

۲۴۳

ماهانامه

شایستگان



نشریه کانون باز نشستگان ارتش ج.ا.ا.
سال سی و چهارم - بهمن ۱۴۰۴

۱۹ بهمن

روز نیروی هوایی ارتش ج.ا.ا.

گرمای پاد





روز مبارک نیمه شعبان
و فجر انقلاب اسلامی



مقام معظم رهبری (مدّظله العالی)

«روز مبارک نیمه شعبان، یکی از مژده‌های بزرگ و شادی‌های عمیق است.»

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با پیشگامان



سرمقاله ۲
معرفی کتاب و نویسنده ۴
پیشگسوت ورزشی ۵
در مسیر خدمت ۶

دانشنی ها اجتماعی



آنان که در برابر سخن حق می ایستند؟ ۸

سلامتی



خودرو اتوماتیک یا دنده ای ۱۰
بهترین چای برای مصرف ۱۱

رویدادها
هنر و سرگرمی



رویدادها ۱۴



آموزش درست کردن شله زرد ۴۶
طرز تهیه سوپ کدو حلوائی ۴۷
جدول ۴۸

صاحب امتیاز: کانون بازنشستگان ارتش جمهوری
اسلامی ایران

مدیر مسئول: علی محبی راد



سردبیر: محمدرضا حاجی نسب



امور خبری و اداری: حسین عظیمیان



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.
www.kbaja.ir

پست الکترونیکی نشریه شایستگان:
shayesteganmagazine@yahoo.com

قابل توجه خوانندگان محترم:

نشریه شایستگان از عموم نویسندگان و مترجمان، مقاله و نقد
می پذیرد. آراء و نظرهای مندرج در مقاله ها و نامه ها لزوما
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.





پیروزی ستار

در آستانه‌ی دهه‌ی مبارک فجر و سالروز پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، فرصت مغتنمی است برای بازخوانی برگ‌های زرینی از تاریخ این سرزمین؛ تاریخی که با ایمان، وحدت و اراده‌ی ملتی بزرگ، رقم خورد و مسیر تازه‌ای را پیش روی آینده ایران گشود. در چنین روزهایی، یادآوری مباحثات و خردآفرینی‌هایی که سنگ بنای این عزت را بنا نهادند، وظیفه‌ای ملی و اخلاقی است.

یکی از روزهای ماندگار و پرافتخار دهه مبارک فجر، ۱۹ بهمن ۱۳۵۷ است؛ روزی که جمعی از ارتشیان و کارکنان غیور نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در اوج افتخار و سرکوب رژیم پهلوی، با مشغوری شجاعانه و آگاهانه به مفسر هفرت امام خمینی (ره) رسیدند و با ایشان بیعت کردند. این حرکت تاریخی، موج عظیمی از امید و قدرت را در جامعه ایجاد کرد و روند پیروزی انقلاب را به‌طور چشمگیری تسریع نمود. آن بیعت شجاعانه، نماد پیوند ناگسستنی نیروهای مسلح با مردم و آرمان‌های الهی و ملی انقلاب بود و به‌حق، به‌عنوان یکی از نقاط عطف پیروزی انقلاب اسلامی در تاریخ ثبت شد.

اما این صفحه‌ی افتخار به ۱۹ بهمن ختم نشد؛ نیروی هوایی ارتش پس از پیروزی انقلاب نیز نقش تعیین‌کننده و تاریخی خود را در حفاظت از ایران اسلامی به اثبات رساند. آغاز بهار خودکفایی در نیروی هوایی و تبدیل کمبودها و تهریم‌های دشمن به نقطه‌ی قوت، برآمده از همان روحیه‌ی ایمان، تفحص و خودباوری بود. متفحصان و جوانان متعهد ارتش با تعمیر و سافت قطعات حساس، بهسازی تجهیزات، و ایجاد مراکز علمی و فنی داخلی، اجازه ندادند هیچ تهدیدی توان دفاعی کشور را متوقف کند.

در هشت سال دفاع مقدس نیز نیروی هوایی یکی از ستون‌های اصلی پیروزی و پایداری بود؛ از عملیات‌های بزرگ روزهای اولیه جنگ تا مأموریت‌های فطیر و فطرناک در عمق خاک دشمن، حفاظت هوایی از زیرساخت‌های حیاتی کشور تا پشتیبانی نزدیک از رزمندگان



در فطوط مقدم از شافص ترین و بارزترین فعالیت های نیروهای هوایی جوان نام برد. بسیاری از کارکنان غیور و فنی بیعت کننده ی ۱۹ بهمن بعدها در ردیف شهیدان، جانبازان و آزادگان سرافراز قرار گرفتند و نامشان برای همیشه به عنوان پاسداران آسمان ایران ثبت شده و در تاریخ ایران جاودانه مانده است.

پس از جنگ تممیلی نیز نقش نیروی هوایی ادامه یافت؛ حضور در مأموریت های منطقه ای برای مقابله با جریان های

تروریستی از جمله داعش، مشارکت راهبردی در تأمین امنیت مرزهای منطقه و نقش فعال در مواجهه با تهدیدهای افیر رژیم صهیونیستی در جریان جنگ ۱۲ روزه و ایستادگی در برابر تجاوزات و تهدیدهای جنگ نرم و سفت، نمونه های جردی از توان و اقتدار این نیرو است. امروز نیز آسمان جمهوری اسلامی ایران با همت فلبانان، افسران و متفحصان پرتلاش، امن ترین و مقتدرترین آسمان منطقه است.

اما در قلب تمام این افتخارات، پیشکسوتان سرفراز ارتش ایستاده اند؛ همان مردانی که روزی برای انقلاب بیعت کردند، در دفاع مقدس جنگیدند، شهید و جانباز و آزاده شدند و امروز بسیاری از آنان با دردهای جسمی و بار سنگین سال های ایثار زندگی می کنند. نسل جوان امروز ارتش، فرزندان فکری و معنوی همان قهرمانانند و جسارت، تفحص و روحیه ای ایمان شان میراث مستقیم آنان است.

با توجه به پیشینه پر از افتخار و ایثار کارکنان ارتش در پیروزی انقلاب و حوادث پس از آن تا کنون، رسیدگی شایسته به پیشکسوتان و خانواده های ایشان نه یک لطف و منت، بلکه وظیفه ای ملی، اخلاقی و راهبردی است؛ زیرا آنان آئینه ی تمام نمای آینده ی فرزندان ارتش اند و تکدیم آنان تکدیم تاریخ پرافتخار این ملت است.

در این روزهای نورانی و سرشار از یاد و خاطرات افتخار آمیز، سالروز پیروزی انقلاب اسلامی به ویژه ۱۹ بهمن (روز نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران) را به تمامی کارکنان و فرماندهان غیور نیروی هوایی، خانواده های معظم شهدا، جانبازان، آزادگان و پیشکسوتان پرافتخار ارتش تبریک و تهنیت عرض می کنیم.

امید آن که با اتکا به روح انقلاب، فون شهیدان و دعای مادران داغدار، پرچم افتخار این سرزمین تا همیشه برافراشته بماند و نسل امروز و فردای ارتش ادامه دهنده ی همان راه نورانی باشند. درود خدا بر پیشکسوتان ارتش؛

سربازان دیروز و استادان امروز و فردا.

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته

مدیر مسئول

علی ممبی راد



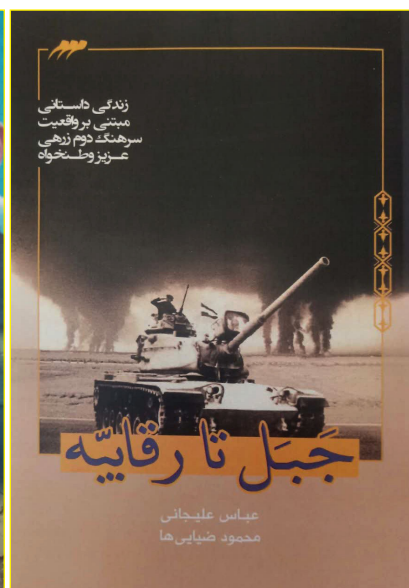
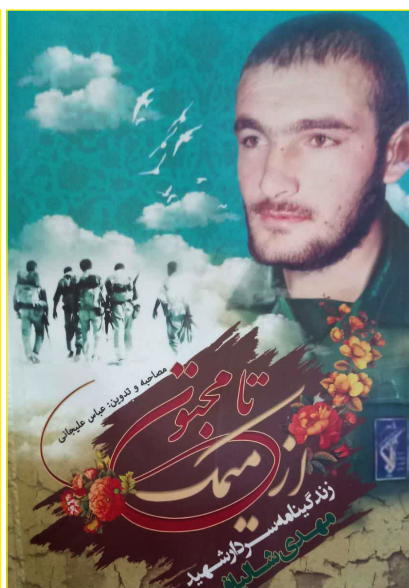
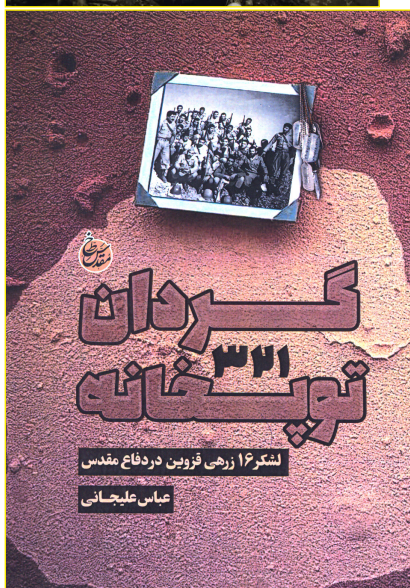
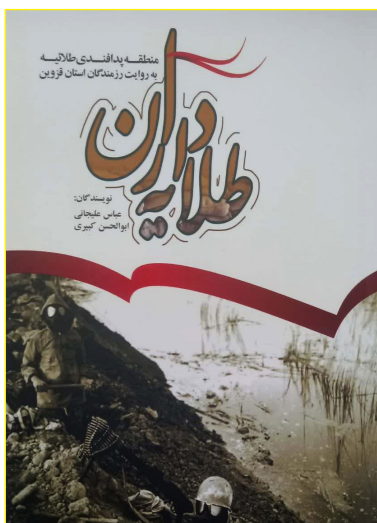
معرفی کتاب و نویسنده

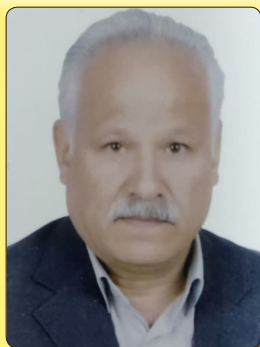
نویسنده: سرهنگ بازنشسته ستاد عباس علیجانی

سرهنگ بازنشسته ستاد عباس علیجانی در سال ۱۳۴۰ در خانواده ای مذهبی و متدین در شهرستان تاکستان از استان قزوین دیده به جهان گشوده تحصیلات ابتدائی را در زادگاه خود و راهنمایی و دبیرستان را در شهر قزوین به پایان برده است. دوران نوجوانی نامبرده مصادف شده با شروع تظاهرات علیه رژیم پهلوی و پیروزی انقلاب اسلامی ایران پس از پیروزی انقلاب و شروع جنگ تحمیلی در سال ۱۳۶۲ به استخدام ارتش جمهوری اسلامی ایران در آمده است. مشارالیه پس از طی دوره های آموزشی و رزمی و با رسته توپخانه به لشکر ۱۶ زرهی منتقل و در منطقه جنوب و غرب کشور در یگانهای رزمی دین خود را به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران ادا نموده است. با پذیرش قطعنامه آتش بس و پایان دفاع مقدس و شروع طرح رجعت در سال ۱۳۷۱ به پادگان قزوین منتقل و در سال ۱۳۷۹ به دوره عالی اعزام و پس از پایان دوره عالی به معاونت نیروی انسانی نزاجا منتقل می گردد. در سال ۱۳۸۸ به دره دافوس اعزام و پس از اتمام دوره در سال ۱۳۸۹ به معاونت طرح و برنامه آجا منتقل گردیده است. در سال ۱۳۹۴ با ۳۱ سال خدمت و با ۴۳ ماه مدت منطقه قبل از قطعنامه و ۶۵ ماه بعد از آن به افتخار بازنشستگی نائل گردیده است. پیشکسوت مورد بحث در دوران بازنشستگی از پای ننشسته و ضمن همکاری با مرکز حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس، سازمان بسیج پیشکسوتان، هیئت رئیسه قرارگاه عملیاتی لشکر ۱۶ زرهی در پروژه تدوین بررسی و پژوهش کارشناسی ماهیت کلی منظومه لشکر ۱۶ زرهی در قبل از انقلاب، حین پیروزی انقلاب و در برقراری امنیت کردستان، دفاع از حدود و ثغور کشور در هشت سال دفاع مقدس، اقدام به تالیف کتابهای زیر نموده است.

- ۱- از میمک تا مجنون (سال ۱۳۹۶) زندگی نامه سردار شهید مهدی شالباغ
- ۲- طلایه داران (سال ۱۴۰۱) منطقه پدافند طلائی به روایت رزمندگان استان قزوین
- ۳- جبل (روستایی از توابع ارومیه) تا رقابیه (سال ۱۴۰۲) زندگی داستانی مبتنی بر واقعیت سرهنگ دوم زرهی عزیز وطنخواه
- ۴- گردان ۳۲۱ توپخانه ل ۱۶ زرهی در دفاع مقدس

نشریه شایستگان: برای این نویسنده فرهیخته و پرتلاش، سلامتی و سرفرازی و طول عمر با عزت از درگاه ایزد متعال آرزومندست.





پیشکسوت ورزشی

سروان قاسم محمدی

پیشکسوت ایثارگر ورزشکار سروان قاسم محمدی در تاریخ ۱۳۲۹/۱۲/۱۵ در خانواده مذهبی و متدین در شهرستان اراک دیده به جهان گشود. نامبرده پس از طی دوران تحصیل (ابتدایی، راهنمایی و متوسطه) در مورخ ۱۳۴۸/۱۲/۱ به استخدام نیروی هوایی ارتش در آمده و پس از طی دوره آموزشهای مقدماتی و تخصصی با رسته فنی هوایی در یگانهای مختلف نیروی هوایی مشغول انجام وظیفه گردید. با شروع جنگ تحمیلی همدوش سایر نیروهای نظامی و مردمی از کیان جمهوری اسلامی ایران دفاع و در نهایت در تاریخ ۱۳۷۹/۵/۱ با ۳۱ سال سابقه خدمت به افتخار بازنشستگی نائل گردید.

این پیشکسوت ورزشکار در طول خدمت علاوه بر فعالیتهای نظامی، در زمینه فعالیت های ورزشی و آمادگی جسمانی از پای ننشسته و هیچگاه از فعالیت های ورزشی دور نبوده و با توجه به علاقه و سابقه ورزشی در رشته بدنسازی و پاورلیفتینگ، در مسابقات مختلف استان، کشوری نیز شرکت و افتخاراتی به شرح زیر کسب نموده است.

سوابق و عناوین و افتخارات ورزشی

- ۱- کسب مقام اول بدنسازی کشوری در سال ۱۳۷۷
- ۲- کسب مقام اول پرس سینه کشوری در سال ۱۳۹۰
- ۳- کسب مقام اول پرس سینه کشوری در سال ۱۳۹۱
- ۴- کسب مقام اول بدنسازی کشوری در سال ۱۳۹۲
- ۵- کسب مقام اول پرس سینه در سال ۱۳۹۲
- ۶- کمک مربی تیم بدنسازی پایگاه شهید عباس بابایی اصفهان از سال ۱۳۷۰ تا سال ۱۳۸۰
- ۷- مربی تیم معلولین و جانبازان استان مرکزی در سال ۱۳۹۶



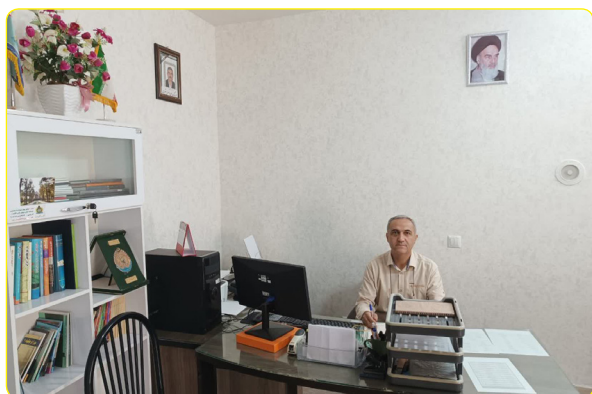
نشریه شایستگان: ضمن تقدیر و آرزوی سلامتی و موفقیت برای این پیشکسوت پرتلاش و گرانقدر امیدواریم تمامی عزیزان بازنشسته در امر ورزش و حفظ تندرستی خود کوشا باشند.





معرفی رئیس کانون

اینجانب سرهنگ ب ستاد رضا تشکری متولد سال ۱۳۵۲ در شهرستان سبزوار هستم. در سال ۱۳۷۱ پس از اخذ دیپلم ریاضی فیزیک و شرکت در کنکور سراسری، در رشته مهندسی هوافضای دانشگاه شهید ستاری نهاجا پذیرفته شدم. در سال ۱۳۷۵ با مدرک کارشناسی و درجه ستواندومی فارغ التحصیل و با تخصص سازه های هوایی به پایگاه اصفهان منتقل گردیدم. سپس در پایگاههای هوایی: شیراز، چابهار، مشهد و سایت تکن سبزوار در مسئولیتهای: رئیس شعبه کروزن، بال و بدنه، طرح و آموزش گروه، جانشین آماد و پش و فرمانده سایت خدمت نموده ام. در سال ۱۳۸۵ دوره عالی رسته ای و سال ۱۳۹۱ دوره ۲۱ روزانه کارشناسی ارشد مدیریت فرماندهی و ستاد دافوس آجا شاخه هوایی را گذراندم. در نهایت در سال ۱۴۰۱ به افتخار بازنشستگی نائل و از مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۰۹ با پیشنهاد ریاست محترم کانون استان خراسان رضوی (امیر مرادی) و تأیید سلسله مراتب کانون مرکز، به عنوان رئیس کانون بازنشستگان آجا سبزوار منصوب گردیده ام.



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 نهادهایی است که به واسطه وابستگی آن به ارتش ج.ا.ا از حساسیت و اهمیت خاصی برخوردار می باشد، فلذا آگاهی داشتن اعضاء از ساختار و عملکرد کانونها می تواند نقش به سزایی در همراهی و همدلی اعضاء با کانون مربوطه در ارائه خدمات و تسهیلات ایفاء نماید. به همین جهت ما در هر شماره اقدام به معرفی یکی از قسمت های فعال کانون یا مسئولین موثر آن می نماییم تا مخاطبان محترم نشریه در جریان کم و کیف آنچه در کانون می گذرد قرار گیرند.

در این شماره با یکی دیگر از کانونهای آجا آشنا خواهیم شد، کانونی که عهده دار مسئولیت در استانی خاص می باشد، استانی با پادگان ها و پایگاه های متعدد نظامی و انبوهی از پیشکسوتان دوران دفاع مقدس که هر یک مایه مباهات و افتخار ارتش و ملت ایران هستند، علاوه بر اینها ویژگی منحصر بفرد این استان و شهرستان مد نظر، وضعیت گردشگری آن است که همواره مورد توجه تمامی ملل جهان قرار دارد.

به همین انگیزه نیز می بایست سکان چنین کانونی در اختیار فردی پرتجربه، متخصص و متعهد قرار گیرد که در همین راستا اخیرا پیشکسوتی نام آشنا و پرتجربه در راس این کانون منصوب گردیده است، آری این بار به حضور جناب سرهنگ بازنشسته ستاد رضا تشکری رفته ایم و مطالب زیر نتیجه این دیدار میباشد.



تاریخچه کانون

کانون سبزواری دارای ۸۲۰ نفر عضو شامل شهرستانهای سبزواری، داورزن، جویین، ششتمد می باشد. این کانون از بدو تاسیس تا حدود سال ۱۳۸۵ به صورت اشتراکی با کانونهای ناجا و سپاه اداره می شده است و تا سال ۱۳۹۳ در یک ساختمان بسیار قدیمی و استیجاری قرار داشت که با همت شادروان جناب سرهنگ استیری (رئیس پیشین کانون سبزواری) ساختمان فعلی کانون با متراژ ۱۲۰ و زیربنای ۶۰ مترمربع خریداری گردیده است کانون سبزواری دارای: قسمتهای اداری، ۲ اتاق پذیرایی، آشپزخانه، حمام و سرویس بهداشتی و حیاط می باشد.

اقدامات و فعالیتهای کانون

۱- شرکت در جلسات هم اندیشی، به منظور رفع مشکلات و تسهیل امور به اتفاق سایر کانونهای شهرستان و کانون مرکز استان (مشهد)
۲- دیدار، ملاقات و سرکشی از اعضاء و خانواده هایشان و دلجوئی از آنها در حد مقدورات با اهداء لوح تقدیر و هدیه (از سال ۱۴۰۳ تعداد ۲۱ مورد)
۳- ایجاد کانال ارتباطی در پیام رسان ایتا و روبیکا جهت برقراری ارتباط با اعضاء به منظور اطلاع رسانی بهتر و سریعتر.
۴- تعمیر، بازسازی و رنگ آمیزی ساختمان اداری و ایزوگام نمودن سقف بام کانون و اخذ بیمه نامه مسئولیت ساختمان کانون در برابر حوادث

۵- برگزاری همایش پیاده روی خانوادگی با هماهنگی سایر کانونهای شهرستان با اهداء جوایز و صرف صبحانه
۶- تغییر چیدمان آشپزخانه و قسمت بندی سالن کانون به منظور افزایش فضای اداری و تعویض روکش صندلی های کانون
۷- حضور ریاست محترم کانون آجا (امیر محبی راد) در کانون سبزواری و دیدار با جمعی از اعضاء و بازدید از آخرین اقدامات و فعالیتهای صورت گرفته

۸- پیگیری واگذاری زمین اختصاصی از اراضی ۱۳۶ هکتاری نزاجا در سبزواری از طریق سلسله مراتب کانون
۹- دیدار با مسئولین و حضور در یگانه های نظامی مستقر در شهرستان به مناسبت های مختلف.

۱۰- حضور اعضاء در مسابقات ورزشی و فرهنگی شهرستان.
۱۱- اعزام ۱۱ نفر از بازنشستگان گرامی با همسرانشان به سفر زیارتی و آگاه سازی بصیرتی، به مشهد مقدس به طور رایگان
۱۲- خرید یک دستگاه آب سردکن برای کانون و بهره برداری از آن

سخن آخر

خداوند منان را شاکرم که از سال ۱۴۰۳ توفیق خدمت به شایسته ترین قشر جامعه و بی آلایش ترین بندگان خودش را نصیب من نموده است. امیدوارم با عنایت و یاری حضرت حق و عنایات خاصه امام زمان (عج) این مسئولیت و خدمتگزاری را تا رسیدن به حد اعلای آن بتوانم به بهترین نحو به انجام برسانم. برخورد لازم می دانم از کلیه عزیزانی که در این مسیر

مرا یاری نموده اند به ویژه جانشین کانون سبزواری با کوله باری از تجربه خدمتی، امیر مرادی ریاست محترم کانون مشهد و جانشین ایشان و کلیه پیشکسوتان گرانقدر که اینجانب را در انجام وظیفه و تسهیل و تسریع امور یاری، راهنمایی، مساعدت و پشتیبانی می نمایند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم. وظیفه خود می دانم در این راستا ابتدا از راهنمایی های امیر ریاست محترم کانون آجا امیر سرتیپ علی محبی راد، قائم مقام محترم امیر سرتیپ ضرغام ایرانمهر که با تلاش و فعالیت های شبانه روزی سعی در ارتقاء منزلت و معیشت پیشکسوتان عزیز را دارند کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم موفقیت بیش از پیش ایشان را در راه خدمتگزاری به جامعه پر فضیلت بازنشستگان از خداوند منان خواهان و خواستارم. در پایان بر خود واجب می دانم که از سردبیر و همکاران گرانقدر ایشان در نشریه شایستگان که در انعکاس اهداف و برنامه های کانون به نحوی شایسته عمل می نمایند کمال تشکر و امتنان را داشته باشم.

و من الله توفیق





يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ

ای اهل ایمان! نباید گروهی گروه دیگر را مسخره کنند



آنان که در برابر تمسخر حق می‌ایستند

به تعبیر قرآن:
وَإِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الْأَنْفُسُ
پیرو چیزی جز گمان و هوس خویش نیستند.

ب: ریشه‌های روانی این رفتار

۱- عقده حقارت و گریز از حقیقت

بسیاری از افراد وقتی سخن حق را می‌شنوند، ناخودآگاه گناه، بی‌عملی و ضعف اخلاقی خودشان در ذهنشان زنده می‌شود. اینجاست که به‌جای پذیرش و اصلاح، سعی می‌کنند:

سخنران را کوچک کنند

سخن حق را مسخره کنند

موضوع را منحرف کنند

مخاطب را از تأثیرپذیری بازدارند

این دقیقاً همان چیزی است که پیامبر اکرم(ص) درباره آن فرمودند:

النَّاسُ أَغْدَاءُ مَا جَهِلُوا

مردم دشمن چیزی هستند که آن را نمی‌شناسند.

و نیز:

حَبْكُ الشَّيْءِ يَعْصِي وَيَصْمُ

وابستگی به گناه، انسان را کور و کر می‌کند.

۲- توجیه گناه، از طریق حمله به موعظه

یکی از علت‌های اصلی این رفتار، فرار از احساس تقصیر است.

وقتی انسان گناه یا کوتاهی در خانواده‌اش می‌بیند، به‌جای اصلاح، راه آسان‌تر این است که موعظه را تخریب کند تا به خیال خود، بار مسئولیت از دوشش برداشته شود.

امیرالمؤمنین(ع) درباره این افراد می‌فرمایند:

يَسْتَنْقِلُونَ الْمُوعِظَةَ وَيَسْتَرِيحُونَ إِلَى اللَّهِ

موعظه بر آنان سنگین است و به بیهوده‌گردانی آرامش می‌یابند.

پ: روش‌های رایج این افراد در مبارزه با سخن حق

۱- تمسخر و طنزهای آزارنده

در طول تاریخ، همواره گروهی وجود داشته‌اند که به‌محض شنیدن یک موعظه دینی، نصیحت خیرخواهانه یا سخن حق، به‌جای تأمل و بهره‌گیری، فوراً واکنش‌های تمسخرآمیز، طعنه‌آلود، یا مقاومت‌های متناقض و بی‌اساس نشان می‌دهند. اینان نه‌تنها خود از نور هدایت بهره نمی‌برند، بلکه می‌کوشند دیگران را نیز از استفاده از کلام حق بازدارند.

قرآن کریم این گروه را مستکبرین در برابر ذکر الهی می‌نامد؛ کسانی که با رفتارهای ظاهراً روشنفکرانه، اما در حقیقت از سر عقده، ناآگاهی، یا هوس‌زدگی، در برابر حق موضع‌گیری می‌کنند.

در این بحث به تحلیل این رفتار، ریشه‌های روانی و فرهنگی آن، و نگاه قرآن و روایات به این افراد می‌پردازد.

الف: واکنش بیمارگونه به نصیحت؛

رفتاری که قرآن به‌روشنی توصیف کرده است

۱- تمسخر حق؛ یک واکنش کهنه

قرآن بارها بیان می‌کند که اهل باطل وقتی سخن حق را می‌شنیدند، با استهزا، تمسخر، یا ایجاد جنجال می‌کوشیدند آن را بی‌اثر کنند:

وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَا تَسْمَعُوا لِهَذَا الْقُرْآنِ وَالْغَوْا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَعْلَمُونَ

کافران گفتند به این قرآن گوش ندهید و در هنگام تلاوت آن جنجال و غوغا کنید تا غلبه یابید.

این دقیقاً رفتار کسانی است که امروز، وقتی سخنرانی، آیه، حدیث یا هشدار دینی را می‌شنوند، با شوخی، تمسخر یا ورود به بحث‌های انحرافی تلاش می‌کنند فضا را تغییر دهند.

۲- تظاهر به دانایی، بدون علم

قرآن یکی از ویژگی‌های آنان را چنین بیان می‌کند:

يُجَادِلُونَ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ

بدون علم درباره خدا جدل می‌کنند.

بسیاری از افرادی که امروز با سخن حق مخالفت می‌کنند، نه سواد دینی دارند، نه مطالعه درست، نه استاد معتبر؛ بلکه اطلاعاتشان را از فضای مجازی، کانال‌های بی‌هویت، و شبهات سطحی می‌گیرند. اینان



ث: عنوان دقیق این افراد در منطق دین

عالمان اخلاق، بر اساس آیات و روایات، این افراد را
أَعْوَانُ الشَّيْطَانِ (یاران و عمله‌های شیطان) دانسته‌اند.
امام صادق (ع):

إِنَّ لِلشَّيْطَانِ حِزْبًا وَ أَعْوَانًا

شیطان حزب و یارانی دارد.

وقتی کسی بدون علم، با تمسخر و با نیت انحراف
دیگران وارد بحث می‌شود، عملاً در مسیر شیطان قدم
می‌گذارد، حتی اگر خودش متوجه نباشد.

پس باید بدانیم که واکنش ما به سخنان حق نشان
دهنده اوضاع سلامتی یا بیماری دل ماست:

زیرا قرآن بارها تأکید می‌کند که اهل حق، با شنیدن
موعظه آرام می‌گیرند:

(الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ)

اما کسانی که دل بیمار، آلوده و مشحون از هوس و عناد
دارند، نه تنها اصلاح نمی‌شوند، بلکه:

حق را تمسخر می‌کنند،

گوینده حق را تحقیر می‌کنند،

و از همه مهم‌تر، دیگران را از شنیدن و بهره‌گیری
باز می‌دارند.

این افراد، به تعبیر قرآن، بر خود ظلم می‌کنند:

وَمَا يَظِلُّمُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ

این نوشتار نشان داد که پدیده مقاومتِ تمسخرآمیز در
برابر سخن حق، ریشه در:

جهل،

توجیه گناه،

عقده حقارت،

پیروی از فضای شبهه‌آلود مجازی،

و روحیه شدید لجاجت

دارد و قرآن کریم این رفتارها را صریحاً همراهی با
شیطان معرفی کرده است.

موعظه، آینه‌ای است که چهره واقعی انسان را نشان
می‌دهد. آنان که از دیدن حقیقت می‌گریزند، به‌جای

شکستن آینه، باید دل خود را صیقل دهند.

اولین ابزارشان تمسخر است. قرآن در چند جا
می‌فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ

گناهکاران به مومنان تمسخرگونه می‌خندیدند.

۲- شبهه‌پراکنی بدون نیت فهمیدن

این افراد سؤال می‌پرسند؛ اما نه برای فهمیدن، بلکه
برای تخریب و انحراف:

اگر خدا هست چرا...؟

دین فلان جا جواب ندارد...

امروزه این حرف‌ها قدیمی شده...

همان کاری که قرآن درباره اهل جدل می‌گوید:

وَهُمْ يَنْهَوْنَ عَنْهُ وَيَنْأَوْنَ عَنْهُ

خود از حق دوری می‌کنند و مردم را نیز بازمی‌دارند.

۳- تحقیر سخنران

گاهی به‌جای پاسخ به محتوا، به گوینده حمله
می‌کنند:

اینها خودشان...

این سخنران از زندگی چه می‌فهمد؟

این‌ها دنبال شهرت‌اند.

ت: فضای مجازی؛ منبع اصلی شبهه‌سازی بی‌پایه

امروزه بخش مهمی از این رفتارها از فضای مجازی
آلوده به شبهه نشأت می‌گیرد. افراد بدون سواد
کافی، بدون تحلیل، بدون استاد، تنها با تیتروهای
تحریک‌کننده و کلیپ‌های چندثانیه‌ای، احساس
می‌کنند صاحب نظر شده‌اند.

پیامبر (ص) فرمودند:

كَفِيَ بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ

برای نادان بودن انسان همین بس که هر چه
می‌شنود بازگو کند.



خودروی اتوماتیک یا دنده‌ای؛ کدام برای سنین بالاتر مناسب‌تر است؟



با افزایش سن، برخی توانایی‌های جسمی و عصبی مانند سرعت واکنش، انعطاف دست و پا، تمرکز طولانی‌مدت و

قدرت بینایی به‌صورت طبیعی کاهش می‌یابد. این موضوع نه

نشانه ضعف است و نه قابل انکار؛ بلکه بخشی از روند طبیعی زندگی انسان است. بنابراین انتخاب هوشمندانه ابزارهایی که کار روزمره را آسان‌تر کند، نوعی عقلانیت و آینده‌نگری محسوب می‌شود. یکی از این انتخاب‌ها، خودروی مناسب برای رانندگی در سالخوردگی است.

مقایسه علمی رانندگی با خودروهای دنده‌ای و اتوماتیک

۱- توان حرکتی و فشار جسمی

در خودروهای دنده‌ای، راننده باید مرتباً با پای چپ کلاچ بگیرد، با پای راست گاز و ترمز را کنترل کند و هم‌زمان با دست راست دنده را عوض کند. این موضوع برای افرادی که:

آرتروز زانو یا لگن دارند

کمردرد و دیسک دارند

ضعف عضلانی یا درد مفاصل دارند

تعویض مفصل انجام داده‌اند

دچار لرزش دست یا خستگی سریع هستند

می‌تواند بسیار خسته‌کننده و حتی خطرناک باشد.

اما در خودروی اتوماتیک، تنها باید گاز و ترمز کنترل شود؛

بدون کلاچ و بدون درگیری ذهنی برای تعویض دنده.

نتیجه علمی: تحقیقات انجمن ایمنی ترافیک اروپا نشان

می‌دهد که رانندگان سالمند با خودروی اتوماتیک تا ۲۶

٪ تمرکز بیشتری و ۱۸٪ واکنش سریع‌تر نسبت به رانندگی با

دنده‌ای دارند.

۲- مدیریت استرس و فشار روانی

رانندگی در ترافیک سنگین شهرهای بزرگ، برای جوانان هم

استرس‌زا است؛ چه رسد برای افرادی که آرامش و تمرکز

برایشان اهمیت بیشتری دارد.

در خودروهای دنده‌ای، تعویض‌های پشت‌سرهم کلاچ و دنده،

ممکن است باعث عصبانیت، خستگی زودرس و کاهش دقت

شود، اما در خودروهای اتومات، راننده با ذهنی آسوده‌تر رانندگی می‌کند.

کاهش استرس یعنی کاهش احتمال خطا و تصادف.

۳- تمرکز روی شرایط جاده

در سنین بالاتر، مغز برای پردازش همزمان چند کار

(Multitask) کمی کندتر عمل می‌کند. در خودروهای

دنده‌ای، راننده علاوه‌بر توجه به خیابان، باید دائم دور موتور،

دنده مناسب و کلاچ را هم کنترل کند. این یعنی تقسیم

تمرکز.

در اتوماتیک، راننده تمام توجه خود را روی مسیر و خطرات

احتمالی می‌گذارد.

۴- ایمنی و آمار تصادفات

بر اساس مطالعات ایمنی در کانادا و آمریکا (NHTSA):

رانندگان بالای ۶۵ سال با خودروهای اتوماتیک ۳۰٪ تصادفات

کمتری نسبت به دنده‌ای دارند.

در موقعیت‌های اضطراری، رانندگان با گیربکس اتوماتیک

۳ ثانیه سریع‌تر ترمز می‌کنند؛ و این سه ثانیه می‌تواند

تفاوت میان زندگی و حادثه باشد.

برای افراد سالمند، یا کسانی که:

زانو و کمر و مفاصل ضعیف دارند

زود خسته می‌شوند

تمرکز طولانی‌مدت برایشان سخت است

در شرایط ترافیک اضطراب دارند

خودروی اتوماتیک انتخاب علمی‌تر، ایمن‌تر و مناسب‌تر

است و استفاده از آن نشانه‌ی ضعف نیست؛ بلکه نشانه‌ی عقل،

تجربه، تدبیر و مراقبت از خود و دیگران است.

همانطور که در یک خانواده بی‌فکرترین کار، اصرار بر سختی

بیهوده است، در زندگی هم انتخاب آسان‌تر و ایمن‌تر،

نشانه‌ی بلوغ است.

رانندگی با آرامش، هدیه‌ای است که سالمندان با انتخاب

درست، به خود و فرزندان و جامعه می‌دهند.



بهترین چای برای مصرف؛ پررنگ یا کم‌رنگ؟



یک متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با تأکید بر فواید چای و دمنوش‌ها بیان کرد: مصرف زیاد یا غلیظ چای، به‌ویژه همراه با قند و شیرینی، می‌تواند خطرات تغذیه‌ای ایجاد کند. این متخصص با اشاره به اینکه چای یکی از بهترین دمنوش‌های قابل‌مصرف برای عموم مردم است، افزود: چای در حالت کلی نوشیدنی مناسبی است، اما مانند هر ماده غذایی، مصرف بیش از حد آن ممکن است آسیب‌زا باشد. چای باید تازه‌دم مصرف شود و نوشیدن چای مانده که چندین ساعت از دم کشیدن آن گذشته، توصیه نمی‌شود؛ زیرا با گذشت زمان غلظت مواد موجود در چای افزایش می‌یابد. وی افزود: بهترین شیوه مصرف چای، نوشیدن آن در یکی تا دو نوبت، نهایتاً سه بار در روز و به‌صورت کم‌رنگ است.

۱۱



چای پررنگ همراه با شیرینی؛ ترکیبی آسیب‌زا

این متخصص تأکید کرد: بیشترین آسیب چای از خود نوشیدنی نیست، بلکه از مصرف آن همراه با قند، کیک، شیرینی یا خرما ناشی می‌شود. این عادت، کالری دریافتی را به شدت افزایش می‌دهد و در بسیاری از افراد چاق، همین الگوی مصرف طولانی‌مدت یکی از عوامل اصلی افزایش وزن است.

فاصله مصرف چای با غذا

وی یادآور شد: چای باید حداقل دو ساعت قبل یا بعد از غذا مصرف شود. رعایت این فاصله نقش مهمی در جذب مواد معدنی به‌ویژه آهن دارد. او همچنین پیشنهاد کرد افرادی که در طول روز میل به نوشیدنی گرم دارند، بخش بیشتری از این نیاز را با آب جوش یا آب ولرم تأمین کنند؛ زیرا این نوشیدنی‌ها بهترین جایگزین بدون کالری برای چای هستند.

قهوه؛ مفید اما با رعایت تعادل

این متخصص درباره مصرف قهوه نیز توضیح داد: قهوه در حد تعادل می‌تواند مفید باشد، اما مصرف بیش از اندازه آن ممکن است تعادل خواب را بر هم بزند، استرس را افزایش دهد و به دلیل میزان بالای کافئین باید با احتیاط مصرف شود. همانند چای، مشکل اصلی در قهوه نیز مصرف آن همراه با کیک و قندهای ساده است که کالری اضافی به بدن وارد می‌کند.

این متخصص در پایان تأکید کرد:

چای تازه‌دم، کم‌رنگ و بدون قند همراه با رژیم غذایی سبک، بهترین انتخاب است. در مقابل، مصرف زیاد، چای پررنگ یا نوشیدن آن همراه با شیرینی می‌تواند به مرور برای بدن آسیب‌زا باشد.



کدو حلوائی؛ طلای نارنجی سلامت



کدو حلوائی یکی از مغذی‌ترین و در عین حال کم‌کالری‌ترین خوراکی‌های سنتی ایرانی است که در طبخ غذاها و دسرهای سالم جایگاه ویژه‌ای دارد. این میوه نارنجی‌رنگ با خواص فراوان خود یک گزینه ارزشمند برای حفظ سلامتی، به‌ویژه در سنین بالاتر محسوب می‌شود.

گنجی پرخاصیت و کم‌کالری

با وجود طعم شیرین و دلپذیرش، کدو حلوائی بسیار کم‌کالری است؛ در هر ۱۰۰ گرم کدو پخته تنها حدود ۲۵ کالری وجود دارد.

در عوض سرشار از انواع ویتامین‌های A, C, E و مواد معدنی مهمی همچون پتاسیم، منیزیم و آهن است. رنگ نارنجی آن ناشی از بتاکاروتن است؛ ترکیبی ارزشمند که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و برای سلامت بینایی و تقویت سیستم ایمنی ضروری است.

دوست چشم‌ها

کدو یکی از بهترین منابع لوتئین، زآگزانتین و بتاکاروتن است؛ مواد مؤثری که از شبکیه چشم محافظت کرده و خطر دژنراسیون ماکولا (تخریب سلول‌های بینایی در سالمندی) را کاهش می‌دهد.

کمبود ویتامین A می‌تواند به شب‌کوری منجر شود و مصرف منظم کدو نقش پیشگیرانه دارد.

تقویت‌کننده قدرتمند سیستم ایمنی

ترکیب ویتامین A, C و روی موجود در کدو سیستم ایمنی بدن را در مقابل بیماری‌ها تقویت می‌کند. یک کاسه سوپ کدو با زنجبیل، غذایی سبک و مفید برای دوران نقاهت و پیشگیری از بیماری‌هاست.

یار قلب و عروق

فیبر فراوان، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در کدو به کاهش کلسترول بد، کنترل فشار خون و سلامت قلب کمک می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهد مصرف خوراکی‌های غنی از بتاکاروتن خطر سکته و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

پوستی جوان‌تر و مویی سالم‌تر

ویتامین C موجود در کدو باعث افزایش تولید کلاژن و حفظ طراوت و استحکام پوست می‌شود.

بتاکاروتن نیز مانند سپری محافظ در برابر نور خورشید عمل می‌کند.

مواد معدنی آن از جمله روی و آهن در تقویت مو و کاهش ریزش تأثیرگذارند.

مناسب برای لاغری و گوارش سالم

کدو حلوائی به دلیل فیبر زیاد و کالری کم انتخابی ارزشمند برای کنترل وزن است. فیبر با ایجاد حس سیری طولانی‌تر از پرخوری جلوگیری می‌کند. همچنین عملکرد روده را بهبود داده و در پیشگیری از یبوست مؤثر است.

کنترل قند خون

با وجود طعم شیرین، کدو شاخص گلیسمی پایینی دارد و مصرف آن در حد تعادل می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند. برای افراد مبتلا به دیابت، کدو پخته یا بخارپز بسیار بهتر از دسرهای قندی تهیه‌شده با آن است.

غذای روح و آرامش‌دهنده اعصاب

کدو سرشار از تریپتوفان است؛ ماده‌ای که در بدن به سروتونین (هورمون شادی) تبدیل می‌شود. همچنین رنگ نارنجی در روانشناسی نماد انرژی، نشاط و امید است.

گنج پنهان: تخم کدو

تخم کدو منبعی عالی از پروتئین، روی، آهن، منیزیم و چربی‌های مفید امگا۳ است و مصرف روزانه یک مشت از آن به بهبود خواب، سلامت پروستات، تقویت سیستم عصبی و کاهش التهاب مفاصل کمک می‌کند.

حضور خوش‌عطر در آشپزی ایرانی

کدو حلوائی پایه بسیاری از غذاها و دسرهای محبوب ایرانی است:

سوپ کدو با زنجبیل

پوره کدو با دارچین

خورش کدو

شله کدو

حلو و نان کدو

اسموتی کدو و موز

کدو حلوائی تنها یک خوراکی ساده نیست؛ دوستی برای تمام بدن است و نقشی مهم در حفظ سلامت، شادابی و حتی آرامش روان دارد.

با اندکی خلاقیت در آشپزی، می‌توان آن را به غذایی تبدیل کرد که هم لذت‌بخش است و هم درمانگر.

طلای نارنجی را به خانه بیاورید و از خواص بی‌پایان آن بهره‌مند شوید



حرکت ... حرکت ... حرکت ...

زندگی مدرن و پیشرفت فناوری سبک زندگی ما را دگرگون کرده است؛ یکی از تغییرات مهم، نشستن طولانی مدت در طول روز است. این موضوع اگرچه ساده به نظر می‌رسد، اما عوارض جدی و گسترده‌ای برای سلامت بدن به دنبال دارد که نباید دست کم گرفته شود. در اینجا ۶ خطر مهم ناشی از نشستن طولانی مدت را به زبانی ساده و علمی بررسی می‌کنیم تا بهتر با پیامدهای آن آشنا شویم و راهکارهایی برای پیشگیری بیابیم.

۶. افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

کندی متابولیسم و کم تحرکی باعث می‌شود بدن در کنترل قند خون مشکل پیدا کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ افزایش یابد.

راهکارهای ساده برای مقابله با عوارض نشستن طولانی مدت:

تنظیم درست میز و صندلی: ارتفاع و تکیه‌گاه صندلی باید طوری باشد که کمر و گردن در وضعیت طبیعی و راحت قرار بگیرند. پاها باید کامل روی زمین قرار گرفته و زانوها در زاویه ۹۰ درجه باشند. صفحه نمایش کامپیوتر نیز در سطح چشم تنظیم شود تا گردن کمتر خم شود. استراحت و حرکت منظم: حداقل هر یک ساعت، ۳ تا ۵ دقیقه از جای خود بلند شوید و قدم بزنید. این کار جریان خون را بهبود می‌بخشد و عضلات را فعال نگه می‌دارد.

انجام حرکات کششی: حرکات ساده‌ای مانند چرخش گردن، کشش بازوها و پاها، و خم شدن به جلو و عقب به رفع گرفتگی عضلات و افزایش انعطاف کمک می‌کند. تغییر وضعیت نشستن: هر چند دقیقه یک بار حالت نشستن خود را عوض کنید تا فشار بر نقاط مختلف بدن تقسیم شود.

تقویت عضلات مرکزی بدن: تمرینات کوتاه برای تقویت عضلات شکم و پشت، به حفظ وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن کمک می‌کند.

نوشیدن آب کافی: نوشیدن مرتب آب علاوه بر حفظ سلامت عمومی، باعث می‌شود بیشتر به سرویس بهداشتی بروید و این فرصت حرکت را افزایش می‌دهد.

۱- کاهش تحرک و خشکی عضلات

وقتی ساعت‌ها بدون حرکت روی صندلی می‌نشینید، عضلات و مفاصل بدن دچار خشکی و کاهش انعطاف‌پذیری می‌شوند. این موضوع باعث می‌شود که بدن شما آمادگی کمتری برای فعالیت‌های روزمره داشته باشد و احساس خستگی و درد در نواحی گردن، کمر و پاها ایجاد شود.

۲- تشکیل لخته در وریدهای پا

نشستن طولانی مدت جریان خون در پاها را کند می‌کند و خطر تشکیل لخته‌های خون در رگ‌های عمیق اندام‌های تحتانی را افزایش می‌دهد. این لخته‌ها می‌توانند وارد جریان خون شده و به ریه‌ها برسند که باعث آمبولی ریه و تهدید جدی برای زندگی می‌شود، به ویژه در افراد مسن یا کسانی که مشکلات زمینه‌ای دارند.

۳- کند شدن متابولیسم بدن

تحرک کم باعث کاهش سرعت سوخت‌وساز یا متابولیسم بدن می‌شود. نتیجه این کندی، ذخیره بیشتر چربی و افزایش وزن است که به چاقی و بیماری‌های مرتبط مانند بیماری‌های قلبی و دیابت منجر می‌شود.

۴- افزایش فشار خون

مطالعات نشان می‌دهد که نشستن طولانی مدت باعث افزایش فشار خون می‌شود. فشار خون بالا یکی از عوامل خطر مهم برای بیماری‌های قلبی و سکته است و کنترل آن بسیار حیاتی است.

۵- کاهش سطح کلسترول خوب (HDL)

افرادی که تحرک کافی ندارند، سطح کلسترول خوب خونسشان کاهش پیدا می‌کند. این کلسترول نقش محافظتی در برابر بیماری‌های قلبی دارد و کاهش آن می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات قلبی شود.



برگزاری شانزدهمین جلسه هیئت مدیره کانون

شانزدهمین جلسه هیئت مدیره کانون در تاریخ ۱۴۰۴/۹/۹ با حضور اعضای هیئت مدیره در محل مجتمع تفریحی رفاهی چلندر نوشهر برگزار گردید.

جلسه با آیاتی چند از کلام... آغاز و سپس رئیس محترم هیئت مدیره (امیرسرتیپ ۲ ب احمداطلاقی) ضمن خیر مقدم به اعضای هیئت مدیره، پیرامون پیگیری اجرای مصوبات، مطالبی را عنوان داشتند و سپس دستور کار جلسه مطرح و پس از بررسی، مصوباتی نیز در همان رابطه صادر گردید.



ضمناً در جلسه مذکور امیر سرتیپ ۲ ب زرغام ایرانمهر (قائم مقام) بعنوان نماینده کانون در جلسه حضور داشتند و پیرامون مفاد دستور کار جلسه، توضیحات لازم را به اعضای هیئت مدیره ارائه نمودند.

جلسه در ساعت ۱۲:۳۰ با ذکر صلوات به پایان رسید.



برگزاری پنجمین جلسه مجمع عمومی کانون

پنجمین جلسه مجمع عمومی کانون در تاریخ ۱۴۰۴/۹/۱۰ با حضور اعضای مجمع کانون در محل مجتمع تفریحی رفاهی چلندر نوشهر برگزار گردید.

جلسه با آیاتی چند از کلام... آغاز و سپس امیر رئیس محترم مجمع (سرتیپ ۲ ب سید مهدی سیدجلالی) ضمن خوش آمدگویی به حاضرین از حضور بموقع همه اعضای تشکر و قدردانی نمودند و در ادامه جلسه، مجمع ضمن بررسی دستور کار مصوباتی نیز داشتند.

لازم به ذکر است در جلسه مذکور برابر مفاد اساسنامه انتخابات بازرسین قانونی انجام که در نتیجه جناب سرهنگ ب ابوالفضل مهینی و جناب سرهنگ ب حسن صوری بعنوان بازرسین اصلی و جناب سرهنگ ب یعقوب نصیرنام بعنوان بازرس علی‌البدل انتخاب گردیدند و



همچنین وفق اساسنامه در مورد انتخاب رئیس مجمع اقدام به رأی‌گیری شد که در این رابطه امیر سرتیپ ۲ ب سید مهدی سیدجلالی با حداکثر آراء بعنوان رئیس جدید مجمع انتخاب گردیدند.

ضمناً امیرسرتیپ ۲ ب زرغام ایرانمهر (قائم مقام کانون) در جلسه مذکور حضور داشتند که در رابطه با مفاد دستور کار، توضیحات لازم را به اعضای مجمع ارائه نمودند.

جلسه در ساعت ۲۰:۳۰ با ذکر صلوات به پایان رسید.

دیدار مدیر عامل شرکت اتکا، دکتر اعلمی با ریاست کانون بازنشستگان آجا

در تاریخ ۲۶ آذر ۱۴۰۴، دکتر اعلمی مدیرعامل محترم شرکت اتکا، به همراه جمعی از معاونان آن شرکت، با حضور در کانون بازنشستگان ارتش جمهوری اسلامی ایران، با رئیس و معاونان کانون دیدار و گفت‌وگو کردند. این دیدار در فضایی صمیمی و کاری برگزار شد و در پایان آن، مدیرعامل شرکت اتکا در سخنانی کوتاه به تشریح رویکردها، برنامه‌ها و اقدامات انجام‌شده این مجموعه در حوزه تولید، توزیع و خدمات‌رسانی به جامعه نیروهای مسلح پرداخت.

دکتر اعلمی با اشاره به آغاز برنامه پنج‌ساله شرکت اتکا از سال ۱۴۰۱ گفت: این برنامه با تدبیر و هدایت سردار شهید سرلشکر محمد باقری آغاز شد و هدف اصلی آن، ایجاد زیرساخت‌هایی بود که بر اساس آن، تأمین اقلام اساسی مورد نیاز نیروهای مسلح و خانواده‌های آنان، توسط خود اتکا و از مسیر تولید داخلی انجام شود.

وی افزود: در آغاز این مسیر، با فرسودگی کارخانه‌ها و فروشگاه‌ها مواجه بودیم، اما با سرمایه‌گذاری حدود ۷ همت در ۱۴۶ پروژه، روند نوسازی و توسعه آغاز شد که تاکنون ۷۵ پروژه به بهره‌برداری رسیده است. از جمله این اقدامات می‌توان به افتتاح خطوط تولید «مرغ لاین»، واحدهای شالیکوبی و پروژه‌های مرتبط با امنیت غذایی اشاره کرد؛ اقداماتی که هدف آن جلوگیری از کمبود کالا در فروشگاه‌ها، به‌ویژه در شرایط بحرانی است. مدیرعامل اتکا تأکید کرد: نگاه ما به نیروهای مسلح نگاه درآمدي نیست؛ ما خود را مأمور به خدمت می‌دانیم و شرکت اتکا را امانتی بین‌نسلی متعلق به کارکنان شاغل و بازنشسته نیروهای مسلح می‌شماریم و به این خدمت افتخار می‌کنیم.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع نارضایتی‌های مطرح‌شده از سوی پیشکسوتان اشاره کرد و گفت: در جلسه قبلی که در کانون بازنشستگان ارتش برگزار شد، ریاست محترم کانون برخی گلایه‌ها و مطالبات بازنشستگان را منعکس کردند. این موارد ثبت و پیگیری شد و بخشی از مشکلات برطرف گردیده است. بیشترین نارضایتی‌ها در حوزه قیمت‌ها بوده که همچنان بخشی از آن وجود دارد.

دکتر اعلمی خاطرنشان کرد: گرانی عمومی کشور الزاماً در اختیار اتکا نیست، اما گران‌فروشی خط قرمز ماست و در این زمینه مسئولیت داریم. بر همین اساس، ستاد کل نیروهای مسلح از طریق بخش منابع انسانی، هر سه ماه یک‌بار با حضور نمایندگان ارتش، سپاه، فراجا و ستاد کل، قیمت‌ها را بررسی، مقایسه و نظارت می‌کند.

وی همچنین از اجرای تخفیف‌های فصلی و مناسبتی، افتتاح مراکز تخصصی عرضه لوازم خانگی و برنامه‌ریزی برای گسترش پوشش خدمات در سراسر کشور خبر داد و افزود: مجموعه اتکا خود را خادم بازنشستگان و شاغلان نیروهای مسلح می‌داند و این مسئولیت را با افتخار دنبال می‌کند.



در پایان این نشست، امیر محبی‌راد ریاست محترم کانون بازنشستگان ارتش، ضمن قدردانی از حضور مدیرعامل شرکت اتکا و پیگیری مطالبات مطرح‌شده در جلسات و بازدیدهای پیشین، ابراز امیدواری کرد که در موضوعاتی از جمله تأمین جهیزیه فرزندان پیشکسوتان، تسهیل استفاده از حکمت‌کارت و گسترش خدمات رفاهی، اقدامات مؤثرتری انجام گیرد.





مراسم تقدیر از پیشکسوتان ورزشی نیروهای مسلح و ارتش

در روز یکشنبه ۱۴/۱۰/۱۴۰۴ مراسم تقدیر از پیشکسوتان ورزشی نیروهای مسلح و ارتش جمهوری اسلامی ایران و همچنین آیین رونمایی از چندین عنوان کتاب در حوزه ورزش ارتش و حکمرانی، با حضور دکتر احمد دنیامالی وزیرمحترم ورزش و جوانان، جمعی از فرماندهان، پیشکسوتان و فعالان حوزه ورزش نیروهای مسلح به میزبانی کانون پیشکسوتان آجا برگزار شد.

در این مراسم امیرمعمد، معاون محترم وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح طی سخنانی بر اهمیت جایگاه ورزش در ساختار دفاعی و فرهنگی کشور تأکید نمودند.

در ابتدای این مراسم، امیر سرتیپ محبی‌راد، ریاست محترم کانون پیشکسوتان آجا طی سخنانی کوتاه، ضمن خیرمقدم به میهمانان و تبریک فرارسیدن ایام خجسته ولادت باسعادت حضرت امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام و روز پدر، به نقش اثرگذار ورزش در ارتقای سلامت جسمی و روحی کارکنان و پیشکسوتان ارتش اشاره نموده و اظهار داشتند: ورزش، نه تنها عامل نشاط و پویایی، بلکه ابزاری مهم در تقویت روحیه، انسجام سازمانی و انتقال ارزش‌های اخلاقی و انقلابی به نسل‌های جدید است.

وی با قدردانی از پیشکسوتان ورزشی نیروهای مسلح، آنان را سرمایه‌های ماندگار ارتش و الگوهای ارزشمند برای جوانان دانست و بر ضرورت حمایت مستمر از فعالیت‌های ورزشی، پژوهشی و فرهنگی در جامعه پیشکسوتان تأکید نمودند.

در بخش دیگری از این مراسم، از چندین عنوان کتاب منتشرشده در حوزه ورزش ارتش و حکمرانی رونمایی شد؛ آثاری که با هدف تبیین نقش ورزش در ساختارهای کلان مدیریتی، تربیتی و فرهنگی ارتش جمهوری اسلامی ایران و انتقال تجربیات ارزشمند پیشکسوتان به جامعه علمی و ورزشی کشور تدوین شده‌اند.

در پایان این مراسم، با اهدای لوح تقدیر از جمعی از پیشکسوتان ورزشی نیروهای مسلح و ارتش تجلیل به عمل آمد و بر تداوم چنین برنامه‌هایی در راستای پاسداشت خدمات و مجاهدت‌های این عزیزان تأکید شد.





کانون بازنشستگان استان آذربایجان شرقی (تبریز)

اهم اقدامات

الف: کانون تبریز

۱- شرکت رئیس کانون در مراسم تجلیل و تقدیر از خانواده محترم شهدا با حضور جانشین محترم ایثارگران ستاد کل نیروهای مسلح در اتاق توجیه قرارگاه ل ۲۱ حمزه آذربایجان

۲- جانشین محترم امور ایثارگران ستاد کل نیروهای مسلح به اتفاق امیر فرماندهی محترم قرارگاه عملیاتی ل ۲۱ حمزه و هیئت همراه با حضور در کانون آجا از پروژه در دست احداث کانون تبریز بازدید به عمل آوردند.

۳- دیدار نمایندگان کانون با ۹۸ نفر از عزیزان پیشکسوت و تجلیل از آنها با اهداء لوح و هدایای نقدی و غیر نقدی

۴- شرکت رئیس کانون به اتفاق روسای کانونهای نیروهای مسلح در جلسه بازنشستگان نیازمند (طرح رضوان) با حضور مدیر کل ساتای استان، براساس مصوبات جلسه پس از بررسی ۱۲ فقره پرونده ۹ فقره مورد تصویب قرار گرفت (۳ نفر کمک بلاعوض، ۵ نفر دیدار حضوری و کمک و مساعدت های مناسب و ۱ نفر وام ۳۰ میلیون تومانی)

۵- در راستای تجلیل و تکریم از بازنشستگان عضو، مراسم دورهمی و مهمانی با دعوت از ۹۰ نفر از پیشکسوتان به اتفاق خانواده و با حضور مدیر کل ساتای استان در محل تالار سرافرازان کانون برگزار و پس از صرف ناهار به هر یک از مدعوین یک فقره کارت خرید از فروشگاه اتکا اهدا گردید.

۶- همایش یک روزه گردشگری با حضور ۳۹ نفر از اعضاء و خانواده محترمشان و مسئولین کانون در منطقه تفریحی و سیاحتی جلفا برگزار و پس از صرف ناهار به هر یک از مدعوین یک قطعه کارت خرید اتکا اهداء گردید.

۷- شرکت رئیس کانون در همایش سالانه پیشکسوتان و بازنشستگان روحانی نیروهای مسلح در محل سینما سرباز ارتش

۸- به منظور ترویج فرهنگ ازدواج آسان، مراسم جشن ازدواج فرزندان بازنشستگان نیروهای مسلح (۱۱ عروس از فرزندان بازنشستگان آجا) در تالار پذیرائی پاشا اداره اوقاف شهر تبریز با حضور خانواده های محترم زوجین و مسئولین کانونهای نیروهای مسلح برگزار و در پایان تعداد ۸ قلم کالای ضروری از طریق وزارت دفاع و پشتیبانی

نیروهای مسلح به نوعروسان اهداء گردید.

۹- فرماندهی محترم تیپ ۱۲۱ احتیاط نذاجا به اتفاق هیئت همراه با حضور در کانون آجا با رئیس کانون پیرامون خدمات رسانی هر چه مطلوبتر و بهتر به بازنشستگان و پیشکسوتان عضو تبادل نظر نمودند.





ب: کانون میانه

۱- مراسم تجلیل و تکریم خانواده معظم شهدای ارتش در شهرستان میانه به میزبانی بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان و با حضور امام جمعه محترم، فرمانده محترم تیپ ۳۶ پیاده و سایر فرماندهان نظامی منطقه برگزار گردید.

ت: کانون اهر

رئیس کانون به اتفاق مسئولین ساتای استان با ۱۷ نفر از پیشکسوتان عضو در منزل دیدار و ضمن دلجوئی، با اهداء هدایای نقدی و غیر نقدی از این عزیزان تجلیل به عمل آوردند.

ث: کانون مراغه

۱- در راستای تکریم از پیشکسوتان عضو، رئیس کانون با حضور در منزل ۵ نفر از عزیزان بازنشسته ضمن دیدار و دلجوئی، با تقدیم لوح و هدایا از آنها تجلیل به عمل آوردند.
۲- فرماندهی محترم تیپ ۲۲۱ پیاده با هماهنگی کانون با دعوت از دو نفر از پیشکسوتان عضو به صرف صبحانه از این عزیزان با اهداء لوح و هدایا تجلیل به عمل آوردند.
۳- استفاده رایگان ۷۰ نفر از عزیزان پیشکسوت از استخر پادگان امام رضا (ع) با هماهنگی رئیس کانون و فرماندهی محترم آن یگان
۴- تجلیل از یک نفر از پیشکسوتان جانباز دوران دفاع مقدس و دو نفر از خانواده محترم شهدا در مراسم اختتامیه اجلاس سراسری نماز در محل تالار سرباز پادگان امام رضا (ع)



کانون بازنشستگان استان آذربایجان غربی (ارومیه)

اهم اقدامات

الف: کانون ارومیه

۱- دیدار رئیس و نمایندگان کانون در مجمع با ۵۴ نفر از پیشکسوتان عضو و تجلیل از آنها با اهداء لوح و هدایای نقدی و غیر نقدی
۲- اعزام تیم فوتسال کانون به مسابقات فوتبال داخل سالن جام پیشکسوتان بالای ۵۰ سال
۳- برگزاری مهمانی و دورهمی با حضور ۳۰۰ نفر از پیشکسوتان عضو کانون و خانواده های محترم آنان، با همکاری ساتای استان در رستوران شایستگان کانون



۴- معرفی ۲۱ نفر از فرزندان اعضا کانون جهت شرکت در مراسم طرح طاها (ازدواج آسان)

۵- به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زهرا (س) و تکریم مقام مادر و روز زن با همکاری ساتای استان مراسم جشنی با حضور ۳۲۰ نفر از اعضا و خانواده های محترمشان برگزار و در پایان از مادران و همسران شرکت کننده تجلیل به عمل آمد.

۶- دیدار رئیس کانون با امیر فرماندهی محترم مرکز آموزش ۰۳ عجب شیر به منظور تبریک ارتقاء ایشان به درجه بالاتر

۷- تهیه ۲۵۰ قطعه بلیط استخر و توزیع بین متقاضیان کانون

۸- به مناسبت گرامیداشت هفتم آذر ماه روز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران، کانون با همکاری ساتای استان مراسم مهمانی با دعوت از ۳۰۰ نفر از بازنشستگان به اتفاق خانواده محترمشان در رستوران شایستگان کانون برگزار و ضمن پذیرائی، با اهداء کارت هدیه خرید از اتکا به مدعوین از ایشان تجلیل به عمل آمد.

۹- مراسم ترحیم سرهنگ خلبان لوتر یادگاری از خلبانان تیزپرواز نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران و از اقلیت دینی آشوری و از حماسه سازان دوران دفاع مقدس، با حضور جمع کثیری از پیشکسوتان و یگان تشریفات دژبان آجا در کلیسای کاتولیک شهر ارومیه به طرز باشکوهی برگزار گردید.

۱۰- مدیر کل ساتای استان با حضور در کانون آجا با رئیس کانون در خصوص تعامل هر چه بیشتر و بهتر کانون و ساتا در راستای خدمات رسانی به پیشکسوتان بحث و گفتگو نمودند.

۱۱- به مناسبت میلاد با سعادت حضرت فاطمه زهرا (س) و گرامیداشت روز زن و مقام مادر، کانون با هماهنگی ساتای استان با دعوت از ۳۰۰ نفر از پیشکسوتان به اتفاق خانواده و با حضور شهردار محترم ارومیه و مدیر کل ساتای استان مراسم دورهمی در رستوران شایستگان کانون برگزار و پس از صرف شام با اهداء یک قطعه کارت خرید از فروشگاه اتکا به سرپرستان خانواده از آنها تجلیل به عمل آمد.

ب: کانون خوی

۱- دیدار رئیس کانون با ۲۸ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران عضو و تجلیل از آنها با اهداء لوح تقدیر و تقدیم هدایای نقدی و غیر نقدی

۲- پیش بینی محل اسکان برای ۱۹ نفر از اعضا جهت استفاده از هتل ها و مهمانسراهای سایر استانها

۳- رئیس کانون به اتفاق جمعی از پیشکسوتان در اجلاسیه سرداران و امیران و هزار و هجده شهید شهرستان خوی که با حضور فرماندهان نظامی و مسئولین سیاسی، پیشکسوتان و رزمندگان هشت سال دفاع مقدس در مصلاي نماز جمعه شهرستان خوی برگزار گردید، شرکت نمودند.

۴- به مناسبت ولادت حضرت زهرا (س)، مراسم دورهمی با دعوت از جمعی از پیشکسوتان، جانبازان عضو و خانواده های محترمشان و با حضور فرماندهان نظامی منطقه و مدیر کل ساتای استان در تالار شهدای ارتش شهرستان خوی برگزار و پس از صرف ناهار از مدعوین با اهداء هدایا تجلیل به عمل آمد.

پ: کانون مهاباد

دیدار رئیس کانون با ۴ نفر از پیشکسوتان، آزادگان و جانبازان محترم و تجلیل از آنها با اهداء هدیه

ت: کانون سلماس

دیدار رئیس کانون به اتفاق مدیر محترم امور رفاهی اداره کل ساتا با ۱۰ نفر از پیشکسوتان عضو و تجلیل از آنها با اهداء لوح و هدایا

ث: کانون میاندوآب

۱- پیش بینی محل اسکان برای ۵ نفر از اعضا و خانواده محترمشان جهت استفاده از هتل ها و مهمانسراهای سایر استانها

۲- شرکت رئیس کانون به اتفاق جمعی از پیشکسوتان عضو در مراسم یادواره شهدای میاندوآب و تجلیل از ۲ نفر از بازنشستگان عضو توسط امیر فرماندهی محترم پشتیبانی شمالغرب نزاچا



کانون بازنشستگان استان اردبیل (اردبیل)

اهم اقدامات

- ۱- رئیس کانون به اتفاق مدیر محترم سابای استان، به منظور تکریم و تجلیل از پیشکسوتان عضو، در ۴ مرحله با حضور در منزل ۳۲ نفر از این عزیزان ضمن استماع سخنان آنها و دلجوئی از آنان، در حد مقدرات با اهداء لوح تقدیر و هدایا از ایشان قدردانی به عمل آوردند.
- ۲- در راستای تجلیل از خدمات شایسته پیشکسوتان عرصه جهاد و مقاومت، با هماهنگی مدیر کل ساتای استان، مراسم مهمانی با دعوت از ۱۶۰ نفر از مستمری بگیران و بازنشستگان نیروهای مسلح به اتفاق خانواده (۵۱ نفر از پیشکسوتان آجا به اتفاق خانواده مجموعاً ۱۰۲ نفر) در مجتمع پذیرایی لاله سبلان برگزار و در پایان به هر یک از مدعوین یک قطعه کارت هدیه خرید از فروشگاه اتکا تقدیم گردید.
- ۳- به مناسبت سالروز ولادت با سعادت حضرت فاطمه زهرا (س) و در راستای اجرای طرح طاها (ازدواج آسان فرزندان اناث بازنشستگان) کانون با هماهنگی ساتای استان مراسم جشنی برای ۱۵ نفر از دختران پیشکسوتان نیروهای مسلح (۴ نفر از فرزندان اناث عضو کانون آجا) در سالن لاله سبلان فراجا با حضور جمعی از مسئولین نظامی و سیاسی استان برگزار و پس از پذیرایی و صرف شام یک فقره حواله دریافت ۱۰ قلم کالای اساسی به عنوان جهیزیه (معادل حدود ۲۰۰ میلیون تومان) از فروشگاه اتکا به هر یک از زوجه اهداء گردید.
- ۴- رئیس کانون با حضور در بیمارستان امام خمینی (ره) شهر اردبیل از یکی از اعضای بیمار بستری به علت ابتلا به بیماری صعب العلاج و عمل جراحی عیادت نموده، ضمن دلجوئی، روند درمان ایشان را از طریق کادر

درمان پیگیری کردند.

۵- در راستای اقدام کانونهای نیروهای مسلح مرتبط با مشکلات معیشتی و اقتصادی پیشکسوتان عزیز رئیس کانون به همراه روسای کانون های مسلح در دو مرحله با آقایان احد بیوته و علی نیکزاد نمایندگان محترم مردم شهرهای اردبیل، نیر، نمین، سرعین در مجلس شورای اسلامی دیدار و گفتگو نمودند.



کانون بازنشستگان استان اصفهان (اصفهان)

اهم اقدامات

الف: کانون اصفهان

۱- به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زهرا (س) و تکریم مقام مادر و روز زن، مراسم مهمانی و دورهمی با دعوت از ۱۳۰ نفر از پیشکسوتان عضو به اتفاق خانواده (مجموعاً ۵۲۰ نفر) و با حضور مسئولین کانونهای نیروهای مسلح و ساتای استان در تالار رودکی شهر اصفهان برگزار و پس از صرف شام با اهداء کارت هدیه به هر یک از مدعوین از آنها تجلیل به عمل آمد.

۲- دیدار مسئولین کانون با ۱۲۱ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران عضو و تجلیل از آنها با اهداء لوح و هدایای نقدی

۳- اعزام ۲۰ نفر از پیشکسوتان عضو به همراه همسر محترمشان به سفر زیارتی مشهد مقدس به صورت رایگان

۴- ارائه مشاوره روان شناسی به ۶۴ نفر از اعضاء و خانواده محترم آنها و همچنین ارائه مشاوره حقوقی به ۶۵ نفر از اعضاء و خانواده آنها با حضور کارشناسان حقوقی و روان شناسی به صورت رایگان

۵- عیادت مسئولین کانون از ۳ نفر از اعضاء بیمار بستری در بیمارستان منطقه ای





۶- شرکت رئیس کانون در هفتمین جلسه قرارگاه استانی منزلت افزایی (قرارگاه تابان) به میزبانی سپاه صاحب الزمان استان

۷- به منظور ترویج فرهنگ ورزش همگانی و ارتقاء روحیه و نشاط و شادابی جسمی و روحی پیشکسوتان عضو و خانواده های محترمشان ، همایش پیاده روی خانوادگی با حضور ۸۰ نفر از پیشکسوتان عضو به همراه همسران محترمه برگزار و در پایان به هر یک از مدعوین هدایایی تقدیم گردید.



ب: کانون شاهین شهر

- ۱- دیدار با ۱۸ نفر از پیشکسوتان عضو در منزل و تجلیل از آنها با اهداء هدیه نقدی
- ۲- تهیه ۷۵ قطعه بلیط استخر با تخفیف ویژه و توزیع آن بین اعضاء
- ۳- ارائه مشاوره حقوقی به ۱۸ نفر از اعضا و خانواده محترمشان توسط دو نفر از حقوقدانان زبده
- ۴- دیدار رئیس کانون با جناب آقایان حاجی دلگانی و دکتر بخشی نماینده محترم مردم شاهین شهر و توابع در مجلس شورای اسلامی و گفتگو با ایشان ، پیرامون مشکلات و معضلات معیشتی پیشکسوتان نیروهای مسلح



پ: کانون شهرضا

- ۱- دیدار رئیس کانون به اتفاق روسای کانونهای نیروهای مسلح با آقای دکتر قاسمی نماینده محترم مردم شهرضا در مجلس شورای اسلامی و گفتگو با ایشان، پیرامون مشکلات و مسائل اقتصادی گریبانگیر پیشکسوتان

ت: کانون گلپایگان

دیدار و سرکشی از ۵ نفر از پیشکسوتان عضو و تجلیل از آنها با اهداء لوح و هدایای نقدی

**ث: کانون کاشان**

۱- در راستای رفع مشکلات و مسائل هفت خانواده از اعضای کانون که دارای افراد معلول جسمی و ذهنی

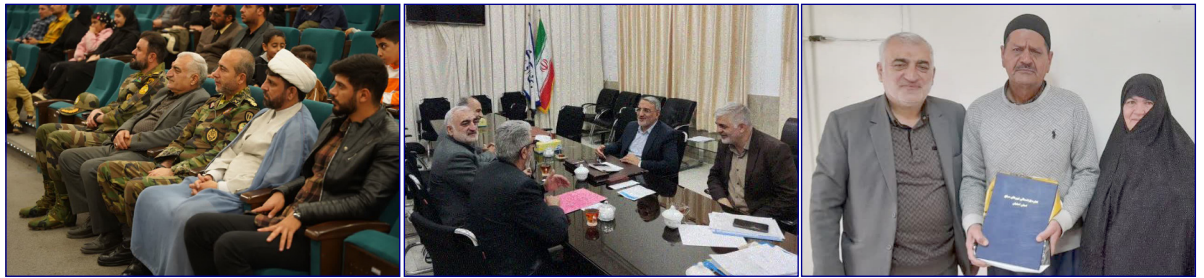
بودند، رئیس کانون با مسئولین اداره بهزیستی شهرستان دیدار و در این زمینه اقدامات مثبتی صورت گرفته است.

۲- دیدار رئیس کانون با نماینده محترم مردم در مجلس شورای اسلامی پیرامون رفع مشکلات تبصره ب ماده ۱۲۵ برنامه هفتم و مشکلات اقتصادی و معیشتی اعضا

۳- به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زهرا (س) و تکریم مقام مادر و روز زن تعداد هفت بسته هدیه روز مادر به هفت نفر از مادران مستمری بگیر عضو که سرپرستی دختران و نوه های خود را به عهده دارند، اهداء گردید.

۴- به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زهرا (س) یک دوره مسابقات تیراندازی بین دختران اعضا در سالن تیراندازی دانشگاه کاشان برگزار و به نفرات برتر هدایایی تقدیم گردید.

۵- دیدار با ۸ نفر از اعضا و تجلیل از آنها با اهداء هدایای نقدی

**کانون بازنشستگان استان ایلام (ایلام)****اهم اقدامات**

۱- به منظور ترویج فرهنگ ورزش همگانی و ارتقاء روحیه ، نشاط و شادابی پیشکسوتان عضو و به مناسبت هفتم آذر روز نیروی دریایی یک دوره پیاده روی خانوادگی با حضور ۱۹ نفر از اعضا به اتفاق خانواده محترمشان در تفرجگاه سراب شهر آبدانان با همکاری ساتای استان برگزار گردید. به همین مناسبت نیز راهپیمایی خانوادگی با حضور ۲۴ نفر از اعضا به اتفاق خانواده گرامی در تفرجگاه چغاسبز ایلام برگزار گردید.

۲- برگزاری مراسم ازدواج آسان برای سه نفر از فرزندان پیشکسوت با همکاری ساتای استان و اهداء هدیه در قالب کالاهای اساسی جهیزیه

۳- اعزام ۱۹ نفر از اعضا به اتفاق خانواده به سفر زیارتی مشهد مقدس با استفاده از سهمیه واگذاری ساتای استان

۴- دیدار با ۲۷ نفر از اعضا پیشکسوت به اتفاق مسئولین ساتا ساکن شهرهای ایلام، بدره، دره شهر، ایوان ، بخش زرنه، آبدانان، سرابله و بخش آسمان آباد.



کانون بازنشستگان استان البرز (کرج)

اهم اقدامات



۱- به مناسبت گرامیداشت هفتم آذر ماه روز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران، مراسم دور همی با دعوت از ۲۶۰ نفر از پیشکسوتان عضو به اتفاق خانواده محترمشان در تالار شایستگان کانون با شرکت مسئولین کشوری و لشکری و با حضور معاونت محترم هماهنگ کننده نداجا برگزار و در پایان پس از صرف شام هدایایی تهیه شده توسط فرماندهی محترم نداجا، ساتا و کانون به مدعوین تقدیم گردید.

۲- معرفی ۸۰ نفر از فرزندان اناث عقدکرده پیشکسوتان عضو به سازمان اتکا به منظور دریافت وام خرید جهیزیه لازم به ذکر است به هر یک از نوعروسان مبلغ ۱۵۰ میلیون تومان وام خرید جهیزیه پرداخت گردید.

۳- عیادت مسئولین کانون با همراهی ساتای استان از ۱۲۳ نفر از اعضاء بیمار بستری در بیمارستانهای سطح شهر و دلجوئی از آنها با اهداء هدایا



کانون بازنشستگان استان تهران (تهران)

اهم اقدامات

الف: کانون تهران

۱- به منظور ارتقاء روحیه و ایجاد نشاط و شادابی و ترویج فرهنگ گردشگری، کانون تهران در دو مرحله با دعوت از ۱۲۰ نفر از عزیزان پیشکسوت به اتفاق خانواده (مجموعاً ۳۶۰ نفر) اردوی یک روزه بازدید از برج میلاد (تالار همایش ها، سینمای شش بعدی، موزه مشاهیر و شهرداری) برگزار و با صرف ناهار در تالار پذیرایی یاس پایان پذیرفت.

۲- به مناسبت میلاد با سعادت دخت نبی مکرم اسلام حضرت فاطمه زهرا (س) و گرامیداشت مقام مادر و روز زن، کانون تهران با دعوت از ۱۱۰ نفر از پیشکسوتان و ایثارگران عضو به اتفاق خانواده های محترمشان (مجموعاً ۳۳۰ نفر)، مراسم مهمانی و دورهمی برگزار و با صرف شام و اهداء هدیه به مدعوین پایان پذیرفت.





ب: کانون بومهن

- ۱- در راستای تکریم از پیشکسوتان عضو، کانون با دعوت از ۳۰۰ نفر از اعضاء به اتفاق خانواده، مراسم مهمانی برگزار و به نحو مقتضی از این عزیزان تجلیل به عمل آوردند.
- ۲- به منظور تجلیل و تکریم از پیشکسوتان عضو، مسئولین کانون در چندین مرحله با حضور در منزل ۸۵ نفر از عزیزان پیشکسوت ضمن دیدار، دلجوئی از آنها به عمل آوردند.
- ۳- عیادت از ۱۲ نفر از اعضای بیمار بستری در بیمارستان و پیگیری روند درمان آنها توسط مسئولین کانون



کانون بازنشستگان استان خراسان رضوی (مشهد)

اهم اقدامات

الف: کانون مشهد

- ۱- رئیس کانون به اتفاق روسای کانونهای نیروهای مسلح با حضور در دفتر جناب آقای اخلاقی امیری نماینده محترم مردم مشهد در مجلس شورای اسلامی، ضمن دیدار در خصوص وضعیت معیشتی بازنشستگان نیروهای مسلح، مواد ۲۸ قانون برنامه ۵ ساله هفتم و ۱۲۵ مدیریت کشوری بحث و تبادل نظر نمودند.
- ۲- امیر سرتیپ علی جهانشاهی فرمانده ولایی و محترم نزاجا به اتفاق فرمانده جدید و فرماندهان قدیم قرارگاه منطقه ای شمال شرق نزاجا، فرمانده قدیم پشتیبانی منطقه ۵ و نماینده مجمع، در کانون آجا حضور یافته و ضمن دیدار با کارکنان کانون نسبت به فعالیت های صورت گرفته توجیه گردیدند.
- ۳- به مناسبت گرامیداشت هفتم آذرماه روز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران و پانزدهم آذر ماه روز پاسداشت رشادتها و خدمات خلبانان هوانیروز و ولادت با سعادت حضرت فاطمه زهرا (س)، کانون با همکاری ساتای استان، با دعوت از ۲۸۰ نفر از پیشکسوتان آجا به اتفاق همسران محترمشان (۱۱۰ نفر از پیشکسوتان هوانیروز، ۳۰ نفر از پیشکسوتان نیروی دریایی ۱۴۰ نفر از پیشکسوتان سایر نیروها) مراسم مهمانی با حضور مدیر کل ساتای استان و فرمانده محترم پایگاه هوانیروز مشهد در تالار رز مهمانسرای ثامن الائمه برگزار و پس از صرف شام به کلیه مدعوین کارت هدیه تقدیم گردید.
- ۴- در راستای تجلیل از پیشکسوتان بیمار، مسئولین کانون از پیشکسوتان بیمار بستری در بیمارستان شمس الشمس مشهد عیادت نموده، روند درمان آنها را پیگیر شدند.



۵- مراسم ازدواج آسان ۸۰ زوج از فرزندان پیشکسوتان نیروهای مسلح (۲۷ نفر از فرزندان بازنشستگان آجا) با همکاری ساتای استان و با حضور نمایندگان وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، ساتای استان و روسای کانونهای نیروهای مسلح و خانواده های زوجین در مجتمع فرهنگی و رفاهی ثامن الائمه مشهد برگزار و در پایان به هر یک از زوجین حواله دریافت اقلام ضروری از فروشگاه اتکا به ارزش تقریبی ۱۸۰ میلیون تومان اهداء گردید.



ب: کانون تربت جام

در راستای حفظ کرامت و عزت پیشکسوتان معزز مسئولین کانون با حضور در منزل ۱۷ نفر از بازنشستگان ساکن شهرهای تربت جام و صالح آباد ضمن دیدار و دلجوئی، با اهداء لوح تقدیر و هدایای نقدی از ایشان تجلیل به عمل آوردند.



پ: کانون کاشمر

۱- به منظور بررسی مشکلات و معضلات پیشکسوتان عضو و دیدار با آنها، رئیس کانون در ۵ مرحله با حضور در منزل ۱۲ نفر از پیشکسوتان ساکن شهرهای کاشمر، بردسکن، خلیل آباد و کوهسرخ، ضمن احوالپرسی، با اهدا لوح و هدایای نقدی و غیر نقدی از آنان تجلیل به عمل آوردند.





۲- جناب آقای دکتر نیک بین نماینده محترم مردم شهرستان کاشمر در مجلس شورای اسلامی با حضور در دفتر کانون ضمن دیدار با جمعی از پیشکسوتان عضو و استماع سخنان آنها به پیگیری روند تغییرات حقوقی بازنشستگان تاکید کردند.



ت: کانون سبزوار

۱- در راستای تکریم از پیشکسوتان عضو رئیس و نمایندگان کانون در چند مرحله با حضور در منزل ۲۵ نفر از پیشکسوتان عضو، ضمن دیدار و دلجوئی، با اهداء لوح تقدیر و هدایای نقدی و غیر نقدی از آنان تجلیل به عمل آوردند.



۲- به مناسبت سالروز ولادت با سعادت حضرت زهرا (س) و گرمی داشت مقام مادر و روز زن، رئیس کانون با حضور در منزل سه نفر از مادران و بانوان عضو از آنها تجلیل و با اهداء هدایای غیر نقدی از ایشان تقدیر به عمل آوردند.

ث: تربت حیدریه

۱- در راستای تجلیل از زحمات و تلاشهای پیشکسوتان و ایثارگران عرصه جهاد و مقاومت، مراسم مهمانی با دعوت از ۳۵ نفر از بازنشستگان به همراه خانواده محترمشان در مهمانسرای تیپ ۱۷۷ متحرک هجومی با حضور فرماندار محترم شهرستان تربت حیدریه و فرماندهان نظامی منطقه برگزار و پس از صرف شام به رسم یاد بود به هر یک از مدعوین لوح تقدیر تقدیم گردید.



۲- به پاس قدردانی از زحمات و تلاشهای عزیزان پیشکسوت رئیس کانون با حضور در منزل ۱۰ نفر از اعضا، ضمن دیدار و دلجوئی، با اهداء لوح و هدایای نقدی و غیر نقدی از آنان تجلیل به عمل آوردند.



ج : کانون نیشابور

۱- به منظور تجلیل از زحمات و تلاشهای پیشکسوتان نیروهای مسلح، با هماهنگی ساتای استان مراسم مهمانی با دعوت از ۶۶ نفر از پیشکسوتان آجا به اتفاق خانواده (مجموعاً ۱۲۳ نفر) به همراه سایر پیشکسوتان نیروهای مسلح و با حضور مدیر کل ساتای استان در تالار امیران هتل مروارید نیشابور برگزار گردید.

۲- به منظور تجلیل و تقدیر از زحمات و تلاشهای بازنشستگان عزیز، رئیس کانون با حضور در منزل ۱۵ نفر از اعضای پیشکسوت ضمن دلجوئی از این عزیزان با اهداء لوح و هدایای نقدی و غیر نقدی از ایشان تجلیل به عمل آوردند.



کانون بازنشستگان استان خراسان شمالی (بجنورد)

اهم اقدامات

۱- رئیس کانون به اتفاق فرماندهی محترم پایگاه پدافند هوایی شهرستان بجنورد و هیئت همراه با حضور در منزل ۳ نفر از پیشکسوتان نیروی پدافند هوایی ضمن دیدار و دلجوئی و بررسی مشکلات آنان با اهداء هدیه از زحمات و تلاشهای آنها در طول سالیان خدمت تجلیل به عمل آوردند.

۲- به مناسبت هفتم آذر روز نیروی دریایی و تجلیل از زحمات و تلاشهای پیشکسوتان خدوم ارتش جمهوری اسلامی ایران و مستمری بگيران عضو ، رئیس کانون به اتفاق نمایندگان ساتای استان در چندین مرحله با حضور در منزل ۲۰ نفر از عزیزان مورد بحث ساکن شهرهای بجنورد ، شیروان و اسفراین ضمن دیدار و دلجوئی و بررسی مشکلات و موارد مطروحه با اهداء هدیه از آنها تجلیل به عمل آوردند.

۳- رئیس کانون به اتفاق روسای کانونهای نیروهای مسلح با آقای دکتر قدرتی نماینده محترم شیروان و آقای دکتر قوامی نماینده محترم اسفراین در مجلس شورای اسلامی دیدار و پیرامون وضعیت و مشکلات معیشتی و رفاهی و درمانی پیشکسوتان نیروهای مسلح بحث و گفتگو نمودند.

۴- به مناسبت میلاد با سعادت حضرت زهرا (س) و تکریم مقام مادر و روز زن با همکاری ساتای استان مراسم مهمانی و دور همی (در قالب طرح نشاط) با حضور پیشکسوتان نیروهای مسلح به اتفاق خانواده محترمشان، ساکن شهرستان شیروان (۲۸ خانوار از بازنشستگان آجا) در تالار مهر پویان آن شهرستان برگزار و پس از صرف ناهار به هر یک از سرپرستان مدعوین هدایایی به رسم یاد بود اهداء گردید. ضمناً به همین مناسبت نیز مراسمی با حضور ۲۲ خانوار از بازنشستگان آجا در تالار قلم شهرستان اسفراین برگزار گردید.

۵- به مناسبت میلاد با سعادت حضرت زهرا (س) و تکریم از بانوان پیشکسوت همایش مهمادرانه در دهکده مقاومت (سالن شهدای گمنام) شهر بجنورد و با حضور ۷ نفر از بانوان بازنشسته آجا برگزار گردید.



۶- به منظور ترویج فرهنگ مقدس ازدواج، مراسم ازدواج آسان برای ۱۵ نفر از فرزندان پیشکسوتان نیروهای مسلح (۵ نفر از فرزندان بازنشسته آجا) و با حضور خانواده محترم زوجین، روسای کانونهای نیروهای مسلح، فرماندهان یگانهای نظامی منطقه و مدیر کل ساتای استان در تالار پردیس شهرستان بجنورد برگزار و در پایان هدایای اهدائی وزیر محترم دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح توسط مسئولین فروشگاه اتکا به زوجین اهداء گردید.



کانون بازنشستگان استان خراسان جنوبی (بیرجند)

اهم اقدامات

۱- به منظور تکریم از پیشکسوتان عضو، رئیس کانون به همراه نماینده سابای استان و مسئول امور بازنشستگان ۳۰ پیاده با حضور در منزل ۲۰ نفر از عزیزان بازنشسته ضمن دیدار و دلجوئی، با اهداء لوح و هدایا از آنها تجلیل به عمل آوردند.

۲- دیدار مسئولین کانون با نماینده محترم مردم شهرستان بیرجند در مجلس شورای اسلامی و گفتگو با ایشان پیرامون وضعیت معیشتی و مشکلات اقتصادی بازنشستگان.



۳- برگزاری گلگشت یک روزه با همکاری ساتای استان با حضور جمعی از پیشکسوتان عضو در محل باغ تاریخی نوفرست شهر بیرجند

۴- اعزام ۱۰ نفر از پیشکسوتان عضو به سفر زیارتی مشهد مقدس با همکاری ساتای استان





کانون بازنشستگان استان خوزستان (اهواز)

اهم اقدامات

- ۱- دیدار رئیس کانون با فرمانده محترم پشتیبانی منطقه ۶ نزاجا به مناسبت ارتقاء ایشان به درجه سرتیپ دومی
- ۲- برگزاری مراسم دور همی با دعوت از ۷۷ نفر از پیشکسوتان عضو به اتفاق خانواده، ساکن شهر اهواز و تجلیل از آنها با اهداء هدایا
- ۳- برگزاری مراسم دورهمی و مهمانی برای ۲۲ نفر از پیشکسوتان عضو کانون آبادان به اتفاق خانواده، ساکن شهرهای آبادان و شادگان در یکی از تالارهای شهر آبادان و تجلیل از آنها با اهداء هدیه
- ۴- عیادت مسئولین کانون از پیشکسوتان و وظیفه بگیران بیمار بستری در بیمارستانهای سطح شهر و منزل و پیگیری روند درمان آنها
- ۵- برگزاری مراسم انس و الفت با دعوت ۲۷ نفر از پیشکسوتان عضو کانون مسجد سلیمان به اتفاق خانواده در هتل جهانگردی شهرستان مذکور
- ۶- برگزاری مراسم ازدواج آسان جهت فرزندان بازنشستگان نیروهای مسلح با همکاری ساتای استان در سالن طوبی ارتش و اهداء ۱۰ قلم لوازم خانگی به هر یک از نوجوانان



کانون بازنشستگان استان زنجان (زنجان)

اهم اقدامات

الف: کانون زنجان

- ۱- رئیس کانون به نمایندگی از ساتای استان و روسای کانونهای نیروهای مسلح به اتفاق نماینده مجمع و روسای کانونهای شهرستان های ابهر و خرمدره با حضور در دفتر آقای علیمردانی نماینده محترم شهرهای ابهر، خرمدره و سلطانیه در مجلس شورای اسلامی با ایشان دیدار نموده و در خصوص وضعیت معیشتی بازنشستگان و مشکلات پیشکسوتان بحث و گفتگو نمودند.
- ۲- به منظور تجلیل و تکریم از پیشکسوتان بویژه بانوان عضو ، رئیس کانون به اتفاق نمایندگان ساتای استان در چندین مرحله با حضور در منزل ۳۲ نفر از بازنشستگان عضو ، ضمن دیدار و دلجوئی از آنها با اهدای لوح و هدایای نقدی و غیرنقدی از آنها تجلیل به عمل آوردند.



۳- حضرت آیت ا... جعفری نماینده محترم مردم استان زنجان در مجلس خبرگان رهبری به اتفاق آقای دکتر محمدی نماینده محترم مردم شهرستانهای زنجان و طارم در مجلس شورای اسلامی به اتفاق ، مدیر کل ساتای استان و روسای کانونهای نیروهای مسلح در کانون آجا حضور یافته پیرامون وضعیت حقوق و مزایا و معیشت بازنشستگان و پیشکسوتان نیروهای مسلح بحث و تبادل نظر به عمل آمد.

۴- به مناسبت میلاد با سعادت حضرت فاطمه زهرا (س) و تکریم مقام مادر و روز زن ساتای استان با هماهنگی کانونهای نیروهای مسلح، مراسم ازدواج آسان برای ۱۲ نفر از فرزندان پیشکسوتان نیروهای مسلح با حضور خانواده محترم زوجین در تالار صدف شهر زنجان برگزار نمود.

۵- رئیس کانون به اتفاق نمایندگان بیمه حکمت با امیر فرماندهی محترم تیپ ۲۱۶ زرهی شهید مخبری دیدار و پیرامون چگونگی استفاده کارکنان شاغل و بازنشسته از مزایای بیمه مورد بحث و افتتاح دفتر بیمه در شهر زنجان گفتگو نمودند.



ب: کانون ابهر

۱- برگزاری هشتمین جلسه هم اندیشی و اندیشه ورزی کانونهای تابعه در کانون ابهر با حضور روسای کانونهای تابعه با محوریت کانون آجا (استان زنجان)

۲- روسای کانونهای زنجان ، ابهر و خرمدره با حضور در منزل ۲ نفر از عزیزان پیشکسوت ساکن شهرهای ابهر و خرمدره ضمن دیدار و دلجوئی، با اهداء لوح تقدیر و هدایای نقدی و غیر نقدی از ایشان تجلیل به عمل آوردند.





کانون بازنشستگان استان سمنان (سمنان)

اهم اقدامات

- ۱- به منظور ترویج فرهنگ ورزشهای همگانی و ایجاد نشاط و شادابی پیشکسوتان معزز و گرامیداشت روز نیروی دریائی ارتش جمهوری اسلامی ایران، همایش پیاده روی خانوادگی بازنشستگان نیروهای مسلح در شهرستانهای سمنان و شاهرود و با حضور جمع کثیری از بازنشستگان آجا برگزار گردید.
- ۲- یادواره امیر دریادار شهید محمد ابراهیم همتی فرمانده قهرمان ناوچه پیکان با حضور امیر دریادار ایرانی فرمانده محترم نیروی دریائی ارتش جمهوری اسلامی ایران، رئیس کانون و جمع کثیری از پیشکسوتان آجا و مسئولین سیاسی و لشکری استان در سالن هلال احمر شهرستان سمنان برگزار گردید.
- ۳- به مناسبت میلاد با سعادت حضرت زهرا (س) و تکریم مقام مادر و روز زن مراسم مهمانی و دورهمی با حضور ۵۱ نفر از پیشکسوتان و خانواده محترمشان در تالار کوثر ل ۵۸ ذوالفقار برگزار و پس از صرف ناهار به هر یک از مدعوین هدایای نقدی تقدیم گردید.
- ۴- دیدار با ۴۸ نفر از پیشکسوتان عضو در منزل و دلجوئی از آنها با اهداء هدیه
- ۵- به منظور افزایش سطح آگاهی پیشکسوتان عضو، ۲۰ نفر از بازنشستگان کانون شهرستان شاهرود به اتفاق همسران محترمشان (مجموعاً ۴۰ نفر) در کلاس بصیرت افزایی عقیدتی سیاسی تی ۱۵۸ ذوالفقار شرکت نمودند.



کانون بازنشستگان استان سیستان و بلوچستان (زاهدان)

اهم اقدامات

- ۱- به مناسبت سالروز ولادت با سعادت حضرت فاطمه زهرا (س) و در راستای اجرای طرح طاهها (ازدواج آسان فرزندان بازنشستگان) مراسم ازدواج ۳۰ نفر از فرزندان بازنشستگان نیروهای مسلح (۹ نفر از فرزندان بازنشستگان آجا) در تالار میثاق دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با حضور مسئولین کانون و ساتای استان و خانواده های محترم برگزار و پس از پذیرایی و صرف ناهار به هر یک از زوجین یک فقره حواله دریافت ده قلم کالای اساسی به مبلغ سه میلیارد ریال تحویل آنان گردید .



۲- به مناسبت گرامیداشت روز همدلی و سلامت ، همایش پیاده روی خانوادگی با حضور ۴۷ نفر از اعضاء به اتفاق همسران محترمشان برگزار، در پایان و پس از صرف صبحانه به هر کدام از مدعوین یک قطعه کارت خرید از فروشگاه اتکا اهدا گردید.



کانون بازنشستگان استان فارس (شیراز)

اهم اقدامات

- ۱- انعقاد قرارداد و تفاهم نامه با تور تفریحی جزایر قشم و هنگام جهت استفاده پیشکسوتان و خانواده محترم آنها با تخفیف ویژه با یکی از شرکت ها گردشگری شیراز
- ۲- انعقاد قرارداد و تفاهم نامه با مرکز آموزش فنی حرفه ای نگرش جهت آموزش خانواده های پیشکسوت در رشته حسابداری با ۳۰٪ تخفیف
- ۳- در راستای تجلیل از پیشکسوتان عضو، مراسم دور همی خانوادگی برای جمعی از پیشکسوتان عضو در سفره خانه باغ شاه صنم شهرک گلستان شیراز همراه با برنامه های شاد و مسابقه ورزشی دارت برگزار و در پایان به نفرات برتر جوایزی اهداء گردید.
- ۴- عرضه برنج های ایرانی طارم شمال، فجر نور آباد و کامفیروز فارس ، حبوبات، مرکبات و گوشت گرم گوسفندی با تخفیف ویژه و قیمت مناسب به پیشکسوتان عضو
- ۵- ایجاد تفاهم نامه با یکی از پزشکان متخصص قلب و عروق و واریس به منظور اجرای طرح غربالگری اعضاء و خانواده محترمشان با ۳۰٪ تخفیف
- ۶- برپایی نمایشگاه عرضه مبلمان در کانون با اقساط ۲۴ ماهه بدون سود و پیش پرداخت
- ۷- مسئولین کانون با ۷۰ نفر از پیشکسوتان و خانواده محترمشان در منزل دیدار نموده و با اهداء هدیه از ایشان تجلیل به عمل آوردند.
- ۸- عیادت مسئولین کانون از ۳۵ نفر از عزیزان عضو بیمار بستری در بیمارستانهای سطح شهر و یا منزل و پیگیری روند درمان آنها و تجلیل از ایشان با اهداء هدیه.
- ۹- در راستای تجلیل از پیشکسوتان عضو مراسم دورهمی با حضور گسترده بازنشستگان و با همکاری ساتای استان در شهرهای جهرم، آباده و فسا همراه با برنامه های شاد و پذیرایی برگزار و در پایان به مدعوین هدایایی تقدیم گردید.

- ۱۰- مناسبت هفتم آذر ماه روز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران مراسم دورهمی با دعوت از ۱۰۰ نفر از پیشکسوتان نزاجا به همراه خانواده (مجموعاً ۳۵۰ نفر) با همکاری ساتای استان برگزار و پس از صرف شام به هر یک از مدعوین هدایایی تقدیم گردید.
- ۱۱- به مناسبت میلاد با سعادت حضرت زهرا (س) و تکریم مقام مادر و روز زن مراسم ضیافتی برای ۱۵ خانوار از پیشکسوتان در هتل شاه‌پریون شیراز به صرف شام برگزار گردید .





کانون بازنشستگان استان قم (قم)

اهم اقدامات

- ۱- به منظور بیان مشکلات و معضلات معیشتی پیشکسوتان عضو، رئیس کانون با ۳ نفر از نمایندگان محترم مردم شهرستان قم در مجلس شورای اسلامی دیدار و گفتگو نمودند.
- ۲- یک دوره مسابقه تنیس روی میز و تیراندازی بین بازنشستگان نیروهای مسلح برگزار و در پایان یک نفر از بازنشستگان آجا در رشته تنیس روی میز مقام سوم را کسب نمود.
- ۳- به منظور ترویج فرهنگ ازدواج آسان، مراسم ازدواج ۱۰ نفر از فرزندان بازنشسته با همکاری ساتای استان و با حضور خانواده های محترم آنها در تالار امیران قم برگزار گردید.
- ۴- دیدار با ۴۰ نفر از پیشکسوتان، جانبازان، ایثارگران و معسرین و بیماران صعب العلاج عضو کانون و تجلیل از آنها با اهداء لوح و هدایا
- ۵- برگزاری دو دوره اردوی گردشگری و سیاحتی برای خانواده بازنشستگان عضو با صرف ناهار و اهداء هدایا
- ۶- معرفی و اعزام امیر عبدالحسین قهرمانی به دانشگاه قم جهت تدریس دروس دفاعی و تبیین و تشریح فداکاری کارکنان ارتش در دوران دفاع مقدس
- ۷- به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زهرا (س) و تکریم مقام مادر و روز زن مراسم تجلیل و تکریم از جمعی از پیشکسوتان عضو به همراه همسران محترمشان در تالار مهر ولایت شهر قم برگزار و پس از صرف شام هدایائی به مدعوین تقدیم گردید.





کانون بازنشستگان استان قزوین (قزوین)

اهم اقدامات

۱- رئیس کانون به اتفاق روسای کانونهای نیروهای مسلح در جلسه بررسی وضعیت معیشتی نیازمندان و معسرین عضو کانون با حضور مدیر کل ساتای استان شرکت نموده که در پایان وضعیت ۹ نفر از معسرین مورد رسیدگی قرار گرفت.

۲- همایش روحانیون بازنشسته استانهای قزوین، زنجان و البرز به میزبانی ارشد نظامی آجا در منطقه قزوین و زنجان

۳- مراسم ازدواج آسان ۱۴ نفر از فرزندان اناث بازنشستگان نیروهای مسلح با هماهنگی ساتای استان (۹ نفر از فرزندان اناث بازنشستگان آجا) در تالار لاله شهر قزوین برگزار و پس از پذیرایی و صرف ناهار به هر یک از نو عروسان یک فقره حواله اقلام اساسی به ارزش حدود ۳ میلیارد ریال از طرف ساتای نیروهای مسلح و همچنین هدایایی از طرف ارشد نظامی آجا امیر کریمی به زوجین اهداء گردید.

۴- دیدار و گفتگوی روسای کانونهای نیروهای مسلح به اتفاق مدیر کل ساتای استان با سرکار خانم فاطمه محمد بیگی نماینده محترم مردم قزوین در مجلس شورای اسلامی پیرامون مشکلات معیشتی و حقوقی بازنشستگان و مستمری بگیران نیروهای مسلح

۵- دیدار با ۲۸ نفر از بازنشستگان و مستمری بگیران عضو ساکن شهرهای قزوین، بوئین زهرا، تاکستان، آبیک و البرز

۶- افتتاح دفتر خدمات الکترونیک ساتا با مسولیت یکی از پیشکسوتان آجا در شهرستان تاکستان با حضور مسئولین ساتا و روسای کانونهای نیروهای مسلح و مسئولین محلی و جمعی از پیشکسوتان عضو

۷- دیدار و گفتگوی رئیس کانون با امیر ارشد نظامی آجا در استان و فرماندهی محترم قرارگاه عملیاتی ل ۱۶ زرهی پیرامون واگذاری ۱۰۰۰ متر زمین از زمینهای باورس جهت احداث ساختمان کانون





کانون بازنشستگان استان کرمان (کرمان)

اهم اقدامات

- ۱- به منظور تجلیل از رشادتهای رزمندگان دوران دفاع مقدس به ویژه کارکنان جان برکف نادجا با هماهنگی ساتای استان، مراسم مهمانی و دورهمی با دعوت از ۸۲ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران ساکن شهرستان سیرجان به همراه خانواده (مجموعاً ۲۵۰ نفر) در محل تالار المپیک آن شهرستان برگزار و پس از صرف ناهار به قید قرعه به ۲۰ نفر از مدعوین هدایایی تقدیم گردید.
- ۲- دیدار مسئولین کانون و نمایندگان ساتا با ۱۷ نفر از پیشکسوتان عضو و دلجوئی از آنها با اهداء هدیه نقدی



کانون بازنشستگان استان کرمانشاه (کرمانشاه)

اهم اقدامات

۱- نونهال محمد غلامی راستین نوه پیشکسوت ایثارگر شاهرخ خزائی در مسابقات کاراته سبک ذن کیوکوشین به افتخارات ذیل نائل گردیده است.

الف: جشنواره کشوری نونهالان بخش کاتا شهریور ماه سال جاری به میزبانی شهر اصفهان کسب مقام سوم .
ب: مسابقات قهرمانی استان تهران بخش کومیته مقام دوم و بخش کاتا مقام اول، آبانماه سال جاری به میزبانی شهر پردیس

نشریه شایستگان : ضمن آرزوی سلامتی و موفقیت برای این نونهال پرتلاش و گرانقدر، آرزومند است تمامی عزیزان نونهال در امر ورزش و حفظ تندرستی خود کوشا باشند.

۲- برگزاری مراسم دورهمی با حضور جمع کثیری از بازنشستگان و یادگاران دوران دفاع مقدس
۳- مسئولین کانون در چندین مرحله با ۱۹ نفر از بازنشستگان و مستمری بگیران عضو در منزل دیدار نموده و با اهداء لوح تقدیر و هدایای نقدی و غیر نقدی از ایشان تجلیل به عمل آوردند.



۴- دیدار رئیس کانون با امیر صالحی فرمانده محترم قرارگاه عملیاتی ل ۸۱ زرهی و گفتگو با ایشان پیرامون چگونگی استفاده عزیزان پیشکسوت از امکانات و مقدرات آن یگان

۵- دیدار رئیس کانون به اتفاق روسای کانونهای نیروهای مسلح با سردار بهزادی نیا رئیس محترم سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح و بحث و تبادل نظر پیرامون چگونگی هرچه بهتر خدمات رسانی به جامعه هدف





کانون بازنشستگان استان کردستان (سنندج)

اهم اقدامات

الف: کانون سنندج

- ۱- مسئول کانون با حضور در منزل ۲۵ نفر از اعضای بازنشسته و مستمری بگیر ضمن دیدار و دلجوئی از آنها با اهداء لوح و هدایای نقدی از ایشان تجلیل به عمل آوردند.
- ۲- رئیس کانون به همراه روسای کانونهای نیروهای مسلح پیرامون مصوبات بودجه سال آینده ، مشکلات و معضلات معیشتی پیشکوتان با ۳ نفر از نمایندگان استان در مجلس شورای اسلامی دیدار و گفتگو نمودند.
- ۳- شرکت رئیس کانون به اتفاق روسای کانونهای نیروهای مسلح در جلسه متشکله در ساتای استان با حضور مدیر کل ساتا به منظور بررسی پرونده ۸ نفر از اعضاء معسر که براساس مصوبات جلسه برای تمامی آنها کمک معیشت ماهانه، وام کمک هزینه درمان در نظر گرفته شود.
- ۴- به مناسبت میلاد با سعادت حضرت زهرا (ع) و تکریم مقام مادر و روز زن کانون با همکاری ساتای استان با دعوت از ۲۰ نفر از مستمری بگیران عضو با حضور مسئولین ساتا و امیر ف محترم ق ع ل ۲۸ در یکی از تالارهای شهر سنندج برگزار و پس از صرف ناهار به هر یک از مدعوین کارت خرید از فروشگاه اتکا اهداء گردید.
- ۵- به منظور ترویج فرهنگ ازدواج آسان با همکاری ساتای استان، مراسم ازدواج فرزندان پیشکسوتان نیروهای مسلح (۸ نفر از فرزندان بازنشستگان آجا) با حضور خانواده زوجین ، فرماندهان نظامی یگانهای منطقه، روسای کانونهای نیروهای مسلح مسئولین ساتا برگزار و در پایان حواله ۱۰ قلم کالای اساسی لوازم خانگی به عنوان جهیزیه به نوجروسان تحویل گردید



ب: کانون سقز

- ۱- به منظور تجلیل از پرستاران و کارکنان درمانی پیشکسوت عضو با همکاری ساتای استان و سایر کانونهای



نیروهای مسلح مراسم مهمانی با دعوت از جمعی از بازنشستگان و مستمری بگیران به همراه خانواده محترمشان (۲۵ نفر از اعضای آجا) ساکن شهر سقز با حضور مسئولین ساتا، فرمانده محترم تیپ ۲۲۸ سقز و سایر مسئولین نظامی و سیاسی شهرستان برگزار و پس از صرف ناهار به هر یک از مدعوین یک قطعه کارت خرید از فروشگاه اتکا اهداء گردید.

۲- ساختمان جدید کانون سقز با حضور امیر ف محترم تیپ ۲۲۸ سقز، رئیس کانون استان و جمعی از پیشکسوتان عضو، افتتاح و به بهره‌برداری رسید. کانون مورد بحث در قطعه زمینی به مساحت ۲۰۰ متر مربع اهدایی از طرف فرماندهی محترم وقت نزاجا با هزینه بالغ بر ۳۵۰ میلیون تومان و حمایت های بی دریغ امیر ریاست محترم کانون بازنشستگان آجا (امیر علی محبی راد) و معاونت های مهن دفاعی و آماد و مالی، ظرف حدود ۳ ماه تکمیل و به بهره‌برداری رسیده است در این مراسم توسط امیر فرماندهی محترم تیپ ۲۲۸ مدال افتخار نزاجا به یکی از اعضاء پیشکسوت و از یادگاران دوران دفاع مقدس اهداء گردید.

کانون بازنشستگان استان گیلان (رشت)

اهم اقدامات

الف: کانون رشت

۱- به مناسبت گرامیداشت هفتم آذر ماه روز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی، کانون با همکاری مرکز آموزشهای تخصصی دریایی باقر العلوم نداجا با دعوت از ۱۳۰ نفر از پیشکسوتان عضو به همراه خانواده محترمشان، مراسم دورهمی در سالن بایندر آن مرکز برگزار و پس از صرف شام به مدعوین یک قطعه کارت هدیه خرید کالا تقدیم گردید.

۲- به مناسبت میلاد با سعادت حضرت زهرا (س) کانون با هماهنگی سایر کانونهای نیروهای مسلح و ساتای استان، مراسم ازدواج آسان برای ۳۰ نفر از فرزندان پیشکسوت نیروهای مسلح (۱۳ نفر از فرزندان پیشکسوت آجا) به اتفاق خانواده محترمشان برگزار و پس از پذیرایی و صرف شام به هر یک از زوجین حواله تحویل ۱۰ قلم کالای اساسی به ارزش ۲ میلیارد ریال اهداء گردید.

۳- رئیس محترم سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح (سردار بهزادینیا) با حضور در ساتای استان جلسه مشترکی با حضور مدیر کل ساتای استان و روسای کانونهای مسلح برگزار و پیرامون رفع مشکلات حقوقی و معیشتی بازنشستگان، یارانه حکمت و تجمیع بیمه ها در خدمات درمانی و سایر موارد مرتبط بحث و گفتگو نموده و در طول اقامت در استان گیلان با جمعی از پیشکسوتان دیدار و با اهداء لوح تقدیر و هدایا از این عزیزان تجلیل به عمل آوردند.





ب: کانون لاهیجان

به مناسبت هفتم آذر روز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران، رئیس کانون به اتفاق هیئت همراه با حضور در منزل ۲۰ نفر از عزیزان پیشکسوت ضمن دیدار و دلجویی، با اهدا لوح تقدیر و هدایا از ایشان تجلیل بعمل آوردند.



کانون بازنشستگان استان گلستان (گران)

اهم اقدامات

- ۱- به مناسبت هفتم آذر روز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران، رئیس کانون با حضور در منزل ۲۰ نفر از پیشکسوتان نداجا، ضمن دیدار و دلجوئی از ایشان با اهداء لوح تقدیر و هدایای نقدی و غیر نقدی از آنها تجلیل به عمل آوردند.
- ۲- تیم کوهنوردی بانوان پیشکسوتان آجای استان گلستان به قله سندان در استان زنجان و برف انبار و غلیق در استان قم و سرخه حصار در استان تهران صعود نمودند.
- ۳- عیادت رئیس کانون از عزیزان پیشکسوت بیمار بستری در بیمارستانهای سطح شهر و منزل و پیگیری روند درمان آنها



کانون بازنشستگان استان لرستان (خرم آباد)

اهم اقدامات

- ۱- در راستای ترویج فرهنگ و سنت حسنه ازدواج، مراسم ازدواج آسان فرزندان بازنشستگان نیروهای مسلح با هماهنگی ساتای استان جهت فرزندان پیشکسوتان نیروهای مسلح (۷ نفر از فرزندان بازنشستگان آجا) با حضور خانواده های زوجین و مسئولین مربوطه در هتل آرشین شهر خرم آباد برگزار و در پایان به هر یک از نو عروسان حواله ۱۰ قلم کالای اساسی اهدا گردید.
- ۲- به منظور تجلیل از زحمات و تلاشهای رزمندگان عرصه ایشار و شهادت مراسم مهمانی و دورهمی با دعوت از ۱۵۰ نفر از پیشکسوتان عضو به همراه خانواده محترمشان در دو مرحله (مجموعاً ۴۷۰ نفر) در مجتمع شایستگان شهرستان خرم آباد و تالار فرهنگیان شهرستان بروجرد برگزار و پس از صرف ناهار به کلیه سرپرستان مدعو یک قطعه کارت خرید از فروشگاه اتکا تقدیم گردید.
- ۳- دیدار رئیس کانون به اتفاق نماینده مجمع پیشکسوتان استان با جناب آقای سپهوند نماینده محترم مردم خرم آباد در مجلس شورای اسلامی پیرامون معضلات و مشکلات معیشتی پیشکسوتان و بازنشستگان عضو
- ۴- دیدار مسئولین کانون با ۳۷ نفر از پیشکسوتان عضو و دلجوئی از آنان با اهداء لوح و هدایای نقدی
- ۵- شرکت رئیس کانون در جلسه حمایتی اداره سبابا و بررسی مشکلات و معضلات ۱۱ فقره پرونده بیماران صعب العلاج و تخصیص ماهیانه مبلغی به عنوان هزینه درمان
- ۶- ارائه مشاوره حقوقی به ۲۰ نفر از اعضاء و خانواده محترمشان به صورت رایگان
- ۷- پذیرش و اسکان ۲۲ نفر از پیشکسوتان عزیز سایر استانها به اتفاق خانواده در مهمانسرای مجتمع شایستگان و پیش بینی محل اسکان برای ۱۴ نفر از پیشکسوتان عضو جهت استفاده از سایر مهمانسراهای استانها





معاونت نیروی انسانی نهاجا (دایره امور بازنشستگان)

اهم اقدامات

- ۱- مسئولین امور بازنشستگان معاونت نیروی انسانی نهاجا از پیشکسوت عضو بیمار که به علت بیماری دیابت مجبور به قطع عضو شده در منزل عیادت نموده، ضمن پیگیری روند درمان مشارالیه با اهداء هدایای نقدی و غیر نقدی از ایشان تجلیل به عمل آوردند.
- ۲- در راستای حفظ عزت، کرامت و ارج نهادن به خدمات شایسته اعضای وابسته، امور بازنشستگان نهاجا در دو مرحله با حضور در منزل ۳ نفر از عزیزان پیشکسوت ضمن دیدار و دلجوئی، با تقدیم هدایای نقدی (کارت هدیه) و غیر نقدی از ایشان تجلیل به عمل آوردند.
- ۳- به منظور تجلیل از زحمات و تلاشهای کارکنان پیشکسوت نیروی هوایی، پایگاه شهید فکوری تبریز با دعوت از ۴۶ نفر از پیشکسوتان جمعی مراسم دورهمی برگزار و پس از صرف ناهار با تقدیم لوح تقدیر و هدایای نقدی از این عزیزان تجلیل به عمل آوردند.



کانون بازنشستگان استان مرکزی (اراک)

اهم اقدامات

- ۱- به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زهرا (س) و تکریم مقام مادر و روز زن، مراسم مهمانی و دورهمی با همکاری ساتای استان و با دعوت از ۲۹ نفر از پیشکسوتان عضو به همراه خانواده محترشان در تالار زیتون اراک برگزار و پس از صرف ناهار به هر یک از مدعوین هدایایی اهداء گردید.
- ۲- رئیس کانون به همراه معاون هماهنگ کننده ارشد نظامی آجا در استان و هیئت همراه و مدیر سابای استان با ۳ نفر از معسرین نیازمند ساکن شهر اراک دیدار نموده، ضمن دلجوئی، با اهداء لوح و هدایا از ایشان تجلیل به عمل آوردند.
- ۳- رئیس کانون به اتفاق کارکنان کانون و جمعی از پیشکسوتان عضو در مراسم تشییع، تدفین و ترحیم رئیس سابق نمایندگی کانون تفرش شرکت نموده و با بازماندگان ابراز همدردی نمودند.
- ۴- دیدار رئیس کانون شهرستان محلات به همراه روسای سایر کانونهای نیروی مسلح با آقای جلالی نماینده محترم مردم شهرستان محلات در مجلس شورای اسلامی



- ۵- دیدار رئیس کانون ساوه با آقای حسینی فرماندار محترم شهرستان و گفتگو پیرامون چگونگی استفاده اعضا کانون از اماکن فرهنگی ورزشی و تفریحی شهرستان
- ۶- دیدار رئیس کانون ساوه با ۱۰ نفر از اعضا و دلجوئی از آنها با اهداء لوح و هدایای نقدی و غیر نقدی
- ۷- مراسم تشییع و خاکسپاری مرحوم امیر دیدار دوم مسعود رسایی از ایثارگران دوران دفاع مقدس با حضور مقامات سیاسی و نظامی استان برگزار و در مقبره خانوادگی به خاک سپرده شد.



کانون بازنشستگان استان مازندران (ساری)

اهم اقدامات

- ۱- دیدار رئیس کانون به همراه نماینده مجمع با ۵۵ نفر از عزیزان پیشکسوت ساکن شهرهای چالوس، ساری، بابل، بابلسر، آمل، قائمشهر
- ۲- عیادت رئیس کانون به اتفاق نماینده مجمع از امیر سرتیپ ۲ امامقلی سلطانمرادی
- ۳- برگزاری دورهمی برای ۳۰ نفر از عزیزان پیشکسوت ساکن شهر جویبار به همراه همسران محترمشان و همچنین ۲۸ نفر از پیشکسوتان ساکن شهر سواد کوه





کانون بازنشستگان استان هرمزگان (بندرعباس)

اهم اقدامات

۱- مسئولین کانون با حضور در منزل جمعی از پیشکسوتان عضو، ضمن دیدار و دلجوئی از آنها با اهداء هدایای نقدی از ایشان تجلیل به عمل آوردند.

۲- شرکت رئیس کانون به اتفاق جمعی از کارکنان در مراسم تودیع و معارفه فرماندهان قدیم و جدید پایگاه نهم شکاری شهید خسرو عبدالکریمی بندرعباس



۳- همایش پیاده روی در کوهستان پنجه علی با حضور ۶۰۰ نفر از خانواده های پیشکسوت و اهدا جوایز نقدی به جمعی از شرکت کنندگان و دو ستگاه دوچرخه از طرف شهرداری بندرعباس

۴- برگزاری یک دوره مسابقات ورزشی در پارک ساحلی دولت و اهدا جوایز به نفرات برتر



کانون بازنشستگان استان همدان (همدان)

اهم اقدامات

۱- دیدار مسئولین کانون به اتفاق نمایندگان ساتای استان با ۴۷ نفر از پیشکسوتان عضو ساکن شهرهای همدان، ملایر، توپسرکان و کبودرآهنگ و تجلیل از آنها با اهداء لوح تقدیر و هدایای نقدی

۲- تهیه ۲۵۰ قطعه بلیط استخر نیم بها و توزیع آن بین اعضای کانون

۳- به منظور ترویج فرهنگ ازدواج آسان، مراسم ازدواج فرزندان پیشکسوت نیروهای مسلح (۷ نفر از زوجین از فرزندان پیشکسوت آجا) با همکاری ساتای استان در هتل باباطاهر شهر همدان با حضور خانواده های محترم زوجین، مسئولین ساتا و فرماندهان نظامی منطقه برگزار و پس از مراسم جشن و صرف ناهار به هر یک از زوجین هدایایی از طرف ساتا به ارزش ریالی حدود ۱۵۰ میلیون تومان و هدایایی از طرف فرماندهان نظامی منطقه تقدیم گردید.



کانون بازنشستگان استان یزد (یزد)

اهم اقدامات

به منظور تجلیل از رشادتهای رزمندگان دوران دفاع مقدس به ویژه کارکنان غیور نیروی دریائی ارتش جمهوری اسلامی ایران، رئیس کانون به همراه نماینده اداره حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس و مدیر سابای استان با حضور در منزل ۵ نفر از عزیزان پیشکسوت ضمن دیدار و دلجوئی از آنها با اهداء هدایای نقدی و غیر نقدی و لوح تقدیر از آنها تجلیل به عمل آوردند.





آموزش درست کردن شله زرد در سه سوت



کم کنید.
در این هنگام باید شروع به هم زدن برنج کنید. نکته مهم و قابل توجه در این مرحله این است که نباید دیگر به برنجتان آب اضافه کنید چون این کار باعث می شود شله زرد آماده شده موقع خوردن و قاشق زدن آب بیندازد.

مرحله دوم: اضافه کردن شکر

زمانی که برنج به طور کامل شفته شد و وا رفت زمان آن رسیده است که شکر را به برنج اضافه کنید. اگر قبل از اضافه کردن شکر حس کردید برنج سفت شده است نگران نباشید زیرا پس از افزودن شکر برنج دوباره رقیق تر می شود پس به هیچ عنوان به برنجتان آب اضافه نکنید حدود یک ربع برنج را هم بزنید تا ته نگیرد.

مرحله سوم: افزودن زعفران

یک مثقال زعفران را سائیده و بگذارید تا دم بگیرد. پس از دم کشیدن زعفران آن را به برنج اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً شله زرد رنگ بگیرد.

مرحله چهارم: اضافه کردن خلال بادام و گلاب

خلال بادام ها را به همراه گلاب در ظرفی بخیسانید تا کاملاً عطر و طعم گلاب به خورد خلال بادام ها برود در ادامه خلال ها را به همراه گلاب به شله زرد اضافه کنید و اجازه دهید تا حدود ۱۰ دقیقه با بقیه مواد پخته شود.

مرحله پنجم: اضافه کردن کره و روغن

باید زعفران به میزانی باشد که شله زردتان رنگ نارنجی بگیرد پس از اضافه کردن بادام و زعفران به سراغ افزودن کره و روغن مایع بروید. بدین منظور ابتدا کره را که به دمای محیط رسیده است را به شله زرد اضافه کنید و هم بزنید. سپس برای اینکه شله زردتان شفاف تر شود مقدار روغن مایع به شله زرد اضافه کنید.

بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه جوشیدن کره با بقیه مواد، حرارت را خاموش کنید و در ظرف را بگذارید تا کاملاً دم بکشد.

مرحله ششم: سرو شله زرد

پس از اطمینان از پخت شله زرد، آن را در ظرف مناسب سرو کنید و به دلخواه با دارچین، خلال پسته و بادام تزیین میکنیم.

نکات تکمیلی در مورد شله زرد

زمان پخت و انتظار آن حدود ۳ ساعت میباشد.
شله زرد را می توانید در وعده میان وعده، دسر سرو کنید.
همچنین میتوان در ماه رمضان به عنوان افطار میل کرد.
توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۸ نفر مناسب میباشد.

شله زرد دسری خوشمزه و شیرین است که اکثر ما آن را به عنوان نذری خورده ایم، یکی از دلایلی که این غذا به عنوان نذری طبخ می شود شیوه پختن و طرز تهیه آسان آن است که بدون هیچ فنون پیچیده ای می توانید یک شله زرد خوشمزه و دلچسب را تهیه نمایید. با ما همراه باشید تا دستور پخت شله زرد را در این بخش به شما آموزش دهیم.

مواد لازم



برنج خیس کرده	۲ پیمانه
شکر	۴ پیمانه
کره گیاهی	۵۰ گرم
زعفران	به مقدار لازم
گلاب	۱ پیمانه
روغن	۱ قاشق غذاخوری
خلال پسته و بادام	به مقدار لازم

قبل از تهیه شله زرد حتما به این چند نکته باید توجه کنید :

۱- نکته مهمی که در دستور پخت شله زرد لازم است بدانید مقدار پیمانه شله زرد است باید توجه داشته باشید که هر اندازه پیمانه ای که انتخاب میکنید باید با همان پیمانه آب و شکر به نسبت چند برابر برای شله زرد استفاده کنید. یعنی اگر یک پیمانه برنج میگیرید باید با همان پیمانه ۲ لیوان شکر و ۶ لیوان آب استفاده کنید. این نسبت در مورد درست کردن شله زرد متداول است.

۲- برنج نیم دانه زود تر وا میرود پس برای خیس کردن آن دو تا سه ساعت کافی می باشد و همچنین برنج های معمولی عکس این قضیه را شامل می شوند و باید مدت زمان بیشتری خیس بخورند.

طرز تهیه شله زرد خوشمزه و لذیذ

مرحله اول: پختن برنج

برای تهیه یک شله زرد مجلسی ابتدا باید برنج را از شب قبل شسته و با ۳ لیوان آب بخیسانید و اجازه دهید تا حدود ۱۲ الی ۲۴ ساعت خیس بخورد. پس از خیس خوردن برنج را در قابلمه ای مناسب روی حرارت بگذارید و با حرارت زیاد بگذارید تا آب برنج به جوش آید توجه داشته باشید که در این مرحله نباید اصلاً برنج را هم بزنید.

پس از اینکه برنج کمی نرم تر شد و حالت شفتگی به خود گرفت همچنین آب را در خود جذب کرد حرارت را



طرز تهیه سوپ کدو حلوائی؛

بهترین پیش غذا برای تقویت سیستم ایمنی در فصل سرما

در فصل پاییز که حجم سرماخوردگی ها بالاست و سیستم ایمنی بدن ضعیف می شود بهتر است حتما در هفته یکی دوبار سوپ مقوی درست و نوش جان کنید. امروز طرز تهیه سوپ کدو حلوائی که کم کالری، مقوی، سالم و بدون گوشت است را به شما آموزش خواهیم داد.

سوپ کدو حلوائی در هر منطقه جغرافیایی به سبک و سیاق آن منطقه پخت می شود. به عنوان مثال در کشور های مدیترانه ای این سوپ را با ادویه هایی شامل زیره سبز، زنجبیل و سیر طبخ می کنند که خواص آن را چند برابر می کند که شما نیز در صورت دلخواه می توانید این ادویه ها را هنگام پخت اضافه کنید که کاملا سلیقه ای است.

مواد اولیه

کدو حلوائی	۱ عدد کوچک
گوجه فرنگی	۱ عدد
فلفل دلمه ای	۱ عدد کوچک
هویج	۲ تا ۳ عدد
ساقه تره فرنگی	۲ عدد
سیر	۱ بوته
فلفل سبز تند	۱ عدد کوچک
نمک و فلفل	به میزان لازم
پونه کوهی	۱ قاشق چاقوری
روغن زیتون	به میزان لازم

طرز تهیه سوپ کدو حلوائی

ابتدا کدو حلوائی را بشویید و تخم های درون آن را

خارج کنید. کدو حلوائی را به ۴ قسمت تقسیم کنید و تکه ها را داخل سینی فر بچینید. در همان سینی فر سبزیجات مورد علاقه خود را بچینید که ما از ۱ عدد گوجه فرنگی، ۳ عدد هویج، ۲ عدد ساقه تره فرنگی، ۱ عدد فلفل سبز، فلفل دلمه ای و یک بوته سیر استفاده کردیم.

روی سبزیجات و کدو حلوائی کمی نمک، فلفل سیاه، پونه کوهی و روغن زیتون بریزید و سینی را داخل فر با دمای ۲۰۰ درجه به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا محتویاتش کبابی شود و بپزد.

بعد از ۳۰ دقیقه پوست گوجه فرنگی بکنید و حبه های سیر را از پوسته بیرونی جدا کنید. در مورد کدو حلوائی نیز همین کار را انجام دهید. حواستان باش دانه های داخل فلفل دلمه ای را نیز تمیز کنید.

همه سبزیجات را داخل یک کاسه بریزید و دو لیوان آب جوش بریزید و با میکسر یا گوشت کوب برقی میکس کنید. ظرف سوپ را روی حرارت بگذارید و اجازه دهید ۵ دقیقه روی حرارت بماند و مجددا تست نمک و فلفل سیاه را بگیرید و اگر کم بود اضافه کنید.

بعد از ۵ دقیقه سوپ کدو حلوائی خوشمزه آماده است که توصیه می کنیم حتما این سوپ خوشمزه را درست و در کنار اعضای خانواده در این روزهای خنک پاییزی نوش جان کنید.

نکته طلایی

در صورت دلخواه می توانید به جای آب جوش از شیر استفاده کنید. همچنین می توانید هنگام سرو برای خوش طعم شدن از خامه نیز استفاده کنید.





افقی:

[illegible]

- ۱- اولین سوره قرآن کریم
- ۲- شهد آب و نوعی نوشابه
- ۳- بدون گاز - جائی در دریا که
- ۴- گودی آن کم باشد و کشتی
- ۵- به گل نشیند ۲- رودی در
- ۶- کشور چین - فرساینده
- ۷- جان و دردناک ۳- واحد
- ۸- سطح - اثر باستانی از دوره
- ۹- ساسانیان در استان کرمان
- ۱۰- تپانچه ۴- شادرو - مادر
- ۱۱- ترک زبان - اولین سیم
- ۱۲- کارت اعتباری تلفن همراه با
- ۱۳- پوشش سراسری اینترنت ۵-
- ۱۴- نگین انگشتر - لات و پرسه
- ۱۵- زن - راهی در دل کوه ۶-
- ۱۶- منطقه معروف مرکز تهران
- ۱۷- علامت جمع فارسی -
- ۱۸- اصل هر چیز - نا پخته
- ۱۹- نفس عمیق از ناراحتی

– سراینده زهره و منوچهر – نت چهارم در موسیقی ۸- آب ویرانگر – اهلی و دست آموز – جمع آوری محصول کشاورزی ۹- مرتبه و درجه – پائین پیراهن زنانه – ترس و بیم ۱۰- نوعی اختیار – کشور اشغال شده به دست بیگانه – حرف نگفتنی ۱۱- پایه و اساس – از خود بیخود شده و در حال سکران – صدا و نوا – قد کشیدن برنج در پخت ۱۲- از سبزیهای خوردنی – غم و غصه – دهقان و کشاورز ۱۳- نفسها – کشور عربی در خاورمیانه – برج و بارو ۱۴- قمر اورانوس – ملک خواستن و مالک شدن ۱۵- محکم و استوار – ضعیف و لاغر – بخت و اقبال

عمودی:

۱- مهتابی و بالکن - معادل فارسی وب سایت ۲- اسلحه خانه و زراد خانه - نام دیگر اقیانوس کبیر ۳- علامت مفعولی - پرش آب - صلح و آشتی - زن بسیار زیبای بهشتی ۴- وقت و موقع - جمله قرآنی - سازمان جهنمی صهیونیست‌ها ۵- تعفن و بوی بد - دسته عشایری - سالمند ۶- غارت و چپاول - زه کمان - از اعضای دوگانه بدن - شوینده سنتی که از برگ درخت کنار بدست

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

- بدن - شوییده سنتی که از برگ درخت کنار بدست می آید ۷- لان و چاله - بی باکی و پردلی - جاری و سیال ۸- نبردی که در آن کلیه منابع نظامی، اقتصادی، سیاسی و اجتماعی بکار برده شود ۹- جبر و زور - کبوتر صحرائی - مشکین شهر سابق ۱۰- خس خس سینه - چهارچوب قالی بافی - دیوار کوتاه - آبی که در زمستان یخ بزند ۱۱- قصد و آهنگ - اجرت و پاداش - مرد گول و بهوده گوی ۱۲- نادانها و بیخردها - حاجت و مقصود - آسودن و آرام گرفتن ۱۳- جنس مذکر - نی حصیر بافی - پساوندی که در آخر کلمه در آید و معنی مثل و مانند دهد - نویسنده فرانسوی اثر با نام امیل ۱۴- در خواست تجدید نظر از دادگاه - رنجبران و زحمتکشان ۱۵- سرمایه کسب - فتوکی، خشک

۵۰ درصد تخفیف در اقامت و
۳۰ درصد تخفیف در سرویس های
مختلف و غذا برای
بازنشینان محترم ارتش



<https://hotelshayestegan.com>



دارای رستوران و امکانات تفریحی
با کارکنان مجرب و قیمت های مناسب

چهار
ستاره

دارای ۴ تالار
با ظرفیت ۱۰۰۰ نفر

هتل شایستگان دارای ۹۴ اتاق، ۳۰۰ تخت دارای سرویس رایگان به حرم مطهر
همراه با پارکینگ، فضای سبز، پارک کودکان و آلاچیق جهت استفاده میهمانان



مشهد - بلوار نامجو - روبروی نامجوی هفتم - هتل شایستگان مشهد

نمبر: ۰۵۱-۳۸۴۵۲۰۰۷

تلفن رزرو: ۰۵۱-۳۸۴۵۳۳۰۰

مجموعه کلینیک های

سمعک سایه



معاینه گوش و ارزیابی شنوایی

ویژه دارندگان دفترچه نیروهای مسلح

ارائه انواع سمعک نامرئی، داخل گوشی،

پشت گوشی، هوشمند، دیجیتال و وایرلس

تعمیر انواع سمعک،

ساخت قالب و ارائه باتری سمعک

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: قیطریه تلفن: ۲۲۲۳۵۲۵۲

شمال غرب تهران: سعادت آباد تلفن: ۲۲۳۷۱۰۴۵

کرج: تلفن: ۰۲۶۳۳۵۱۳۰۵۰

طرف قرارداد با بیمه ها و بانک ها