

۲۲۸



ماهانه

شایستگان



نشریه کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا.
سال سی و سوم - مهر ۱۴۰۳



پنجم مهر ماه

سالروز عملیات ثامن الائمه (ع) و شکست حصر آبادان

بر رزمندگان پیشکسوت ارتش ج.ا.ا گرامی باد

میلاد باسعادت یازدهمین کوکب سپهر امامت و ولایت حضرت امام حسن عسکری (علیه السلام)

بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۳۷۶

خَصَلْتَانِ لَيْسَ فَوْقَهُمَا شَيْءٌ إِلَّا الْإِيمَانُ بِاللَّهِ وَ نَفْعُ الْإِخْوَانِ
دو خصلت است که بالاتر از آنها چیزی نیست: ایمان به خدا
و سود رساندن به برادران.

میلاد باسعادت یازدهمین کوکب سپهر امامت و ولایت

حضرت امام حسن عسکری
(علیه السلام)

بر عموم شیعیان و شیفتگان حضرتش تبریک و تهنیت باد.

بیت‌المحرم

با پیشگویان

- ۲ ... سرمقاله
- ۴ ... در مسیر خدمت
- ۶ ... پیشکسوت خدمت رسان و امدادگر
- ۷ ... پیشکسوت ورزشی



اجتماعی

- ۷ رفتار به ظاهر کوچک که باعث می شود دیگران از شما بدشان بیاید ... ۸
- آیا می خواهید فرزندان حرف شنو باشد ... ۱۰
- برای رسیدن به آرامش مداد شوید ... ۱۱
- ساده لوح نباشیم ... ۱۲
- خوشبختی مجازی ... ۱۳



دانشی‌ها

- وکیل خود باشید ... ۱۴
- سگ ها ... ۱۶
- در این ۳ موقعیت هرگز مسواک نزنید ... ۱۷
- این مواد غذایی در یخچال هم فاسد می شوند ... ۱۸
- پمپ بنزین خودرو چیست ... ۲۰



سلامتی

- این غذاها کم خونی را درمان می کنند ... ۲۲
- در این موقعیت‌ها بیشتر از قبل آب بنوشید ... ۲۳
- جوش نزنید ... ۲۴



رویدادها

- رویدادها ... ۲۶



هنر و سرگرمی

- ترفندهای آشپزی ... ۴۵
- طرز تهیه استانبولی پلو ... ۴۶
- طرز تهیه کتلت شیرازی ... ۴۷
- جدول ... ۴۸



صاحب امتیاز: کانون بازنشستگان ارتش جمهوری اسلامی ایران

مدیر مسئول: علی محبی راد



سردبیر: محمدرضا حاجی نسب



امور خبری و اداری: سیف الله مداح



طراح گرافیک: مهندس اعظم حاجی نسب



حروفچین کامپیوتری: معصومه عبداللهی



نشانی دفتر ماهنامه: تهران - انتهای خیابان



دکتر فاطمی غربی - نرسیده به دژبان کل ارتش - شماره ۳۲۹ - ساختمان شایستگان

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

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

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





شکست حصر آبادان

۵ مهر ۱۳۶۰

پنجم مهرماه، سالروز شکست حصر آبادان

عملیات ثامن الائمه (ع) نخستین عملیات از چهار عملیات بزرگ و موفق «ثامن الائمه (ع)»، «فتح المبین»، «طریق القدس» و «بیت المقدس» است که برای آزادسازی مناطق اشغالی و با اجرای آن به فرمان فرماندهی کل قوا حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر ضرورت شکست حصر آبادان تحقق یافت. اوایل تجاوز رژیم بعثی عراق این شهر مورد طمع دشمن قرار گرفت و به صورت نعلی شکل به محاصره آنها درآمد. محاصره آبادان برگ برنده‌ای در دست ارتش عراق بود تا در موقعیت مناسب بتواند اراده خود را به ما تحمیل کند. ورود و خروج به این شهر تنها از طریق دریا ممکن بود ولی مردم مقاوم این شهر همچنان پایدار بودند.

با ادامه حصر آبادان، امام خمینی (ره) در یک دستور قاطع فرمودند: «حصر آبادان باید شکسته شود». از آنجا که وسعت منطقه عملیاتی بالغ بر ۱۳۰ کیلومتر مربع بود و حوزه دید بسیار وسیعی داشت، امکان اختفای تحرکات نظامی در طول روز میسر نبود لذا مقرر شد عملیات در تاریکی شب انجام شود تا دشمن نتواند از نیروهای زرهی خود بهره لازم را ببرد.

سرانجام عملیات ثامن الائمه (ع) با هدف انهدام نیروهای دشمن در شرق کارون و تصرف این منطقه، در ساعت یک بامداد پنجم مهرماه سال ۱۳۶۰ با رمز مقدس « نصرمن الله و فتح قریب» شروع شد.

این عملیات توسط ارتش و با کمک نیروهای سپاه و بسیج و ژاندارمری انجام گرفت و نیروهای عمل کننده ارتش در این عملیات بزرگ از «لشگر ۷۷ خراسان»، «تیپ ۳۷ زرهی شیراز»، «گردان ۲۵۱ تانک از لشگر ۱۶ زرهی»، «گردان ۱۰۷ ژاندارمری»، «گروه رزمی ۲۹۱ تانک» بودند

نیروهای مسلح ایران با عبور از میدان‌های مین و تله‌های انفجاری و موانع ایذائی در حالی که به شدت با آتشبارهای خطوط پشتیبانی حمایت می‌شدند به مواضع دشمن یورش برده و دشمن را سخت غافلگیر کردند. همچنین به سرعت خاکریزهای مقدماتی دشمن تسخیر شد و نیروهای دشمن مورد تعقیب قرار گرفتند.

لشکر زرهی عراق با قدرت تمام درهم کوبیده شده و نیروهای آن تحت تعقیب قرار گرفتند. با فرار دشمن به غرب کارون، بهترین موضع پدافندی و ضدپاتک نصیب نیروهای ایران شد. پس از دو روز نبرد بی‌امان رزمندگان اسلام، نیروهای درمانده بعثی به غرب کارون فرار کرده و در آنجا زمین گیر شدند. این عملیات نتایج را چون خارج شدن قوای دشمن از شهر آبادان، آزاد شدن دو جاده مهم اهواز -



آبادان و ماهشهر _ آبادان و آزادسازی کامل شرق کارون به وسعت ۱۳۰ کیلومتر مربع در پی داشت. با پیروزی درخشان رزمندگان و دلیرمردان ایران در شکستن حصر آبادان، روحیه امید در سرتاسر جبهه‌ها و در میان مردم دمیده شد و سیل خروشان ملت با شادی و شور، بیش از پیش به سوی جبهه‌ها روانه شدند.

اینک با درود بر ارواح شهدای گرانقدر عملیات ثامن الائمه (ع) و تقدیم بهترین احترامات به پیشکسوتان رزمنده این واقعه تاریخی و بزرگ، این نکته قابل ذکر است که همه ما باید بدانیم امنیت و آرامش امروز کشورمان اتفاقی نبوده و ملت بزرگمان برای رسیدن به ساحلی امن، از دریایی از خون گذشتند و بهترین های خود را نثار آیندگان کردند.

به یقین قدرشناسی از ایثارگران میهن مان ، نگاهی مدبرانه و موثر برای رسیدن به آینده ای روشن است، چرا که جوانان محاصره شده در هجمه فرهنگی و بی هویتی، تنها در صورتی جان و سلامتی خود را در دفاع از آب و خاک این سرزمین فدا می کنند که قهرمانی و قدرشناسی دولت و مردم را نسبت به ایثارگران پیشکسوت دیده و لمس کرده باشند.

... و این واقعیتی غیر قابل انکار است که همه، بویژه دولتمردان بایستی تقدیر و تکریم از رزمندگان دفاع مقدس که پیشکسوتان امروز می باشند را سرلوحه کارهایشان قرار دهند و اگر ما به عنوان دلسوزان و وفاداران واقعی ایران عزیزمان، همواره از تکریم و تعظیم مدافعان امنیت بویژه پیشکسوتان آن سخن می گوئیم نه از برای متاع ناچیز دنیوی، بلکه از باب اقتدار و استمرار استقلال و عزت ایران سربلند است.

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته

مدیر مسئول

علی محبی راد

امام خمینی (ره): «حصر آبادان باید شکسته شود.»





کانون بازنشستگان کانون بومهن

در مسیر خدمت



معرفی

اینجانب سرهنگ بازنشسته یحیی عظیم زاده متولد سال ۱۳۴۲ در شهرستان مرند از توابع استان آذربایجان شرقی که پس از طی دوران تحصیلی و اخذ دیپلم همزمان با دوران جنگ تحمیلی و با توجه به علاقه وافر به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و حضور در منطقه جنگی در سال ۱۳۶۳ وارد آموزشگاه افسری شده و در سال ۱۳۶۴ پس از اتمام دوره مقدماتی و تخصصی برابر طرح تقسیم معاونت نیروی انسانی نزاجا به تیپ ۲۳ نیروی مخصوص در میدان حر اختصاص یافته و با پایان جنگ در یگانهای رزمی عملیاتی لشکر ۲۳ تکاور در مناطق جنگی کردستان - سردشت - لولان - اشنویه - گیلانغرب - دشت دیره سرپل ذهاب و مناطق دیگر غرب به مدت ۸۲ ماه سابقه منطقه عملیاتی مشغول به خدمت گردیده و پس از پایان جنگ همچنان تا سال ۱۳۷۱ در منطقه عملیاتی در گیلانغرب حضور داشتیم. در سال ۱۳۷۲ به هوانیروز تهران منتقل شده و پس از ۷ سال و گذراندن دوره عالی به فرماندهی پشتیبانی منطقه ۳ فآمد و پش اختصاص و در نهایت در سال ۱۳۸۵ به فرماندهی مهمات نزاجا انتقال یافته و در سال ۱۳۹۴ با ۳۱ سال خدمت به افتخار بازنشستگی نائل گردیدم. مشاغلی که در دوران خدمت عهده دار بودم شامل فرمانده دسته پش - افسر لجستیک - افسر مواد نفتی - افسر رکن یکم - فرمانده ارکان - ف پش قرارگاه و مشاغل آمدادی دیگر

پس از بازنشستگی در سال ۱۳۹۸ به عنوان رئیس کانون بازنشستگان بومهن در شرق استان تهران منصوب و تا کنون در خدمت پیشکسوتان گرانقدر مشغول انجام وظیفه می باشم.

اشاره:

کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا با دارا بودن بیش از سیصد هزار عضو در سراسر کشور، یکی از گسترده ترین و اثر گذارترین نهادهای مردمی است که به واسطه وابستگی آن به ارتش جمهوری اسلامی ایران از حساسیت و اهمیت خاصی برخوردار می باشد، فلذا آگاهی داشتن اعضا از ساختار و عملکرد کانونها می تواند نقش به سزایی در همراهی و همدلی اعضا با کانون مربوطه در ارائه خدمات و تسهیلات ایفاء نماید. به همین جهت ما در هر شماره اقدام به معرفی یکی از قسمت های کانون یا مسئولین موثر آن می نمائیم تا مخاطبان محترم در جریان کم و کیف آنچه در کانون می گذرد قرار گیرند.

در این شماره با یکی از کانونهای دیگر آشنا خواهیم شد، کانونی در منطقه خوش آب و هوای شرق استان تهران و با مردمانی پرتلاش و سخت کوش و متواضع!!

آری این بار به سراغ کانون شهرستان بومهن رفته و با همسنگری درآشنا و همکاری با وقار و موفق به گفتگو نشستیم.

سرهنگ بازنشسته یحیی عظیم زاده که ریاست کانون این شهرستان را برعهده دارد در این مصاحبه کوتاه بخشی از فعالیت های این کانون را با ما در میان گذارده که حاصل آن به شرح ذیل تقدیم حضورتان می گردد.



وضعیت و موقعیت کانون

وضعیت: کانون بازنشستگان در سال ۱۳۷۸ با ۲۰۰ نفر عضو تاسیس گردیده و هم اکنون با داشتن ۱۳۳۰ نفر عضو بازنشسته، مستمری بگیر، وظیفه بگیر در شهرهای اوشان - فشم - جاجرود - بومهن - پردیس - رودهن - دماوند - گیلانود - آیسرد - آبعلی - فیروز کوه و روستاهای اطراف شهر دماوند ساکن می باشند - این کانون افتخار دارد به اعضای پیشکسوت و رزمندگان دوران ۸ سال دفاع مقدس با عشق و ایثار به آنان خدمات شایسته ارائه نماید.

موقعیت: کانون در بلوار امام خمینی شهر بومهن - کوچه شهید غنی پلاک ۲۱۰ در ساختمان مسکونی ۲۲۰ متری با مالکیت کانون در دو طبقه با تراس ۵۰ متری واقع شده که دو واحد از ساختمان در اجاره مستاجر می باشد.

اهم اقدامات و فعالیتهای کانون بازنشستگان بومهن در ۵ سال اخیر

- ۱- پاسخگویی ماهانه به بیش از ۱۵۰ نفر از اعضا برای دریافت خدمات اداری و رفاهی
- ۲- اختصاص وام صندوق الغدیر به ۳۵۰ نفر
- ۳- معرفی به سازمان بازنشستگی برای وام قرض الحسنه به تعداد ۴۲۰ نفر
- ۴- دریافت سهمیه وام از بانک ملت به تعداد ۲۵ نفر
- ۵- واگذاری بسته معیشتی در دوران کرونا به ۲۰۰ نفر از اعضای واجد شرایط
- ۶- حضور در جلسات فرمانداری و دفتر امام جمعه و اداره حفظ آثار و ارزش های دفاع مقدس
- ۷- صدور امریه و اعزام ۱۲۵ نفر از پیشکسوتان به مشهد مقدس و مهمانسراهای دیگر
- ۸- اجرای مراسم ضیافت شام و نهار و سفر یک روزه به برج میلاد و باغ پرندگان به تعداد ۹۷۰ نفر سرپرست در ۲۷ مرحله
- ۹- انعکاس مشکلات مالی اعضا به سازمانهای مربوطه و پیگیری تا حصول نتیجه
- ۱۰- همکاری در برگزاری انتخابات نمایندگان مجمع کانون در سال ۱۴۰۲
- ۱۱- انعکاس اسامی تعداد ۸۲ نفر فاقد مسکن به مبادی ذیربط
- ۱۲- عیادت از بیماران در بیمارستان و منزل و پیگیری مشکلات درمانی آنان
- ۱۳- دیدار چهره به چهره با اعضای تحت پوشش در منزل به تعداد ۵۲۰ نفر
- ۱۴- اشتغال زایی تعداد ۵۰ نفر از فرزندان بیکار و بازنشستگان محترم جویای کار
- ۱۵- پیگیری اقدامات یگانها در رابطه با ماده ۸۷ احراز جانبازی و کارت ایثار
- ۱۶- شناسایی افراد دارای بیماری خاص و پیگیری برقراری

حق نگهداری آنان از طریق سابا
۱۷- برگزاری جلسه هم اندیشی با حضور اعضای هیئت مدیره و مجمع کانون آجا
۱۸- تقدیر از بازنشستگان محترم در مورد خاص و اعیاد
۱۹- پیگیری در خصوص احداث درمانگاه در شرق تهران



سخن آخر

ضمن قدردانی از اعضای محترم کانون بومهن و عرض سپاس صمیمانه از بذل عنایات امیر سرتیپ علی محبی راد ریاست محترم کانون بازنشستگان آجا به خاطر پیگیری های مستمر ایشان جهت حل مشکلات پیشکسوتان از جمله اجرای همسان سازی حقوق بازنشستگان که موجب دلگرمی و خوش بینی اعضا را فراهم آورده است، از حمایت های بی دریغ امیر ایرانمهر قائم مقام محترم و امیر سرتیپ ۲ جعفر حسن لور ریاست محترم کانون استان تهران و معاونت های محترم کانون آجا قدردانی نموده مراتب سپاس و امتنان اعضا به حضورشان تقدیم می گردد.

با توجه به موارد معنونه، در مجموع جامعه بازنشسته و مستمری بگیر از پایین بودن حقوق و خدمات ضعیف درمانی و خدمات فروشگاه اتکا رنج می برند که نیاز به توجه ویژه و حمایت همه جانبه از طرف مسئولین محترم سازمان های یاد شده دارد.





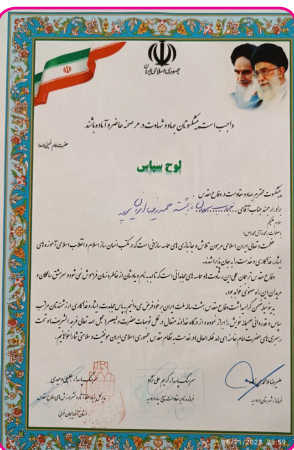
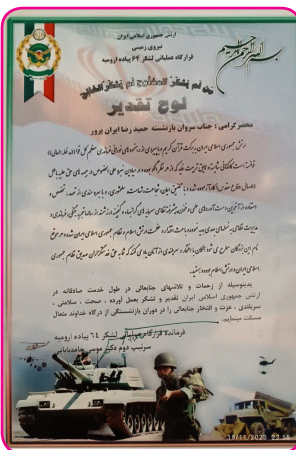
پیشکسوت خدمات رسان و امدادگر

ستوانسوم بازنشسته حمیدرضا ایران پرور

ستوانسوم پیشکسوت نزاجا حمیدرضا ایران پرور متولد سال ۱۳۴۵ شهرستان خوی در استان آذربایجان غربی می باشند که در سال ۱۳۶۲ در آموزشگاه درجه داری لشکر ۶۴ پیاده ارومیه استخدام و پس از طی دوره های عمومی و تخصصی در ستاد لشکر یاد شده در قسمت آجودانی شعبه افسران مشغول بکار شدند. نامبرده به دلیل داشتن حمیت قسمتی و دارا بودن روابط عمومی بالا به یک چهره دوست داشتنی و قابل احترام در بین همزمان و همکاران خود مبدل گردیدند. ایشان در طول خدمت در سمت های مختلف از جمله رؤسای دوایر و شعبات (سازمان ، مشاغل، انتصابات ، انتقالات افسران و درجه داران) و سه سال آخر خدمت نیز به عنوان سرپرست گروهان اداری فرماندهی پشتیبانی لشکر ۶۴ ارومیه انجام وظیفه نمودند و در سال ۱۳۹۱ به افتخار بازنشستگی نایل و در همان سال به صورت تشویقی توسط فرمانده قرارگاه لشکر به زیارت حج عمره مشرف گردیدند.

اهم فعالیتها و اقدامات موثر مشارالیه

- ۱- وی پس از بازنشستگی در زمینه های مختلف منجمله کمک و مساعدت به بیماران نیازمند مبتلا به ویروس کرونا جهت تامین دارو و کپسولهای اکسیژن مورد نیاز بیماران فعالیت چشمگیری داشته است.
- ۲- عیادتهای مستمر از بازنشستگان بیمار در منزل و بستری در بیمارستان و اهداء گل و شیرینی و کارت هدیه
- ۳- دعوت از پرسنل بازنشسته با پرداخت ۵۰٪ درصد هزینه غذا در تالارها و رستوران ها به مناسبت های مختلف و اهداء کارت هدیه به مدعوین
- ۴- هماهنگی و آماده سازی برنامه های دیدار چهره به چهره و همچنین معرفی بازنشستگان معسر ، بیمار و زمین گیر و نیازمند دیدار با مقامات و فرماندهان آجا
- ۵- هماهنگی با مقامات قضایی و اداری مرتبط به منظور آزادی و مساعدت در پرداخت دیه غیر عمدی به زندانیان نیاز به کمک مالی بازنشسته آجا
- ۶- شرکت در مراسم کفن و دفن بازنشستگان و اعضاء درجه یک آنان و نصب بنر تسلیت و دلجویی از خانواده های متوفیان و داغدار
- ۷- کمک مالی به یکی از بازنشستگان عضو کانون که منزلش بدلیل نشت گاز، منفجر و تخریب شده بود
- ۸- همکاری مستمر با کانون بازنشستگان ارومیه بصورت افتخاری و ارتباط تنگاتنگ با رئیس کانون در انجام امورات محوله به ایشان



نشریه شایستگان: ضمن
 قدردانی از این پیشکسوت
 پرتلاش و خیر، سلامتی
 و سرافرازی و طول عمر
 باعزت برای ایشان
 و خانواده محترمشان
 آرزو مندست.





ستوانیکم پیشکسوت نزاچا یوسف طربناک متولد ۱۳۴۳ شهرستان تبریز در استان آذربایجان شرقی و عضو کانون بازنشستگان تبریز می باشند. نامبرده پس از گذراندن دوران تحصیلات ابتدایی و متوسطه در سال ۱۳۶۳ به استخدام نیروی زمینی درآمده و پس از طی دوره های مقدماتی درجه داری در تهران و دوره تخصصی زرهی در شیراز به لشکر ۹۲ زرهی اهواز منتقل گردیدند.

ایشان به مدت ۲۸۸۵ روز در مناطق جنگی و عملیاتی هشت سال دفاع مقدس حضور مستمر داشته و در عملیات والفجر ۸ شرکت فعالانه داشته و بدلیل آسیب های ناشی از جنگ در زمره جانبازان و ایثارگران قرار گرفتند و در سال ۱۳۸۹ به افتخار بازنشستگی نائل گردیدند.

مشارالیه از دوران نوجوانی در رشته های ورزشی مختلف شامل ورزشهای رزمی، کشتی، وزنه برداری و پاورلیفتینگ فعالیت داشته و در حین خدمت یکبار به مقام دومی کشتی آزاد در شهر دزفول و یک بار به مقام دومی در رشته وزنه برداری در تهران دست یافتند.

عناوین و افتخارات ورزشی کسب شده در دوران بازنشستگی

- ۱- کسب مقام اول در مسابقات جایزه بزرگ پاورلیفتینگ قهرمانی استان آذربایجان شرقی در رشته پرس سینه در وزن ۱۰۵ کیلوگرم در سال ۱۴۰۲
- ۲- کسب مقام دوم در مسابقات جایزه بزرگ پاورلیفتینگ قهرمانی در رشته پاورلیفت در وزن ۱۰۵ کیلوگرم بارکورد ۱۳۰ کیلوگرم در سال ۱۴۰۲

نشریه شایستگان:

برای این پیشکسوت ورزشکار و افتخار آفرین و خانواده گرامیشان سلامتی و سربلندی و موفقیت بیش از پیش آرزومندست.





۷ رفتار به ظاهر کوچک که باعث می شود دیگران از شما بدشان بیاید



همه ما دوست داریم رفتارمان مورد پسند دیگران واقع شود، اما گاهی اوقات، بدون اینکه بدانیم، کارهای کوچکی انجام می دهیم که مردم را ناراحت می کند. برخی رفتارهای نادرست با اینکه شاید بزرگ و چشمگیر نباشند و ما اغلب از آنها چشم پوشی کنیم، اما می توانند تأثیر زیادی بر درک دیگران از ما داشته باشند. روانشناسی در مورد این اشتباهات ظریف حرف های زیادی برای گفتن دارد. برخی رفتارها می توانند باعث بیزارى تقریباً غریزی در دیگران شوند.

۱- استفاده بیش از حد از طعنه

طعنه می تواند ابزاری عالی برای شوخ طبعی باشد، وقتی کم استفاده شود. این راهی برای نشان دادن شوخ طبعی ما است و اغلب می تواند منجر به خنده شود. اما روانشناسی به ما می گوید که استفاده مداوم از طعنه می تواند تأثیر منفی بر نحوه درک مردم از ما داشته باشد.

هنگامی که بیش از حد مورد استفاده قرار گیرد، طعنه می تواند به صورت منفعلانه-پرخاشگرانه یا حتی بداخلاقی ظاهر شود. این امر به ویژه در صورتی صادق است که طرف مقابل شما را به خوبی نمی شناسد.

بر اساس مطالعات، مردم بیشتر احتمال دارد که شوخی های طعنه آمیز را به عنوان نشانه ای از ناامنی یا تلاش برای تسلط بر دیگران درک کنند.

در حالی که شوخی های گاه به گاه می تواند به یک مکالمه چاشنی بیشتری ببخشد، طعنه مداوم ممکن است بدون اینکه متوجه شوید مردم را از شما دور کند. اعتدال در اینجا مانند بسیاری از جنبه های زندگی مهم است.

۲- مدام حرف دیگران را قطع می کنید

قطع مکرر حرف دیگران می تواند نشان دهنده این باشد که واقعاً گوش نمی دهید یا افکار خود را مهم تر می دانید. این مسئله می تواند باعث شود که مردم احساس کم ارزش شدن و طرد شدن کنند.

به یاد داشته باشید، ارتباط یک خیابان دو طرفه است. هر چه بیشتر گوش کنیم، بیشتر یاد می گیریم.

۳- اجتناب از تماس چشمی

تماس چشمی نقش مهمی در تعامل انسان ایفا می کند.

داشتن تماس چشمی به هنگام مکالمه با دیگران نشان دهنده احترام، توجه و علاقه به افکار و احساسات طرف مقابل است.

در واقع، مطالعه ای که توسط دانشگاه ولورهمپتون انجام شد نشان داد که عدم تماس چشمی یکی از اصلی ترین رفتارهای غیرکلامی است که منجر به برداشت های منفی می شود.

وقتی در حال مکالمه هستید، سعی کنید ارتباط چشمی معقولی داشته باشید. این نشان می دهد که شما درگیر هستید و می تواند به ایجاد ارتباطات قوی تر با دیگران کمک کند.

۴- اهل گفتگو بودن

همه ما دوست داریم در مورد خودمان، تجربیات و افکارمان صحبت کنیم. اشتراک گذاری ضرری ندارد، اما مرز باریکی بین اشتراک گذاری و تسلط بر مکالمه وجود دارد.

وقتی به دیگران فرصت نمی دهید نظرات خود را بیان کنند، ممکن است به عنوان خود محور تلقی شود. مثل این است که بگویید: «داستان های من تنها داستان هایی هستند که ارزش شنیدن دارند.»

ماهیت یک مکالمه خوب تعادل است - دادن و گرفتن است. هر کس داستانی برای گفتن دارد و ممکن است وقتی گوش می دهید چیز جدیدی یاد بگیرید.



بودن کنند. اگر علاقه واقعی به دیگران نشان ندهید - داستان‌هایشان، احساساتشان، ایده‌هایشان - احتمالاً احساس می‌کنند کم‌ارزش شده‌اند. پرسیدن سوالات متفکرانه، گوش دادن با دقت و پاسخ دادن با همدلی، همه راه‌هایی هستند که نشان می‌دهد که طرف صحبت شما واقعاً برای آن مهم است. این در مورد تظاهر نیست، بلکه در این مورد است، با هر فردی که با او در تعامل هستید، دنیای منحصر به فرد خود را از تجربیات و بینش‌ها دارد. با نشان دادن علاقه واقعی، نه تنها احساس خوبی در آنها ایجاد می‌کنید، بلکه دنیایی از یادگیری و ارتباط را برای خود باز می‌کنید.

سخن پایانی

اقدامات کوچکی که ما در اینجا مورد بحث قرار دادیم، از قطع حرف دیگران تا عدم علاقه واقعی، می‌تواند به طور قابل توجهی بر نحوه درک مردم از ما تأثیر بگذارد. اما مهم است به یاد داشته باشید که آگاهی اولین قدم برای تغییر است. رفتارهای شما دائمی نیست. آنها را می‌توان تغییر داد. نکته کلیدی در درک این الگوها و تلاش آگاهانه برای تنظیم آنها نهفته است. وقتی متوجه شدید که دچار این عادت‌ها شده‌اید، لحظه‌ای مکث کنید. به تأثیر اعمال خود فکر کنید، نه فقط بر روابط خود، بلکه بر شخصی که در حال تبدیل شدن به آن هستید. در نهایت، این فقط در مورد دوست داشتن نیست. این در مورد پرورش همدلی، احترام و علاقه واقعی به دیگران است. این در مورد تبدیل شدن به فردی است که به زندگی افراد اطراف خود ارزش می‌بخشد.



۵- نادیده گرفتن احساسات دیگران

وقتی مردم احساسات خود را به اشتراک می‌گذارند، همیشه به دنبال مشاوره یا راه حل نیستند. گاهی اوقات، آنها فقط به کسی نیاز دارند که بگوید: «میشنوم. واقعاً سخت به نظر می‌رسد.» با تصدیق احساسات آنها، به آنها احترام و همدلی نشان می‌دهیم که می‌تواند در ایجاد روابط قوی‌تر کمک کند.

۶- منفی بودن



همه ما روزهایی داریم که همه چیز تاریک به نظر می‌رسد و نمی‌توانیم شکایت نکنیم. با این حال، اگر دائماً منفی باشید، ممکن است برای افراد اطرافتان خسته کننده باشد. شکایت‌ها، دیدگاه‌ها و نظرات بدبینانه می‌توانند به سرعت یک گفتگوی خوب را به گفتگوی غم‌انگیز تبدیل کنند. علاوه بر این، می‌تواند باعث شود دیگران احساس ناراحتی و اضطراب کنند. روانشناسی به ما می‌گوید که مثبت اندیشی مسری است. منفی‌گرایی هم همینطور. انرژی‌ای که در تعاملات خود به ارمغان می‌آورید می‌تواند به روش‌های قابل توجهی بر دیگران تأثیر بگذارد. سعی کنید بیشتر مراقب نگرش خود و کلماتی که استفاده می‌کنید باشید. تغییر به سمت مثبت بودن می‌تواند تفاوت بزرگی در نحوه درک مردم از شما ایجاد کند.

۷- عدم علاقه واقعی به دیگران

هسته اصلی همه تعاملات ما یک حقیقت ساده و اساسی است: مردم باید احساس ارزشمندی و مهم



آیا می خواهید فرزندتان حرف شنو باشد؟

اگر مجبورید یک حرف را چندین مرتبه برای فرزند پیش دبستانی خود تکرار کنید تا گوش کند، این مطلب را مطالعه کنید. عده ای از پدر و مادرها وقتی می بینند فرزند کوچکشان به حرفهای آنها در لباس پوشیدن یا در جمع کردن وسایلش و ... توجهی نمی کند و به تماشای تلویزیون یا بازی ادامه می دهد دائم صدایش می کنند و فریاد می کشند. آنها فکر می کنند که هر چه بیشتر حرفشان را تکرار کنند، فرزندشان سریع تر گوش می دهد. در حقیقت، قضیه بر عکس است. به طور معمول اگر قبل از انجام کاری گفته خود را ۴، ۵ یا ۶ مرتبه تکرار کنید، بچه می آموزد که نباید گوش دهد. بچه ها زرنگتر از آن هستند که ما فکرش را می کنیم. آنها ارزش زمانی که برای اولین مرتبه او را صدا می کنید و زمانی که واقعاً با او کار دارید را می دانند و احتمالاً از ۵ یا ۱۰ دقیقه اضافی استفاده کرده و به بازی خود ادامه می دهند.

عصبانی نشوید.

اگرچه هنگامیکه بچه، خود را به نشنیدن زده و یا حرفتان را جدی نمیگیرد، بسیار ناراحت کننده است، ولی بچه های ۳-۴ ساله از این که میتوانند با بی اعتنایی و گوش ندادن، والدین را عصبانی نمایند، احساس قدرت میکنند. پس با این قضیه به طور شخصی برخورد نکنید. بچه ها در این سن نمیخواهند که بد و بی ادب باشند، آنها فقط میخواهند استقلال خود را نشان دهند. البته اکنون، تشویق به عادت خوب گوش دادن، مشکلات گوناگونی را در آینده بر طرف خواهد کرد. به طور مثال فرزندتان در مدرسه مشکل توجه بر روی چیزی را دارد و نمی تواند در درسهایش تمرکز کرده و یا دستورات را دنبال نماید. چنانچه حرفهای شما را نادیده می گیرد، نباید بگویید این مسئله به مرور زمان به خودی خود حل خواهد شد. انجام توصیه های زیر به فرزند پیش دبستانی شما

مسائل را برای فرزندتان شرح دهید .

اگر مجبورید یک حرف را چندین مرتبه برای فرزند پیش دبستانی خود تکرار کنید تا گوش کند، این مطلب را مطالعه کنید. عده ای از پدر و مادرها وقتی می بینند فرزند کوچکشان به حرفهای آنها در لباس پوشیدن یا در جمع کردن وسایلش و ... توجهی نمی کند و به تماشای تلویزیون یا بازی ادامه می دهد دائم صدایش می کنند و فریاد می کشند. آنها فکر می کنند که هر چه بیشتر حرفشان را تکرار کنند، فرزندشان سریع تر گوش می دهد. در حقیقت، قضیه بر عکس است. به طور معمول اگر قبل از انجام کاری گفته خود را ۴، ۵ یا ۶ مرتبه تکرار کنید، بچه می آموزد که نباید گوش دهد. بچه ها زرنگتر از آن هستند که ما فکرش را می کنیم. آنها ارزش زمانی که برای اولین مرتبه او را صدا می کنید و زمانی که واقعاً با او کار دارید را می دانند و احتمالاً از ۵ یا ۱۰ دقیقه اضافی استفاده کرده و به بازی خود ادامه می دهند.

مطالب را به سادگی عنوان نمایید .

بچه ها هنگامی که به آنها دستور داده می شود سر به لجبازی می گذارند. به جای آن که بگویید، چطور جرأت نمودی سنگها را پرتاب کنی!، بگویید: سنگ برای پرتاب کردن نیست، توپ را پرتاب می کنند. بدین طریق بر روی رفتارشان تأثیر گذاشته و راه چاره ای را بدون پرخاشگری به او، یافته اید.

از فرزند خود بخواهید که مطالب مهم را تکرار کند. این روش موقعی مفید خواهد بود که می خواهید فرزندتان نتیجه ی کاری را بفهمد. بگویید: «باید مائیک هایت را قبل از نهار جمع کنی بگو بینم کی مائیک هایت را جمع می کنی؟»



برای رسیدن به آرامش مدار شوید!

۱۱

در مداد ۵ خاصیت وجود دارد که اگر به دستشان بیاوری تمام عمرت به آرامش می رسی :

۱- می توانی کارهای بزرگ کنی ، اما نباید هرگز فراموش کنی دستی وجود دارد که هر حرکت تو را هدایت می کند

اسم این دست خداست ، او باید تو را همیشه در مسیر اراده اش حرکت دهد.

۲- گاهی باید از آنچه می نویسی دست بکشی و از مداد تراش استفاده کنی

این باعث می شود مداد کمی رنج بکشد اما آخر کار نوکش تیزتر می شود. پس بدان که باید رنجهایی را تحمل کنی چرا که این رنج باعث می شود انسان بهتری شوی.

۳- مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن یک اشتباه از پاک کن استفاده کنیم

بدان که تصحیح یک کار خطا ، کار بدی نیست و در واقع برای اینکه خودت را در مسیر نگه داری مهم است.

۴- چوب یا شکل خارجی مداد خیلی مهم نیست. ذغالی که داخل چوب است اهمیت بیشتری دارد پس همیشه مراقب باش درونت چه خبر است؟

۵- سرانجام مداد همیشه اثری از خود به جا می گذارد بدان هر کاری در زندگی می کنی ردی به جا می گذارد و سعی کن نسبت به هر کاری که می کنی ، هوشیار باشی و بدانی چه می کنی.

ارتباط واقعی برقرار سازید.

چنانچه فرزندتان جذب فعالیتی گردیده، به آرامی دست به شانه او زده تا متوجه شما گردد. از او بخواهید موقعی که صحبت می کنید به شما نگاه کند، اگر بچه تان با چشم ارتباط برقرار می سازد، برایش بسیار سخت است که لجبازی نماید.

جدولی را تهیه نمایید.

چنانچه صبح ها سخت ترین زمان در روز است. به او مسئولیت داده و با کمکش جدولی از تمام کارهایی که باید انجام دهد (مسواک زدن، شستن صورت، لباس پوشیدن، خوردن صبحانه و پوشیدن کفشها) تهیه کنید. بسیاری از بچه ها دوست دارند که جدول را بررسی کرده و موفقیت خود را اعلام نمایند.

به او توجه کامل داشته باشید.

چنانچه می خواهید او به حرفهای شما گوش دهد، باید به گفته هایش گوش دهید. بنابراین هنگامی که روزنامه در دستتان است و آن را می خوانید با او صحبت نکنید. تمام توجه خود را به او داده و اگر امکان پذیر نیست، علت آن را برایش شرح دهید. (عزیزم، اکنون مشغول انجام کاری هستم اما دوست دارم که به گفته هایت گوش دهم. در عرض پنج دقیقه پیشت می آیم و به حرفهایت گوش می کنم.) به علاوه، به آنچه که او می گوید اهمیت دهید. چنانچه می گوید که سردش شده است ، نگوئید : اینجا آنقدرها هم سرد نیست. به جایش بگوئید: سردت شده؟ بیا برویم و لباس گرم را برداریم.

بی جهت نگران نشوید.

اکثر بچه های کوچک که در گوش دادن با مشکل مواجه بوده و بعضی اوقات بی قرار می شوند با کمبود توجه روبرو هستند. افرادی با این مشکل، این رفتارها برایشان به صورت عادت در آمده است، بنابراین چنانچه این بی توجهی در زندگی روزمره اش تأثیر گذاشته، باید مورد ارزیابی قرار گیرد. به خاطر داشته باشید، در این زمینه بچه ها با بزرگترها واقعاً فرقی ندارند. بچه ها می خواهند مثل شما، هنگام انجام کاری، کسی مزاحمشان نشود. این مسئله مانند این است که کتاب جالبی را در دست دارید و حاضر نیستید لحظه ای آن را کنار بگذارید. در این شرایط شخصی می خواهد شما را وادار به انجام کار دیگری کند. بنابراین اگر می خواهید فرزندتان به آنچه که گفته می شود دقت کرده و آن را انجام دهد، در حالی که او را در «هنر گوش دادن» کمک می کنید، صبور و با توجه باشید.



ساده لوح نباشیم

عده ی کثیری از جامعه خواستار چیزی هستند که آن ها را شادمان و امید هرچند واهی را در دل هایشان روانه می سازد. آن ها در جستجوی یک دروغ شیرین اند تا حقیقتی تلخ که کامشان را زهر می سازد. در ذهن خود آنچنان کلمات و توجیهاات را می پروراند تا در ذهنشان حکاکی شده و همیشگی بماند تا فرد یا افراد دیگر نیز به باور غلط آن ها رسیده و آن را قبول کنند.

دروغ شیرین مثل فروشگاه قنادی ارزان فروش عمل می کند.همگی خواستار آنند و در طلب داشتن آن صف های طولانی تشکیل می دهند.هیچ کس نمی پرسد که چرا شیرینی ها ارزان اند؟! آیا عیبی دارند یا فاسد شده اند؟! آن ها فقط صف طولانی را می بینند و قیمت مناسب و به صرفه ی آن را و در نهایت ساعت ها برای داشتنش وقت خود را صرف می کند اما حقیقت تلخ مثل فروشگاه قهوه فروشی عمل می کند. کمتر کسی مزه ی تلخ آن را دوست دارند و گاه برای آن هزینه ای هم در نظر نمی گیرند درحالی که قهوه با تمام تلخی اش نه تنها هیچ آسیبی به فرد نمی رساند بلکه آرامش را به او هدیه می دهد

زودباور نباشیم. این جمله کوتاه را بارها و بارها شنیده ایم. درباره این جمله کوتاه بارها و بارها حرف زده اند و نوشته اند و توصیه کرده اند اما اگر قرار بود زودباور نباشیم که دیگر نیازی به این همه توصیه و تکرار نبود. دایره زودباوری ما آدم ها گاهی بسیار وسیع می شود.

زودباور بودن در یک معنا خوب است. آن هم زمانی که آدم ها باورشان انسانی و اخلاقی است و این باورها و اندیشه های انسانی است که اساس تعامل میان آدم هاست. اما همه می دانیم که همیشه این گونه نیست و همیشه آدم هایی مترصد کلاه گذاشتن بر سر دیگران هستند و ذهن های زودباور را در معرض آسیب هایی جدی قرار می دهند. بر همین اساس است که گفته اند و شنیده ایم که انسان زیرک از یک سوراخ دوبار گزیده نمی شود. اما تمام اینها حرف است و در حیطه عمل قصه جور دیگری است. در عمل می بینیم و می شنویم که بسیاری از ما با وجود آن که از صبح تا شب می شنویم که نباید زودباور باشیم و حتی چه بسا خودمان هم به دیگران توصیه می کنیم که زودباور نباشند باز هم در مقام عمل بسیاری از اوقات زودباور می شویم. گول می خوریم و در حساب و کتاب زندگی بر اساس وعده و وعیدهای دیگران گرفتار می شویم. اولین دلیل زود باوری این است که در هنگام رسیدن اطلاعات جدید هرچه را که دریافت می کنیم در بست قبول یا رد می نمایم زیرا یا در زمان حال نیستیم، یا درگیر گذشته هستیم و یا درگیر گفتگوهای درونی خود می باشیم. بدین خاطر اگر بخشی از واقعیت یا بخشی از خبری که به ما می رسد مطابق با واقعیت باشد ما این بخش را به کل اطلاعات و داده هایمان تعمیم می دهیم و کل اطلاعات و گفتار را می پذیریم بدون اینکه به خود زحمت تجسس، تحقیق و کنکاش بدهیم که موضوع چه است. به همین خاطر زود باوری باعث میشود تا ما از دنیای واقعی دور شویم. ضرری که به ما از زود باوری می رسد در اینجا نهفته است که از آنجائیکه بهر حال در مورد مسئله ای که پیشرویمان قرار بگیرد بر سر دو راهی هستیم،

یک دو راهی تصمیم گیری. این کار را بکنیم یا نکنیم، لحظه به لحظه ما در تردید تصمیم گیری بسر خواهیم برد.

در واژه ی مرکب «ساده لوح» لوح به معنای نهاد و ضمیر است. نهادی که در تشخیص، ساده بین باشد، نتواند پیچیدگی های واقعیت بر نهاده را دریابد، کار جهان را ساده گیرد و پندارد نیست نیک نیکی می آورد، ساده طبع است. ساده لوح پیاپی شگفت زده می شود. هر بار می پرسد: مگر می شود؟ و ناباورانه می گوید که گویا شدنی است.

افراد سطحی نگر، بسیار زود باورند و به راحتی می توان فضای ذهنی آنها را اشغال کرد و زمام اندیشه شان را به دست گرفت. آنها به دلیل اینکه به مضلات هر مساله توجه ندارند و از تجزیه و تحلیل عمیق و همه جانبه مسایل زندگی عاجزند، به سرعت و به سهولت، به «یقین» و اطمینان می رسند.

بهبترین روش برای اینکه باور های خود را درست و دقیق عملی انجام دهید این است که با بررسی دقیق، از وجود این باورها و افکار آگاهی درست پیدا کنید که آیا این باور و افکاری که دارید درست است و برای پیدا کردن سئوال و راه آن تلاش کنید. افکاری فراهم آورید که با افکار غیرمنطقی یا مصیبت بار سازگاری نداشته باشد از آنها دوری کند. هرگاه موفق شدید باورها و افکار خود را به طور قطعی عوض کنید، به خودتان احسنت بگویید.

خوشبختی مجازی



در صفحات مجازی که چرخ می‌زنم، اولین سؤالی که به ذهنم می‌رسد این است که چرا هیچ‌وقت این حجم از خوشبختی و سعادت و شادی که در دنیای مجازی مشاهده می‌کنم، در عالم واقعیت نمی‌بینم؟ حداقل برای منی که به اقتضای شغل مدام با غم و رنج مردم سر و کار دارم، تماشای زندگی آدم‌ها در فضای مجازی که معمولاً چیزی جز نمایش ثروت و عشق و زیبایی و ... نیست، تعجب‌برانگیز است. دنیای واقعی کدام است؟ همان‌که من هر روز با آن سر و کار دارم؛ دنیایی که در آن هرکس دردی و رنجی دارد، یا دنیایی که آدم‌ها در فضای مجازی نشان می‌دهند؛ خوشبختی محض و زیبایی خالص؟! صفحه‌ای را می‌بینم که زنی هر روز از یک گوشه خانه‌اش عکس می‌گذارد، از یک وسیله دکوری گران‌قیمت و زیبا، هدیه‌ای که جدیداً «همسری» یا «عشق جان» برایش خریده، عکس کودکش که همیشه خدا مرتب و آرام است و عجیب این‌که نه خانه را کثیف می‌کند و نه به این‌همه وسایل دکوری ریز و درشت در گوشه و کنار خانه دست می‌زند! و با آرایش‌های آن‌چنانی و ژست‌های مکش مرگ ما! و بعد خیل لایک‌زنندگان و تحسین‌کنندگان!

فضای مجازی پر شده از صفحه‌آدم‌های خوشبخت با زندگی‌های کامل و بدون عیب و نقص؛ اما سؤالی که ذهن مرا به عنوان روان‌شناس درگیر می‌کند، این است که چه «نیازی» باعث شده که این فرد به ظاهر خوشبخت، تصمیم بگیرد داشته‌هایش را به نمایش بگذارد، یا به عبارت بهتر به رخ دیگران بکشانند؟ بدون شک یک «خلأ»، یک کمبود یا عقده درون شخصیت این فرد وجود داشته که او تصمیم گرفته برای پر کردن آن، دست به چنین نمایشی بزند. یک انسان طبیعی که از کمبود یا عقده‌ای رنج نمی‌برد، هرگز نیازی نمی‌بیند که زندگی خصوصی خود را در برابر دیدگان دیگران به نمایش در آورد. فقط آدمی که سال‌ها حسرت دیگران را خورده، دوست دارد تصویری از خود ارائه دهد که دیگران حسرت او را بخورند! آدمی که در زندگی حقیقی به اندازه کافی احساس خوشبختی نمی‌کند، فکر می‌کند با خوشبخت نشان دادن خود به دیگران و گرفتن تأیید از آن‌ها، می‌تواند به یک خوشبختی خیالی دست پیدا کند!

حواسمان باشد که گول شادی‌ها و خوشبختی‌های فضای مجازی را نخوریم. هدف ما از زندگی بر روی این کره خاک، هرگز تحقق بخشیدن به چنین نمایش مبتذلی نیست. ما آمده‌ایم که بسیاری از اوقات، به بهای انسان‌تر شدن «رنج» ببریم و سختی بکشیم؛ که خداوند فرمود:

لقد خلقنا الانسان في كبد؛

همانا ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم.

ما درستی یک حرف یا اطلاع را بر اساس چه چیز می‌سنجیم؟ درستی غیر از این است که آن اطلاعات و گفتار دریافت شده را با باورهای خودمان که در مغزمان درستی آنها به تأیید ما رسیده است مقایسه می‌کنیم و اگر تطبیق داشته باشد می‌گوئیم درست و یا نادرست است. حال اگر اطلاعات جدید غلط بود و یا بخشی از آن غلط بود یا غلو شده بود و یا بخشی از حقیقت در آن پنهان شده بود. اگر این اطلاعات جدید را در بست بپذیریم اتفاقی که می‌افتد این است که آن قضاوتی که در آن لحظه می‌کنیم و تصمیمی که بر اساس آن قضاوت می‌گیریم می‌تواند در سرنوشت ما و اطرافیانمان تأثیر داشته باشد. تصمیم‌گیری ما می‌تواند اشتباه باشد و در نتیجه هر عملی هم که بر اساس آن انجام می‌دهیم اشتباه خواهد بود.

بطور مثال در مورد زود باوری می‌توان به مسئله شایعه و غیبت اشاره نمود. حتماً شما در برخی از محافل و نشست‌های خانواده‌گی شاهد بوده‌اید که درباره فلان آقا و یا فلان خانم، افراد شروع به صحبت می‌کنند که مثلاً او با همسرش چنین کرد و یا با پدر و مادرش چنان عملی را انجام داد. و متأسفانه بقیه اقوام و آشنایان نیز بدون لحظه‌ای تعمق و تفحص، با او هم کلام شده و هر چه را گفته و نه گفته با هم در وسط ریخته، پاک آبروی آن طرف را می‌برند بدون اینکه از آنچه گفته شده یقینی داشته باشند. کمتر جمع و گروهی را می‌یابید که شایعه در بین آنها جایی نداشته باشد. شایعه را به راحتی می‌توان در شوخیهای دوستانه جوانان، درد دل‌های میانسالان و حرف‌های پیرمردان و پیرزنان یافت. به محض به وجود آمدن یک خبر تمامی ذهنها به سوی آن متمرکز شده و بدون هیچ تحقیق، تفحص و تعمقی و به سبب احساساتی بودن و ناآگاهی، توسط ذهن جمعی پذیرفته شده و تکرار می‌گردد. مردم بدون هیچ شناختی و تنها با تکیه بر شنیدارهای خود، فردی را به اوج رسانده و یا به قهقرا می‌فرستند، روابط خانوادگی را بر هم می‌زده و زوجهای جوان را از هم جدا می‌کنند، از شخصی یا گروهی بی دلیل تمجید کرده و شخص یا گروهی دیگر را ناسزا می‌گویند.

زود باوری و دیر باوری از یک جنس و هر دو دوروی یک سکه هستند که عامل اصلی اینها غیر واقع بینی است. دیر باوری و زودباوری در واقع تحریفی از شناخت است. شناخت از محیط خودمان و تحریف اطلاعاتی که به مغز ما می‌رسد. یعنی یا واقعیت را نمی‌پذیریم و یا اینکه همه چیز را با راست و دروغش می‌پذیریم..



وکیل خود باشید

(مباحث کاربردی حقوقی)



نکات حقوقی مهم که حتما باید بدانید

نوشته صورت نگیرد، سند جعلی محسوب می‌شود و در صورت شکایت فرد ذینفع، پرونده جزایی دیگری با عنوان «جعل» و «استفاده از سند مجعول» قابل طرح خواهد بود که مجازات هر کدام از آنها حداقل شش ماه حبس است.

با این ملاحظات نه تنها حقوق مالی موجود به واسطه دست نوشته تامین نمی‌شود بلکه جنبه کیفری دیگری نیز متوجه فرد ارائه کننده می‌شود. تنظیم رسمی سند می‌تواند از این مشکلات جلوگیری کند. یکی از موارد شایع، بذل و بخشش مهریه با دست نوشته عادی بین زن و شوهر است که معمولاً نتایج فوق را در پی دارد.

ضرورت استعلام وضعیت ثبتی ملک قبل از انجام معامله

افراد زمانی که می‌خواهند ملک یا زمینی را معامله کنند، لازم است در مورد ملک و مستغلات از اداره ثبت اسناد استعلام کرده و پس از آن اقدام به امضا قولنامه و تبادل وجه معامله کنند.

در موارد بسیاری اتفاق می‌افتد که ملک به علل قانونی در توقیف و یا رهن بوده و گاهی نیز فرد فروشنده اجازه معامله ندارد؛ لذا استعلام و تخصیص کد رهگیری مانع مراجعات قضایی خواهد شد.

دانستنی‌های مهریه

چهارمین نکته از نکات حقوقی مهم راجع به مهریه است. مهریه بالای ۱۱۰ سکه با معرفی و توقیف اموال، نظیر ملک، دارایی، حساب بانکی، حقوق دریافتی ماهانه و .. قابل وصول است.

همچنین مهریه پس از فوت زن، توسط ورثه و پس از فوت شوهر، توسط زن از اموال باقی مانده شوهر قابل وصول است. به یاد داشته باشیم بذل و بخشش

نکات حقوقی مهم که دانستن آنها ضروری است در این نوشته بیان شده است. معاونت فرهنگی قوه قضاییه در بررسی میدانی و گفتگوهای متعدد با قضات محاکم و کارشناسان حقوقی، برخی از مهم ترین علل مراجعات قضایی مردم را در قالب بسته حقوقی جمع آوری کرده و اعلام کرد. در ابتدای این متن آموزشی آمده است:

نادانسته‌های حقوقی و قضایی جامعه امروز که ریشه بسیاری از مشکلات قضایی است، لازم است به طور گسترده برای تمام اقشار اطلاع رسانی شده و مورد توجه عمومی قرار گیرد. ۹ نکته و پیام هشداردهنده ارائه شده تلاشی برای ساماندهی رفتار حقوقی مردم با هدف کاهش پرونده‌های قضایی است.

پرهیز از انجام معاملات با دست‌نوشته یا قولنامه عادی

اولین نکته حقوقی مهم که باید بدانید در رابطه با دست نوشته‌ها هستند. اسناد و دست‌نوشته‌های عادی قابل انکار و تردید هستند؛ لذا برای انجام معاملات و تنظیم سند، در مرحله اثبات اصالت، بسیار خطا پذیرند.

با توجه به اینکه موارد بسیاری از اینگونه نوشته‌ها، جعل می‌شود، اثبات اصالت نوشته عادی توسط کارشناسان بسیار مشکل است. لازم است افراد از دست نوشته اجتناب کنند و جایی که دسترسی به دفاتر اسناد رسمی نباشد، در تنظیم سند عادی حتماً دونفر شاهد بگیرند.

عدم اثبات اصالت سند عادی، در حکم جعل است

وقتی دست‌نوشته یا سند عادی به دادگاه ارائه شود، دادگاه آن را به کارشناس ارجاع می‌دهد تا اصالت آن بررسی شود اگر احراز اصالت دست



قانون مدنی وعده ازدواج، ایجاد علقه زوجیت نمی‌کند.

اگرچه تمام یا قسمتی از مهریه که بین طرفین برای موقع ازدواج مقرر شده است، پرداخته شده باشد.

بنابراین هر یک از زن و مرد، در زمان خواستگاری و مادام که عقد نکاح جاری نشده است، می‌تواند از وصلت امتناع کند و طرف دیگر نمی‌تواند به هیچ‌وجه، او را مجبور به ازدواج کرده یا به جهت صرف امتناع از وصلت، مطالبه خسارتی کند و تا زمانی که عقد ازدواج منعقد نشده است نمی‌تواند طرف را ملزم به زندگی زناشویی دانست و وعده‌هایی که عرفاً بین خانواده‌ها تبادل می‌شود، ارزش حقوقی و یا سند رسمی را ندارد. میزان مهریه همان اظهار اولیه در حین عقد

رسمی نکاح است

گاهی اوقات خانواده‌ها اصرار به جاری شدن صیغه نکاح نزد فرد معین و مشهوری دارند و در همان صیغه که با حضور شاهد و رعایت همه جوانب شرع و قانون صورت گرفته، مهریه محدودی اعلام می‌شود.

سپس خانواده‌ها برای ثبت در دفترخانه، میزان مهریه را افزایش می‌دهند که از نظر قانون مورد قبول نیست. مهریه اصلی همان است که هنگام جاری شدن صیغه نکاح اعلام می‌شود.

لکن خانواده‌ها هنگام مراجعه به محضر گاهی مهریه‌ای مغایر با آنچه شفاهی توافق کرده‌اند، درج می‌کنند. این اظهار در محضر، مستند خواهد بود و دادگاه به توافق قبلی که رسمی نبوده، توجه ندارد.

افزایش مهریه بعد از وقوع عقد

آخرین مورد از نکات حقوقی مهم درباره افزایش مهریه می‌باشد. افزایش ثانوی مهریه مورد استناد نیست به این معنا که بعد از وقوع عقد و ثبت مهریه، طرفین تصمیم به افزایش مهریه می‌گیرند و حتی اقرارنامه‌ای تنظیم و توضیحاتی اضافه می‌شود.

این شرایط جدید نمی‌تواند به عنوان مهریه اصلی تلقی شود در واقع افزایش بعدی یک تعهد است که عنوان و امتیازات مهریه را ندارد.

مهریه با دست نوشته عادی به راحتی قابل اثبات نیست، این کار لازم است در دفاتر اسناد رسمی انجام شود.

معامله صوری به قصد فرار از دین، جرم و قابل پیگیری است

گاهی اوقات افراد برای اینکه بدهی مالی خود را نپردازند، اموال را به نام فرد دیگری انتقال می‌دهند. این معامله از نظر قانون صوری تلقی می‌شود.

با توجه به اینکه در بسیاری از موارد اموال به نام اعضای درجه یک خانواده وی انتقال می‌یابد و یا تاریخ معامله نزدیک به زمان وقوع دعوا در دادگاه و مقدم بر نقطه نزاع بوده و یا مبلغ معامله مبادله نشده باشد.

در این صورت، دادگاه آن معامله را باطل می‌کند و در صورت شکایت ذینفع، فرد به دلیل فرار از دین به چهار ماه تا دو سال حبس محکوم می‌شود.

نکات حقوقی مهم در رابطه با صیغه محرمیت در دوران نامزدی

ششمین نکته از نکات حقوقی مهم در رابطه با عقد موقت می‌باشد. بسیاری از خانواده‌ها بدون اطلاع از اثرات حقوقی محرمیت که در قانون همان نکاح موقت خوانده می‌شود نسبت به اجرای صیغه محرمیت در دوران نامزدی اقدام می‌کنند که ناخواسته با مشکلاتی روبرو می‌شوند.

برای نکاح موقت، مبلغ ناچیزی مهریه تعیین می‌کنند که با پایان یافتن دوره محرمیت، طرفین اقدام به نکاح دائم کنند. مشکل از آنجا آغاز می‌شود که مرد به دلایلی با جاری شدن نکاح دائم مخالفت می‌کند.

با این امتناع، خانواده دختر متضرر شده و با دریافت مهریه ناچیز، دختر به خانه پدر برمی‌گردد. چه بسا در طول مدت نکاح موقت، زوجیت نیز واقع می‌شود.

وعده قبل از عقد نکاح، تعهد ایجاد نمی‌کند

در خواستگاری، توافق پسر و دختر و یا خانواده‌های دو طرف درباره نکاح یا ازدواج آتی تعهد و حتی مشروعیت رابطه زناشویی ایجاد نمی‌کند. طبق



سگ ها!!

سگ را تحریک به حمله نکنید: تا وقتی علامت های حمله را در سگ ندیدید حالت حمله به خود نگیرید چون در این صورت سگ را بی جهت وادار به حمله می کنید. ممکن است بپرسید این علامت های حمله در سگ ها چیست و چجوری بفهمیم که سگی خیال حمله دارد یا نه؟

وقتی سگی آهسته به سمت شما می آید و سرش را بالاتر و یا پایین تر از بدنش نگه داشته احتمالاً قصدش فقط کنجکاوی است نه حمله.

وقتی سگ به سمت شما می دود و سرش در امتداد بدنش است یعنی آمده برای حمله!

در صورتی که صدای پارس سگ را شنیدید یعنی سگ فقط در حال هشدار است پس به راه خود ادامه دهید و بیجهت با بالا بردن چوب او را تحریک به حمله نکنید. اگر دیدید سگ خرناس می کشد حالت حمله به خود بگیرید چون تا لحظاتی دیگر حمله می کند!

خونسرد باشید: سگ ها حسگرهای خیلی خوبی دارند و خیلی راحت می توانند بفهمند که شما چقدر ترسیده اید. آن ها اگر شما را ترسان ببینند راحت تر حمله می کنند پس در هنگام دیدن سگ با خونسردی تمام از کنارش رد شوید و به هیچ وجه ندوید چون با دویدن غریزه ی شکار را در او تحریک کرده اید.

اگر سگ حمله کرد چه کنیم؟

از سر، گردن و سینه ی خود بیشتر محافظت کنید و اگر سگ ول کن ماجرا نبود بهتر است نقاط قوی تر بدن، هدف گاز گرفتن سگ ها قرار بگیرند! سگ های تعلیم ندیده چیزهایی که به بدن وصل است مثل کوله پشتی را جزئی از بدن

آری، موضوع عجیبی نیست، امروز اگر در کوچه و بازار سر بچرخانید، عده ای را خواهید دید که قلاده سگی را بدست گرفته و در شهر تردد می کنند... اما موضوع به همین جا ختم نمی شود و متأسفانه خبرگاز گرفتگی کودکان و زنان توسط این سگ ها و یا نوع ولگردشان، به گوشمان می رسد. پس باید حالا که قانون درستی وجود ندارد به فکر خود باشیم و اگر می خواهیم از حمله سگ ها در امان بمانیم، نکته های زیر یادمان نرود:

با سگ ها صمیمی نشوید: شاید فکر کنید با سگ های کوهستانی هم می شود مثل سگ های خانگی صمیمی شد اما این اشتباهی است که می تواند به قیمت حمله ی سگ تمام شود! اگر چندان شناختی به رفتار سگ ها ندارید به جای اینکه نزدیک بروید و با او حرف بزنید به راه خود ادامه دهید.

لبخند نزنید: احتمالاً با لبخند می خواهید محبتتان را نشان دهید اما سگ خیال می کند در حال نشان دادن دندان هایتان هستید تا برایش شاخ و شونه بکشید! پس هیچ وقت به سگ کوهستانی لبخند نزنید. نزدیک سگی که با زنجیر بسته شده نشوید: سگی که بسته است احتمالاً عصبانیست پس اگر وارد محدوده ی او شوید احتمالش زیاد است که با حمله ی او روبرو شوید.





موقعیت شماره ۱: پس از استفراغ

برخی از افراد وقتی به‌دلیلی دچار تهوع و سپس استفراغ می‌شوند، نمی‌توانند بوی بد دهان‌شان بعد از استفراغ را تحمل کنند و وقتی حال‌شان کمی بهتر شد، دهان و دندان‌هایشان را با مسواک تمیز می‌کنند.

اما محتویات معده که به‌صورت استفراغ از دهان خارج می‌شود، به‌شدت اسیدی است و دندان‌ها هم از مواد معدنی تشکیل شده‌اند. در این حالت به‌محض استفاده از برس مسواک روی دندان‌ها، مینای دندان ساییده شده و از بین می‌رود و دندان‌هایتان شکننده می‌شوند. پس از استفراغ حداقل نیم تا یک ساعت باید صبر کنید یا دهان‌تان را با آب معمولی یا دهانشویه تمیز کنید.

موقعیت شماره ۲: بلافاصله پس از نوشیدن قهوه

قهوه هم نوشیدنی کاملاً اسیدی است، به‌ویژه اگر همراه با شیر و شکر مصرف شود. پس از نوشیدن قهوه اگر فوراً مسواک بزنید، باز هم مینای دندان‌هایتان را از بین می‌برید. در این حالت هم نیم تا یک ساعت باید صبر کنید.

موقعیت شماره ۳: پس از صرف صبحانه

معمولاً هنگام صبحانه ما نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و چای می‌نوشیم؛ بنابراین بلافاصله پس از صبحانه مسواک نزنید تا مینای دندان‌تان از بین نرود.

البته صبح‌ها پیش از صرف صبحانه بهترین زمان مسواک زدن است. در واقع صبح‌ها دهان‌مان پر از باکتری است و بهتر است پیش از خوردن صبحانه، دهان‌مان را از باکتری‌ها تمیز کنیم.

می‌دانند می‌توانید باهوش عمل کنید و این وسایل را در مسیر دندان‌های سگ قرار دهید.

در صورتی که مورد حمله ی سگ قرار گرفتید اگر چوب یا وسیله دفاع داشتید آن را به پوزه ی سگ بزنید اگر هم هیچ وسیله ای نداشتید به چشم های او حمله کنید چون حمله به بقیه ی قسمت های بدن سگ چندان کاری از پیش نمی برد!

اگر قسمتی از بدن‌تان را در دهان سگ دیدید قدرت مانور بعدی را از او بگیرید چون در قدم بعدی سر تکان می دهد و زخم سطحی را در چشم بر هم زدنی به پارگی عمیق تبدیل می کند!

می‌توانید خودتان را روی بدن سگ بیندازید و زانو را روی انتهای گردن و دنده های حیوان فشار دهید با این کار دنده های حیوان می شکند. (این را هم اضافه کنیم که رفتار خشونت آمیز با حیوانات جنبه ی اخلاقی ندارد و فقط در صورتی که با حمله وحشیانه ی حیوان روبرو شدید و جانتان در خطر بود باید دست به این عمل بزنید.)

پاهای عقب سگ را بلند کنید و از بالا به طرف گردن بکشید اینطوری سگ بی حرکت می ماند.

اگر سگ کسی را در نزدیکی شما گاز گرفته با چوب محکم به پشت گردنش بزنید. هیچ وقت به سرش ضربه نزنید چون معمولاً جمجمه های آن ها قوی است و با این کار فقط خشمگین ترمی شوند.

اگر در محاصره چندین سگ بودید و می‌خواستید با چوب آن‌ها را بزنید بزرگ‌ترین سگ را انتخاب کنید.

بعد از حمله ی سگ چه کارهایی انجام دهیم؟ زخم را بررسی کنید و با وارد آوردن فشار سعی کنید جلوی خونریزی را بگیرید.

زخم را با آب گرم و صابون مورد شست و شو قرار دهید.

قبل از اینکه به دکتر بروید به زخم پماد آنتی بیوتیک بزنید و آن را پانسمان کنید، ۸ ساعت بعد پانسمان را عوض کنید.

این مواد غذایی در یخچال هم فاسد می‌شوند



گوارشی مانند سندرم دوره‌ای تهوع و استفراغ به وجود می‌آورد. این باکتری در برابر حرارت مقاوم است.

تخم مرغ پخته شده

ماندگاری تخم‌مرغ بعد از اینکه آب‌پز شد بسیار کم شده و فقط یک هفته می‌توان آن را در یخچال نگهداشت.

غلات پخته شده

اگر بعد از پختن غلات آنها را ۲ ساعت در بیرون از یخچال قرار دهید فاسد می‌شوند و بوی آنها تغییر می‌کند و باید آن را دور بریزید. اگر هم آن را در یخچال قرار دادید فقط ۴ تا ۶ روز ماندگاری دارند. بعد از پخت آن را در ظرف دربسته بریزید و در یخچال نگه دارید و ظرف ۴ تا ۶ روز آن را مصرف کنید.

سبزیجات پخته شده

ماندگاری آن در یخچال ۳ تا ۷ روز است.

کاهو

آب آن دسته از مواد خوراکی که پرآب هستند، در یخچال، تبخیر شده و وارد سلول‌های باکتری‌ها می‌شود و به‌مرور ماده خوراکی را خراب می‌کنند. کاهو هم از این دسته خوراکی‌هاست که حتی در یخچال هم ماندگاری کمی دارد. البته اگر کاهوها را درون کاغذ فویل در یخچال نگهدارید تا ۳۰ روز باقی می‌ماند.

کلم‌برگ

کلم‌برگ حدود ۳ روز در یخچال تازه می‌ماند و پس از آن شروع به پژمرده و نرم شدن می‌کند.

لوبیاسبز

لوبیاسبز چه تازه باشد و چه پخته‌شده نباید بیشتر از ۵ تا ۷ روز در یخچال بماند.

در یخچال غذاها و خوراکی‌های مختلفی را نگهداری می‌کنیم اما باید دقت کنیم که بعضی از غذاها و مواد غذایی حتی در یخچال نیز زود فاسد می‌شوند.

باقی مانده مواد غذایی

باقی مانده مواد غذایی نباید بیشتر از ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شود و بهتر است قبل از زمان گفته شده مصرف شوند. با نگهداری بیش از ۲۴ ساعت در یخچال، امکان رشد میکروب فراهم می‌شود. به غذاهای نگهداری شده در یخچال، قبل از مصرف باید حرارت داده شود. عدم توجه به موارد ذکر شده شاید در کوتاه مدت، مشکل خاصی ایجاد نکند اما در طولانی مدت، افراد را دچار آلودگی‌های غذایی خواهد کرد.

سوسیس و کالباس

سوسیس و کالباس‌هایی که در یخچال فروشگاه‌ها نگهداری می‌شوند، ۵ تا ۷ روز ماندگاری دارند که این مدت در یخچال‌های خانگی به ۳ تا ۵ روز می‌رسد. البته می‌توانید این مواد خوراکی را در فریزر به مدت طولانی‌تری نگهدارید.

کنسرو ماهی

تا زمانی که در قوطی کنسرو ماهی باز نشده باشد، طول عمر آن طولانی خواهد بود اما به محض باز شدن در آن، ماهی در معرض هوا و انواع باکتری‌ها قرار می‌گیرد که ماندگاری آن را به چند روز محدود می‌کند.

برنج پخته

برنج پخته را بیشتر از ۲ روز نمی‌توان در یخچال نگهداشت. نوعی باکتری در برنج تولید می‌شود که بیماری‌های



پوست این میوه‌ها خیلی نازک است و آب زیادی دارند که باعث می‌شوند باکتری‌ها زود در آنها رشد کنند. البته که در فریزر ماندگاری بالاتری دارند.

کدو حلوائی

نگهداری کدو حلوائی درون یخچال موجب جذب رطوبت و فساد می‌شود. محل نگهداری کدو حلوائی باید خشک باشد نه مرطوب، جایی مانند آشپزخانه و زیر زمین محل مناسبی می‌باشد. برای جلوگیری از نفوذ رطوبت بهتر است قطعه ای مقوا زیر آن قرار دهید.

آبمیوه طبیعی

آبمیوه های طبیعی خیلی زود خاصیت خود را از دست می‌دهند، بلافاصله و نهایت تا یک ساعت پس از گرفتن آب میوه باید آن را نوشید.

عسل

قرار دادن عسل در یخچال موجب متبلور شدن و سفتی آن می‌شود. برای داشتن عسلی نرم و روان بهتر است آن را خارج از یخچال نگهداری کنید

قهوه

بهترین روش نگهداری از قهوه، قرار دادن آن درون یک ظرف در بسته و بدون منافذ است. نگهداری قهوه در یخچال باعث از بین رفتن طعم و بوی آن می‌شود و با بالا رفتن سرعت تقطیر قهوه موجب خرابی آن می‌گردد. رطوبت برای پودر و دانه های قهوه مناسب نیست و کاهش کیفیت قهوه را در پی خواهد داشت.

روغن زیتون

محل نگهداری روغن زیتون باید تاریک باشد. به همین دلیل شیشه های حاوی روغن زیتون اغلب به رنگ تیره تولید می‌شوند. با وجود تاریک بودن یخچال در زمان بسته ماندن، سرما موجب سفت و جامد شدن روغن زیتون می‌شود همچنین در طعم و مزه روغن زیتون کاملاً بکر و خالص نیز تاثیر می‌گذارد بنابراین بهتر است در داخل محیطی تاریک و بدون نورمانند داخل کابینت نگهداری کنید.

نان

نگهداری نان در یخچال باعث می‌شود که خشک و بیات شود. بهتر است نان به صورت تازه مصرف گردد و برای نگهداری طولانی مدت، نان را در فریزر قرار دهید.

کلم بروکلی

کلم بروکلی زود خراب می‌شود و نشانه آن تغییر در رنگ و بوی آن است و البته که زرد و نرم هم می‌شود و بافت ترد خود را از دست می‌دهد.

قارچ

حتما دیده‌اید که قارچ تنها فقط یک تا دو روز در یخچال سالم می‌ماند و پس از آن شروع به سیاه شدن می‌کند و خیلی نرم می‌شود و خواص خود را از دست می‌دهد. قارچ را نباید در کیسه پلاستیکی در بسته قرار داد زیرا این کار موجب افزایش رطوبت و کپک زدن می‌شود.

گوجه فرنگی

بسیاری از مردم گوجه فرنگی را در یخچال نگه داری می‌کنند. این کار علاوه بر اینکه طعم آن را از بین می‌برد باعث تجزیه مولکولهای گوجه فرنگی شده و پوست آن را زبر و لکه دار می‌کند. بهتر است هربار مقدار کمی خریداری کنید تا سریع و تازه مصرف شود و ظرف حاوی گوجه فرنگی را کنار لبه پنجره قرار دهید.

سیب زمینی

انباری و زیرزمین محلی مناسب برای نگهداری سیب زمینی است. قرار دادن آن در یخچال موجب می‌شود که نرم و شل شده و نشاسته موجود در آن تجزیه شود.

پیاز

محل نگهداری پیاز سالم در دمای اتاق است. سرما موجب نرمی و وارفتگی و خرابی آن می‌شود. پس از برش دادن پیاز باید آن را کاملاً خشک کرده و در ظرف در بسته درون یخچال نگهداری کنید، و در مدت کوتاهی آن را مصرف نمایید.

سیب

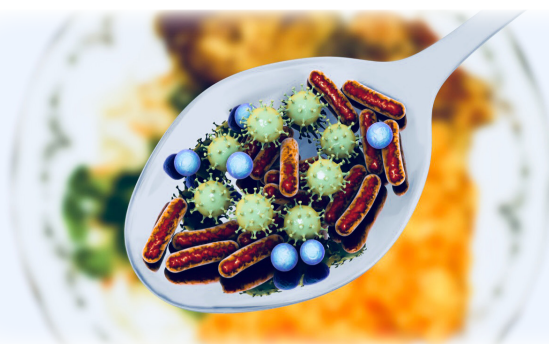
با نگهداری سیب در خارج از یخچال، می‌توانید ماندگاری آن را تا چند هفته تضمین کنید. سرما و رطوبت باعث می‌شود که سیبها سریعتر رسیده شوند. بهتر است سیب را دو تا سه هفته بعد از خرید میل کنید. در غیر اینصورت بعد از گذشت این مدت، برای ماندگاری بیشتر در یخچال نگهداری کنید.

برش‌های هندوانه

هندوانه تا زمانی‌که برش نخورده باشد، عمر طولانی دارد. اما برش خورده آن که درون ظرف در بسته در یخچال گذاشته شده باشد باید در مدت ۳ تا ۵ روز مصرف شود.

انواع توت‌ها

توت‌ها ماندگاری فوق‌العاده پایینی دارند و بعد از چیده شدن باید سریع مصرف شوند. توت‌ها ممکن است یک یا دو روز در یخچال بمانند و بعد از آن حتی کپک بزنند. دلیل این ماندگاری پایین این است که





پمپ بنزین خودرو چیست؟

کنید

۲- بالا رفتن دمای موتور خودرو

در صورتی که دمای موتور اتومبیل به هر دلیلی بیش از حد طبیعی افزایش یابد و بخار از موتور بلند شود بدانید که پمپ بنزین دچار آسیب شده است. زیرا گرمای زیاد موتور می‌تواند به قسمت‌های مختلف موتور صدمه بزند و پمپ را تخریب نماید

۳- خروج صدا از پمپ بنزین

یکی از علائم خرابی این قطعه، شنیدن صدای ویزویز، از پمپ بنزین و یا صدایی مانند قل قل از باک بنزین است. همچنین اگر بعد از استارت خودرو، صدایی از پمپ نشنیدید باید در سلامت آن شک کنید؛ زیرا به طور طبیعی بعد از روشن شدن ماشین صدایی منقطع و عادی شبیه وینگ از پمپ به گوش می‌رسد

۴- پرش موتور

اگر در هنگام رانندگی در سرعت بالا با پرش خودرو مواجه شدید، یعنی پمپ بنزین شما دچار آسیب شده است. پرش موتور خطرناک است و می‌تواند کنترل کردن خودرو را با مشکل مواجه نماید. پس اگر در سرعت بالا با پرش خودرو مواجه شدید آن را جدی بگیرید

۵- روشن نشدن خودرو

یکی از مهم‌ترین و بدترین علائم خرابی پمپ بنزین خودرو، روشن نشدن اتومبیل است. زیرا وقتی پمپ

پمپ بنزین یکی از قطعات مهم ماشین است و وظیفه اصلی آن رساندن بنزین از باک به موتور می‌باشد. زمانی که کلید پمپ وصل است، این قطعه فعالیت می‌کند و فشار مورد نیاز بنزین برای احتراق را تنظیم می‌نماید. زمانی که پمپ بنزین سالم باشد خودرو نرم کار می‌کند؛ ولی در صورتی که پمپ بنزین به درستی کار نکند به هیچ‌عنوان خودرو روشن نمی‌شود

علائم خرابی پمپ بنزین خودرو

خودرو برای اینکه بتواند حرکت کند نیاز به بنزین و سوخت دارد. بنزین که به صورت مایع در باک ماشین نگهداری می‌شود توسط پمپ بنزین به موتور ارسال می‌شود. اگر این قطعه خراب شود و سوخت به موتور نرسد امکان حرکت برای اتومبیل وجود ندارد. شناخت علائم خرابی پمپ بنزین می‌تواند به راننده این امکان را بدهد تا در اسرع وقت اقدام به تعمیر این قطعه حیاتی خودرو نماید. برخی از علائم خرابی پمپ بنزین خودرو عبارت‌اند از:

۱- کاهش عملکرد پدال گاز

یکی از دلایل خرابی پمپ بنزین خودرو، کاهش عملکرد پدال گاز است. یعنی زمانی که پدال گاز را فشار می‌دهید، سرعت موتور کاهش پیدا می‌کند و اصطلاحاً می‌گویند ماشین گاز نمی‌خورد. البته کاهش عملکرد پدال گاز می‌تواند دلایلی دیگری مانند کثیف بودن فیلتر بنزین نیز داشته باشد. توصیه می‌کنیم فیلتر بنزین را در هر بار تعویض روغن خودرو، عوض



بسوزد، دیگر قطعه‌ای نیست که سوخت کافی را به موتور برساند و در نتیجه خودرو خاموش می‌شود

۶- کاهش توان موتور

زمانی که می‌خواهید شتاب بگیرید و یا در هنگام حرکت در سربالایی، خودرو در فشار قرار می‌گیرد. حال اگر پمپ آن خراب باشد، در حالت فشار که نیاز به افزایش سوخت وجود دارد، عملیات سوخت‌رسانی به‌درستی انجام نمی‌گیرد و در نتیجه قدرت موتور خودرو کاهش می‌یابد

۷- دیر روشن شدن خودرو

هرگاه که خودرو را استارت می‌زنید، پمپ شروع به کار می‌کند و اگر پمپ مشکل‌دار شده باشد موتور ماشین یا روشن نمی‌شود و اگر روشن شود به‌سختی بعد از چندین استارت روشن می‌شود

۸- افزایش مصرف سوخت در خودرو

اگر مصرف سوخت خودرو به‌صورت غیرعادی افزایش پیدا کند، یکی از دلایل مهم آن می‌تواند خرابی پمپ بنزین باشد.

دلایل از کار افتادن پمپ بنزین خودرو

به‌طور کلی پمپ بنزین زمان مشخصی برای تعویض ندارد و به‌گونه‌ای ساخته شده که مدت‌زمان زیادی مورد استفاده قرار بگیرد و تنها در زمانی تعویض می‌شود که علائم خرابی پمپ بنزین را مشاهده کنید و متوجه شوید که پمپ ایراد دارد. دلایل از کار افتادگی پمپ بنزین عبارت است از

سوختن پمپ بنزین بر اثر دمای زیاد

لازم به ذکر است که چون پمپ بنزین خودرو زیاد کار می‌کند داغ می‌شود و برای خنک‌کردن خودش از بنزین خودرو استفاده می‌کند؛ اما اگر سطح بنزین در باک اتومبیل کم باشد این امر باعث افزایش بسیار زیاد دمای پمپ سوخت شده و به همین دلیل پمپ دچار آسیب می‌شود و یا می‌سوزد.

اگر جزو رانندگانی هستید که عادت دارید با بنزین کم رانندگی کنید بهتر است بدانید این کار شما باعث آسیب‌دیدن حیاتی‌ترین قطعه اتومبیلتان می‌شود

خرابی فیوز در پمپ سوخت

یکی از دلایل کار نکردن پمپ بنزین در خودرو سوختن فیوز می‌باشد؛ زیرا اگر فیوز موجود در جعبه فیوز

استفاده از بنزین نامرغوب

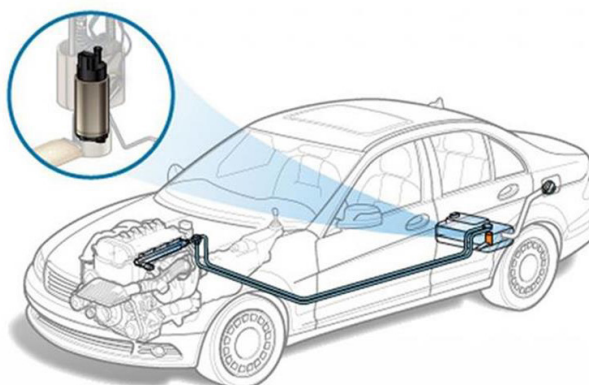
اگر شما از بنزین نامرغوب و بی‌کیفیت استفاده کنید تمام آلودگی‌های موجود در بنزین به سمت پمپ سوخت کشیده می‌شوند و در نتیجه باعث خرابی این قطعه می‌شوند. البته در صورتی که باک خودرو فرسوده باشد احتمال نیم‌سوز شدن پمپ بنزین بسیار زیاد است

چگونه می‌توان از خرابی پمپ بنزین جلوگیری کرد؟

همان‌طور که در بالا اشاره کردیم پمپ‌های سوخت به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که دیر هنگام خراب می‌شوند و عمر طولانی دارند؛ اما به هر حال ممکن است در اثر عواملی آسیب ببینند و نیاز به تعویض پیدا کنند. بنابراین می‌توانید با شناخت عوامل مؤثر بر خرابی این قطعه، به‌راحتی از آسیب وارد شدن به پمپ بنزین خودرو جلوگیری کنید

سعی کنید قبل از اینکه چراغ بنزین خودرو روشن شود اقدام به سوخت‌گیری نمایید. این کار باعث می‌شود که دما در پمپ بنزین بالا نرود و در نتیجه این قطعه آسیب نبیند. همچنین خالی کردن باک تا قطرات آخر موجب رسوب و گرفته‌شدن فیلتر موجود در پمپ بنزین خودرو می‌شود و در مدت کوتاهی این فیلتر به‌طور کامل مسدود می‌گردد. پس بهتر است همواره باک بنزین اتومبیل بیش از یک چهارم پر باشد.

به یاد داشته باشید تا هنگامی که در کارکرد پمپ سوخت مشکل جدی و خطرناکی به وجود نیامده باشد نیازی به تعویض این قطعه ندارید؛ اما در صورتی که مشکل کوچکی در آن ایجاد شود، حتماً اقدام به تعویض آن کنید، زیرا خرابی پمپ بنزین می‌تواند مشکلات بسیار بزرگ و گاهی جبران‌ناپذیر برای خودرو و سرنشینان آن ایجاد کند.





این غذاها کم خونی را درمان می کنند



هنگامی که سطح هموگوبین یا گلبول های قرمز خون از سطحی پایین تر بیاید، پدیده کم خونی اتفاق می افتد، در چنین شرایطی افراد دچار رنگ پریدگی، اختلال در ریتم خواب و خستگی های زودرس می شوند. در بلند مدت هم علائمی مثل بزرگ شدن طحال، ضعف عضلانی و قاشقی شدن ناخن ها رخ می دهد.

اساساً ابتلا به کم خونی بشدت کیفیت زندگی فرد را کاهش می دهد. در مواجهه با کم خونی باید نوع و علت آن ارزیابی شود که شایع ترین نوع آن ناشی از فقر آهن بدلیل عدم دریافت کافی آهن یا دفع زیاد آهن است. فرد پس از تشخیص علت بروز کم خونی باید در جذب مواد غذایی دریافتی مصرف غذاهایی مثل پسته، عدس، گوشت قرمز، جگر و اسفناج را بالا ببرد. اما رفع بیمارگونه آهن حتماً نیاز به مصرف مکمل آهن دارد. با گنجاندن این مواد غذایی به رژیم خود می توانید از ابتلا به فقر آهن پیشگیری کنید:

۱- کنجد

یک فنجان کنجد تقریباً ۳۰ درصد از نیاز روزانه بدن به آهن را همراه با پروتئین، فیبر، پتاسیم و سلنیوم موجود در خود برطرف می کند. کنجد برشته به دلیل طعم متفاوتی که دارد، اغلب در تهیه سالاد، کیک ها و انواع نان ها مورد استفاده قرار می گیرد.

۲- لوبیا سیاه

لوبیا سیاه یکی از سالم ترین مواد غذایی گیاهی است که می توانید به رژیم خود اضافه کنید. لوبیا سیاه نه تنها سرشار از آهن است، بلکه تقریباً ۱۰ گرم پروتئین و ۷ گرم فیبر در هر وعده فراهم می کند.

۳- لوبیا سفید

نصف فنجان لوبیا سفید، حاوی ۴ میلی گرم

آهن است. این ماده مغذی هم چنین ۱۰ گرم پروتئین و ۶ گرم فیبر گیاهی در خود دارد. لوبیا سفید را در سوپ، سالاد و دیگر غذاهای خود بگجانید تا جذب آهن را افزایش دهید.

۴- اسفناج

این سبزی پرفایده سرشار از آهن است و در هر ۱۰ گرم آن، ۱۲ میلی گرم آهن وجود دارد. مصرف یک وعده (نصف فنجان) اسفناج پخته شده حدود ۳ و نیم میلی گرم آهن گیاهی به بدن می رساند. اسفناج هم چنین مقادیر مناسبی پروتئین، پتاسیم، کلسیم و ویتامین K در خود دارد. بهتر است اسفناج را همراه مرکبات مصرف کنید تا آهن آن بیشتر و بهتر جذب بدن شود.

۵- شکلات تلخ

هر ۱۰۰ گرم شکلات تلخ ۶۰ درصد، ۳.۶ میلی گرم آهن به بدن می رساند این میزان برای مردان، حدود ۴۵ درصد از آهن مورد نیاز روزانه و برای زنان حدود ۲۰ درصد نیاز روزانه به آهن را تأمین می کند.

۶- تخم کدو

هر ۲۸ گرم تخم کدو تنبل حاوی ۲.۵ میلی گرم آهن است که این میزان ۱۴ درصد از نیاز روزانه بدن به آهن را تأمین می کند. هم چنین تخم کدو منبع خوبی از ویتامین K، روی و منگنز است و خطر مقاومت به انسولین، دیابت و افسردگی را کاهش می دهد.

۷- ماهی

ماهی یک ماده بسیار مغذی است و گونه های خاصی از آن مانند ماهی تن، قزل آلا و ساردین سرشار از آهن هستند. یک وعده (۸۵ گرم) کنسرو ماهی تن حاوی حدود ۱.۴ میلی گرم آهن است که تقریباً ۸ درصد از نیاز روزانه بدن به آهن را فراهم می کند. ماهی هم چنین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و در ارتقای سلامت قلب و مغز، تقویت عملکرد ایمنی و روند رشد اثر مثبتی دارد.

۸- گوشت قرمز

یک وعده (۱۰۰ گرم) گوشت چرخ کرده حاوی ۲.۷ میلی گرم آهن است که ۱۵ درصد از نیاز روزانه ما به آهن را شامل می شود. بررسی ها نشان می دهد کمبود آهن در افرادی که به طور منظم گوشت، مرغ و ماهی می خورند کمتر است. گوشت قرمز هم چنین سرشار از پروتئین، روی، سلنیوم و ویتامین های گروه B است.



در این موقعیتها بیشتر از قبل آب بنوشید

کمبود آب در بدن می‌تواند خطرات شدیدی داشته باشد که از سردرد و احساس گیجی تا بیهوشی و احتیاج به اقدامات اورژانس پزشکی گسترده است. اما در چه شرایطی باید فوراً بدنمان را هیدراته کنیم؟

وقتی هیجان‌زده یا خوشحالید

بسیاری از افراد زمانی که هیجان‌زده یا خوشحالند به مصرف خوراکی‌های پرکالری پناه می‌برند. در واقع با مصرف این نوع خوراکی‌ها بدن خود را مستعد چاقی می‌کنند. به همین دلیل بهتر است که وقتی هیجان‌زده یا شادید آب بنوشید تا مانع از پرخوری هیجانی خود شوید.

وقتی تحرک بالایی دارید

زمانی که ورزش، پیاده‌روی یا انواع فعالیت‌های پرتحرک را انجام می‌دهید، بهتر است سعی کنید آب بیشتری بنوشید چرا که نوشیدن آب می‌تواند دمای بدن را کاهش داده و به بدن خود کمک کنید از گرمادگی یا شوک عضلانی پیشگیری کند.

اگر بیماری قلبی دارید

انجمن قلب آمریکا می‌گوید در حالی که ممکن است با پیگیری رژیم‌های غذایی خوب مانند رژیم مدیترانه‌ای و ورزش کردن، از مشکلات احتمالی پیشگیری کنید، اما نوشیدن آب بیشتر در طول روز نیز برای شما بسیار مهم است. کم‌آبی به معنی غلظت خون شماس است. غلظت خون نیز به مشکلات قلبی منتهی می‌شود؛ بنابراین بهترین کار این است که آب بیشتری بنوشید.

اگر سن بالایی دارید

با افزایش سن افراد، غدد عرق به اندازه کافی عرق تولید نمی‌کنند که می‌تواند به افزایش درجه حرارت بدن منتهی شود. به همین دلیل افراد مسن بیشتر در معرض خطر کم‌آبی و گرمای بیش از حد بدن هستند. این موضوع نیز می‌تواند اوضاع را بدتر کند. علاوه بر این، کمبود آب بدن می‌تواند باعث سردرگمی، تشنج یا مشکلات قلبی عروقی شود.

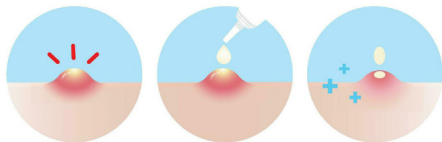
اگر به ارتفاعات می‌رویم

کم‌آبی بدن یکی از عواملی است که موجب بیماری در ارتفاعات می‌شود. هوا در ارتفاعات بالاتر خشک است، سرعت تنفس شما سریع‌تر است و این باعث می‌شود که مایعات از ریه‌های شما سریع‌تر از بین بروند. این گروه توصیه می‌کنند که برای ۴۸ ساعت اول در ارتفاعی بالاتر از سطح عادی، حتماً هیدراته بمانید. در کنار آب زیاد، غذاهای مایه‌ای مانند توت‌فرنگی و خیار هیدراتا میون شما را به حداکثر می‌رسانند.





جوش زرنیر!!!؟



همه ما در مواقعی از زندگی خود احساس عصبانیت و تحریک پذیری می کنیم. اما اگر متوجه شده اید که به طور مکرر و سریع عصبانی می شوید، ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که چرا زود جوش می آورم؟

زودجوشی منجر شود.

- مشکلات در روابط با اعضای خانواده، دوستان یا همکاران می تواند باعث ایجاد تنش و عصبانیت شود.

- قرار گرفتن در محیط های نامناسب شلوغ یا ناامن می تواند تحریک پذیری و زودجوشی را افزایش دهد.

راهکارهایی برای کنترل زودجوشی

شناسایی عوامل محرک

اولین قدم برای کنترل زودجوشی، شناسایی عواملی است که باعث عصبانیت شما می شوند.

مدیریت استرس

یادگیری تکنیک های مدیریت استرس مانند تنفس

دلایل متعددی برای زودجوش بودن وجود دارد که می توان آنها را به دو دسته کلی عوامل درونی و عوامل بیرونی تقسیم کرد:

دلایل زودجوش بودن

عوامل درونی:

- ژنتیک: تحقیقات نشان داده است که ژنتیک می تواند نقش مهمی در خلق و خو و میزان تحریک پذیری افراد داشته باشد.

- برخی از مشکلات سلامت روان مانند اضطراب، افسردگی، اختلال دوقطبی و اختلال شخصیت مرزی می توانند منجر به زودجوشی شوند.

- کمبود خواب می تواند باعث تحریک پذیری و ناتوانی در کنترل خشم شود.

- تغییرات هورمونی در دوران بلوغ، بارداری، یائسگی و سایر مراحل زندگی می تواند بر خلق و خو و سطح عصبانیت افراد تاثیر بگذارد.

- برخی داروها مانند داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب می توانند عوارض جانبی مانند تحریک پذیری و زودجوشی داشته باشند.

عوامل بیرونی:

- استرس مزمن می تواند منجر به تحریک پذیری و عصبانیت شود.

- فشار روانی در محل کار، مدرسه یا زندگی شخصی می تواند به افزایش سطح عصبانیت و



عمیق، مدیتیشن و یوگا می تواند به کاهش تحریک پذیری کمک کند. فعالیت بدنی منظم، می تواند به تخلیه تنش و عصبانیت و بهبود خلق و خو کمک کند. خواب کافی، برای حفظ سلامت روان و کنترل خشم ضروری است. خوردن غذاهای سالم و مغذی، می تواند به بهبود خلق و خو و کاهش تحریک پذیری کمک کند. یادگیری مهارت های حل مسئله، می تواند به شما کمک کند تا با چالش ها و مشکلات زندگی به طور موثرتری مقابله کنید.

مشاوره و روان درمانی

اگر به تنهایی در کنترل زودجوشی خود مشکل دارید، می توانید از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

تکنیک های آرامش بخش، مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا و ماساژ می توانند به کاهش تنش و عصبانیت در لحظه کمک کنند. تکرار جملات مثبت مانند «من می توانم آرام باشم» یا «من می توانم این وضعیت را کنترل کنم» می تواند به شما در حفظ آرامش در مواقع چالش برانگیز کمک کند.

ذهن آگاهی، به شما کمک می کند تا افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنید و به شما در کنترل واکنش های خود در مواقع

عصبانیت کمک می کند. ورزش هوازی، مانند دویدن، شنا یا دوچرخه سواری می تواند به ترشح هورمون های شادی آور در بدن و کاهش استرس و اضطراب کمک کند. گذراندن وقت در طبیعت، می تواند به کاهش تنش و اضطراب و بهبود خلق و خو کمک کند. گوش دادن به موسیقی آرام می تواند به شما در آرام شدن و کاهش تحریک پذیری کمک کند. صحبت کردن با یک فرد مورد اعتماد می تواند به شما در تخلیه عصبانیت و یافتن راه حل برای مشکلاتتان کمک کند.

نکاتی برای کمک به دیگران در برخورد با فرد زودجوش

- صبور باشید: به یاد داشته باشید که زودجوشی یک مشکل رایج است و فردی که زودجوش است به طور عمدی این کار را انجام نمی دهد.

- درک کنید: سعی کنید عواملی که باعث زودجوشی فرد می شوند را درک کنید و به او در مدیریت آنها کمک کنید. - حمایت کنید: به فرد زودجوش اطمینان دهید که شما از او حمایت می کنید و به او در غلبه بر این مشکل کمک خواهید کرد.

- انتقاد نکنید: از سرزنش یا انتقاد از فرد زودجوش خودداری کنید، زیرا این کار می تواند باعث بدتر شدن اوضاع شود.

- راه حل ارائه دهید: به فرد زودجوش در یافتن راه حل برای حل مشکلاتی که باعث عصبانیت او می شوند کمک کنید. با صبر و حوصله، درک و حمایت می توانید به فرد زودجوش در غلبه بر این مشکل و داشتن یک زندگی سالم و شاد کمک کنید

سخن پایانی

در پایان، به یاد داشته باشید که زودجوشی یک مشکل رایج است و راهکارهای مختلفی برای کنترل آن وجود دارد. با شناسایی عوامل محرک، مدیریت استرس و اتخاذ یک سبک زندگی سالم می توانید به طور موثری بر زودجوشی خود غلبه کنید. اگر به تنهایی در کنترل زودجوشی خود مشکل دارید، می توانید از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.





جلسه هم اندیشی سازمان اقتصاد مقاومتی آجا و کانون بازنشستگان

بدنبال تشکیل سازمان اقتصادی در ارتش ج.ا.ا و ایجاد ظرفیتهای اقتصادی در جهت ارتقاء معیشت کارکنان آجا، جلسه هم اندیشی مسئولان کانون آجا با سازمان موصوف در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۴ در محل کانون مرکز برگزار گردید.

در این هم اندیشی که با حضور معاونین و مدیران هر دو سازمان تشکیل شد ابتدا پس از قرائت قرآن کریم و اجرای سرود ملی، کلیپ کوتاهی از فعالیت‌های کانون و معرفی ظرفیت‌های آن پخش و سپس امیر ریاست محترم کانون سرتیپ علی محبی راد ضمن خیر مقدم به امیر گلسرخ ریاست محترم سازمان اقتصادی آجا و معاونین ایشان، با اشاره به اهمیت وجودی بازنشستگان و خانواده‌های آنان که گنجینه ای برای ارتش هستند گفتند:

«همواره این دغدغه را داشته و دارم که ظرفیت‌های کانون را به مسئولان بویژه مدیران نیروهای مسلح معرفی نمایم و تاکنون نیز با الطاف و پشتیبانی‌های امیر فرماندهی محترم کل ارتش پیشرفت‌های خوبی داشته‌ایم، نمونه‌اش هم حضور جنابعالی و معاونین محترم سازمان اقتصادی ارتش در این محل است که امیدوارم ثمرات خوبی برای پیشکسوتان محترم و خانواده‌های گرانقدر آنان داشته باشد.»

امیرمحبی راد در ادامه سخنان خود، با ذکر تاریخچه مختصری از نحوه شکل‌گیری کانون بازنشستگان و قدمت هفتاد ساله آن و همچنین انفکاک صندوق بازنشستگی ارتش و در اختیار قرار دادن آن به دولت وقت اظهار داشتند:

«متأسفانه با جدا کردن صندوق بازنشستگی ارتش که به شدت بدنبال برگرداندن آن هستیم، وضعیت ما بازنشستگان ارتش که دارای صندوقی پویا و قابل توجه بودیم به صورتی شده است که الان حداقل حق خودمان را با هزاران مشکل واریز می‌کنند و همکاران عزیز و زحمت‌کشان در سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح نیز هر ماهه برای گردآوری اعتبار و واریز همین حداقل‌ها هم با سختی‌های عدیده ای مواجه می‌باشند... اما ما ناامید نیستیم و همانطور که در بحث همسانسازی توفیقات خوبی بدست آوردیم، موضوع صندوق را همواره در دستور کار خود داریم.»

ریاست کانون در ادامه با بیان تخصص‌های مختلف موجود در جامعه بازنشستگان ارتش و معرفی ظرفیت‌های آن اینگونه بیان داشتند که:

«البته برابر اساسنامه به ما اجازه فعالیت‌های اقتصادی داده نشده است و مکاتبات عدیده‌ای با ستاد کل در خصوص اصلاح اساسنامه داشته‌ایم ولیکن امیدواریم حضور عزیزان از سازمان اقتصادی ارتش در کانون، فتح باب خیری برای ارتقاء معیشت پیشکسوتان محترم باشد. ان شاءالله»

امیر گلسرخ ریاست محترم سازمان اقتصادی ارتش نیز در سخنانی گفتند:

«ما در خدمت شما پیشکسوتان هستیم و می‌دانیم علی‌رغم اینکه در جامعه شعار استفاده صحیح از منابع انسانی داده می‌شود لیکن این سرمایه‌های انسانی آنطور که شاید و باید مورد بهره‌برداری قرار نگرفته است، اما به یقین اگر سرمایه‌های خود را خوب بشناسیم و این منابع را درست به کار گیریم می‌توانیم کارهای اقتصادی بزرگ و سودآوری داشته باشیم؛ این هم یک شرط دارد و آن ریسک‌پذیری است و اگر پشتیبانی‌های امیر فرماندهی کل آجا نبود قطعاً کارها پیش نمی‌رفت و تاکنون شناختی که نسبت به امیر سرلشکر موسوی پیدا کرده‌ام، ایشان به شدت دغدغه کارکنان و بازنشستگان و خانواده‌های آنان را دارند.» امیر گلسرخ در ادامه با معرفی توانمندی‌های سازمان متبوعه خود بویژه در بخش معدن و انرژی و شرکتهای مختلف و فعال در





ارتش، اظهار تمایل کردند تا از ظرفیت‌های کانون در تعاملات اقتصادی خود استفاده لازم را ببرند. امیر گل‌سرخ همچنین با بیان همت و دغدغه دلسوزانه امیرمجبی راد برای امور معیشتی بازنشستگان، آمادگی خود را برای ارائه خدمات در دسترس به پیشکسوتان اعلام داشتند.

در ادامه این جلسه، معاونین و مدیران هر دو قسمت، با بیان نقطه نظرات خود و اعلام ظرفیت‌ها خواهان همکاری بیشتر شده و به تعاملات اقتصادی که منزلت و معیشت بازنشستگان را ارتقاء دهد، تاکید نمودند.



کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی (تبریز)

اهم فعالیت‌های مرداد ماه کانون‌های استان

الف: کانون تبریز

- ۱- مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان تبریز در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۵ با ۱۹ نفر و در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۹ با ۱۷ نفر از پیشکسوتان عضو کانون در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و تجلیل و قدردانی از آنان، هدایایی شامل لوح تقدیر، کارت هدیه و یک جعبه شیرینی تقدیم حضورشان گردید.
- ۲- رئیس کانون استان و همراهان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱ در مراسم تودیع و معارفه فرماندهان قدیم و جدید قرارگاه منطقه ای شمالغرب کشور در محل آن قرارگاه مستقر در شهرستان ارومیه با حضور جانشین محترم نزاجا شرکت نمودند و در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۸ به اتفاق ریاست کانون ارومیه با امیر فرماندهی محترم قرارگاه یاد شده (امیر حسین شفیعی) در دفتر ایشان دیدار و با اهداء لوح انتصاب ایشان را تبریک گفتند.
- ۳- نماینده کانون استان به اتفاق فرماندهی پایگاه ششم هوانیروز تبریز و همراهان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۷ با ستوانیکم بازنشسته هوانیروز بهرام افقی بناب در منزل دیدار نموده، ضمن حل و فصل مشکلات معیشتی نامبرده، با اهداء هدایایی مناسب از ایشان قدردانی به عمل آمد.
- ۴- شرکت رئیس کانون در جلسه بازنشستگان نیازمند (طرح رضوان) بنا به دعوت مدیر کل محترم اداره حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس با حضور مسئولین ذیربط و رؤسای کانون‌های بازنشستگان ن.م استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۶ که پرونده ۳ نفر از بازنشستگان آجا مورد بررسی قرار گرفت و تصمیمات لازم اتخاذ گردید.
- ۵- رئیس کانون استان و همراهان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۰ با فرماندهی و جانشین محترم تیپ ۱۲۱ شهید فروزنده تبریز دیدار و انتصاب ایشان را با اهداء لوح تبریک گفتند.





ب: کانون مراغه

۱- رئیس کانون بازنشستگان شهرستان مراغه در مورخه ۱۴۰۳/۴/۹ با نماینده استان در مجمع کانون دیدار و پیرامون خدمات رسانی و خدمات افزایشی به پیشکسوتان بحث و تبادل نظر نمودند.

۲- رئیس کانون مراغه به اتفاق نمایندگان فرماندهی آماد و پش قرارگاه منطقه ای شمالغرب نزاجا در تاریخهای ۱۱ و ۱۴۰۳/۴/۱۲ با ۲ نفر از اعضاء ایثارگر و بیمار بستری در منزل دیدار و عیادت نموده، ضمن احوالپرسی و پیگیری روند درمان این عزیزان، هدایایی توسط فرماندهی آماد و پش قرارگاه تقدیم حضورشان گردید.

۳- به مناسبت گرامیداشت روز خانواده و تکریم بازنشستگان در مراسم ضیافت شامی توسط فرماندهی محترم گروه ۱۱ توپخانه نزاجا در مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۱ در محل آمفی تاتر و تالار سرباز پادگان امام رضا (ع) از ۱۵ نفر از پیشکسوتان عضو کانون با اهداء هدایا تجلیل و قدردانی به عمل آمد

۴- برابر هماهنگی های به عمل آمده رئیس کانون با فرماندهی محترم پادگان امام رضا (ع) ، در مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۳ ، ۶۰ نفر از بازنشستگان تحت پوشش به همراه فرزندان و نوه از استخر پادگان یادشده استفاده نموده و در پایان نیز از آنان پذیرایی به عمل آوردند.

۵- رئیس کانون در مورخه ۱۴۰۳/۴/۳۰ در مراسم تودیع و بازنشستگی سرهنگ ستاد علی شیرازی فرماندهی محترم تیپ ۲۲۱ احتیاط پایه شهید خسرو تاش در محل آمفی تاتر پادگان امام رضا با حضور مسئولین لشکری و کشوری شهرستان مراغه شرکت و با اهداء لوح تقدیر و هدیه از زحمات ایشان قدردانی نمودند.

۶- پذیرش ۴۲ نفر از بازنشستگان آجا در مهمانسرای کانون و ثبت نام و معرفی ۱۶ نفر از پیشکسوتان و خانواده محترمشان جهت اقامت در هتل ها و مهمانسراهای کانون آجا در تیرماه سالجاری

پ: کانون مرند

۱- رئیس کانون بازنشستگان شهرستان مرند به همراه سه نفر از پیشکسوتان از سروان بازنشسته شبکو که اخیرا عمل جراحی نموده بود در منزل عیادت و ضمن پیگیری روند درمان و مشکلات مطروحه نامبرده ، هدایایی نیز تقدیم حضورشان گردید.

۲- در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲ جلسه حلقه صالحین پیشکسوتان بسیجی فعال کانون در مسجد امام حسین (ع) شهرستان مرند برگزار شد و رئیس کانون در خصوص شرایط سیاسی روز ، تهدیدات امنیتی و نظامی پیش رو و لزوم هوشیاری آنان و آخرین وضعیت اجرای مصوبات همسانسازی حقوق بازنشستگان سخنرانی نمودند.

ت: کانون اهر

حضور نماینده مدیر کل محترم ساتای استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۴ در کانون بازنشستگان شهرستان اهر و پس از پذیرایی و صرف صبحانه کاری، به همراه مسئولین کانون با ۱۸ نفر از بازنشستگان و جانبازان و مستمری بگیران عضو کانون در منزل دیدار نموده، ضمن استماع مشکلات دیدار شوندهگان در رابطه با بیمه عمر، خدمات درمانی و تسهیلات وام، با اهداء هدایایی بشرح ذیل، از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آوردند.

۱- اهداء کارت هدیه و شیرینی به دیدار شوندهگان

۲- اختصاص وام ۴٪ چهل میلیونی به ۱۰ نفر از اعضا

۳- اختصاص وام ۲۳٪ پنجاه میلیونی به ۳ نفر از اعضا

ج: کانون سراب

رئیس کانون بازنشستگان شهرستان سراب به اتفاق جمعی از پیشکسوتان در مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۹ از بازنشسته گرانقدر نصرالله باقرزاده که به علت بیماری و عمل جراحی چشم در منزل بستری بود عیادت نموده و با تقدیم

شیرینی و کارت هدیه از ایشان قدردانی و تجلیل به عمل آمد



کانون بازنشستگان استان آذربایجان غربی (ارومیه)

فعالیت‌های مرداد ماه کانونهای استان

- ۱- عیادت از ۵ نفر از عزیزان پیشکسوت بیمار بستری در بیمارستانهای ارومیه توسط رابط بیمارستانی کانون و پیگیری روند درمان آنان
- ۲- استقرار رابط بیمارستانی کانون در بیمارستان ۵۲۳ نزاجا
- ۳- بمناسبت گرامیداشت ۲۶ مرداد سالروز بازگشت آزادگان سرافراز به میهن اسلامی و تکریم و تجلیل از پیشکسوتان آزاده عضو کانون، مراسم ضیافت شام خانوادگی با شرکت ۱۰۰ نفر سرپرست به همراه خانواده محترمشان (مجموعاً ۳۰۰ نفر) و با حضور فرماندهان یگانها و مسئولین ساتا و سابای استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۶ در محل رستوران شایستگان کانون ارومیه برگزار شد. در این مراسم ضمن پذیرایی و صرف شام هدایایی به رسم یاد بود به کلیه سرپرستان مدعو اهداء گردید.
- ۴- ملاقات رئیس کانون به همراه جمعی از اعضا با امیر فرماندهی محترم قرارگاه منطقه شمالغرب نزاجا و عرض تبریک انتصاب ایشان
- ۵- تجلیل و قدردانی از ۶ نفر از عزیزان پیشکسوت در مراسم گرامیداشت شهدای مدافع حرم ارتش در مسجد امیرالمومنین (ع) ارومیه
- ۶- ملاقات رئیس کانون با مسئولین ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) در استان جهت رفع مشکلات ساختمان قدیم کانون شهرستان سلماس
- ۷- اعزام گروه کوهنوردی کانون آجا ارومیه به قله ۴۸۱۱ متری سبلان و صعود موفقیت آمیز کوهنوردان اعزامی در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۸
- ۸- بازسازی مهمانسرای کانون ارومیه با پیشرفت فیزیکی ۸۰ درصد در حال انجام می باشد
- ۹- ثبت نام و معرفی ۹۲ نفر از اعضا بازنشسته جهت استفاده از استراحتگاههای کانون در سطح کشور
- ۱۰- تهیه و توزیع ۶۰۰ فقره بلیط استخر بین اعضا متقاضی
- ۱۱- شناسایی ۱۵۰ نفر از اعضا فاقد مسکن پس از تایید سازمان ملی مسکن و بتاجا و تکمیل فرمهای مربوطه و معرفی به معاونت مهندسی کانون آجا
- ۱۲- تشکیل جلسات هم اندیشی در کانونهای شهرهای مهاباد و نقده با حضور جمعی از اعضا پیشکسوت و نماینده استان در مجمع کانون و رسیدگی به مشکلات حاضرین



کانون بازنشستگان استان اردبیل

فعالیت‌های مردادماه کانون

- ۱- مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان اردبیل با حضور ریاست محترم اداره بازنشستگی ن.م استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۸ با ۹ نفر از اعضای پیشکسوت ساکن اردبیل در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و رسیدگی به مشکلات اداری مطروحه و ارائه راهنمایی‌های لازم و اهداء هدایایی به رسم یاد بود از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.
- ۲- به مناسبت بزرگداشت سالروز بازگشت آزادگان سرافراز به کشور، مسئولین کانون به اتفاق نماینده ساتای استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۸ با ۹ نفر از اعضای بازنشسته آزاده ساکن شهرستان اردبیل دیدار و با تقدیم لوح تقدیر و هدایا از این عزیزان قدردانی نمودند.
- ۳- انجام مسابقات ورزشی به مناسبت سالروز بازگشت آزادگان قهرمان با حضور ۳۵ نفر از آزادگان به همراه خانواده محترمشان در رشته های شطرنج و دарт (نیپنا) در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۵ در سالن اجتماعات کانون و اهداء هدایا و صرف شام پس از خاتمه مسابقات
- ۴- دیدار چهره به چهره و ملاقات حضوری با جمعی از پیشکسوتان شهرستان مشکین شهر و استماع موارد و مشکلات دیدار شوندگان و ثبت اسامی چند نفر از آنان در لیست دریافت کنندگان وام قرض الحسنه
- ۵- مسئولین کانون به اتفاق مدیر کل محترم ساتای استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۴ با ۴ نفر از پیشکسوتان ارجمند ساکن شهرستان گرمی در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و هدایا از آنان تقدیر و تجلیل به عمل آمد.



کانون بازنشستگان استان اصفهان

فعالیت‌های تیرماه کانونهای استان

الف: کانون اصفهان

- ۱- دیدار و سرکشی از ۱۰ نفر از اعضاء پیشکسوت و مستمری بگیر در منزل و تجلیل و قدردانی از آنان با اهداء لوح تقدیر، کارت هدیه و یک بسته ترمه
- ۲- عیادت از ۳ نفر از پیشکسوتان بیمار بستری در بیمارستان و رسیدگی به مشکلات درمانی ایشان
- ۳- شرکت رئیس کانون در جلسات ماهیانه رؤسای کانونهای ن.م به میزبانی کانون سپاه و جلسه شورای هماهنگی کانونها به میزبانی ساتای استان
- ۴- برگزاری مراسم انس و الفت با دعوت از ۱۱۰ نفر از اعضاء کانون به اتفاق خانواده گرامیشان (جمعاً ۴۴۰ نفر) همراه با پذیرایی و صرف شام در تالار رودکی اصفهان
- ۵- ارائه مشاوره حقوقی با حضور کارشناس حقوقی به ۲۸ نفر از اعضاء و ارائه مشاوره روانشناسی با حضور کارشناس مربوطه به ۳۵ نفر از اعضاء تحت پوشش و خانواده بصورت رایگان
- ۶- برگزاری جلسه فصلی نماینده قرارگاه تابان یگانهای آجا مستقر در استان به میزبانی کانون اصفهان



ب: کانون کاشان

- ۱- تجلیل از ۲۶ نفر از اعضاء سادات جانباز و ایثارگر کانون در همایش بیعت با ولایت به مناسبت بزرگداشت عید غدیر خم
- ۲- تقدیر از ۲۰ خانواده گرانقدر پیشکسوتان آجا به مناسبت گرامیداشت روز خانواده و تکریم بازنشستگان
- ۳- تهیه و واگذاری یک سری جهیزیه کامل و دوسری از اقلام ضروری جهیزیه به خانواده های نیازمند تحت پوشش

پ: کانون شهرضا

- ۱- حضور نماینده استان در مجمع کانون در کانون بازنشستگان شهرضا و پاسخگویی به برخی از مشکلات پیشکسوتان
- ۲- شرکت رئیس کانون در مراسم تشییع و ترحیم ستوانسوم جانباز حسین کریمیان و ابراز همدردی با خانواده مرحوم
- ۳- شرکت رئیس کانون در جلسه هیئت مدیره سهام عدالت شهرستان شهرضا

ج: کانون شاهین شهر

- ۱- دیدار با ۳ نفر از عزیزان پیشکسوت در منزل و تجلیل از آنان با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه
- ۲- عیادت از ۲ نفر از اعضاء بیمار بستری در منزل و پیگیری روند درمان ایشان
- ۳- ارائه مشاوره روان شناسی به ۲۵ نفر از اعضاء و خانواده محترمشان بصورت رایگان توسط کارشناس مربوطه
- ۴- تهیه و واگذاری تعداد ۱۱۰ فقره کارت استخر به اعضاء تحت پوشش
- ۵- شرکت مسئولین کانون در مراسم خاکسپاری و ترحیم ۲ نفر از بازنشستگان متوفی و ابراز همدردی با خانواده متوفیان



کانون بازنشستگان استان تهران (تهران)

جلسه هم اندیشی

جلسه هم اندیشی کانون بازنشستگان آجا (استان تهران) به منظور تبادل نظر و استفاده از نظریات پیشکسوتان ، مستمری بگیران و وظیفه بگیران در کانون بازنشستگان شرق تهران شهرک شهید بهشتی درسالن اجتماعات برج آسمان از ساعت ۱۰ الی ۱۲ روزسه شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ با حضور جمع کثیری از پیشکسوتان برگزار گردید که ریاست کانون استان تهران امیرسرتیپ دوم ب جعفر حسن لو حضور فرماندهان و مدیران پیشکسوت را خیرمقدم عرض نمودند و در قسمتی از سخنان خود پیشکسوتان را خط شکنان دفاع مقدس و عناصر تأثیر گذار در دوران جنگ تحمیلی که موجب ایجاد ثبات و امنیت در کشور بوده اند دانسته و ۲۶ مرداد سال ۱۳۶۸ را که آزادی قهرمانان و مدافعان انقلاب اسلامی را از اسارت بعثیون عراق به عنوان یک اتفاق بزرگ عنوان و بیان داشتند که کانون محل حضور و خانه این عزیزان است و بحمداله کانون در سال های اخیر جهش های خوبی در زمینه های خدمات رسانی فرهنگی و زیارتی داشته است مثلاً در اردوگاه های چلندر با توجه به ساخت و سازهای گسترده که توسط ریاست محترم کانون آجا امیر سرتیپ علی محبی راد انجام پذیرفته ، هر پیشکسوتی که درخواست استفاده از اردوگاه چلندر و یا هتل شایستگان مشهد را داشته باشد فوراً در اختیار عزیزان قرار می گیرد. امیر سرتیپ ایزد پناه نماینده مجمع کانون نیز در جلسه فوق حضور داشته و به سئوالات عزیزان پاسخ لازم را ارائه نمودند.



کانون بازنشستگان استان خراسان رضوی (مشهد)

اهم اقدامات انجام شده مرداد ماه کانونهای استان

الف: کانون مشهد

۱- شرکت رئیس کانون بازنشستگان مشهد به همراه نماینده استان در مجمع کانون و جمعی از اعضاء پیشکسوت در مراسم تکریم و معارفه فرماندهی محترم قرارگاه منطقه شرق و ارشد آجا در استان خراسان رضوی با حضور فرماندهی محترم نزاجا، فرماندهی فراجا استان، معاون سیاسی نظامی استاندار، جانشین عقیدتی سیاسی نزاجا و جمعی از فرماندهان نظامی، مسئولین و مدیران استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۳ در محل هتل خورشید تابان شهرستان مشهد، در این مراسم فرماندهی محترم نزاجا، امیر سرتیپ ۲ ستاد سیروس امام الهی را به عنوان فرمانده قرارگاه منطقه شمال شرق و ارشد آجا در استان خراسان رضوی معرفی و از زحمات ۴۱ ساله امیر سرتیپ آذریان در ارتش قدردانی نمودند.

۲- مراسم تودیع و معارفه رؤسای قدیم و جدید کانون سبزوار در مورخه ۱۴۰۳/۵/۹ با حضور رئیس کانون استان، نماینده مجمع کانون و جمعی از پیشکسوتان گرانقدر در محل کانون سبزوار برگزار شد، در این مراسم رئیس کانون استان از زحمات و همکاری چندین ساله جناب سرهنگ ب حسین آسوده با اهداء لوح و هدیه تقدیر و تشکر نموده و جناب سرهنگ ب رضا تشکری به عنوان رئیس جدید کانون سبزوار معرفی گردیدند و پس از خاتمه مراسم با پیشکسوت ارجمند جناب سرهنگ ب غلامحسین سعادت منش در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و دلجویی ، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

۳- جلسه هم اندیشی جهت انجام همفکری و تبادل نظر ما بین مسئولین کانون استان و رؤسای کانونهای



تابعه و مسئولین اداره بازنشستگی ن.م استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۱ در سالن اجتماعات کانون استان برگزار شد. ۴- رئیس کانون استان به اتفاق نمایندگان استان در مجمع کانون و مدیریت هتل شایستگان مشهد در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۷ در دفتر فرماندهی محترم قرارگاه منطقه شمال شرق و ارشد آجا در خراسان رضوی (امیر سرتیپ ۲ امان الهی) حضور یافته، ضمن تبریک انتصاب ایشان، در خصوص خدمات رفاهی پیشکسوتان بحث و تبادل نظر نمودند.

۵- مراسم ضیافت شام و تجلیل از آزادگان و پیشکسوتان به مناسبت گرامیداشت سالروز ورود آزادگان به میهن با دعوت از ۱۸۰ نفر از عزیزان آزاده، پیشکسوت و وظیفه بگیر و با حضور جمعی از فرماندهان لشکری در مورخه ۱۴۰۳/۵/۳۰ در تالار نگین هتل شایستگان مشهد برگزار شد. در این مراسم ضمن خوشامدگویی توسط رئیس کانون و سخنرانی ارشد نظامی آجا در استان خراسان رضوی و پذیرایی و صرف شام، از کلیه مدعوین تجلیل و قدردانی به عمل آمد.



۳۳



ب: کانون تربت حیدریه

رئیس کانون بازنشستگان شهرستان تربت حیدریه به همراه جمعی از پیشکسوتان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۴ در مراسم تودیع امیر فرماندهی محترم تیپ ۱۷۷ (امیر بختیار کرمی نیا) با حضور فرماندهان نظامی و انتظامی، پرسنل تیپ ۱۷۷ و مسئولین شهر شرکت نمودند.

ت: کانون قوچان

۱- مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان قوچان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۳۰ با ۳ نفر از اعضاء پیشکسوت در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر، کارت هدیه و پک ارسالی اداره بازنشستگی از آنان دلجویی و قدردانی به عمل آوردند
۲- نماینده کانون قوچان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۸ از دو نفر بازنشسته بیمار بستری در منزل عیادت و دلجویی نمودند.





کانون بازنشستگان استان خراسان شمالی (بجنورد)

اهم فعالیتهای کانون در تیرماه ۱۴۰۳

- ۱- مسئولین کانون به اتفاق مدیر کل محترم ساتای استان و نماینده تیپ ۱۳۰ شهید دلجویان در تاریخهای ۳۰ و ۳۱/۳/۱۴۰۳ با ۱۲ نفر از عزیزان پیشکسوت ساکن بجنورد و اسفراین در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و بررسی مشکلات آنان، هدایایی شامل لوح تقدیر و کادو تقدیم حضورشان گردید.
- ۲- رئیس و جانشین کانون به اتفاق نماینده تیپ ۱۳۰ شهید دلجویان خراسان شمالی در مورخه ۳۱/۳/۱۴۰۳ با ۶ نفر از بازنشستگان و مستمری بگیران ساکن شهرستان شیروان در منزل دیدار و با اهداء هدایا از این عزیزان تجلیل و قدرانی به عمل آمد
- ۳- با هماهنگی بعمل آمده با بسیج پیشکسوتان استان، ۷ نفر از بازنشستگان عضو کانون به همراه جمعی از مسئولان استان در مورخه ۱۴۰۳/۴/۴ به مناسبت عید غدیر خم جهت دیدار مقام معظم رهبری اعزام گردیدند.
- ۴- بازدید فرماندهی محترم تیپ ۱۳۰ شهید دلجویان به همراه مسئولین ارگانهای مربوطه از کانون در مورخه ۱۴۰۳/۴/۳
- ۵- به مناسبت گرامیداشت روز خانواده و تکریم بازنشستگان و با همکاری اداره بازنشستگی ن.م استان مراسم گلگشتی با حضور جمعی از پیشکسوتان به همراه خانواده محترمشان در محل تالار لاله سپاه در مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۴ برگزار شد. در این مراسم ضمن اجرای برنامه های شاد و مفرح و پذیرایی و صرف ناهار، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضور مدعوین گردید.
- ۶- مراسم ضیافتی به مناسبت نکوداشت روز خانواده با همکاری فرماندهی تیپ ۱۳۰ دلجویان با دعوت از ۱۲۰ نفر از اعضاء کانون به همراه خانواده در مورخه ۱۴۰۳/۴/۲۰ در تالار صدف ارتش برگزار و پس از پذیرایی و صرف ناهار و تجلیل از مدعوین، هدایایی به قید قرعه به جمعی از بازنشستگان اهداء نمودند.



کانون بازنشستگان استان خراسان جنوبی (بیرجند)

تجلیل از ورزشکاران پیشکسوت باستانی کار

به مناسبت بزرگداشت روز خانواده و تکریم بازنشستگان، در مراسمی از جمعی از پیشکسوتان ورزشکار باستانی کار نیروهای مسلح استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲ در محل باشگاه امیرعرب شهرستان بیرجند تجلیل و قدردانی به عمل آمد.



کانون بازنشستگان استان زنجان

اهم فعالیتهای مرداد ماه کانونهای استان

۱- مسئولین کانون بازنشستگان زنجان به اتفاق ریاست محترم بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان و هیئت همراه در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۷ به مناسبت سالروز ورود آزادگان به میهن با آزاده گرانقدر جانباز نبی‌الله ارشاد توانا دوست دیدار و از ایشان تجلیل و قدردانی به عمل آوردند.

۲- رئیس و کارکنان کانون به اتفاق مدیر کل محترم ساتای استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۹ از سرتیپ خلبان فتح الهی در بیمارستان بهمن زنجان و همچنین مستمری بگیر سرکار خانم قوامی در منزل عیادت نموده، ضمن احوالپرسی و دلجویی، برای این عزیزان آرزوی صحت و سلامتی از درگاه ایزد منان مسئلت نمودند.

۳- به مناسبت گرامیداشت سالروز بازگشت آزادگان سرافراز به میهن اسلامی، همایش پیاده روی و اجرای مسابقات ورزشی طناب کشی، دارت و شطرنج با حضور جمع کثیری از آزادگان و بازنشستگان به همراه خانواده های گرامیشان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۵ در محوطه بسیار زیبای هتل پیام زنجان برگزار شد که باعث ایجاد شور و نشاط و ارتقاء روحیه این عزیزان گردید.

۴- رئیس کانون در معیت مدیر کل محترم ساتای استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۳۰ با ۱۱ نفر از عزیزان بازنشسته و مستمری بگیر در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر، کارت هدیه و تابلو مسی از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

۵- سومین و چهارمین جلسه هم اندیشی و اندیشه ورزی کانون بازنشستگان استان زنجان با شرکت جمعی از اعضای فرهیخته و پیشکسوت ۸ سال دفاع مقدس در دو مرحله در تاریخ ۱۴۰۳/۵/۳ و با حضور رؤسای کانونهای ابهر و خرمدره و نماینده استان در مجمع کانون در محل کانون شهرستان خرمدره و در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۷ در کانون شهرستان زنجان برگزار گردید.

۶- بمناسبت بزرگداشت سالروز ورود آزادگان قهرمان به کشور، یکدوره مسابقات ورزشی در رشته های طناب کشی، شطرنج و دارت با حضور بازنشستگان شهرهای ابهر و خرمدره به میزبانی کانون ابهر در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۶ در یکی از نقاط خوش آب و هوای ابهر برگزار شد و در خاتمه مسابقات به نفرات برتر هر رشته لوح قهرمانی و هدیه اهداء گردید.

۷- در راستای رسیدگی به وضعیت معیشت بازنشستگان و مستمری بگیران، کانون زنجان با هماهنگی مدیر کل محترم ساتای استان از مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۴ الی ۱۴۰۳/۵/۲۹ تعداد ۱۱۱ نفر جهت دریافت وام قرض الحسنه و مراحه در سطح استان شامل شهرهای ابهر، خرمدره و قیدار معرفی گردیدند





کانون بازنشستگان استان سیستان و بلوچستان (زاهدان)

دیدار با پیشکسوتان

مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان زاهدان در نیمه اول مرداد ماه با ۹ نفر از عزیزان پیشکسوت و جانباز در منزل دیدار نموده ، ضمن احوالپرسی و دلجویی و تجلیل و قدردانی از آنان، هدایایی به رسم یاد بود از طرف کانون و ساتای استان تقدیم حضورشان گردید.



کانون بازنشستگان استان سمنان

فعالیتهای مرداد ماه کانون

- ۱-استقبال از امیر ریاست محترم کانون آجا امیر سرتیپ دوم علی محبی راد و هیئت همراه در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱ در کانون آجا شهرستان گرمسار
- ۲-دیدار و سرکشی از ۱۴ نفر از عزیزان پیشکسوت در منزل و تجلیل و قدردانی از آنان با اهداء هدایا
- ۳-دیدار رؤسای کانونهای بازنشستگی ن.م استان و شهرستان شاهرود با آقای دکتر عجم نماینده محترم مردم شاهرود در مجلس شورای اسلامی در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۰ در شاهرود
- ۴- شرکت رئیس کانون در جلسه شورای هماهنگی در دفتر مدیر کل ساتای استان جهت هماهنگی اجرای برنامه های خدمات رفاهی پیشکسوتان در سه ماهه دوم سال ۱۴۰۳
- ۵- دیدار رئیس کانون استان به اتفاق مسئولین ساتا با فرماندهان سپاه ناحیه شاهرود و شهردار آن شهر و دریافت ۵۰ قطعه بلیط استخر رایگان جهت واگذاری به بازنشستگان از شهردار محترم شاهرود
- ۶- معرفی ۱۸ خانواده پیشکسوتان تحت پوشش در سطح استان جهت اعزام به مشهد مقدس در شهریور ماه بصورت رایگان (طرح سفر آسان) به ساتای استان



کانون بازنشستگان استان قزوین (قزوین)

فعالیت‌های عمده کانون

۱- به مناسبت بزرگداشت روز خانواده و تکریم بازنشستگان، مسئولین کانون از مورخه ۴/۱۰ لغایت ۱۴۰۳/۴/۲۰ با ۱۷ نفر از عزیزان پیشکسوت تحت پوشش ساکن شهرهای قزوین، تاکستان، بوئین زهرا، محمدیه و روستاهای تابعه دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و دلجویی و با اهداء هدایای مناسب از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

۲- مراسم تجلیل از پیشکسوتان در تالار طاووس لشکر ۱۶ زرهی با همکاری بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس برگزار شد و در خاتمه مراسم به ۱۵ نفر از مدعوین هدایایی توسط کانون قزوین اهداء گردید.

۳- شناسایی ۴۳ نفر از بازنشستگان فاقد مسکن و تکمیل فرم‌های مربوطه و ارسال به معاونت مهندسی و آماد کانون آجا

۴- شرکت رئیس کانون در کمیسیون طرح رضوان با حضور مسئولان ذیربط و بررسی تعداد ۴ فقره پرونده معسرین و اتخاذ تصمیمات لازم

۵- شرکت رئیس کانون به همراه جمعی از بازنشستگان در مراسم گرامیداشت سالروز شهادت سرلشکر خلبان بابایی و سرلشکر خلبان حسین لشکری و یادواره شهدای ارتش و ۲۹۵۰ شهید والا مقام لشکر ۱۶ زرهی با حضور

یگانهای نظامی و انتظامی و مردم شهید پرور قزوین در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۵ در صحن امامزاده حسین و گلزار شهدای شهرستان قزوین



کانون بازنشستگان استان کردستان (سنندج)

اهم فعالیت‌های مرداد ماه کانونهای استان

۱- جانشین کانون به همراه نماینده استان در مجمع کانون از ۸ نفر از عزیزان بازنشسته و مستمری بگیر ساکن سنندج در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

۲- به دعوت فرماندهی محترم ق ل ۲۸ (امیر سرتیپ دوم رحمت پور)، رئیس کانون به همراه جمعی از اعضاء پیشکسوت دوران دفاع مقدس در مراسم تشییع پیکر تازه تفحص شده شهید سرتیپ دوم حسین سامی مقام از رزمندگان آجا در جنگ تحمیلی که در میدان صبحگاه لشکر با حضور مقامات لشکری و کشوری برگزار گردید شرکت نمود.

۳- دریافت تعداد هزار قطعه بلیط استخر رایگان از ساتای استان و توزیع آن بین اعضاء بازنشسته و مستمری بگیر واجد شرایط در شهرهای سنندج، سقز و مریوان

۴- جناب سرهنگ شکاری فرماندهی جدید تیپ ۲۲۸ مستقل سقز در کانون سنندج حضور یافته و ضمن دیدار با رئیس کانون، در جریان آخرین وضعیت اعضاء پیشکسوت و کانون قرار گرفتند و قول مساعد دادند که از هرگونه همکاری و تلاش در جهت ارتقاء معیشت و منزلت بازنشستگان از هیچ کوششی دریغ نمایند.

۵- به مناسبت نکوداشت ۲۶ مرداد ماه سالروز بازگشت آزادگان گرانقدر به میهن مراسم مختلفی بشرح ذیل در



شهرهای سنندج، سقز و مریوان برگزار گردید:

الف: با هماهنگی جناب سرهنگ عبدلی فرماندهی محترم تیپ ۳۲۸ مستقل مریوان، یکدوره مسابقه تیراندازی ۱۰ متر تفنگ خفیف داخل سالن بین اعضاء بازنشسته در پادگان تیپ یاد شده برگزار و در خاتمه مسابقات جوایزی به نفرات حائز رتبه اول تا ششم اهداء گردید.

ب: مراسم ضیافت باشکوهی با دعوت از جمعی از آزادگان گرانقدر ساکن مریوان توسط فرماندهی محترم تیپ ۳۲۸ مریوان با حضور رئیس و جانشین و نماینده مجمع کانون و سایر مسئولین برگزار شد. در این مراسم ضمن پذیرایی از مدعوین ، با اهداء هدایا از آنان تقدیر و تجلیل به عمل آمد.

پ: مراسم ضیافت تجلیل از آزادگان توسط فرماندهی محترم تیپ ۲۲۸ مستقل سقز با دعوت از ۵۶ نفر از عزیزان آزاده ساکن سقز به همراه خانواده محترمشان در یکی از رستورانهای شهر و با حضور فرماندار، امام جمعه، شهردار و جمعی از مقامات لشکری و کشوری و مسئولین کانون سقز برگزار شد. در این مراسم ضمن پذیرایی از مدعوین و اهداء هدایا از آزادگان ارجمند قدردانی گردید.

ت : رئیس کانون شهرستان سنندج به اتفاق امیر فرماندهی محترم ق ق ل ۲۸ و مدیر کل محترم ساتای استان از ۳ نفر آزاده جانباز پیشکسوت ساکن سنندج در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و تجلیل از آنان، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

ج: رؤسای کانونهای قروه و بانه به نمایندگی رئیس کانون استان به همراه مقامات ارشد نظامی شهرهای

یادشده با جمعی از عزیزان آزاده در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه از آنان قدردانی به عمل آمد.



کانون بازنشستگان استان کرمان (کرمان)

مراسم تجلیل از پیشکسوتان

به مناسبت گرامیداشت روز خانواده و تجلیل از بازنشستگان ، مراسم ضیافت شام باشکوهی با تأمین اعتبارات لازم توسط ساتای استان و با شرکت ۴۰ نفر از عزیزان پیشکسوت به اتفاق خانواده محترمشان (جمعاً ۱۵۰ نفر) و با حضور مسئولین کانون و کارشناسان ارشد اداره بازنشستگی ن.م استان در مورخه ۱۴۰۳/۴/۲۰ در محل تالار شایستگان کانون کرمان برگزار شد. در این مراسم ضمن خوشامدگویی به میهمانان توسط رئیس کانون، سخنرانی خانم دکتر مریم السادات طباطبایی مدیر کل امور بانوان استان کرمان، پخش کلیپ ، اجرای مسابقه و پذیرایی و صرف شام، در خاتمه مراسم به ۸ نفر از برندگان مسابقات جوایزی اهداء گردید و ۶ فقره سفر رایگان به مشهد مقدس از سوی ساتا به مدعوین واگذار شد.





کانون بازنشستگان استان کرمانشاه

اقدامات انجام شده کانون در مرداد ماه ۱۴۰۳

- ۱- دیدار مسئولین کانون با ۵ نفر از اعضاء تحت پوشش و قدردانی از این عزیزان با اهداء لوح تقدیر
- ۲- مسئولین کانون با حضور مدیر کل محترم اداره بازنشستگی ن.م استان و فرماندهی محترم تیپ ۱۸۱ زرهی با ۱۲ نفر از اعضاء پیشکسوت دیدار و با اهداء لوح تقدیر ، کارت هدیه و یک بسته شیرینی از آنان تجلیل و تقدیر به عمل آمد
- ۳- برگزاری مراسم ضیافت شام به مناسبت سالگرد عملیات مرصاد با حضور جمعی از خانواده های گرانقدر بازنشسته
- ۴- حضور دکتر چمران ریاست محترم شورای شهر تهران در مراسم تجلیل از آزادگان در سالن ونوس به میزبانی کانون بازنشستگان آجا استان کرمانشاه
- ۵- دیدار رئیس کانون استان با فرماندهی محترم ارشد نظامی منطقه غرب نزاجا (امیر طاهری) و گفتگو در خصوص مشکلات اعضاء پیشکسوت
- ۶- به مناسبت گرامیداشت سالروز ورود آزادگان سرافراز به میهن اسلامی، مراسم ضیافت شام توسط کانون با شرکت ۵۰ نفر از آزادگان و پیشکسوتان آجا و خانواده های محترمشان و با حضور کلیه فرماندهان نظامی منطقه غرب، مدیر کل محترم اداره حفظ آثار، مدیر کل محترم ساتای استان و مهمان ویژه مراسم جناب دکتر چمران ریاست محترم شورای شهر تهران در تالار ونوس کانون کرمانشاه برگزار شد. در این مراسم ضمن خوشامدگویی به مدعوین توسط رئیس کانون و سخنرانی مسئولین و پذیرایی و صرف شام، در خاتمه مراسم از آزادگان گرانقدر با اهداء لوح و کادو تقدیر به عمل آمد.
- ۷ عیادت از بیماران بازنشسته بستری در بیمارستان ۵۲۰ توسط نماینده و رابط کانون خانم بازوند و پیگیری مشکلات و روند درمان آنان از طریق مسئولین بیمارستان



کانون بازنشستگان استان گیلان (رشت)

فعالیت‌های مرداد کانونهای استان

- ۱- مسئولین کانون شهرستان رشت با ۴۰ نفر از عزیزان پیشکسوت و مستمری بگیر تحت پوشش در منزل دیدار



و با اهداء لوح تقدیر و هدایا از آنان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

۲- رئیس کانون به اتفاق نماینده اداره بازنشستگی ن.م استان در مورخه ۱۴۰۳/۶/۶ با ۳ نفر بازنشسته بیمار صعب العلاج در منزل دیدار و عیادت نموده، ضمن رسیدگی به مشکلات و روند درمان آنان، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.

۳- رئیس کانون در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱ به منظور دیدار با جمعی از پیشکسوتان ارجمند دوران دفاع مقدس و همچنین پیگیری از پیشرفت ساخت و ساز کانون و مهمانسرای شهرستان رودسر عازم شهرهای لاهیجان، املش و رودسر و بخش شلمان لنگرود گردید.

۴- جلسه شورای بهداشت و درمان بیمارستانها و درمانگاههای نیروهای مسلح استان گیلان با حضور رؤسا و مسئولین آن یگانها در مورخه ۱۴۰۳/۵/۹ در اطاق شورای ساتای استان در خصوص مسائل و مشکلات درمانی و پزشکی پیشکسوتان و راهکارهای ممکن در راستای تسریع و خدمت رسانی پزشکی و درمانی به جامعه هدف بحث و تبادل نظر گردید. در این جلسه رئیس کانون آجا گیلان به نمایندگی از کانونهای ن.م استان در رابطه با ارائه خدمات درمانی مطلوبتر به بازنشستگان و مشکلات فراوان آنان و هزینه های پزشکی علیرغم اینکه اکثراً دارای بیمه مکمل می باشند توضیحاتی را ارائه نمودند.

۵- جلسه هم اندیشی مشترک رؤسای کانونهای ن.م استان (آجا - فراجا - سپاه و ودجا) با مدیر کل محترم ساتای استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۵ در محل ساتا برگزار شد و رؤسای کانونها در خصوص مشکلات ناشی از عدم ارائه خدمت رسانی مطلوب به بازنشستگان، عدم اختصاص اعتبار وامهای حمایتی و جعاله، خدمات رفاهی، اعتبارات دیدار و سرکشی و ضیافت، سفرهای زیارتی و سیاحتی، مشکلات پزشکی و درمانی و ... بحث و تبادل گردید.

۶- رئیس کانون استان به همراه رئیس کانون شهرستان بندرانزلی و نمایندگان اعزامی از سابای استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۴ با ۸ خانواده از بازنشستگان متوفی دیدار و با بازماندگان متوفیان ابراز همدردی نمودند. همچنین در همان روز در مراسم تشییع و تدفین همسر یکی از همزمان جانباز و ایثارگر دوران دفاع مقدس شرکت نمودند.

۷- مراسم تودیع و معارفه رؤسای قدیم و جدید کانون شهرستان لاهیجان با حضور جمعی از پیشکسوتان آن شهرستان و رؤسای کانونهای استان و شهرهای تابعه در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۴ برگزار شد. در این مراسم رئیس کانون استان از زحمات و فعالیتهای ۴ ساله جناب سروان حمید رضا فخار تقدیر و تشکر نموده و برای جناب سرهنگ علیرضا نوایی به عنوان رئیس جدید کانون لاهیجان آرزوی موفقیت نمودند.





کانون بازنشستگان استان گلستان (گرگان)

فعالیت‌های مرداد ماه ۱۴۰۳

- ۱- دیدار و سرکشی و قدردانی از ۳۰ نفر از پیشکسوتان گرانقدر استان گلستان توسط رئیس کانون و اهداء لوح تقدیر، و هدایای نقدی و آرزوی سلامتی برای آنان از درگاه ایزدیکتا
- ۲- عیادت از بیماران بازنشسته بستری در بیمارستان و منزل توسط مسئولین کانون و پیگیری روند درمان آنان از طریق دوایر ذیربط
- ۳- همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی پیشکسوتان به مناسبت بزرگداشت روز شهدای مدافع حرم و شهدای عملیات مرصاد با حضور جمع کثیری از بازنشستگان و خانواده محترمشان در مورخه ۱۸/۵/۱۴۰۳ از محل هتل باباطاهر واقع در جاده ناهار خوران به مقصد تپه نورالشهدای گرگان برگزار شد. در این مراسم ضمن پذیرایی و صرف صبحانه، هدایایی به قید قرعه به ۱۰۰ نفر از شرکت کنندگان اهداء گردید.
- ۴- رئیس کانون در جلسه هم اندیشی رؤسای کانونهای نیروهای مسلح استان در مورخه ۱۳/۵/۱۴۰۳ در دفتر رئیس ساتای استان شرکت نموده که پس از مطرح نمودن مشکلات و نیازهای بازنشستگان مقرر گردید که به ۱۰ نفر از پیشکسوتان وام قرض الحسنه توانمندسازی خارج از نوبت واگذار و در خصوص مشکلات معیشتی خانواده های معسر نیز با ریاست ساتای استان بحث و تبادل نظر به عمل آمد.
- ۵- شرکت رئیس کانون در مراسم افتتاحیه ساختمان جدید بیمه کوثر استان با حضور دکتر دادی مدیر کل محترم بیمه کوثر کشور و کلیه نمایندگان و دفاتر مستقر در سطح استان و رایزنی با مدیر کل بیمه کوثر در خصوص در اولویت قراردادن فرزندان بازنشستگان نیروهای آجا
- ۶- در راستای ارتقاء روحیه و سلامتی پیشکسوتان ارجمند، اولین دوره مسابقات تنیس روی میز عزیزان بازنشسته در مورخه ۲۹/۵/۱۴۰۳ در کانون آجا گرگان برگزار و نفرات برتر مشخص گردیدند.



کانون بازنشستگان استان لرستان (خرم آباد)

فعالیت‌های مرداد ماه کانونهای استان

- ۱- مسئولین کانون به اتفاق نماینده اداره بازنشستگی استان در مورخه ۳۱/۵/۱۴۰۳ با ۴ نفر از بازنشستگان ساکن شهرستان الیگودرز در منزل دیدار و با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه از این عزیزان قدردانی نمودند.
- ۲- عیادت از ۳ نفر پیشکسوت بیمار صعب العلاج ساکن خرم آباد در منزل که ضمن استماع مشکلات درمانی آنان و آرزوی شفای عاجل، هدایایی نیز به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.
- ۳- به مناسبت گرامیداشت سالروز ورود آزادگان گرانقدر به کشور، در مورخه ۲۸/۵/۱۴۰۳ در مراسمی با حضور ۱۲ نفر از پیشکسوتان آزاده ایثارگر و جانباز در معیت نماینده استان در مجمع کانون با اهداء هدایایی مناسب از زحمات و فداکاریهای آنان تجلیل و تقدیر به عمل آمد.



۴- شرکت رئیس کانون در کمیسیون حمایتی سابای استان (طرح رضوان) و بررسی ۸ فقره پرونده مشکلات معیشتی ۸ نفر بازنشسته بیمار صعب العلاج و اتخاذ تصمیمات لازم

۵- اجرای برنامه ورزش زورخانه ای باستانی پیشکسوتان عضو کانون در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۹ در سالن ورزشی شهید شاهپور نعمت الهی خرم آباد و اهداء هدایا در خاتمه مراسم

۶- شرکت رئیس کانون و نماینده مجمع در مراسم تودیع و معارفه ارشد نظامی آجا و فرماندهی قرارگاه عملیاتی ل ۸۴ و اهداء لوح تقدیر در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۴



۷- به مناسبت بزرگداشت بازگشت سالروز آزادگان سرافراز به میهن اسلامی، مراسم راهپیمایی ورزشی با حضور جمعی از پیشکسوتان شهرستان بروجرد برگزار شد و در خاتمه مراسم جوایزی به قید قرعه به شرکت کنندگان تقدیم گردید.



معاونت نیروی انسانی نهاجا (دایره امور بازنشستگان)

تجلیل و تقدیر از پیشکسوتان

۱- در راستای حفظ عزت، کرامت و ارج نهادن به خدمات شایسته اعضای بازنشسته نهاجا، طی مراسمی توسط فرماندهی آموزشهای هوایی شهید خضری در مورخه ۱۴۰۳/۴/۷ از ۳۵ نفر از پیشکسوتان آن یگان به همراه خانواده های محترمشان با اهداء کارت هدیه و جوایز نقدی به همسران و پذیرایی و صرف ناهار تجلیل و قدردانی به عمل آمد

۲- از طریق فرماندهی آماد و پش هوایی نهاجا، در مراسمی از ۱۱ نفر از بازنشستگان جمعی یگان مذکور با اهداء لوح تقدیر و کارت هدیه تجلیل و تقدیر گردید.

۳- در مورخه ۱۴۰۳/۴/۲۱ از طریق فرماندهی قرارگاه پشتیبانی نهاجا با پیشکسوت گرانقدر داود بیدمشکی دیدار و با تقدیم هدیه از ایشان تجلیل و قدردانی به عمل آمد.

کانون بازنشستگان استان مازندران (ساری)

اهم فعالیتهای مرداد ماه کانونهای استان

۱- مسئولین کانون شهرستان ساری با ۹ نفر از اعضاء پیشکسوت سالمند در منزل دیدار و با تقدیم هدایا از آنان تجلیل و تقدیر به عمل آمد.

۲- شرکت رئیس کانون در شورای هماهنگی کانونهای نیروهای مسلح استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۶

۳- بازدید رئیس کانون استان از کانونهای بابل، قائمشهر و آمل در سه مرحله

۴- شرکت در جلسه بازنشستگان معسر و نیازمند (طرح رضوان) و بررسی ۴ فقره پرونده معسرین آجا و اتخاذ

تصمیمات لازم

- ۵- شرکت رئیس کانون در جلسه بیمه کوثر در رابطه با بیمه خانه های ملکی اعضاء بازنشسته و تحت پوشش
۶- اعزام ۷ خانوار از اعضاء پیشکسوت (۱۴ نفر) به سفر زیارتی - سیاحتی مشهد مقدس (طرح سفر آسان)
بصورت رایگان



کانون بازنشستگان استان مرکزی (اراک)

فعالتهای تیرماه کانون

- ۱- دیدار و دلجویی از ۵ خانواده گرانقدر و پیشکسوت عضو کانون ساکن شهرستان اراک به مناسبت بزرگداشت روز خانواده و تجلیل و قدردانی از آنان با اهداء هدایا در مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۲
۲- عیادت مسئولین کانون از آزاده جانباز عصمت الله مرادی بستری در بیمارستان قدس اراک در مورخه ۱۴۰۳/۴/۹
۳- برگزاری مراسم ضیافت و تکریم بازنشستگان به مناسبت روز خانواده با حضور ۳۸ خانواده پیشکسوتان ساکن شهرهای آشتیان و تفرش در مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۳ و تجلیل از مدعوین در خاتمه مراسم
۴- برگزاری مراسم ضیافت ناهار با حضور ۴۳ خانواده اعضاء بازنشسته ساکن شهرستان اراک بنا به دعوت ارشد نظامی آجا در استان و قدردانی از مدعوین با اهداء کارت هدیه در مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۲
۵- تجلیل و تقدیر از خدمات و زحمات رئیس و کارکنان سابق کانون استان با اهداء هدایا در مورخه ۱۴۰۳/۴/۱۴
۶- شناسایی و معرفی دو نفر از اعضاء معسر کانون بازنشستگان شهرستان محلات به سابای استان و انجام مراحل اداری مربوطه
۷- شرکت مسئولین کانون شهرستان خمین و جمعی از بازنشستگان در میز خدمت با حضور سردار بهزاد نیا ریاست محترم سابا



کانون بازنشستگان استان هرمزگان (بندرعباس)

دیدار ماهیانه

رئیس کانون بازنشستگان بندرعباس در مورخه ۱۴۰۳/۵/۱ با فرماندهی محترم پایگاه نهم شکاری شهید خسرو عبدالکریمی در دفتر آن فرماندهی دیدار و در خصوص وضعیت پیشکسوتان و خدمات رسانی مطلوبتر به آنان بحث





و تبادل نظر گردید و در خاتمه دیدار امیر حیدریان قول هرگونه مساعدت و همکاری های لازم با کانون آجا هرمزگان را دادند.

کانون بازنشستگان استان همدان

اقدامات انجام شده در مرداد ماه ۱۴۰۳

- ۱- مسئولین کانون بازنشستگان شهرستان همدان با همکاری ساتای استان از ۱۰ خانواده پیشکسوت عضو کانون در منزل دیدار نموده، ضمن دلجویی و تجلیل از آنان، هدایایی شامل کارت هدیه، یک دستگاه تست قند خون و یک بهداشتی تقدیم حضورشان گردید.
- ۲- تشکیل جلسه هم اندیشی کانونهای تابعه استان در کانون ملایر با حضور رؤسای کانونهای همدان، ملایر، نهاوند و تویسرکان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۶
- ۳- دریافت ۶۲ فقره کارت شش نوبتی استخر از ساتای استان به صورت رایگان و واگذاری آن به ۶۲ نفر از بازنشستگان همدان
- ۴- مسئولین کانون شهرستان تویسرکان با همکاری ساتای استان با ۲ نفر از پیشکسوتان تحت پوشش در منزل دیدار و با اهداء هدایا از آنان قدردانی به عمل آمد.
- ۵- مسئولین کانون شهرستان ملایر با هماهنگی ساتای استان با ۷ خانواده از عزیزان بازنشسته عضو کانون در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و دلجویی و پیگیری مشکلات مطروحه آنان، هدایایی شامل کارت هدیه، یک بهداشتی و دستگاه تست قند خون تقدیم حضورشان گردید.



کانون بازنشستگان استان یزد

دیدار با پیشکسوتان

رئیس کانون بازنشستگان شهرستان یزد به اتفاق نماینده اداره بازنشستگی ن.م استان در مورخه ۱۴۰۳/۵/۲۷ با ۱۵ نفر از عزیزان پیشکسوت ساکن شهرستان ابرکوه در منزل دیدار نموده، ضمن احوالپرسی و تجلیل و قدردانی از آنان، هدایایی به رسم یاد بود تقدیم حضورشان گردید.



ترفندهای آشپزی

شروع فرایند سرخ کردن، ماهی را برای چند دقیقه در سیب زمینی رنده شده یا خامه تازه و یا حتی شیر نمک زده بخوابانید و ماساژ دهید، این کار باعث خواهد شد تا طعم ماهی به شکل قابل توجهی بهتر شود. ترفند دیگری که در مورد سرخ کردن ماهی وجود دارد این است که، برای از بین بردن بوی ماهی می‌توانیم قبل از اینکه ماهی را به روغن داغ اضافه کنیم، به روغن به مقدار لازم آب لیمو اضافه کنیم، به واسطه این کار نیز بوی بد ماهی از بین خواهد رفت و شما می‌توانید با خیال آسوده آن را میل کنید



ترفند بهتر پختن حبوبات



شاید برای شما هم پیش آمده باشد هنگامی که حبوبات را آبپز می‌کنیم رنگ آن‌ها تیره

می‌شود، برای اینکه این اتفاق نیفتد و حبوبات شادابی و رنگ اصلی خود را حفظ کنند، در هنگام پخت آن‌ها، به قابلمه چند قطره سرکه یا آبلیمو اضافه کنید، این کار هم باعث خواهد شد تا رنگ آن‌ها دچار تغییر شود و هم اینکه طعم و مزه بهتری به حبوبات خواهد داد

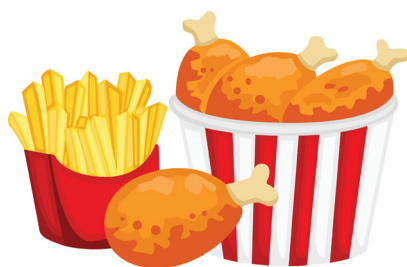
ترفند جلوگیری از وا رفتن کوفته



کوفته یکی از غذاهایی است که طعم و مزه‌ی بسیار دوست داشتنی دارد، اما برخی از افراد به علت اینکه کوفته آن‌ها وا می‌رود از درست کردن آن منصرف می‌شوند، با

انجام این ترفند دیگر نگران وا رفتن کوفته خود نباشید. صرفاً کافیست در حین آماده‌سازی کوفته مقداری آرد به آن اضافه کنید وقتی که روی حرارت قرار گرفت شعله را زیاد کنید.

ترفند بهتر سرخ کردن غذاهای سرخ کردنی



غذاهای سرخ کردنی به صورت عمده در داخل روغن غوطه‌ور سرخ می‌شوند، از این رو چربی و روغن بسیار

زیادی را در بافت‌های خود جای داده‌اند و این اتفاق برای سلامتی بدن قطعاً مضر خواهد بود، اما شما می‌توانید با پیاده‌سازی یک ترفند ساده به مقدار قابل توجهی چربی آن را کم کنید، برای این کار بعد از سرخ شدن، سرخ کردنی‌های خود را در کف ظرفی که چندین لایه دستمال کاغذی قرار داده‌اید قرار دهید و به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه فرصت دهید تا به آرامی روغن آن‌ها توسط دستمال کاغذی جذب شود. به خوبی مشاهده خواهید کرد که مقدار زیادی روغن از مواد غذایی دفع شده است

ترفندهای سرخ کردن ماهی



برای اینکه هنگامی که ماهی خود را سرخ می‌کنید یک تجربه عالی و لذیذ از خوردن آن کسب کنید، می‌توانید قبل از

طرز تهیه اسفنبولی پلو

مواد لازم برای ۴ نفر

۴ پیمانه	برنج
۵۰۰ گرم	سینه مرغ
۲ عدد متوسط	سیب زمینی
۲ حبه	سیر
۱ پیمانه	لوبیا سبز
۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی	
۲ عدد	پیاز
به مقدار کافی	نمک و فلفل سیاه
به مقدار کافی	زردچوبه و روغن

مرحله پنجم

مقداری نمک داخل آب می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم تا آب به جوش بیاید. حالا برنج را داخل قابلمه می ریزیم و صبر می کنیم تا نرم شود، زمانی که دانه های برنج نرم شد و مغز آن کمی سفت بود باید برنج را آبکشی کنیم.

مرحله ششم

یک قابلمه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم و مقداری روغن داخل قابلمه می ریزیم. حالا به سلیقه خود نان لواش و سیب زمینی ورقه ای برای ته دیگ قرار می دهیم سپس برنج آبکش شده را با مخلوط لوبیا سبز مخلوط می کنیم.

مرحله هفتم

برنج مخلوط شده را روی ته دیگ می ریزیم و یک دم کنی روی درب قابلمه قرار می دهیم و اجازه می دهیم برنج به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دم بکشد. در ادامه سیب زمینی را به صورت حبه ای خرد می کنیم و با کمی زردچوبه و روغن تفت می دهیم.

مرحله هشتم

در پایان مرغ را به همراه سیب زمینی کمی تفت می دهیم تا سرخ شود. می توانیم سیب زمینی را خرد کنیم و بدون تفت دادن لا به لای برنج بگذاریم تا بپزد. در پایان پس از اینکه برنج دم کشید آنرا داخل دیس می کشیم و با مرغ و سیب زمینی تزیین می کنیم.



مرحله اول

ابتدا گوشت مرغ را به همراه ۱ عدد پیاز، ۲ لیوان آب و مقداری نمک و زردچوبه داخل یک قابلمه کوچک می ریزیم و روی حرارت متوسط قرار می دهیم تا مرغ به خوبی بپزد. پس از اینکه مرغ پخت آنرا به صورت مکعبی خرد می کنیم.

مرحله دوم

در ادامه پیاز باقیمانده را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم و به همراه کمی روغن تفت می دهیم تا سبک شود، سپس مقداری زردچوبه به تابه اضافه می کنیم و تفت دادن را تا جایی ادامه می دهیم تا پیاز با زردچوبه کاملا یکدست شود.

مرحله سوم

سیر را رنده می کنیم و به همراه رب گوجه فرنگی به تابه اضافه می کنیم و به خوبی تفت می دهیم تا رب گوجه فرنگی سرخ شود و طعم خامی اش گرفته شود. در ادامه لوبیا سبز را خرد می کنیم و به تابه اضافه می کنیم.

مرحله چهارم

لوبیا سبز را در حدی تفت می دهیم که کمی سرخ شود، سپس مقداری نمک و فلفل سیاه اضافه می کنیم و پس از یک دقیقه تفت دادن تابه را کنار می گذاریم. برنج را نسبت به نوع آن خیس می کنیم سپس یک قابلمه را تا نیمه آب پر می کنیم.





کتلت شیرازی که با نام شامی شیرازی هم شناخته می شود یکی از انواع غذاهای خوشمزه و سنتی ایرانی است. این کتلت خوشمزه که اصالتاً متعلق به شهر شیراز می باشد با نام کتلت بازاری هم شناخته می شود. جالب است بدانید کتلت شیرازی بر خلاف کتلت های معروف ایرانی حاوی گوشت چرخ کرده یا گوشت مرغ نیست و با سیب زمینی تهیه می شود. این کتلت خوشمزه از نظر ظاهری و مواد تشکیل دهنده شباهت زیادی به کوکو سیب زمینی دارد. البته در برخی دستورها به این کتلت کمی گوشت قرمز یا گوشت مرغ اضافه می کنند که سلیقه ای می باشد



مواد لازم برای ۴ نفر

۳ عدد درشت	سیب زمینی
۱ لیوان	آب
۲۰ گرم	کره
۱ لیوان سرخالی	آرد گندم
۱ عدد متوسط	پیاز
۲ عدد	تخم مرغ
۴ قاشق غذاخوری	آرد سوخاری
به مقدار کافی	نمک و فلفل سیاه
به مقدار کافی	زردچوبه و روغن

کنیم. هنگام مخلوط کردن، تمام مواد باید خنک باشند.

در این مرحله پیاز را با رنده ریز رنده می کنیم، سپس آب اضافی اش را با فشار دست می گیریم. در ادامه پیاز رنده شده را هم به دیگر مواد اضافه می کنیم و با هم به خوبی ترکیب می کنیم تا کاملاً یکدست شوند.

یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و کمی روغن اضافه می کنیم. در همین حین یک کاسه آب هم جلوی دستمان قرار می دهیم. پس از اینکه روغن داغ شد، دستمان را داخل آب می زنیم تا مایه کتلت به دستمان نچسبد.

به اندازه یک نارنگی از مایه کتلت بر می داریم و با دست آنرا به صورت گرد یا لوزی شکل می دهیم و وسط آنرا با کارد برش می زنیم تا مغز پخت شود، سپس به آرامی درون روغن داغ می اندازیم تا سرخ شود.



نکته مهم در مورد سرخ کردن کتلت شیرازی این است که بهتر است با حرارت بالا سرخ

شود، چون هم روغن کمتری جذب می کند، هم اینکه تردتر می شود. پس از اینکه یک سمت کتلت ها سرخ شد، آنها را بر می گردانیم.

در این مرحله کتلت های سرخ شده را روی دستمال حوله ای قرار می دهیم تا روغن اضافی شان به طور کامل گرفته شود، سپس داخل ظرف مورد نظرمون می چینیم و به همراه نان و دیگر مخلفات سرو می کنیم.

برای تهیه کتلت شیرازی خوشمزه ابتدا سیب زمینی ها را به همراه ۲ تا ۳ لیوان آب داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم، سپس کمی نمک اضافه می کنیم و قابلمه را روی حرارت متوسط قرار می دهیم تا سیب زمینی ها سریعتر آبپز شوند.

در این مرحله سیب زمینی ها را از قابلمه خارج کرده و پوست شان را جدا می کنیم. در ادامه سیب زمینی ها را داخل یک کاسه مناسب می ریزیم و با گوشتکوب به طور کامل له می کنیم تا مانند پوره سیب زمینی کاملاً یکدست شوند.

یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و آب را به همراه کره داخل تابه می ریزیم. پس از اینکه کره به طور کامل ذوب شد، مقداری زردچوبه به همراه آرد به تابه اضافه می کنیم و مواد را به صورت مداوم مخلوط می کنیم.

در این مرحله حرارت زیر تابه را کم می کنیم و مواد را به اندازه ای مخلوط می کنیم تا خمیری یکدست جمع شود. پس از اینکه خمیر جمع شد، ۲ تا ۳ دقیقه آنرا روی حرارت ملایم می پزیم و با قاشق باز و بسته می کنیم. خمیر را کنار می گذاریم تا خنک شود، سپس خمیر را به همراه آرد سوخاری، تخم مرغ و مقداری نمک و فلفل سیاه به کاسه حاوی سیب زمینی له شده اضافه می



افقی:

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

- داستانی از علیمحمد افغانی
- نگارش ۱۳۷۲- ساخت و پاخت
- کننده ۲- ریز نمرات - ایمن و آرام کردن - بی همتا و یگانه
- ۳- صف و دسته - کرم معده - بیان و توضیح ۴- حرف نداری
- ۵- رمانی نگارش تقی مدرس ۱۳۶۸- مکمل شلوار ۵- پیشی و سبقت گرفتن - موز ۶-
- ۷- گرفتار در جنگ بدست دشمن
- ۸- پرنده شکاری - افسوس و تاسف ۷- تیری که با کمان
- ۹- پرتاب شود - قدیمی و کهن
- ۱۰- باران اندک - ۸- دلیل و نماینده راه - شروع به کار
- ۱۱- نامشروع کردن ۹- مخفف که او - کشتیبان و مالک کشتی
- ۱۲- ویران و بیاب ۱۰- رئیس و نقیب قوم شدن - کدر و غیر براق - زن و فرزندان مرد ۱۱- فراخ عیش و بانعمت - نادان

و ابله ۱۲- مساوی عامیانه! - رساله ای هزل آمیز مشتمل بر صد پند حکیمانه از عبید زاکانی تالیف ۷۵۰ قمری - واحد سطح ۱۳- گریبان و پشتو - پارچه پشمی ساده یا نخئی که از آن کت و شلوار دوزند - شک و دودل شدن ۱۴- بلند و ارجمند - عادات و رسوم رایج - جان و روح انسان ۱۵- منظومه عاشقانه در قالب مثنوی سروده شفائی اصفهانی ۱۰۲۱ قمری - خرید و فروش و سوداگری

عمودی:

۱- لباس رزم رستم - عبارت مشهوری است که چندین بار در قرآن کریم به کار رفته یعنی اراده بودنش را کردیم و بوجود آمد ۲- گشادگی میان کوهها - پارچه ای غالباً چهارگوش که در آن رختخواب نهند و بندند - کله پز ۳- سبزی خرد کردنی! - شهری در استان مرکزی - اشاره به دور - از حشرات آفت مزارع ۴- یار غم! - نهری در شیراز که در سال ۳۳۸ قمری توسط رکن الدوله دیلمی احداث شد و تحسین آن در اشعار شماری از شاعران آمده است - نفس عمیق که از سوز دل انسان برآید ۵- افزار و ابزار - شناختن و آشنا شدن ۶- فراهم آمدن و انتظام یافتن - پست و فرو مایه - روبرو شونده ۷- سوار بر شتر و امثال آن - بهترین برنج شمال کشور - سمت چپ ۸- نمایشنامه ای در سه پرده از صادق هدایت ۱۳۱۲ - گیاهی خاردار از تیره مرکبیان با گل‌های خوشه ای ۹- اشباع و سیر شدن - افزون شده - مزده و خبر خوش ۱۰- دندانهای نیش که در کنار ثنایا قرار گرفته - دیوار کوتاه - معادن ۱۱- غربال درشت بیز - مربوطه به عامه ۱۲- نوعی از زاج که بیشتر در یمن بدست آید-اینهم داستانی کوتاه از صادق هدایت نگارش ۱۳۱۹ - سطح هر چیز ۱۳- جزیره زیبای جنوب کشور - شکوه گویی جدائیها! - نژاد ایرانی - همسایه شمالی کشور ۱۴- از رودهای مرزی کشور - الک - نشانه های الهی ۱۵- دستور فرمانده در میدان مشق به سربازان برای استراحت - طویله بی سقفی که در فصل بهار و تابستان چارپایان را در آن بندند

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	ر	س	ن	ا	ر	و	ه	م	و	ا	ن	ا	ن	ژ
ی	ن	س	ا	ل	ن	ی	ر	م	ت	گ	ن	ی	ن	ی
ا	ک	ا	ط	خ	ب	ر	ی	ع	م	ع	ت	ا	و	ت
ا	ل	ا	ر	ا	س	ق	ب	ه	ع	ا	ق	ف	ا	ف
ن	و	ن	ن	ن	ا	ت	ب	ا	ن	ل	ا	ن	ی	ل
ز	ا	ر	ا	ب	ا	ت	ا	د	ل	ب	ز	ی	ب	ز
ر	ی	ا	ر	ی	ه	م	ر	گ	و	ا	و	ا	و	ی
ز	ن	و	ر	ن	ن	ت	ن	ب	س	ی	ر	ا	ب	ک
ن	ش	ی	ن	ج	ا	ن	م	ی	د	ا	د	ا	ن	ک
د	و	د	ز	ا	ز	د	ر	و	ن	ب	ا	ن	د	د
ا	ن	ا	ا	گ	ا	ر	د	ب	ی	م	ی	س	م	ا
ن	و	ن	ا	ف	ا	ف	ر	ا	ن	ه	ن	ا	ش	ش
ب	ل	ب	و	ا	ر	و	ب	ا	ف	ا	ب	ا	ل	ب
ا	ی	ا	ی	م	س	ا	س	ا	ت	ا	ک	ر	ا	ک
ن	ت	ف	ا	ش	ا	ر	د	ا	ن	د	ا	ن	د	د



قابل توجه بازنشستگان محترم ارتش جمهوری اسلامی ایران

شرکت بیمه حکمت صبا با هدف ایجاد فرصت های شغلی و کسب درآمد برای بازنشستگان و فرزندان خانواده بزرگ ارتش جمهوری اسلامی ایران نسبت به اعطای کد نمایندگی بیمه با شرایط ویژه ذیل دعوت به همکاری می نماید:

- ۱- اعطای کد نمایندگی حتی بدون نیاز به دفتر نمایندگی
- ۲- اعطای کد نمایندگی با مدرک دیپلم و بالاتر
- ۳- ارائه خدمات درمان تکمیلی به متقاضی و اعضا خانواده
- ۴- حمایت حرفه ای از طریق آموزش و پشتیبانی فروش
- ۵- امکان کسب درآمد از روز اول کاری از طریق بهره گیری از طرح های فروش کشوری



برای کسب اطلاعات بیشتر
به سایت شرکت بیمه حکمت صبا
به نشانی: www.hsinsur.com
و ثبت درخواست به آدرس:
<https://sales.hsinsur.com>
مراجعه فرمایید.

واحد ارتباط با مشتریان: ۰۲۱-۴۱۳۹۵۰۰۰

سمعک سایه



معاینه گوش و ارزیابی شنوایی

ویژه دارندگان دفترچه نیروهای مسلح

ارائه انواع سمعک نامرئی، داخل گوشه،

پشت گوشه، هوشمند، دیجیتال و وایرلس

تعمیر انواع سمعک،

ساخت قالب و ارائه باتری سمعک

با تجهیزات پیشرفته و

به روز و بیش از ۲۰

سال تجربه موفق

ارائه مدارک لازم جهت دریافت کمک هزینه سمعک

از سازمان خدمات درمانی نیروهای مسلح

ویزیت در منزل ۰۹۱۲۵۳۵۳۳۹۳

غرب تهران: اکباتان بلوار اصلی فاز ۱، بالاتر از مخابرات، ساختمان بانک سینا برج سایه طبقه ۳ واحد ۱۱ تلفن: ۴۴۶۳۳۹۱۶

شرق تهران: رسالت چهارراه سرسبز جنب مترو ساختمان پزشکان سرسبز طبقه ۵ واحد ۲۰ تلفن: ۷۷۱۹۹۴۹۵

شمال تهران: سعادت آباد تلفن: ۲۲۳۷۱۰۴۵

کرج: تلفن: ۰۲۶۳۳۵۱۳۰۵۰

طرف قرارداد با بیمه ها و بانک ها