

کانون بازنشستگان استان خراسان جنوبی (بیرجند)

دیدار و سرکشی

۱- رئیس کانون بازنشستگان استان خراسان جنوبی به همراه مدیر ارشد خدمات بازنشستگی استان با رعایت کامل موازین بهداشتی با ۳۱ نفر از پیشکسوتان ارجمند عضو کانون در منزل دیدار نموده و با اهداء لوح سپاس، کارت هدیه و شیرینی از این عزیزان دلجویی و قدردانی به عمل آوردند.

۲- رئیس کانون بازنشستگان استان خراسان جنوبی به همراه مدیر ارشد و مدیر امور خدمات رفاهی اداره بازنشستگی ن.م استان در مورخه ۱۴۰۰/۸/۱۷ با ۱۰ نفر از پیشکسوتان ارجمند عضو کانون در شهرهای طبس، عشق آباد و دیهوک دیدار نموده، ضمن دلجویی و احوالپرسی از آنان، هدایایی شامل لوح سپاس، کارت هدیه و شیرینی تقدیم حضورشان گردید.

کانون بازنشستگان استان زنجان

دیدار و فعالیتها

۱- رئیس کانون بازنشستگان شهرستان خرم دره به اتفاق آقای مهندس رونقی مدیر کل محترم و آقای محمدی مسئول امور رفاهی ساتای استان زنجان در مورخه ۱۴۰۰/۸/۵ با ۴ نفر از پیشکسوتان عضو کانون در منزل دیدار نموده، ضمن تجلیل و رسیدگی به مشکلات اداری و معیشتی این عزیزان، با اعطاء لوح تقدیر و کارت هدیه و بسته بهداشتی از زحمات و ایثارگری‌های آنان قدردانی گردید.

۲- رئیس کانون بازنشستگان شهرستان ابهر به همراه نماینده استان در مجمع کانون و مدیر کل محترم اداره بازنشستگی استان زنجان جناب مهندس رونقی با ۴ نفر از پیشکسوتان گرانقدر در منزل دیدار نموده، ضمن تقدیر و بررسی مشکلات خدمات رسانی و تخصیص وام مرابحه و قرض الحسنه به ۲ نفر از این عزیزان، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

کانون بازنشستگان استان زنجان (ابهر)

مراسم بزرگداشت

در مورخه ۱۴۰۰/۹/۴ مراسم بزرگداشت چهلمین سالگرد شهادت شهید ارتش محمد باقر عسگری و نهمین یادواره شهدای منطقه شناط ابهر با شرکت رئیس کانون بازنشستگان شهرستان ابهر به همراه جمعی از پیشکسوتان و همچنین جانشین و پرسنل تیپ ۲۱۶ زرهی شهید غلامرضا مخبری زنجان، پرسنل ناجا و سپاه و جمع کثیری از اهالی محترم منطقه و با حضور و سخنرانی امیر سرتیپ پوردستان رئیس مرکز مطالعات راهبردی ارتش برگزار گردید و در خاتمه مراسم لوح تقدیری از طرف بازنشستگان آجا و خانواده شهدای عالیقدر تقدیم امیر پوردستان گردید.

کانون بازنشستگان استان سیستان و بلوچستان (زاهدان)

دیدار

۱- از مورخه ۷/۲۰ الی ۱۴۰۰/۸/۵ مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان زاهدان در معیت ریاست محترم عقیدتی سیاسی و هیئت همراه و نماینده ساتای استان با ۱۵ نفر از پیشکسوتان عضو کانون دیدار و با اعطاء هدایایی از این عزیزان تجلیل و قدردانی نمودند.

۲-رئیس کانون شهرستان زاهدان به همراه نماینده اداره تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان و همچنین پزشک سازمان خدمات درمانی خانم دکتر سندگل با ۱۵ نفر از پیشکسوتان گرانقدر از تاریخ ۸/۲۸/ الی ۱۴۰۰/۹/۶ دیدار نموده، ضمن تجلیل و بیان نقطه نظرات ریاست محترم کانون آجا و بررسی مشکلات آنان، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

کانون بازنشستگان استان سمنان (سمنان)

دیدار با فرماندهی آموزش پدافند هوایی و مدیر بیمه کوثر

۱-رئیس کانون بازنشستگان استان سمنان به همراه نماینده استان در مجمع کانون و جمعی از پیشکسوتان در تاریخ ۱۴۰۰/۷/۲۶ با فرماندهی محترم مرکز آموزش پدافند هوایی سمنان دیدار نمودند در این دیدار دفترصدور کارت ایثار بازنشستگان جهت سهولت در تحویل مدارک و دسترسی بهتر پیشکسوتان افتتاح گردید که مورد استقبال آحاد بازنشستگان قرارگرفت.

۲-مدیر کل محترم شرکت بیمه کوثر استان سمنان جناب آقای باغانی به همراه آقای مدرسی پور از مدیران داخلی بیمه مذکور در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۲ در کانون بازنشستگان سمنان حضور و در خصوص مزایا و اشکالات موجود در طرح بیمه آرامش (بیمه درمان تکمیلی سال ۱۴۰۰) گفتگو و تبادل نظر نمودند و در خاتمه مقرر گردید در رابطه با پرداخت هزینه داروهای خارجی به مشمولین طرح با مسئولین بیمه کوثر در مرکز مکاتبه نمایند.

۳-در مورخه ۱۴۰۰/۸/۲۳ رئیس کانون به اتفاق مدیر کل محترم ساتا استان و نماینده استان در مجمع کانون با ۳ نفر از پیشکسوتان تحت پوشش در منزل دیدار نموده، ضمن دلجویی و استماع مشکلات آنان، با اعطاء لوح تقدیر و کارت هدیه از این عزیزان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

۴-رئیس کانون در معیت امیر سرتیپ سهرابی جانشین بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان و رئیس موزه دفاع مقدس به همراه نماینده استان در مجمع کانون و صدا و سیمای مرکز سمنان از بازنشسته جانباز ۳۰ درصد محمدرضا خالصی که مدت ۹۵ ماه در جبهه‌های نبرد حضور داشته در منزل دیدار نموده، ضمن دلجویی و قدردانی از زحمات و ایثارگری های ایشان، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

کانون بازنشستگان استان سمنان (شاهرود)

دیدار و سرکشی

در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۴ مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان شاهرود به همراه ریاست محترم سازمان خدمات درمانی استان با یک نفر از پیشکسوتان عضو کانون در منزل دیدار نموده ، ضمن دلجویی و استماع مشکلات مشارالیه، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

کانون بازنشستگان استان فارس (شیراز)

بزرگداشت سالروز تاسیس عقیدتی سیاسی

به مناسبت بزرگداشت سالروز تاسیس سازمان عقیدتی سیاسی ن.م، رئیس کانون بازنشستگان استان فارس به همراه جمعی از اعضاء کانون در مورخه ۱۴۰۰/۸/۱۲ با حجت الاسلام رضایی هماهنگ کننده عقیدتی سیاسی آجا در استان فارس و کهکیلویه و بویر احمد دیدار نمودند در این دیدار از پیشکسوتانی که قبلاً در عقیدتی خدمت می نمودند، با اهداء لوح تقدیر و هدیه قدردانی به عمل آمد.

شایستگان

۱-خانم طاهره صحراگرد همسر سروان متوفی حسن صحراگرد (نهاجا) اخیرا در مسابقات دو و میدانی رشته های دو ۴۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر و ۵۰۰۰ متر قهرمانی پیشکسوتان کشور در رده سنی ۶۰ – ۶۴ سال شرکت نموده و موفق به کسب رتبه دوم در هر سه رشته یاد شده گردیده است.

۲-آقای مهدی شعبانی فرزند ستوانیکم بازنشسته نزاجا محمد شعبانی که هم اکنون در دانشگاه تهران مشغول به تحصیل می‌باشد به استناد حکم دانشگاه تهران به عنوان نخبه شناخته شده و پروژه برتر در رشته مهندسی پزشکی را کسب نموده است.

نشریه شایستگان : دست یابی به این توفیقات ارزشمند را به نامبردگان سخت کوش و پرتلاش و خانواده های گرانقدرشان تبریک گفته، سلامتی، سربلندی و بهروزی آنان را از درگاه خداوند منان آرزومندیم.

دیدار با مسئولین شهرستان

مسئولین کانون بازنشستگان استان فارس به همراه جمعی از پیشکسوتان و خانواده معظم شهدا به منظور پیگیری مشکلات بازنشستگان و پیشکسوتان دوران دفاع مقدس و خانواده محترمشان از جمله معیشت و بیکاری فرزندان و تأمین مسکن جهت فاقدین مسکن در مورخه ۱۴۰۰/۸/۶ با استاندار محترم استان فارس جناب آقای ایمانیه در محل اداره کل حفظ آثار و ارزشهای دفاع مقدس دیدار و گفتگو نمودند.

کانون بازنشستگان استان فارس (فسا)

تقدیر از ایثارگران

در مراسمی که جهت تجلیل از جانبازان و ایثارگران هشت سال دفاع مقدس در مصلای نماز جمعه شهرستان فسا برگزار شد از ۵ نفر از پرسنل بازنشسته ایثارگر و جانباز ارتش با اهداء لوح تقدیر قدردانی به عمل آمد، همچنین مسئولین کانون شهرستان فسا با ۶ نفر پیشکسوت عضو کانون در منزل دیدار و از زحمات و ایثارگری آنان در دوران جنگ تحمیلی تجلیل و قدردانی نمودند.

کانون بازنشستگان استان قزوین (قزوین)

مراسم سالروز آزادسازی سوسنگرد

در مورخه ۱۴۰۰/۸/۶ مراسمی تحت عنوان همایش بصیرتی با موضوع حماسه سوسنگرد در سالن آمفی تأتر دانشگاه آزاد اسلامی قزوین با محوریت بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان با همکاری و مشارکت ارگانها و کانون بازنشستگان قزوین بشرح برنامه های ذیل برگزار گردید:

۱-سخنرانی یکی از فرماندهان پیشکسوت آجا امیر سرتیپ دوم بازنشسته محمد رضایی

۲- تقدیر از پیشکسوتان آجا که در دانشگاهها در رابطه با دفاع مقدس تدریس می کردند با اهداء لوح و هدیه

۳- تجلیل از ۲ نفر پیشکسوت آجا با مشارکت کانون قزوین با اهداء لوح تقدیر و هدیه

کانون بازنشستگان استان کرمانشاه (کرمانشاه)

اهم فعالیتها

برابر اعلام کانون بازنشستگان استان کرمانشاه ، اقدامات مشروحه ذیل در مهر و آبانماه سالجاری به انجام رسیده است:

۱- تجلیل و تقدیر از ۳۸ نفر از پیشکسوتان عضو کانون با اعطاء لوح تقدیر ، کارت هدیه و شیرینی

۲-کمک و مساعدت به ۱۴ نفر از معسرین و نیازمندان

۳- معرفی ۲۷ نفر به دفتر ارتباط مردمی جهت دریافت وام و پرداخت وام به ۱۱ نفر از آنان

۴- پرداخت وام های ۱۰ و ۲۰ میلیونی سابا به ۵۳ نفر

۵- ثبت نام وام اعضای جدید صندوق الغدیر به تعداد ۱۳۰ نفر و پرداخت وام به ۱۶۴ نفر از اعضاء قدیم صندوق مذکور در مهر

ماه سال جاری

۶- تجلیل و تقدیر از فرزند بازنشسته به علت کسب رتبه عالی در کنکور سراسری سال ۱۴۰۰ بصورت همزمان در گروه آزمون تجربی و زبانهای خارجه با اهداء لوح تقدیر و پاداش نقدی

۷- تهیه و واگذاری مقدار ۲ تن برنج با قیمت مصوب تنظیم بازار به بازنشستگان متقاضی در مورخه ۱۴۰۰ /۸/۱۲

۸- تجلیل و قدردانی از ۴۰ نفر از پیشکسوتان ارجمند به مناسبت آزادی سوسنگرد با اهداء لوح تقدیر، کارت هدیه و با صرف شیرینی و میوه

کانون بازنشستگان استان گیلان (رشت)

دیدار با پیشکسوتان

۱-در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۹، جلسه دیدار صمیمانه امیر فرماندهی محترم آموزش تخصصهای دریایی نداجا رشت دریادار دوم مهدی شعبانزاده با جمعی از نمایندگان پیشکسوتان نداجا، نزاجا، نهاجا و پدافند هوایی استان گیلان در دفتر کانون بازنشستگان برگزار و مشکلات، نیازمندیها و درخواستها مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت که در خاتمه مقرر گردید اینگونه جلسات با نفرات بیشتر و در هر فصل در آمفی تاتر پایگاه مذکور برگزار و از نقطه نظرات یکدیگر بهره‌مند و مشکلات غیر قابل حل در استان به سلسله مراتب فرماندهی منعکس گردد.

۲-در راستای تعامل بسیار خوب و سازنده بین کانون استان گیلان و مسئولین ساتای استان و به منظور تجلیل و قدردانی از پیشکسوتان دوران دفاع مقدس و سالمند بالای ۸۰ سال ، دیدار و سرکشی از ۹۴ نفر از پیشکسوتان گرانقدر در منزل صورت پذیرفت و هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

کانون بازنشستگان استان گیلان (بندرانزلی)

دیدارها

۱-مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان بندرانزلی در آبانماه سالجاری از ۳۵ نفر از پیشکسوتان گرانقدر عضو کانون در منزل دیدار نموده و با اعطاء لوح تقدیر، کارت هدیه و شیرینی از زحمات و ایثارگری‌هایشان تجلیل و قدردانی به عمل آوردند.

۲-رئیس کانون بازنشستگان به اتفاق مدیر ارشد ساپا استان و هیئت همراه در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۸ با ۹ نفر پیشکسوت گرفتار بیماریهای صعب العلاج دیدار نموده، ضمن عیادت و دلجویی و پیگیری روند درمان و رسیدگی به مشکلات آنان، هدایایی شامل لوح تقدیر، حواله بانکی و شیرینی تقدیم حضورتان گردید.

کانون بازنشستگان استان گلستان (گرگان)

اقدامات انجام شده

مسئولین کانون بازنشستگان استان گلستان در آبانماه سالجاری از جمعی از پیشکسوتان ارجمند دوران دفاع مقدس ساکن شهرستانهای گرگان، گنبد و علی آباد دیدار نموده، ضمن تجلیل و دلجویی، هدایایی شامل لوح تقدیر و کارت هدیه تقدیم حضورشان گردید.

کانون بازنشستگان استان گلستان (گنبد کاووس)

گرامیداشت هفته وحدت

به مناسبت هفته وحدت و میلاد با سعادت پیامبر اکرم (ص) برنامه کوه پیمایی در ارتفاعات چهل چای روستای چمانی شهرستان مینودشت با شرکت جمعی از پیشکسوتان تحت پوشش با هماهنگی کانون استان اجرا گردید و در خاتمه با پذیرایی و انجام مراسم فرهنگی و ورزشی از شرکت کنندگان قدردانی به عمل آمد.

کانون بازنشستگان استان لرستان (خرم آباد)

دیدار با پیشکسوتان

به مناسبت هفته وحدت و میلاد با سعادت پیامبر اکرم (ص) ، مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان بروجرد با رعایت کامل دستورالعملهای بهداشتی با ۱۸ خانواده پیشکسوت، مستمری بگیر و وظیفه بگیر عضو کانون بروجرد در منزل دیدار نموده، ضمن دلجویی و استماع مشکلات، هدایایی شامل لوح تقدیر، کارت هدیه و بسته بهداشتی تقدیم حضورشان گردید.

معاونت نیروی انسانی نهاجا (دایره امور بازنشستگان)

دیدار و ملاقات با اعضاء وابسته

به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس و در راستای حفظ عزت و کرامت و ارج نهادن به خدمات شایسته اعضاء وابسته (جمعی نهاجا) و با حضور ریاست محترم کانون بازنشستگان آجا استان همدان، در مراسمی از ۲۷ نفر از پیشکسوتان با اعطاء لوح تقدیر و کارت هدیه تجلیل و قدردانی به عمل آوردند.

کانون بازنشستگان استان مازندران

دیدار با پیشکسوتان

اهم فعالیتهای کانون بازنشستگان استان مازندران به مناسبت هفته وحدت بشرح ذیل به انجام رسیده است:

۱- رئیس کانون بازنشستگان استان مازندران با هماهنگی اداره بازنشستگی نیروهای مسلح استان با ۱۴ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران عضو کانون ساکن شهرستان ساری در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و تجلیل از آنان، هدایای تهیه شده تقدیم حضورشان گردید.

۲-دیدار با ۷ نفر از پیشکسوتان عضو کانون ساکن شهرستان قائمشهر توسط مسئولین کانون شهرستان مذکور و قدردانی از آنها با اهداء هدایا

۳-سرکشی و دیدار با ۶ نفر از بازنشستگان تحت پوشش شهرستان بابلسر و تجلیل از این عزیزان با اعطا هدیه

۴- دیدار با ۶ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران تحت پوشش کانون شهرستان بابل و تجلیل از آنان با اعطاء هدیه

۵- دیدار با ۸ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران عضو کانون شهرستان آمل و تقدیر از آنان با اهداء هدایایی به رسم یاد بود به این عزیزان

کانون بازنشستگان استان هرمزگان (بندرعباس)

اهم فعالیتها

۱-رئیس کانون بازنشستگان شهرستان بندرعباس به همراه مدیر کل محترم ساتای استان در مورخه ۱۴۰۰/۹/۱ با ۴ نفر از پیشکسوتان ارجمند عضو کانون در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و بررسی مشکلات عنوان شده آنان، هدایایی شامل لوح تقدیر، کارت هدیه و بسته بهداشتی تقدیم حضورشان گردید.

۲- به مناسبت بزرگداشت روز هفتم آذر روز نیروی دریایی آجا و ارج نهادن به خدمات و ایثارگری های پیشکسوتان نداجا مراسمی در مورخه ۱۴۰۰/۹/۴ با حضور فرماندهی محترم قرارگاه ناوگان جنوب امیر دریادار دوم آریا شفقت رودسری و فرماندهی محترم منطقه یکم نداجا امیر دریادار دوم رضا قربانی و هیئت همراه، رئیس کانون بازنشستگان استان هرمزگان و جمعی از پیشکسوتان دوران جنگ تحمیلی در سالن آمفی تاتر کوثر منطقه یکم برگزار گردید و با اعطاء لوح تقدیر و هدایا از کهنه سربازان حاضر در سالن تجلیل و قدردانی نمودند.

۳- به مناسبت گرامیداشت روز هفتم آذر دو نفر از پیشکسوتان گرانقدر بنامهای مرتضی پور رستمی از پرسنل جمعی ناوشکن همیشه جاوید سهند و کارمند علی کوهستانی از بازنشستگان وزارت دفاع، طی برنامه رکابزنی حماسی با دوچرخه از کویر کرمان به مقصد خلیج فارس و دریای عمان و بندر چابهار در مورخه ۱۴۰۰/۸/۲۷ وارد بندرعباس شدند و مورد استقبال مسئولین کانون و مقامات منطقه یکم نداجا قرار گرفتند و پس از دو روز استراحت عازم بندر چهابهار شدند.

۴- در مورخه ۱۴۰۰/۸/۲۴ یک روز پس از واقعه زمین لرزه منطقه هرمزگان، رئیس کانون بازنشستگان بندرعباس به همراه مدیر کل محترم ساتا و مدیر بیمه کوثر استان از منطقه زلزله زده شهرستان فین بازدید و از خانواده های بازنشستگان آسیب دیده در

محل دلجویی نموده و تیم تأمین خسارت بیمه کوثر در محل تشکیل و پرونده های مورد نظر تکمیل و جهت جبران خسارت به مبادی ذیربط ارجاع گردید.

کانون بازنشستگان استان همدان

دیدار

به مناسبت هفته وحدت رئیس کانون همدان به همراه مدیر کل محترم اداره بازنشستگی استان جناب آقای شمس با ۱۰ نفر از پیشکسوتان عضو کانون ساکن شهرهای همدان و ملایر دیدار نموده و با اعطاء هدایایی از آنان تجلیل و قدردانی گردید.

کانون بازنشستگان استان یزد

دیدار با پیشکسوتان

به مناسبت هفته بسیج پیشکسوتان، رئیس کانون بازنشستگان شهرستان یزد به همراه ریاست محترم اداره بازنشستگی و رئیس سازمان حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان در مورخه ۱۴۰۰/۹/۱ با جمعی از پیشکسوتان گرانقدر عضو کانون دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و تجلیل ، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

کباب تابه ای نوعی کباب خانگی محبوب و بسیار پرطرفدار ایرانی است که از آشپزخانه های منازل وارد منوی رستوران های بزرگ شده است. کباب تابه ای از غذاهای خوشمزه ای محسوب می شود که علاوه بر اینکه می توانیم از آن به عنوان یک غذای ساده برای شام یا ناهار استفاده کنیم، می توانیم از کباب تابه ای به عنوان یک غذای مجلسی و دوست داشتنی نیز استفاده کنیم. این غذای خوشمزه را به سلیقه خود می توانیم بدون آب و به صورت سرخ شده درست کنیم، یا اینکه در صورت تمایل آنرا به صورت آبدار درست کنیم.

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد بزرگ
گوجه فرنگی	۴ عدد متوسط
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
سیب زمینی	۲ عدد متوسط
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به اندازه کافی
روغن و زردچوبه	به اندازه کافی

مرحله اول

ابتدا پیازها را پوست گرفته و می شوییم سپس با دندانه متوسط رنده ، رنده می کنیم و در یک کاسه بزرگ و جادار می ریزیم. در ادامه گوشت چرخ کرده را به کاسه حاوی پیاز اضافه کرده و مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مخلوط گوشت و پیاز اضافه می کنیم.

مرحله دوم

مواد را خوب مخلوط می کنیم تا کاملا یکدست شوند سپس مانند کباب کوبیده چند دقیقه مواد را ورز می‌دهیم تا منسجم شوند. اگر فرصت کافی دارید بگذارید مایه کباب حدود یک ساعت در یخچال بماند تا در پایان کباب بهتری داشته باشید، البته اگر فرصت ندارید می توانید این مرحله را حذف کنید.

مرحله سوم

پس از اینکه مایه کباب را از یخچال خارج کردیم یک تابه مناسب روی حرارت قرار می‌دهیم و با کمی روغن انرا چرب می کنیم. در ادامه مایه کباب را کف تابه می‌ریزیم و آنرا صاف می کنیم به صورتی که قطر کباب در تمام قسمت های تابه یکسان باشد.

مرحله چهارم

پس از اینکه کباب خودش را گرفت آنرا به صورت دلخواه برش می زنیم برای زیبایی بیشتری می توانید مانند کباب کوبیده به صورت طولی کباب را برش بزنید) سپس کباب را بر می گردانیم تا سمت دیگر کباب نیز پخته شود.

مرحله پنجم

در این مرحله تقریبا پخت کباب به پایان می رسد و باید سس کباب را اماده کنیم. برای این منظور رب گوجه فرنگی را در یک تابه جداگانه خوب تفت می دهیم تا کاملا سرخ شود. این کار باعث می شود سس خوشرنگ تر و خوشمزه تری داشته باشیم.

مرحله ششم

البته باید مراقب باشید که رب گوجه فرنگی را نسوزانید زیرا سس کباب را بدمزه و کمی تلخ می کند. پس از اینکه سس گوجه فرنگی را خوب تفت دادیم نصف فنجان آب به همراه زعفران دم کرده ، کمی آبلیمو و فلفل سیاه آن اضافه می کنیم و کمی مخلوط می کنیم تا مواد سس یکدست شوند.

مرحله هفتم

پس از اینکه دو طرف کباب سرخ شد سس را به تابه حاوی کباب اضافه می کنیم و درب تابه را می گذاریم تا سس به خورد کباب برود. در همین مرحله گوجه فرنگی‌ها را از وسط نصف کرده و کنار تابه می چینیم تا زمان اماده شدن کباب گوجه فرنگی‌ها نیز بپزند.

مرحله هشتم

استفاده از سیب زمینی سرخ کرده در کنار کباب تابه ای اختیاری است. در صورتی که تمایل سیب زمینی ها پوست گرفته و به صورت خلالی خرد کنید سپس در روغن سرخ کنید. در آخر پس از اینکه کباب آماده شد آنرا در ظرف مورد نظرمان می کشیم و با گوجه فرنگی ها و سیب زمینی سرخ کرده تزیین می کنیم.

مرغ شکم پر یکی از غذاهای مجلسی و بسیار خوشمزه ایرانی است که با مواد متنوعی پخته میشود. این غذای خوشمزه تقریبا در تمام شهرهای کشور با یک روش یکسان تهیه می شود، البته مواد داخل شکم مرغ و طعم دهنده آن متفاوت هستند.

مواد لازم برای ۴ نفر

۱ عدد	مرغ متوسط
۲۰۰ گرم	سبزیجات معطر
۲ عدد متوسط	پیاز
نصف لیوان	مغز گردو
۳ حبه	سیر
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
۵ قاشق غذاخوری	رب انار
۲ قاشق غذاخوری	کشمش
۲ قاشق غذاخوری	زرشک
۱ قاشق غذاخوری	زعفران دم کرده
۱ قاشق غذاخوری	آب لیمو ترش
نصف قاشق چایخوری	دارچین
به مقداری کافی	نمک و فلفل سیاه
به مقدار کافی	روغن و زردچوبه

مرحله اول

ابتدا پیاز ها را به صورت نگینی یا خلالی خرد می کنیم، سپس به همراه مقداری روغن در یک تابه مناسب تفت می دهیم تا زمانی که پیازها سبک و طلایی شوند. در ادامه مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به پیاز ها اضافه می کنیم.

مرحله دوم

در این مرحله سبزیجات معطر که ترکیبی از جعفری، گشنیز، شنبلیله و پونه هستند را به صورت ساطوری خرد کرده و به تابه اضافه می کنیم. حرارت زیر تابه باید کاملا ملایم باشد، تفت دادن را تا جایی ادامه می دهیم که آب سبزیجات تبخیر شود و رنگ شان تغییر کند.

مرحله سوم

پس از تغییر رنگ سبزیجات، گردوها را خرد می کنیم و به همراه کشمش، زرشک، ۲ عدد سیر خرد شده و زعفران دم کرده به تابه اضافه می کنیم و چند دقیقه دیگر مواد را تفت می دهیم تا به صورت یکدست با هم ترکیب شوند.

مرحله چهارم

پس از ترکیب شدن مواد، رب گوجه فرنگی را به همراه رب انار و آب لیمو ترش اضافه می کنیم. در این مرحله می توانیم مواد طعم دهنده مورد سلیقه خود مثل آلو بخارا را نیز به مواد اضافه می کنیم. پس از ۵ دقیقه تفت دادن تابه را از روی حرارت بر می داریم.

مرحله پنجم

حالا به سراغ مرغ می رویم و پس از شستشو و تمیز کردن مرغ، باید آنرا طعم دار کنیم. توجه داشته باشید که هنگام تمیز کردن مرغ، به هیچ وجه پوست آنرا جدا نکنید. حالا در یک کاسه کوچک سیر باقیمانده را رنده می کنیم.

مرحله ششم

سپس مقداری نمک، فلفل سیاه، دارچین و هر ادویه دیگری که دوست داریم را به سیر اضافه می کنیم و با هم به خوبی ترکیب می کنیم. حالا ترکیب این مواد را روی تمامی قسمت های داخلی و خارجی بدن مرغ ماساژ می دهیم تا به خوبی طعم بگیرد.

مرحله هفتم

پس از اینکه کار طعم دهی به مرغ به پایان رسید مخلوط مواد تفت داده شده را داخل شکم مرغ قرار می دهیم، سپس مرغ را داخل یک فویل آلومینیومی ضخیم می پیچیم به صورتی که مواد از بدن مرغ خارج نشود و فویل هم سوراخ نشود.

مرحله هشتم

حالا مرغ را داخل ذغال سرخ قرار می دهیم و روی آنرا نیز با ذغال می پوشانیم تا با چربی بدن خودش سرخ شود. حدود ۴۰ دقیقه زمان نیاز است تا مرغ به طور کامل پخته شود. در صورت تمایل می توانید مرغ شکم پر را در فر هم درست کنید.

مرحله نهم

برای پختن مرغ شکم پر در فر، باید داخل یک ظرف مناسب مقداری هویج، سیب زمینی و پیاز را به صورت درشت خرد کنید، سپس مرغ را روی سبزیجات قرار دهید و نصف استکان آب هم داخل ظرف بریزید. ظرف را به مدت ۲:۳۰ تا ۴ ساعت در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید تا مرغ به طور کامل بپزد.

مرحله دهم

اگر تمایل دارید مرغ را با فویل در فر درست کنید کافیست به روش ذغالی مرغ را داخل فویل بپیچید، سپس فر را با درجه ۲۲۰ درجه سانتیگراد روشن کنید، حدودا یک ساعت بعد مرغ را از فویل خارج کرده و روی آن مخلوط کره و زعفران بزنید تا مرغ خشک نشود.

مرحله یازدهم

برای پختن مرغ شکم پر در قابلمه یا دیگ هم مانند قرار دادن در فر مقداری سبزیجات مثل هویج، سیب زمینی و پیاز را به صورت درشت خرد کرده و کف قابلمه بریزید، سپس نصف استکان آب بریزید و مرغ را روی سبزیجات قرار دهید.

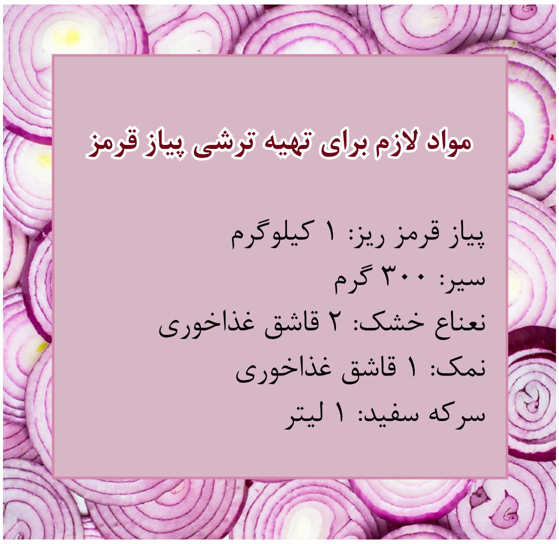
مرحله دوازدهم

درب قابلمه را ببندید تا مرغ با حرارت بخار آب بپزد. زمان پخت مرغ با این روش حدود ۲ ساعت است. برای لذیذتر شدن مرغ شکم پر حتما مقداری کره ذوب شده و زعفران دم کرده را مخلوط کنید و روی گوشت مرغ بمالید تا هم مرغ رنگ بگیرد هم لذیذتر شود.

ترشی پیاز

پیازهای قرمز در تره‌بار و میوه فروشی‌ها زیاد شده و می‌توانید با انتخاب پیازهای ریز آن ترشی خوشمزه‌ای در کل فصل از آنها داشته باشید.

ترشی پیاز قرمز یا بنفش به روش‌های مختلفی تهیه می‌شود و شما می‌توانید با انتخاب ادویه‌های مختلف و یکی از روش‌هایی که بیشتر می‌پسندید به طعم ترشی مورد علاقه خود برسید.



مواد لازم برای تهیه ترشی پیاز قرمز

پیاز قرمز ریز: ۱ کیلوگرم
سیر: ۳۰۰ گرم
نعناع خشک: ۲ قاشق غذاخوری
نمک: ۱ قاشق غذاخوری
سرکه سفید: ۱ لیتر

طرز تهیه و دستور پخت ترشی پیاز قرمز

۱. پیازهای قرمز و ریز را پوست بگیرید. برای درست کردن ترشی پیاز درسته و سالم، پیازها را مانند علامت بعلاوه قاچ بزنید به طوری که داخل پیازها کمی باز شود. مراقب باشید سطح قاچ زدن خیلی عمیق نباشد تا پیاز درسته بماند و جدا نشود. می توانید پیازها را خلالی هم کنید.

۲. سیر را پوست بگیرید و به صورت خلالی خرد کنید. سیرها را می‌توانید با اندازه درشت رنده کنید.

۳. در ظرفی که برای پیاز ترشی انتخاب کرده‌اید به اندازه‌ای پیاز بریزید که یک لایه پیاز کف ظرف را بپوشاند. سپس روی پیاز مقداری سیر بریزید و در ادامه مقداری نعناع خشک ریخته و کمی هم نمک بپاشید. همچنین می‌توانید سیر را با نعناع مخلوط کنید و سپس روی پیاز بریزید.

۴. این مرحله را تا جایی ادامه دهید که تمام ظرف ترشی به صورت لایه لایه با مواد پر شود.

۵. زمانی که ظرف از مواد پر شد، کف ظرف را چند مرتبه به آرامی روی پارچه بکوبید تا مواد پیاز ترشی متراکم شوند.

۶. سرکه سفید را داخل ظرف پیاز ترشی بریزید تا جایی که سطح ترشی را کاملا بگیرد. درب ظرف را محکم ببندید تا هوا نکشد.

۷. برای اینکه پیاز ترشی رنگ خوبی داشته باشه، نباید نوربه آن بتابد. به همین دلیل ظرف پیاز ترشی را داخل پلاستیک سیاه قرار دهید و به مدت ۴ روز در جای گرم نگه داری کنید. بعد از گذشت ۴ روز پیاز ترشی رو در جایی خنک نگهداری کنید. پس از ۸ روز ترشی پیاز قرمز آماده است.

طرز تهیه ته‌چین بادمجان

مواد لازم برای ۴ نفر

برنج ۴ پیمانه
زرده تخم مرغ ۳ عدد
بادمجان ۴ عدد
پیاز ۱ عدد بزرگ
زعفران دم کرده ۳ قاشق غذاخوری
ماست ۱ لیوان
سینه مرغ آبپز (اختیاری) ۱ عدد
نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی
زردچوبه و روغن به مقدار کافی

مرحله اول

ابتدا بادمجان ها را پوست می گیریم، سپس به صورت حلقه ای خرد می کنیم. در ادامه مقداری نمک روی بادمجان ها می پاشیم و اجازه می دهیم به همین صورت به مدت ۳۰ دقیقه استراحت کنند.

مرحله دوم

در صورت استفاده از مرغ انرا به صورت ریش ریش خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و مقداری روغن اضافه می کنیم. در ادامه پیاز را به صورت ریز خرد می کنیم و چند دقیقه تفت می دهیم تا پیاز سبک و شیشه ای شود.

مرحله سوم

در این مرحله مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به پیاز اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم تا پیاز و ادویه ها یکدست شوند، سپس ۱ قاشق غذاخوری زعفران دم کرده را به همراه مرغ ریش ریش اضافه می کنیم و چند دقیقه تفت می دهیم تا یکدست شوند.

مرحله چهارم

در این مرحله بادمجان ها را آبکشی می کنیم، سپس با یک دستمال تمیز خشک می کنیم. در ادامه بادمجان را سرخ می کنیم و کنار می گذاریم. حالا یک قابلمه مناسب را تا نیمه آب پر می کنیم و روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا آب جوش بیاید.

مرحله پنجم

پس از اینکه آب جوش امد برنج خیسانده شده را به همراه ۱ قاشق چایخوری نمک و ۱ قاشق غذاخوری روغن مایع به آب جوش اضافه می کنیم. پس از گذشت ۷ تا ۱۰ دقیقه که پخت اولیه برنج انجام شد، برنج را آبکشی می کنیم.

مرحله ششم

در این مرحله زرده تخم مرغ را به همراه ماست، زعفران دم کرده و ۴ قاشق غذاخوری روغن مایع با هم ترکیب می کنیم تا کاملا یکدست شوند، سپس برنج آبکش شده را به مخلوط تخم مرغ اضافه می کنیم و به خوبی ترکیب می کنیم تا یکدست شوند.

مرحله هفتم

حالا نصف مخلوط برنج را کف یک قابلمه نچسب می ریزیم و با پشت قاشق به خوبی فشرده می کنیم، سپس مخلوط مرغ و بادمجان را به همراه کمی زرشک روی برنج می ریزیم. در ادامه برنج باقیمانده را روی مواد می ریزیم و فشرده می کنیم.

مرحله هشتم

حالا درب قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم با حرارت بسیار ملایم دم بکشد. برای اینکه ته چین نسوزد حتما زیر قابلمه شعله پخش کن قرار می دهیم. حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت برای دم کشدن ته چین نیاز است.

جدول نشریه شماره ۱۹۸

ستوانسوم بازنشسته عزیز الله چوپانی

هنر و سرگرمی

افقی:

۱-فن اداره جنگ و رهبری عملیات سوق الجیشی – محدث و عالم بزرگ و پدیدآورنده مفاتیح الجنان به عربی و با ترجمه الهی قمشه ای ۱۲۵۴ – ۱۳۱۹ – ۲- زاویه ای که از جمع جبری زاویه تراز و تصحیح تکمیلی و زاویه درجه بدست می آید – گیاهی از تیره گندمیان که دارای سنبله بوده و به آن جو دره هم گویند – تشخیص عیب یابی موتور خودرو و با این دستگاه ۳- هتل کنار دریا – رحم کنندگان – قبله اول مسلمین جهان بود – مخفف راه آهن جمهوری اسلامی ایران ۴- بوی رطوبت – دفینه و زیرخاکی – قسمی تفنگ کوتاه و سبک – فرزندزاده – رود آرام روسیه ۵- پیوسته و ربط داده شده – حرف جر و بمعنای منت – از رودهای غرب کشور که مصب آن دریاچه ارومیه است ۶- هدایت و رستگاری – وسیله پرتاب سنگ بسوی دشمن در جنگهای قدیم – علامت جمع فارسی - جنگ و کارزار- کابوس و حالت اختناق در خواب ۷- محلی که گروههای زیر زمینی و چریکهای شهری از آن استفاده و در آن مخفی میشدند- عمو و برادر پدر – اخراج از کشور میزبان ۸- شبیه و مانند – قسم و گونه – عملیات آزار رسانی به دشمن در جنگها – دوست و رفیق مشهدی – هفتاد و دومین سوره قرآن مجید ۹- از گلهای خوشبو – پسر و ولد – شرکت ساختمانی لوتوس در تهران – منع کردن و بازداشتن ۱۰- تل و پشته – گوناگون و متنوع – آمادگی و ساختگی ۱۱- داستان نویس و صاحب اثر شلوارهای وصله دار ۱۲۵۸ – ۱۳۵۶ – پادگان و محل زیست و آموزش سربازان

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱										■										
۲									■							■				
۳				■		■							■				■			
۴			■				■							■				■		
۵		■						■			■								■	
۶					■							■				■				
۷		■								■			■						■	
۸			■				■							■				■		
۹				■				■							■		■			
۱۰					■							■								
۱۱											■									

عمودی:

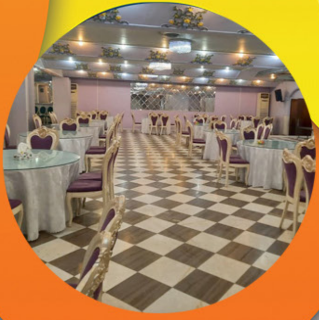
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱	ا	ف	ر	ی	ن	ن	ا	م	ه	■	ا	ت	ش	ب	د	و	ن	د	و	د
۲	ت	ر	ا	ز	ن	ا	م	ه	■	ا	س	ا	ط	ی	ر	■	ی	ا	ب	س
۳	ا	ن	د	■	گ	■	ا	ر	ت	ح	ا	ل	■	د	م	غ	■	ن	ی	ت
۴	ب	ج	■	س	ی	د	■	و	ر	ا	م	ی	ن	■	ا	ر	ا	■	ل	ب
۵	ک	■	م	ی	ن	ر	ا	■	ن	ل	■	ف	ر	ا	ن	ش	ی	ز	■	ا
۶	ا	م	ا	م	■	ج	س	د	■	ه	م	■	م	ن	گ	■	س	ی	ب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

۱- اثری از پیشکسوت نویسنده عباس عابدی ساوجی که شرح کامل آنرا در شایستگان شماره ۱۸۷ مطالعه فرمائید – ۲- سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح – تربیت و ادب کننده ۳- رم و وحشت حیوان – زر و سیم قلب و مرد دون همت- ساز تنها با یک نوازنده ۴- شهر حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) – واحد نظامی شامل سه گروهان – شجاع و دلاور ۵- توهین و تحقیر کردن – لوازم و معاش زندگی ۶- عید ویتنامیها – در عملیات گذر از رودخانه و عبارت از طولی از امتداد رودخانه که در منطقه نیروی عبور کننده قراردارد ۷- آبگیر و آبدان – زر خالص – کشتی جنگی ۸- ساز و برگ و اسلحه و مهمات – بیهوش و حالت اغما – سه من تبریز ۹- گرداگرد امکنه مقدس – شهری در استان فارس ۱۰- حیوان و جانور – منسوب به حقیقت هر چیز ۱۱- عیب و صمت – مسترد و برگشت داده ۱۲- صندلی دندانپزشکی – هواپیمای جنگی روسی ۱۳- صورت و رخسار – خوب و خوش – سمت چپ ۱۴- آزادهنده والدین – علم و دانش – خالص و سره ۱۵- حداکثر مسافتی که از جنگ افزار انتظار میرود – شانه و کتف ۱۶- مهمانی و ضیافت – هر نوع وسیله مصنوعی جانشین برای جبران نقص عضو ۱۷- مانع و حایل – میش مرغ و پرنده ای حلال گوشت شبیه و به اندازه بوقلمون – کلمه تحسین ۱۸- مایع و مواد اسفالت – دفتر – اینهم سوره چهارم قران محید ۱۹- بزرگوار و گرامی – دنیا و گیتی ۲۰- یگانی که وسیله خودروهای زره دار و نفربرهای رزمی حمل شده و بوسیله آنها رزم مینماید.

مجموعه تالارهای پذیرایی شایستگان

نشانی:
فاطمی غربی
ابتدای خیابان
اعتماد زاده

برگزاری جشن های
عروسی، ولیمه
و میهمانی های شما
با سه تالار مجزا
(با ظرفیت های متفاوت)
به همراه
اتاق عقد مجلل، اتاق VIP،
پارکینگ و ۳۰ منوی غذایی متنوع



تلفن تماس و رزرو:
۶۶۵۹۵۹۸۰
۶۶۵۹۵۹۸۱ ۶۶۹۴۵۷۵۸

مراسم و میهمانی های خود را در فضایی دلنشین ، زیبا ، منظم و با صرفه برگزار کنید

مجموعه تالارهای شایستگان آماده پذیرایی از عموم ، بویژه پیشکسوتان گرانقدر ارتش ج.ا.ا
و دیگر عزیزان بازنشسته و شاغل نیروهای مسلح (با تخفیفات ویژه) می باشد.

مجموعه کلینیک های سمعک ســـایه

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 گوشی، پشت گوشی، 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، طبقه۵، واحد۸ تلفن: ۳۴ ۶۱ ۴۵ ۳۷ ۳۶ ۶۰ ۳۶ ۰۰

تهران غرب ۱: اکباتان بلوار اصلی فاز بالاتر از مخابرات ساختمان بانک سینا برج سایه طبقه۳ واحد۱۱ تلفن:۴۴۶۳۳۹۱۶

شرق ۲: رسالت چهارراه سرسبز جنب مترو ساختمان پزشکان سرسبز طبقه۵ واحد۲۰ تلفن:۷۷۱۹۹۴۹۵

شمال ۳: سعادت‌آباد تلفن: ۲۲۳۷۱۰۴۵

ویزیت در منزل

۰۹۱۲۵۳۵۳۳۹۳

طرف قرارداد با بیمه ها و بانک ها

WWW.SAMAKSAYEH.IR

مرکز بینایی سنجی و عینک سایه اکباتان

- 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)

کلکسیونی از متنوع ترین عینک های طبی و آفتابی

شهرک اکباتان اصلی فاز ۱، بالاتر از مخابرات
برج سایه، طبقه دوم، واحد۱۱

همراه: ۰۹۱۲ ۱۰۴ ۱۶۵۴
تلفن: ۰۲۱ ۴۴۶۶ ۹۸۱۷