

۲۴۴

ماهنامه

شایستگان

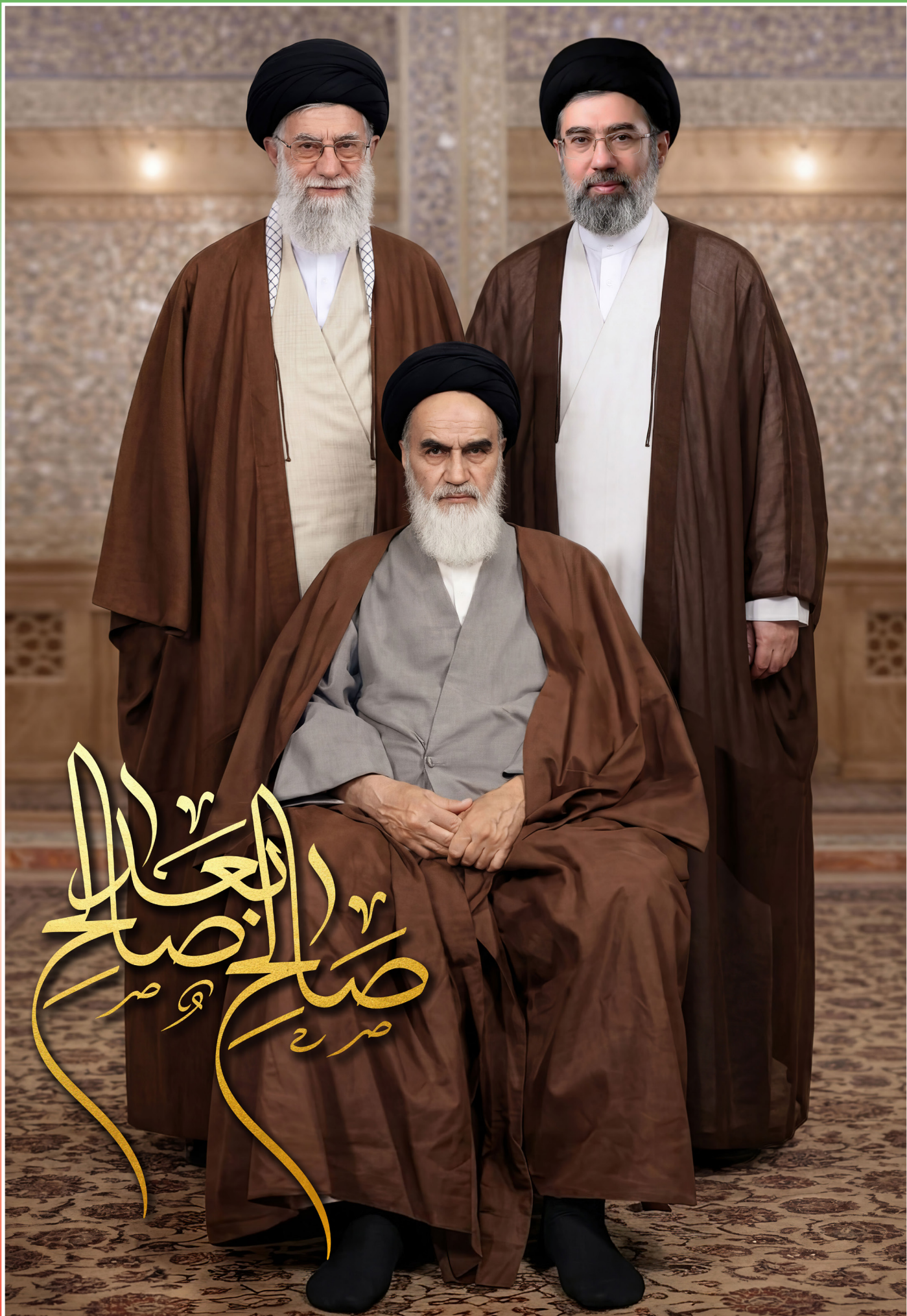
الحمد لله والثناء لله والعز والجلال



نشریه کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا.
سال سی و پنجم - خرداد ۱۴۰۵



و نزلناه معه من موتاه موتاه



صلى الله عليه وآله
وآله وصحبه
الطاهرين



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



وقتی بدن حرف می زند ۱۰
آرامش را انتخاب کنیم ۱۱
کودکان را از چه سنی به نماز ترغیب کنیم؟ ۱۲
زخمی که نمی بینی اما می کشد ۱۳



وکیل خود باشید ۱۴
خواص شگفت انگیز غذاها و ادویه های تلخ ۱۵
حملات هوایی آغاز شده؟ این کارها را هرگز نکنید ۱۶
نوزادان را نبوسید ۱۸
با خواص تخم شربتی آشنا شوید ۱۹



خالکوبی ۲۰
هر روز یک مشت گردو بخورید تا شب راحت بخوابید ۲۱
مواد غذایی که برای رشد مو بیوتین دارند ۲۲
راهکارهایی برای درمان فوری گلودرد در خانه ۲۳

تقویم ۱۴۰۵ ۲۴



رویدادها ۲۶



وقتی تجربه و سلیقه، تبدیل به درآمد می شود ۳۶
اندر حکایات ۳۹
شیرینی کشمش خانگی ۴۰
خورشت قیمه مجلسی حرفه ای ۴۱
شیرینی دانمارکی ۴۲
ذرت مکزیکی ایرانی ۴۴
آشپزی حرفه ای از همین جا شروع می شود ۴۵
طرز تهیه سوپ شیر ۴۶
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.



... و می‌دانیم، و سر وطن ندانیم



ریشه‌های ملی و ایمانی این مردم، به قدری عمیق است که هیچ هجومی توان لرزاندن آن را ندارد. ملت ایران بار دیگر ثابت کرد که در میان سخت‌ترین آزمون‌ها، با آرامش الهی و ایمان قلبی، راه خود را ادامه می‌دهند.

حضور آرام، باوقار و مسئولانه مردم، به ویژه خانواده‌های داغدار، صحنه‌هایی خلق کرد که تنها در فرهنگ اهل بیت (ع) قابل درک است؛ فرهنگی که به این ملت توان داده تا حتی تلخ‌ترین لحظات را با عزت، امید و همبستگی پشت سر بگذارد. مردم ایران بار دیگر نشان دادند که عظمت آنان نه در امکانات مادی، بلکه در ایمان، اخلاق و ریشه‌های معنوی‌شان است.

در این مسیر، نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران نیز همان گونه که انتظار می‌رفت، با صلابت، دقت و توکل بر خدا در برابر تهدیدها ایستاد؛ و حقیقتی ژرف را در پس این اقتدار به منصفه ظهور رساند: و آن حقیقت این

ماه خرداد، ماهی است که در حافظه تاریخی ملت ایران با صلابت، ایمان و هوشیاری گره خورده است؛ ایامی که در آن، برگ‌های مهمی از کتاب تاریخ این سرزمین ورق خورده و معنای اقتدار ملی، روشن‌تر از همیشه جلوه‌گر شده است. در میان این روزها، نام‌هایی می‌درخشد که هم نشانی از اندیشه و رهبری دارند و هم یادآور ایستادگی و جانفشانی‌اند. خرداد، هم ماه یاد امام خمینی (ره) است و هم ماه یادآوری حماسه‌هایی همچون سالروز فتح خرمشهر است که ریشه در ایمان مردم و رشادت رزمندگان دارد؛ حماسه‌هایی که به ما آموختند می‌توان از جان گذشت، اما از خاک وطن نه.

امسال نیز با یاد شهدای اخیر کشور از جمله شهادت جانشوز امام عزیزمان و فرماندهان بلندپایه و ۱۶۸ کودک مظلوم دبستان «شجره طیبه» میناب و جمع کثیری از رزمندگان و مردم غیر نظامی کشور آغاز شد؛ حادثه‌ای که گرچه داغی عمیق بر قلب ملت گذاشت، اما بار دیگر نشان داد که



بازنشسته

است که شکوه قدرت و صلابت نیروهای مسلح، نتیجه تلاش مردانی است که (در سال‌ها پیش، در دوران دفاع مقدس)، پایه‌های مقاومت، نظم، خودکفایی، اخلاق و روحیه جهادی را بنا نهادند، مردانی که امروز «بازنشسته» نامیده می‌شوند، اما حقیقتاً ستون‌های تاریخی امنیت کشور هستند. ... کسانی که آموخته بودند ارزش وطن، فراتر از آسایش جسم و تعلقات فردی است. در کنار این یاد و اندوه، اعیاد بزرگ قربان و غدیر نیز بر تقویم خرداد امسال می‌درخشند. عید قربان درس اخلاص، بندگی و آمادگی برای ایثار است؛ همان ایثاری که رزمندگان دیروز و امروز این سرزمین در میدان دفاع نشان دادند. عید غدیر، پیام‌آور ولایت، انسجام و تداوم مسیر هدایت است؛ مسیری که ملت ایران با تکیه بر آن، همواره از بحران‌ها سربلند بیرون آمده است. خرداد، فرصت بازنگری و قدردانی است؛ فرصتی است برای آن که در کنار یاد امام(ره) و قائد شهیدمان، تجدید خاطره سوم خرداد و فتح خرمشهر، و مرور حماسه‌های دفاع مقدس، نگاهمان را به چهره‌های آرام بازنشستگان نیروهای مسلح بدوزیم و نقش آنان را در آرامش امروز بازخوانی کنیم. نسل امروز باید بداند آنچه اینک بدیهی به نظر می‌رسد، روزگاری با خون دل و جانفشانی آنهم در شرایطی بسیار سخت به دست آمده است. ... و در این بازخوانی صادقانه که معنای واقعی عنوان این نوشتار است یک واقعیت تجربه‌شده وجود دارد، واقعیتی در زندگی مردان و زنانی که برای عزت ایران کوشیده‌اند؛ واقعیتی که می‌گوید: روزگاری تن‌ها رفتند، تا وطن بماند. و اینگونه نسل امروز از تجربه گرانسنگ هشت سال دفاع مقدس، برای خود امنیت آفریده است. درود خدا بر رزمندگان با صلابت ایران اسلامی ... درود و رحمت خدا بر همسنگر عزیزمان سپهبد شهید سید عبدالرحیم موسوی که با درایت و اخلاص بی‌بدیل خود، عزت و صلابت امروز این سرزمین را به یادگار نهاد.

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته

مدیر مسئول

علی محبی راد





معرفی کتاب و نویسنده



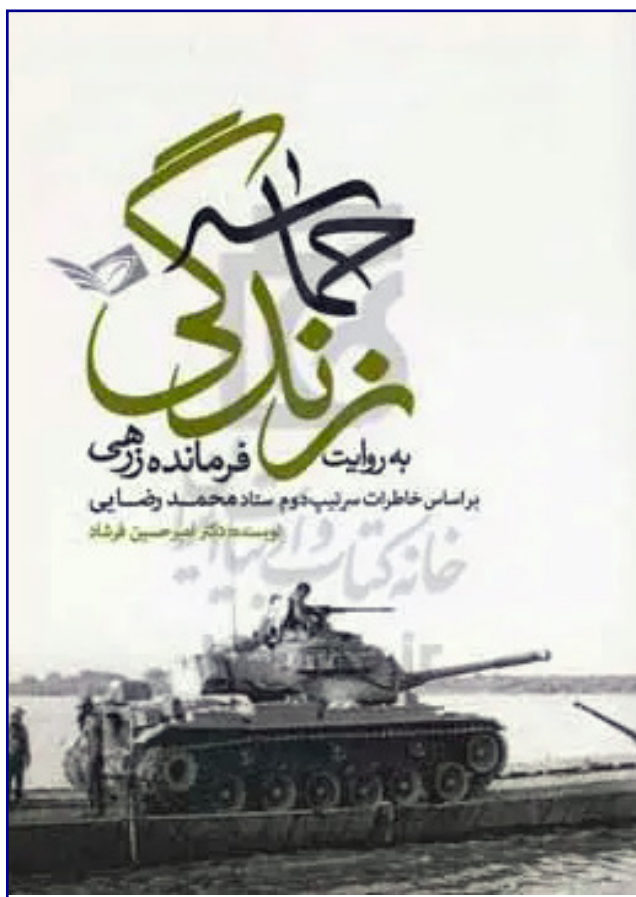
نویسنده: سر تیپ ۲ بازنشسته ستاد محمدرضایی

سر تیپ ۲ بازنشسته ستاد محمدرضایی در سال ۱۳۴۰ در خانواده نظامی (پدر و پدر بزرگ نظامی) و مذهبی و متدین در استان خراسان شمالی دیده به جهان گشوده تحصیلات ابتدائی، راهنمایی و دبیرستان را در زادگاه خود به پایان برده است. دوران نوجوانی نامبرده مصادف شده با شروع تظاهرات علیه رژیم پهلوی و پیروزی انقلاب اسلامی ایران و شروع جنگ تحمیلی که وی داوطلبانه در قالب نیروهای بسیجی به مدت سه ماه به جبهه های نبرد اعزام می گردد. نویسنده مورد بحث در سال ۱۳۶۲ به استخدام ارتش جمهوری اسلامی ایران در آمده و پس از طی دوره های آموزشی و رزمی با رسته زرهی به لشکر ۱۶ زرهی منتقل و در منطقه جنوب و غرب در یگانهای رزمی و گردانهای قدس دین خود را به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران ادا نموده و در طول خدمت خود بارها مورد تشویق و تقدیر ارتش و سلسله مراتب فرماندهی (ارشدیت درجه و اعزام به حج) قرار گرفته است با پایان جنگ و اجرای طرح رجعت در سال ۱۳۷۲ به دوره عالی اعزام که پس از طی دوره به ل ۸۱ زرهی سیستان و بلوچستان منتقل و در سمتهای فرمانده گردان، فرماندهی تیپ، رئیس رکن سوم لشکر، ف پشتیبانی ل، رکن چهارم لشکر و رئیس رکن چهارم قرارگاه منطقه ای شمال شرق انجام وظیفه نمود. نامبرده در سال ۱۳۸۸ ابتدا به عنوان جانشین فرماندهی لشکر ۱۶ زرهی و در ادامه در سال ۱۳۹۴ به سمت فرمانده آن لشکر گمارده شده و در سال ۱۳۹۵ با کوله باری از تجربه و خدمت در مناطق عملیاتی به افتخار بازنشستگی نائل گردیده است.

این امیر رزمنده و نویسنده در دوران بازنشستگی از پای ننشسته و ضمن همکاری با مراکز فرهنگی و نظامی

کتاب حماسه زندگی به روایت فرماندهی زرهی را به رشته تحریر در آورده که با همکاری بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس و انتشارات سبز حادم نزاجا بالغ بر ۵ هزار تیراژ چاپ و در نمایشگاه بین المللی کتاب تهران رونمایی گردیده است.

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



پیشکسوت ورزشی

سروان بازنشسته داود حبیبی مرند



پیشکسوت ورزشکار سروان بازنشسته داود حبیبی مرند در سال ۱۳۳۱ در خانواده متدین در شهرستان مرند استان آذربایجان شرقی بدنیا آمده در زمان طفولیت خانواده مشارالیه به شهر تهران نقل مکان کرده و ایشان تحصیلات ابتدایی و راهنمایی خود را تا دوم دبیرستان در تهران خوانده و به همراه خانواده به شهر مشهد مقدس عزیمت می‌نماید. ایشان در سال ۱۳۵۰ به استخدام نیروی هوایی ارتش درآمد و همزمان با فراگیری آموزشهای نظامی، مقدماتی و تخصصی در رشته ورزشی تکواندو، نیز فعالیت داشته است ورزشکار مورد بحث پس از ادامه تحصیل موفق به دریافت فوق دیپلم مربیگری تکواندو متعاقب آن کارشناسی روانشناسی حرفه ای ورزش گردیده است. مشارالیه علاوه بر خدمت در یگانهای مختلف نهاجا در مسابقات ورزشی موفق به کسب مدال و افتخارات برای ارتش جمهوری اسلامی ایران گردیده و بالاخره در سال ۱۳۸۰ به افتخار بازنشستگی نائل گردیده است. پیشکسوت مورد بحث در دوران بازنشستگی از پای ننشسته و علاوه بر ادامه فعالیت فراگیری آموزشهای جدید، نسبت به تربیت و ارائه آموزش به فرزندان این مرز و بوم اقدام نموده و در طول ۴۴ سال فعالیت ورزشی خود ۳۱۰ نفر شاگرد (۳۵ نفر قهرمان کشوری و بین المللی) ۱۸ نفر مربی و ۱۹ نفر دلاور تحویل جامعه ورزشی نموده و علاوه بر موارد فوق ۳ فرزندان ایشان همگی از داوران رسمی فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران می باشند.

- ۱۰- سرمربی تیم راه آهن استان خراسان رضوی
- ۱۱- سرمربی تیم اعزامی استان خراسان در جام دوستی ایران و کره
- ۱۲- سرمربی تیم کیش در مسابقات قهرمانی کشور در شیراز
- ۱۳- مربی بین المللی تکواندو - مربی هانمادانگ - ممتحن فدراسیون جهانی - ممتحن آزمون ویژه کشوری ناظر فنی مسابقات - کمک مدرس پوسه فدراسیون ج.ا.ا. داور ممتاز ج.ا.ا. در رشته های کیورگی - هانمادانگ - پومسه

تالیفات

کتاب اصول مبانی و فنی تکواندو سال ۱۳۸۱

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.



عناوین و افتخارات

- ۱- دان ۸ تکواندو جمهوری اسلامی ایران و دان ۷ جهانی کوی وان
- ۲- عضو تیم دو میدانی نهاجا و قهرمان کشور، نایب قهرمانی تکواندو در سال ۱۳۵۸
- ۳- مقام دوم و سوم تیمی ارتش سال ۱۳۶۴
- ۴- مقام اول تیمی ارتش سال ۱۳۸۸
- ۵- سه دوره قهرمانی های دانگ انتخابی تیم ملی ج.ا.ا. سال ۱۳۹۸
- ۶- یک دوره انتخابی پومسه برای تیم ملی ج.ا.ا.
- ۷- کسب مدال طلایی پومسه لینگ جام ستارگان سال ۱۴۰۲
- ۸- مقام اول هانمادانگ استانی، مقام سوم های مادانگ کشوری انتخابی تیم ملی سال ۱۳۹۶
- ۹- مربی و سرمربی تیم نیرو هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران

در مسیر خدمت



معرفی رئیس کانون:

اینجانب سرتیپ ۲ ستاد ب محمد علی مرادی در تاریخ ۱۳۳۲/۰۱/۰۸ در شهرستان بیرجند متولد و در سال ۱۳۵۱ با مدرک دیپلم علوم تجربی وارد دانشکده افسری و در سال ۱۳۵۴ با درجه ستواندومی فارغ التحصیل و به دوره مقدماتی زرهی به مرکز زرهی شیراز اعزام و پس از گذراندن دوره مقدماتی رسته مورد بحث به لشکر ۷۷ پیروز خراسان منتقل و به گردان ۲۱۴ سوار زرهی تربت جام اختصاص یافتیم.

مقارن با پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی در تاریخ ۱۳۵۸/۱/۶ برای تامین امنیت منطقه گنبد در مسئولیت فرمانده گروهان سوار زرهی اعزام گنبد و پس از برقراری امنیت پایدار در تاریخ ۱۳۵۸/۷/۱ به یگان سازمانی مراجعت نمودم.

در تاریخ ۱۳۵۸/۱۰/۱ برای تامین امنیت شهرستان بانه به استان کردستان اعزام و پس از برقراری امنیت پایدار در آن منطقه در تاریخ ۱۳۵۹/۳/۱۵ به یگان سازمانی مراجعت نمودم.

مقارن شروع جنگ تحمیلی همراه با گروه ۲۱۴ سوار زرهی لشکر ۷۷ به منطقه جنوب «دارخوین» اعزام و ضمن شرکت در عملیات فرمانده کل قوا خمینی



کانون بازنشستگان استان خراسان رضوی (مشهد)

اشاره:

کانون بازنشستگان ارتش ج.ا.ا، با دارا بودن بیش از سیصد هزار عضو در سراسر کشور، یکی از گسترده‌ترین و اثرگذارترین نهادی است که به واسطه وابستگی آن به ارتش ج.ا.ا، از حساسیت و اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد، فلذا آگاهی داشتن اعضاء از ساختار و عملکرد کانونها می‌تواند نقش به‌سزایی در همراهی و همدلی آنان با خدمات ارائه‌شده ایفاء نماید، به همین جهت ما در هر شماره اقدام به معرفی یکی از قسمت‌های فعال کانون و یا مسئولین مؤثر آن می‌نمائیم تا شما مخاطبان محترم در جریان کمی و کیفی آنچه در کانون می‌گذرد، قرار گیرید.

این بار به یکی از کانون‌های بزرگ و مهم در مراکز استانها پرداخته ایم که علاوه بر برجستگی‌های مدیریتی، بواسطه همجواری با بارگاه ملکوتی امام رضا (ع) از اهمیت خاصی برخوردار است و معمولاً در کنار اعضای پر شمار خود، پذیرای مشتاقان زیارت آستان قدس رضوی نیز می‌باشد.

جایگاه ویژه این کانون، ایجاب می‌نماید تا در رأس آن مدیری پر تجربه، متعهد و صبور قرار گیرد که به شکر الهی در حال حاضر کانون خراسان رضوی از وجود امیری متعهد، مدیر و با تدبیر بهره می‌برد. امیر سرتیپ ۲ ستاد محمد علی مرادی از افسران شاخص و پرکاری هستند که پای سخنانشان نشسته و بخشی از آن را برای خوانندگان محترم مطرح می‌نمائیم.





در سال ۱۳۹۱ بمنظور توسعه و نوسازی مکان فعلی که با قدمتی حدود ۵۰ سال و به دلیل فضای اندک و کثرت مراجعین و عدم برخورداری از امکانات رفاهی، درخواست واگذاری هفت باب از منازل سازمانی مشرف به کانون از آجا نموده که با موافقت آجا و معاونت مهندسی نزاجا تعداد ۲ باب منازل مسکونی همجوار به مساحت ۶۰۱ متر مربع به کانون واگذار و ضمیمه محوطه کانون گردید. برابر آخرین نقشه برداری این کانون در حال حاضر دارای ۱۷۱۰/۸۸ متر مربع عرصه میباشند.

ساختمان اداری کانون

در تاریخ ۱۳۴۴/۷/۲۷ هجری شمسی زمینی به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع از اراضی الوندشت موقوفه آستان قدس رضوی با زیربنای ۱۱۲۰ متر مربع به منظور استفاده کانون افسران و درجه داران بازنشسته آستان خراسان احداث گردید.

سپس در تاریخ ۱۳۹۱/۵/۲۶ دو باب منزل مسکونی سازمانی به مساحت ۶۰۱ متر مربع جهت توسعه فضای فعلی کانون مزید گردیده است. ساختمان اداری کانون شامل ۱۳ اتاق در متراژ ۳۰۰ متر مربع مشتمل بر اتاق ریاست، جانشین، مالی و حسابداری، اداری، دبیرخانه بازرسی، روابط عمومی و سالن جلسات می باشد. از مراجعین محترم و بازنشستگان و پیشکسوتان به گرمی استقبال و اقدامات اداری آنها را در حد توان و مقدرات و در اسرع وقت انجام میگیرد.

اهم اقدامات انجام شده در کانون مشهد

بازسازی ساختمان اداری در سه مرحله:
الف- بازسازی ساختمان اداری کانون شامل رنگ آمیزی کامل، تعویض تمامی دربها، مرمت پشت بام و ایزوگام در مجموع ۱۳ اتاق اداری
ب- بازسازی کامل مهمانسرای کانون مشهد در دو مرحله شامل رنگ آمیزی، تعویض درب و پنجره های اتاق ها، تبدیل اتاق های معمولی مهمانسرا به سوئیت، تعویض کف پوش اتاقها و نصب سرامیک و همچنین سرویس بهداشتی، تعویض کلیه تخت ها، تشک ها ملحفه و روبالشتی ها، مجهز نمودن سوئیت ها به گاز رومیزی و دیگر امکانات رفاهی به تعداد (۱۰ سوئیت و ۳ اتاق دوتخته)

پ- زیبا سازی سالن مهمانسرا و اداری کانون همراه با کف پوش پارکت و رنگ آمیزی و کاغذ دیواری اتاق ها در سال ۱۴۰۳

بازسازی کامل رستوران سنتی کانون و احداث یک سالن پذیرایی ۱۲۰ نفره جدید برای اجرای مراسم همکاران عزیز در سال ۱۴۰۴
احداث تعداد ۱۵ آلاچیق جدید چوبی مجهز به

روح خدا در تاریخ ۱۳۶۰/۳/۲۱ در مسئولیت فرمانده گروهان تانک در عملیاتهای فتح المبین، رمضان، بعنوان فرمانده گروهان شرکت و در سال ۱۳۶۳ بعنوان فرمانده گردان ۲۴۶ تانک لشکر ۷۷ منصوب، در عملیات پدافندی جزیره مجنون شرکت داشتیم. در سال ۱۳۶۵ بعنوان فرمانده گردان تانک ل ۸۸ منصوب و تا سال ۱۳۶۹ در منطقه سومار انجام وظیفه نمودم و در سال ۱۳۶۹ برای طی دوره دافوس اعزام دانشکده فرماندهی و ستاد شدم.

بعد از فارغ التحصیلی از دافوس بعنوان معاون مرکز آموزش ۰۴ بیرجند به مدت ۲ سال انجام وظیفه و در ادامه مسئولیت فرمانده تیپ ۴ مکانیزه لشکر ۷۷ پیروز خراسان به مدت ۱۸ ماه در شهرستان تربت جام به اینجانب واگذار و پس از آن به عنوان فرمانده لشکر ۸۸ زرهی زاهدان و ارشد نظامی ارتش در استان سیستان و بلوچستان به مدت ۶ سال افتخار خدمت در منطقه شرق و جنوب شرق کشور همزمان با بوجود آمدن گروهک طالبان در کشور افغانستان را داشتیم.

در ادامه مسیر خدمتی به مدت ۱۸ ماه در مسئولیت معاونت احتیاط نزاجا انجام وظیفه نموده و در مرداد ماه سال ۱۳۸۰ به سمت فرمانده قرارگاه عملیاتی شمالشرق و ارشد نظامی آجا در استان خراسان منصوب و به مدت ۳۰ ماه مشغول خدمت بوده و در نهایت در سال ۱۳۸۵ بعد از ۳۱ سال خدمت با ۲۰٪ جانبازی و ۱۲۴ ماه و ۲۰ روز حضور در مناطق عملیاتی «قبل و بعد از قطعنامه» به جگره پیشکسوتان و بازنشستگان محترم ارتش پیوستم.

در سال ۱۳۸۹ بعنوان چهره ماندگار در رشته زرهی انتخاب شدم.

از تاریخ ۸۹/۱۱/۱۷ بعنوان رئیس کانون بازنشستگان آجا استان خراسان رضوی منصوب و مشغول انجام وظیفه میباشم و افتخار دارم در انتخابات سال ۹۷ بعنوان نماینده استان در مجمع کانون انتخاب و از تاریخ ۱۳۹۷/۴/۱ با انتخاب اعضاء محترم هیئت مدیره و حکم امیر فرماندهی محترم کل ارتش جمهوری اسلامی ایران به سمت رئیس هیئت مدیره کانون بازنشستگان ارتش جمهوری اسلامی ایران منصوب و تا تیرماه سال ۱۴۰۰ در این مسئولیت انجام وظیفه نمودم.

تاریخچه کانون

کانون بازنشستگان آجا خراسان رضوی (مشهد): در سال ۱۳۴۴ در مکان فعلی در خیابان ثامن الائمه ۱ به مساحت ۱۲۲۰ متر مربع تاسیس گردید که در آن زمان بنام کانون بازنشستگان نیروهای مسلح شامل ارتش، وزارت جنگ، ژاندارمری و شهرداری سابق فعالیت می نمود.

در سال ۱۳۹۰ مراحل تفکیک کانونهای آجا و ناجا انجام گرفت و این کانون تحت نام کانون بازنشستگان آجا خراسان رضوی ادامه فعالیت داد و در حال حاضر در شهرستان های تابعه استان شامل: قوچان، سبزوار، تربت حیدریه، تربت جام، نیشابور، کاشمر، گناباد، درگز، خواف و تایباد دارای کانون و نمایندگی میباشند.



امکانات رفاهی برای استفاده پیشکسوتان و خانواده محترم در سال ۱۴۰۴
 احداث رستوران ستایش با ظرفیت ۲۰۰ نفر و ارائه خدمات به همکاران و اعضای محترم کانون طبخ و توزیع غذا از مواد درجه یک، در محیطی کاملاً بهداشتی با میانگین ماهیانه تعداد ۸۰۰۰ پرس به قیمت تمام شده ۴۰٪ تخفیف نسبت به کیفیت غذای مشابه در سایر رستوران ها در سطح شهر
 برگزاری ماهیانه تعداد ۱۵ مراسم جهت اعضای و خانواده گرامیشان



دریافت دو باب منزل سازمانی به مساحت ۶۰۱ متر مربع بمنظور توسعه فضای فعلی کانون از منازل سازمانی لشکر ۷۷ با مکاتبه با امیر فرماندهی محترم وقت نزاجا (امیر سرتیپ پوردستان) و تبدیل آن به رستوران سنتی با تعداد ۱۵ عدد سکو و آلاچیق و احداث فضای بسیار دلپذیر و آبنمای زیبا و آبشار مصنوعی برای استفاده همکاران و اعضای محترم کانون



احداث یک باب سردخانه زیر صفر و یک باب سردخانه بالای صفر به منظور استفاده در رستوران ستایش بازسازی کامل و رنگ آمیزی و به روز رسانی سیستم های گرمایش و سرمایش جهت استفاده در ساختمان اداری کانون



احداث اتاق جلسات با تعداد ۲۶ صندلی و مجهز نمودن به سیستم صوتی و تصویری با استفاده از ظرفیتهای موجود اجرای پارتیشن بندی اطاق اداری کانون و نصب دوربین مدار بسته

برگزاری جلسات مشترک کانون های بازنشستگان ن م استان به طور ماهیانه و بررسی مشکلات و مسائل مطروحه و انعکاس به مبادی ذی ربط
 راه اندازی مرکز مشاوره حقوقی قضایی در کانون و ارائه خدمات مشاوره ای به کلیه اعضای محترم در امور املاک، خانواده، قراردادهای حقوقی و جرایم کیفری به صورت رایگان

احداث یک باب آسایشگاه در حیاط کانون بمنظور استفاده کارکنان وظیفه در خارج از مجموعه اداری احداث یک باب آرایشگاه در حیاط کانون بمنظور استفاده اعضای محترم احداث یک باب انباری استاندارد به مساحت ۲۰ متر مربع برای استفاده رستوران

حضور نمایندگان مجمع کانون آجا خراسان رضوی در تمام ایام هفته بجز تعطیلات جهت دریافت پیشنهادات و نظرات اعضای محترم، در کانون
 راه اندازی مرکز مشاوره روانشناسی خانواده با حضور کارشناس ارشد روانشناسی عمومی در کانون جهت مشاوره رایگان به اعضای محترم و خانواده آنها . به منظور حفظ و ارتقای سلامت، پیشگیری و درمان بیماریها و بازتوانی آسیب دیدگان پزشک عمومی در محل کانون بازنشستگان آجا مشهد مقدس مستقر و نسبت به ویزیت کلیه اعضای محترم به صورت رایگان مینمایند.

احداث سایبان در پارکینگ کانون جهت پارک خودروها تشکیل جلسات هم اندیشی طی چندین مرحله در کانون استان و اخذ پیشنهادات سازنده آنها و انعکاس به مبادی ذی ربط و پاسخگویی به سوالات اعضا
 برگزاری جلسات متعدد با سازمان تامین اجتماعی ن م استان پیرامون مشکلات درمانی، مراسم و دیدارها و ...
 برگزاری جلسات جهت رفع مشکلات پیشکسوتان با مدیر کل فروشگاه اتکا، بیمه کوثر، اینترگران و یگان های سرزمینی در سطح استان
 برگزاری جلسات بررسی مشکلات معسرین و بیماران ویژه در ساتای استان به طور ماهیانه

در مورخه ۱۳۹۳/۴/۷ با رایزنی های فراوان و دریافت اعتبار محل مناسبی جهت احداث کانون سبزوار خریداری و به فعالیت خود ادامه داده است.
 هماهنگی و دریافت اعتبار لازم از کانون مرکز برای خرید

برگزاری جلسات با داوطلبین نمایندگی در انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی که از اعضای کانون آجا در خراسان رضوی بودند



مجتمع فرهنگی و رفاهی ستایش

رستوران ستایش در یک سالن کلاسیک با ظرفیت ۲۰۰ نفر و یک سالن جدید ۱۲۰ نفره و سالن سنتی با ظرفیت ۱۵۰ نفر و تعداد ۱۵ عدد سکو و آلاچیق و فضای بسیار دلپذیر و آب نمای زیبا و آبشار مصنوعی برای استفاده همکاران و اعضای محترم ایجاد و در آنها غذا با مواد درجه یک و به قیمت تمام شده تهیه و در محیطی کاملاً بهداشتی به پیشکسوتان و خانواده های محترم آنان عرضه میشود.

پارکینگ

با هماهنگی انجام شده در محل ورودی درب اصلی ل ۷۷ فضای مناسب جهت استفاده همکاران محترم و مراجعین به کانون پارکینگ احداث و مورد استفاده قرار می گیرد.

سخن آخر

خداوند بزرگ را سپاسگذارم که به من و کارکنان جمعی کانون مشهد، این فرصت را داد در جوار ملکوتی ثامن الحجج علی ابن موسی الرضا (ع) توفیق خدمت گذاری به بندگان شایسته خودش و انسانهای وارسته ای که به قول فرمایش امام شهید و مقام معظم فرماندهی کل قوای شهید، بازنشستگان ذخایر ارزشمند نیروهای مسلح هستند و باید برای مسائل مادی و معیشتی و به ویژه تکریم و احترام به آنان، فکر و تدبیر شود داشته باشم، که خشنودی و رضایت آنان موجب رضایت پروردگار هستی بخش می باشد.

خداوند منان را شاکریم که هدایت کانون آجا را به مدیری لایق و دلسوز و ولایی و از پیشکسوتان و یادگاران هشت سال دفاع مقدس امیر سرتیپ علی محبی راد سپرده که از زمان تصدی ایشان در تمام مراحل و زمانها با تلاش و همت خستگی ناپذیر در راستای اعتلای مقام و منزلت پیشکسوتان معزز از پای ننشسته و با پیگیری های مستمر موجب پیشرفت و تعالی کانونهای آجا در سطح کشور گردیده اند همچنین برخورد لازم می دانم از تلاشهای امیر سرتیپ ایرانمهر قائم مقام محترم به جهت کمک و مساعدت و راهنمایی های ایشان در جهت خدمت رسانی به پیشکسوتان در راستای حفظ عزت و کرامت این عزیزان تقدیر و تشکر نموده و از خداوند متعال توفیقات روز افزون این عزیزان را خواستارم و از تمامی دوستان و همکاران تقاضای دعای خیر را دارم.

و من الله توفیق

یک باب منزل مسکونی جهت استفاده کانون کاشمر که در سال ۱۳۹۳ خریداری و همزمان با ۱۹ بهمن روز نیروی هوایی مورد استفاده قرار گرفت.

بازسازی کامل و مجهز نمودن مهمانسرای کانون نیشابور به امکانات زیستی در خور شأن بازنشستگان محترم

واگذاری اعتبار در سال ۱۴۰۳ به کانون نیشابور و بازسازی قسمت اداری کانون

احداث یک باب سوئیت در مهمانسرای گناباد به منظور استفاده بازنشستگان محترم و زائرین حضرت ثامن الحجج (ع)

هماهنگی با مسئولین استان و سازمان اتکا در خصوص راه اندازی فرودگاه اتکا در شهرستان مرزی خواف

شرکت در مراسم تشییع، تدفین و ترحیم کلیه متوفیان و هماهنگی با یگان های سرزمینی جهت حضور در مراسم

عیادت از بیماران در بیمارستان و بررسی مشکلات درمانی و پیگیری درمان عزیزان

معرفی اعضای واجد شرایط به کانون آجا و اداره بازنشستگی استان جهت دریافت وام های مرابحه، قرض الحسنه و توانمند سازی

انجام اقدامات لازم جهت صدور و اخذ گذرنامه متقاضیان پیشکسوت

علاوه بر اجرای برنامه های ضیافت تخصیص یافته از ساتای استان، کانون تلاش نموده با استفاده از اعتبارات و امکانات خود، همایش ها و ضیافت های مختلف با دعوت از خانواده ها برگزار و هدایایی به رسم یادبود به آنها اعطا نماید

معرفی اعضا فاقد مسکن به کانون بازنشستگان آجا و سابای استان جهت ثبت نام در طرح نهضت ملی مسکن

انجام دیدار در منزل از کلیه پیشکسوتان و مستمر بگیران بالای ۷۰ سال و بررسی مشکلات آنها همراه با اهدای هدایای نقدی (کارت هدیه) و لوح سپاس

مهمانسرای کانون مشهد

شامل ۱۳ اتاق (۱۰ سوئیت و ۳ اتاق دو تخته) مجهز به امکانات رفاهی و در خور شأن و منزلت بازنشستگان محترم می باشد، که الحمدالله در پذیرش مهمانان و زائران حضرت علی بن موسی الرضا (ع) دارای سابقه درخشان بوده و اکثریت عزیزان بازنشسته با خاطرات خوش و دل انگیز و مقبول زیارت مهمانسرا را ترک می نمایند.



وقتی بدن حرف می‌زند



می‌زدند، پاسخ نمی‌داد. والدین ابتدا فکر کردند خجالت می‌کشد، اما وقتی با معلم صحبت کردند و رفتار را جدی گرفتند، فهمیدند که چند دانش‌آموز دیگر در کلاس او را به تمسخر می‌گرفتند. با توجه به رفتارهای دختر و گفت‌وگوی آرام والدین، مشکل زود شناسایی شد و دختر دوباره با آرامش وارد کلاس شد. اگر والدین رفتار او را نادیده گرفته بودند، احتمالاً اضطرابش به یک مشکل بزرگ‌تر تبدیل می‌شد.

فرزندان ما همیشه با کلمات حرف نمی‌زنند. بسیاری از نگرانی‌ها، ترس‌ها و حتی خطرها را بدنشان پیش از اینکه به زبان بیاورند نشان می‌دهد. زبان بدن کودک و نوجوان، مثل یک چراغ هشدار است که والدین می‌توانند با دیدنش جلو مشکلات بزرگ را بگیرند. زبان بدن شامل حرکات، حالت صورت، نگاه، ژست‌ها و حتی تنفس و نحوه حرکت دست و پا است. کودکان به دلیل تجربه کمتر و توانایی محدود در بیان احساسات، اغلب درد و ناراحتی‌شان را از این طریق نشان می‌دهند. والدینی که بتوانند این نشانه‌ها را بخوانند می‌توانند اضطراب، ناراحتی‌های مدرسه‌ای، فشار دوستان و حتی خطرهای اجتماعی را زود تشخیص دهند. نشانه‌هایی که نباید نادیده بگیریم

۱- بی‌قراری و تکان دادن دست و پا

این رفتارها اغلب نشان‌دهنده اضطراب یا ترس هستند. مثلاً کودکی که قبل از امتحان مدام پاهایش را تکان می‌دهد یا انگشتانش را می‌جود در واقع با بدنش اضطرابش را نشان می‌دهد. والدین می‌توانند با آرامش و گفت‌وگو به او کمک کنند.

۲- اجتناب از تماس چشمی یا داشتن نگاه به زمین

اگر فرزندتان از نگاه کردن به شما یا دیگران اجتناب می‌کند، ممکن است ناراحتی یا ترسی پنهان داشته باشد. گاهی علت فشار دوستان، زورگویی یا مشکل مدرسه‌ای است. این نشانه را نادیده نگیرید و با محبت و کنجکاوی وارد گفتگو شوید.

۳- لبخندهای مصنوعی و سکوت طولانی

کودکی که می‌خندد اما چشم‌هایش خسته و غمگین است، یا ناگهان سکوت می‌کند، ممکن است چیزی را پنهان کند. این رفتارها اغلب نشانه‌ی ناراحتی روحی یا فشار روانی هستند.

۴- دست‌کاری اجسام و جویدن ناخن

این رفتارها می‌توانند اضطراب شدید یا استرس طولانی‌مدت را نشان دهند. کودکی که مدام ناخن می‌جود یا انگشتانش را می‌مالد، به احتمال زیاد در محیط مدرسه یا خانه احساس ناامنی دارد.

۵- فاصله گرفتن از خانواده و دوستان قبلی

تغییر رفتار ناگهانی، دوری از دوستان قدیمی یا تمایل به تنهایی می‌تواند نشانه مشکلات جدی‌تر باشد. والدین باید با دقت پیگیر شوند و علت را بررسی کنند. یکی از والدین تعریف می‌کرد که دخترش به تازگی وارد مدرسه شده بود و هر روز پشت در کلاس می‌ایستاد، پاهایش را تکان می‌داد و نگاهش به زمین بود. او از ورود به کلاس خودداری می‌کرد و حتی وقتی او را صدا

نقش والدین

مشاهده بدون قضاوت: ابتدا رفتار فرزند را ببینید و بدون سرزنش یا نصیحت، معنا و علت آن را بررسی کنید.

گفت‌وگوی آرام: با لحنی مهربان و بدون فشار، اجازه دهید احساساتش را بیان کند.

ثبت تغییرات: تغییر رفتار ناگهانی یا غیرمعمول را یادداشت و روند آن را دنبال کنید.

پیشگیری از خطر: اگر متوجه شدید فرزند با دوستان ناسالم وقت می‌گذراند یا اضطراب شدید دارد، سریع وارد عمل شوید.

تشویق به بیان احساسات: کودکان را ترغیب کنید احساسات خود را با کلمات بیان کنند و بدانند خانواده همیشه پشتیبان آن‌هاست.

یادمان باشد که زبان بدن فرزند، دریچه‌ای است به شناخت احساسات و نیازهای واقعی آن‌ها. والدینی که مراقب این نشانه‌ها هستند، می‌توانند پیش از آنکه مشکلات بزرگ شوند، وارد عمل شوند و کودکی سالم و آرام بسازند. گاهی یک نگاه، یک حرکت دست یا یک لبخند مصنوعی، پیامی بزرگ دارد که اگر والدین آن را بفهمند، می‌تواند زندگی فرزند را تغییر دهد.

والدین آگاه، با درک زبان بدن فرزند، می‌توانند اضطراب، فشارهای روانی و خطرهای اجتماعی را پیش از آنکه مشکل شوند، تشخیص دهند و با مهربانی و صبر، کودکی شاد و زندگی سالم بسازند.



آرامش را انتخاب کنیم

در زندگی امروز، اعصاب انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض فرسایش است؛ از ترافیک و گرانی گرفته تا اخبار پی‌درپی و فضای مجازی پرهیاهو. در چنین شرایطی، یک حقیقت ساده اما حیاتی را نباید فراموش کنیم: آرامش، حق ماست؛ و حفظ آن، وظیفه ما. یکی از مهم‌ترین راه‌های حفظ آرامش، دوری محترمانه و حکیمانه از افراد عصبی، پرتوقع و همیشه ناراضی است؛ چه در جمع‌های واقعی و چه در شبکه‌های اجتماعی. روان‌شناسان می‌گویند هیجان‌ها واگیردار هستند. نظریه یادگیری اجتماعی که توسط آلبرت بندورا مطرح شد نشان می‌دهد انسان‌ها از طریق مشاهده و هم‌نشینی، الگو می‌گیرند. اگر مدام با فردی معاشرت کنیم که بدبین، خشمگین یا طلبکار است، ناخواسته همان لحن و همان نگاه را در خود تقویت می‌کنیم. در فضای مجازی هم همین‌گونه است. دنبال کردن صفحاتی که دائماً خشم، تحقیر، تمسخر یا ناراضی‌پختی پخش می‌کنند، ذهن را در وضعیت آماده‌باش و تنش نگه می‌دارد. نتیجه چیست؟ بی‌حوصلگی در خانه، تندی با فرزند، و خستگی روحی بی‌دلیل.

در معارف اسلامی، قلب سلیم سرمایه اصلی انسان معرفی شده است. قرآن کریم می‌فرماید:

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (شعراء، ۸۸-۸۹)

دل سالم، دلی است که کینه، خشم دائمی و آلودگی اخلاقی در آن ریشه نکرده باشد. همنشینی ناسالم می‌تواند این سرمایه را تضعیف کند. در حکمت‌های اخلاقی نیز آمده است که انسان بر آیین دوست و همنشین خود اثر می‌پذیرد. بنابراین انتخاب معاشران، انتخاب سرنوشت روحی ماست. همه ما نمونه‌هایی را دیده‌ایم:

فردی که در هر جمعی فقط گلایه می‌کند و هیچ راه‌حلی نمی‌بیند.

کسی که توقع دارد همه مطابق میل او رفتار کنند و اگر نشد، با عصبانیت فضا را مسموم می‌کند.

کاربری در فضای مجازی که زیر هر خبر و مطلبی، بی‌وقفه طعنه و خشم می‌نویسد.

نشستن طولانی در کنار چنین افراد یا محتوایی، آرامش را می‌گیرد؛ حتی اگر خودمان متوجه نشویم.

نکته مهم این است که فاصله گرفتن، به معنای بی‌احترامی یا قطع رحم نیست. می‌توان محترمانه، اما با مرزبندی روشن رفتار کرد. **گاهی کافی است:**

زمان گفت‌وگو را کوتاه کنیم.

وارد بحث‌های بی‌ثمر نشویم.

در فضای مجازی، دنبال کردن صفحات تنش‌زا را متوقف کنیم.

پاسخ تحریک‌آمیز ندهیم و سکوت آگاهانه را انتخاب کنیم.

این کار نه خودخواهی است و نه بی‌مسئولیتی؛ بلکه نوعی بهداشت روان است.

چگونه آرامش خود را حفظ کنیم؟

۱- مرزبندی سالم: یاد بگیریم نه بگوییم، بدون احساس گناه.

۲- مدیریت مصرف رسانه: هر خبری را نخوانیم و هر جدلی را دنبال نکنیم.

۳- همنشینی با افراد متعادل: کسانی که اهل امید، راه‌حل و انصاف‌اند.

۴- تقویت درون: ذکر، دعا، ورزش، مطالعه و خدمت به دیگران، ذهن را مقاوم‌تر می‌کند.

۵- واکنش آگاهانه، نه هیجانی: هر پیامی ارزش پاسخ ندارد.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که آن را صرف نقرزدها، عصبانیت‌های بی‌پایه و توقعات بی‌انتهای کنیم. ما مسئول آرامش خود و خانواده‌مان هستیم. اگر خانه‌ای می‌خواهیم که در آن لبخند و احترام جریان داشته باشد، باید ورودی‌های ذهن و دل خود را مدیریت کنیم.

گاهی بزرگ‌ترین خدمت به خود و اطرافیان، همین است که با حفظ ادب و احترام، از منابع تنش فاصله بگیریم و آرامش را آگاهانه انتخاب کنیم.



کودکان را از چه سنی به نماز ترغیب کنیم؟

تربیت دینی فرزند، یکی از ظریف‌ترین و حساس‌ترین مسئولیت‌های والدین است؛ مسئولیتی که نیازمند مهارت، صبر و شناخت دقیق روحیات کودکان است. در این مسیر، افراط یا تفریط می‌تواند نتیجه‌ای معکوس داشته باشد. نماز، به عنوان ستون دین، اگر در قلب و ذهن کودک از سال‌های ابتدایی زندگی جای گیرد، نه تنها یک عادت، بلکه یک عشق پایدار به معنویت خواهد شد. بهترین زمان آغاز این تربیت، پیش از سن تکلیف است؛ یعنی در دوره‌ای که ذهن کودک آماده دریافت مفاهیم و الگوگیری از رفتار والدین و محیط اطراف است.

ترغیب کودکان به نماز

الف: تربیت دینی فرزند کار بسیار ظریفی است و دقت زیادی را می‌طلبد. گاهی ناهنجاری‌های اجتماعی، فرزند را از کنترل خانواده خارج می‌کند؛ بدین لحاظ در امر تربیت فرزند بسیار باید ماهرانه برخورد کرد. در عین حال که پدر و مادر به عنوان دو عنصر دلسوز محسوب می‌شوند؛ گاهی در تربیت، افراط و تفریط می‌کنند! مهم‌ترین روش‌ها در تربیت کودک، تشویق و تنبیه و آگاهی بخشی به او است. البته باید هر کدام در جای خود، به اندازه لازم مورد استفاده قرار گیرد. علاوه بر این مراقبت‌های محیطی و کنترل اطرافیان نیز می‌تواند مؤثر باشد.

ب: عمده تربیت فرزندان به سال‌های قبل از سن تکلیف برمی‌گردد و در آن سن، بهترین وقت برای تربیت و آموزش آداب «نماز» است. پدر و مادر و اطرافیان، باید با رفتار خود، به فرزندانشان آموزش‌های لازم را بدهند؛ یعنی، در منزل یک تحرک خاصی در اول وقت آغاز شود و همه به نماز بایستند. فرزند نیز هر آنچه را

که می‌بیند، ضبط نموده و به آنها عمل می‌کند؛ به خصوص اگر مورد تشویق قرار گیرد.

بنابراین تربیت در این جهات، از کودکی آغاز شده و اصل کار والدین به آن زمان باز می‌گردد؛ زمانی که کودک به سن شش سالگی رسید، باید کم‌کم او را به آداب وضو و نماز خواندن تمرین داد. یکی از نویسندگان درباره تربیت کودکان می‌گوید: درست است که فرزندان قبل از بلوغ تکلیفی ندارند؛ اما انجام تکلیف دینی را نمی‌توان تا سن بلوغ به تأخیر انداخت. باید انسان از کودکی عادت به عبادت کند تا در سن بلوغ به آنها رغبت داشته باشد. بچه غالباً از سن پنج سالگی و شاید قدری هم زودتر، می‌تواند حمد و سوره را به تدریج یاد بگیرد؛ بر پدر و مادر لازم است حمد و سوره را به او یاد بدهند. سپس بقیه اذکار نماز را به همین منوال تدریجاً به او بیاموزند.

وقتی نماز را یاد گرفت و شش یا هفت ساله شد، پدر و مادر به او دستور می‌دهند که مرتب نماز را بخواند و اوقات نماز را به او تذکر می‌دهند. اول وقت خودشان مهیای نماز می‌شوند و به کودکان نیز تذکر می‌دهند که وقت نماز رسیده است، نماز را فراموش نکن. وقتی که نه ساله شد، باید به طور قاطع و جدی آن را به نماز خواندن وادار کرد.



خاطره ای از امام خمینی (رحمه الله)

یکی از همراهان امام خمینی (ره) نقل می‌کند: امام عقیده داشت پیش از رسیدن به سن تکلیف، باید کارهای خوب و بد و مسائل شرعی را به بچه‌ها گفت. گاهی که پسر هشت ساله ام را می‌دید، می‌پرسید: نماز را خوانده‌ای؟ من می‌گفتم: آقا او هنوز به سن تکلیف نرسیده است. آقا می‌گفت: بچه‌ها قبل از سن تکلیف، باید رو به نماز بایستند تا عادت کنند. اما بعد از سن تکلیف، مگر کسی جرأت می‌کرد، بیدار باشد و نمازش را نخواند! امام نمی‌توانست تحمل کند که مکلف نمازش را قضا کند؛ البته برای بچه‌ها پیش‌نیامده بود. هر وقت که بچه‌ها را می‌دید، می‌پرسید: نماز را خوانده‌ای؟ اگر نخوانده بود، جانمازشان را می‌دادند و می‌گفت: برو و وضویت را بگیر و بیا نماز را بخوان. بعد از نماز نصیحت می‌کرد: ببین اگر همین نماز را سر موقع می‌خواندی؛ چقدر بهتر بود، خدا هم خوشش می‌آید.

نتیجه‌گیری:

آموزش نماز به کودکان، باید با مهربانی، تشویق و الگوگیری آغاز شود و به تدریج در قالب تمرین‌های ساده، از سن پنج یا شش سالگی شکل گیرد. والدین با عمل خود، فضای خانه را در هنگام نماز زنده و معنوی کنند تا کودک آن را به عنوان بخشی طبیعی و شیرین از زندگی بشناسد.

این تربیت باید تا پیش از سن تکلیف تثبیت شود تا پس از آن، نماز برای کودک نه یک اجبار، بلکه یک انتخاب آگاهانه و علاقه‌مندانه باشد. تجربه بزرگان، از جمله امام خمینی (رحمه الله)، نشان می‌دهد که عادت دادن کودکان به نماز قبل از سن تکلیف، بهترین ضمانت برای استمرار آن در آینده خواهد بود.



زخمی که نمی‌بینی، اما می‌کشد

در دنیای پرشتاب امروز، که مرز میان واقعیت و خیال، شنیده و دیده، حقیقت و دروغ به باریکی مویی شده، انسان بیش از هر زمان دیگری نیازمند صبر، تأمل و انصاف است. فضای مجازی (که به‌ظاهر عرصه آزادی بیان است) گاه به میدان جنگ بی‌رحمی تبدیل می‌شود که در آن تنها یک شک یک سوءبرداشت یا یک تصور بی‌اساس می‌تواند سرنوشت انسانی را به تهاهی بکشاند.

چه بسیار کسانی که تنها با دیدن یک فایل صوتی یا نوشتاری که به نام فردی منتشر شده، به خود حق داده‌اند که درباره او قضاوت کنند، به دیگران هشدار دهند، انگ بزنند، توهین کنند و حتی تحریک به بایکوت و آزارش کنند؛ بی‌آنکه یقین داشته باشند آن محتوا واقعاً متعلق به آن شخص بوده یا در چه زمینه‌ای بیان شده است. اما مگر دین ما، عقل ما و وجدان ما اجازه چنین رفتاری را داده؟ آیا آنچه که به نام دین یا غیرت یا دغدغه فرهنگی انجام می‌دهیم، اگر ریشه در شک و وهم داشته باشد، باز هم ارزش دارد یا برعکس، گناهی عظیم است که هم دنیا و هم آخرت‌مان را ویران می‌کند.

قرآن کریم صریح و بی‌پرده می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ
إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ (حجرات، ۱۲)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید، چراکه برخی از گمان‌ها گناه است.

این آیه، همان قدر که زیباست، ترسناک هم

هست. چرا؟ چون هشدار می‌دهد که برخی از افکار در ذهن ما، تنها یک فکر نیستند؛ جرم‌اند، ظلم‌اند، و در نامه اعمال‌مان ثبت می‌شوند. ما عادت کرده‌ایم فکر کنیم که تا زمانی که حرفی نزده‌ایم یا کاری نکرده‌ایم، در امانیم. اما این آیه می‌گوید که حتی برخی از افکار، اگر منشأشان سوءظن باشد، ما را به ورطه گناه می‌کشاند.

در دنیای مجازی، تنها با فورورارد کردن یک پست مشکوک، یا نوشتن یک جمله که شنیدم فلانی حرف را زده، شاید زندگی انسانی را به لبه پرتگاه ببریم. بسیاری از آسیب‌های روحی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی که گریبان‌گیر انسان‌ها شده، نه از روی دشمنی آشکار، بلکه از جرعه یک فکر خام و ناپخته آغاز شده است.

حضرت علی (ع) فرمودند:

لَا تَطْتَنَنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجْتَ مِنْ أُخَيْكَ
سُوءًا وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ
مَحْمِلًا

به سخنی که از دهان برادرت درآمده، گمان بد مبر، در حالی که می‌توانی آن را به نیکی تفسیر کنی.

بباید لحظه‌ای تصور کنیم کسی به‌ناحق ما را متهم کند، در گروه‌های مختلف علیه ما بنویسد، دیگران را از ما بترساند، بدون آن که یک‌بار مستقیم از ما بپرسد، واقعیت چیست؟ چه حالی خواهیم داشت؟ آیا دیگر اعتماد به جامعه، روابط و امنیت روانی باقی می‌ماند؟ مشکل تنها در خطای اول نیست. فاجعه زمانی کامل می‌شود که آن شخص پس از آگاهی از اشتباه خود به‌جای عذرخواهی با غرور و تکبر سکوت می‌کند یا بدتر، تلاش می‌کند آن خطا را توجیه کند. اینجاست که شیطان نه فقط در مرحله تهمت بلکه در مرحله انکار حقیقت نیز وارد بازی شده است.

مولانا در مثنوی به زیبایی گفته است:
آبروی خلق بردن نان شود
لیک هرگز آبرو نتوان شود

یعنی شاید با بردن کسی عده‌ای تصور کنند به شهرت یا قدرت یا نانی رسیده‌اند، اما هرگز با نان، نمی‌توان آبروی رفته را بازگرداند. این همان راز تلخ ظلم است: آسان وارد می‌شود، اما سخت جبران می‌شود.

گاهی یک جمله یک کلیپ یک سوءتفاهم می‌تواند آغاز یک زنجیره شیطانی باشد که دست به دست بین مردم می‌گردد. بی‌آنکه کسی مسئولیت آن را بپذیرد. مثل شعله کوچکی که در باد رها شود و جنگلی را بسوزاند.

در زندگی‌مان کم ندیده‌ایم کسانی را که قربانی تهمت شده‌اند، قربانی قضاوت شتاب‌زده، قربانی تصویرسازی‌های بی‌رحمانه در فضای مجازی، برخی از این افراد از کار بیکار شدند، خانواده‌شان فروپاشید، دچار افسردگی شدند، حتی تا مرز خودکشی رفتند؛ و همه این‌ها در حالی رخ داد که هیچ‌گاه حقیقت روشن نشد، یا اگر هم شد، عذرخواهی‌ای در کار نبود.

آیا چنین رفتاری در پیشگاه خدا بی‌پاسخ می‌ماند؟ نه. قرآن وعده داده که:

وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ (همزه، ۱) وای بر هر
عیبجوی طعنه‌زن

بسیاری از تهمت‌ها و شک‌های بی‌مبنا، از سرچشمه حقارت درونی یا بیماری‌های روحی مثل حسادت، خودبزرگ‌بینی یا نیاز به دیده‌شدن نشأت می‌گیرند. کسی که خودش را نیازمند تحقیر دیگران می‌بیند تا بزرگ شود، دقیقاً در مسیر سقوط قدم گذاشته است.

بباید پیش از قضاوت، تأمل کنیم. پیش از اشتراک یک پست مشکوک، تحقیق کنیم. پیش از آن‌که زهر شک و تهمت را پخش کنیم، کمی از چشمه عقل و انصاف بنوشیم. و اگر روزی اشتباه کردیم، از عذرخواهی نترسیم.

بباید شجاع باشیم؛ شجاعت عذرخواهی، شجاعت اصلاح و شجاعت دفاع از حیثیت انسان‌های بی‌گناه را در خود زنده کنیم. چرا که خداوند از بندگانی که خطا می‌کنند نمی‌رنجد، بلکه از کسانی که بر خطای خود پافشاری می‌کنند، بیزار است.





وکیل خود باشید



شکایت از کسی که در فضای مجازی با درج مشخصات شما و نشر تهمت، دیگران را تحریک به آزار و اذیت شما کرده، بر اساس قوانین ایران امکان پذیر است. در ادامه، مراحل شکایت قانونی، نوع تخلف، مجازات، و مواد قانونی مرتبط را شرح می‌دهم:

نوع تخلف‌ها:

الف: توهین و نشر اکاذیب

ب: افتراء (تهمت زدن)

ج: تحریک یا تهییج دیگران به آزار و اذیت (ترغیب به ارتکاب جرم)

د: نقض حریم خصوصی (انتشار اطلاعات شخصی بدون اجازه)

ه: مزاحمت اینترنتی

مواد قانونی مرتبط:

۱- ماده ۶۹۷ قانون مجازات اسلامی (بخش تعزیرات) - افتراء:

هر کس به وسیله اوراق چاپی یا خطی یا به وسیله درج در رسانه‌ها یا فضای مجازی، به کسی امری را صریحاً نسبت دهد که مطابق قانون آن امر جرم محسوب می‌شود و نتواند صحت آن را اثبات نماید، به حبس از یک ماه تا یک سال و تا ۷۴ ضربه شلاق محکوم خواهد شد.

۲- ماده ۶۹۸ قانون مجازات اسلامی - نشر اکاذیب:

هر کس به قصد اضرار به غیر یا تشویش اذهان عمومی، مطالب کذب منتشر کند (حتی در فضای مجازی)، به حبس از دو ماه تا دو سال و تا ۷۴ ضربه شلاق محکوم می‌شود.

۳- ماده ۱۷ قانون جرایم رایانه‌ای - هتک حیثیت:

هر کس به وسیله سامانه‌های رایانه‌ای یا مخابراتی، تصاویر یا صوت یا فیلم یا اطلاعات خصوصی دیگران را بدون رضایت آنها منتشر کند یا دسترس دیگران قرار دهد، به حبس از ۹۱ روز تا ۲ سال یا جزای نقدی از ۵ میلیون تا ۴۰ میلیون ریال یا هر دو مجازات محکوم می‌شود.

۴- ماده ۱۸ قانون جرایم رایانه‌ای - نشر اکاذیب رایانه‌ای:

اگر در فضای مجازی، اکاذیب به قصد ضرر به دیگران منتشر شود، شخص به حبس از ۹۱ روز تا ۲ سال یا جزای نقدی از ۵ تا ۴۰ میلیون ریال یا هر دو محکوم خواهد شد.

۵- ماده ۵۱۲ قانون مجازات اسلامی - تحریک به ارتکاب جرم:

هر کس مردم را صراحتاً به ارتکاب جرم تحریک کند، اگر آن تحریک مؤثر واقع شود، به مجازات معاونت در آن جرم محکوم می‌شود. اگر مؤثر نباشد، به حبس از سه ماه تا یک سال محکوم خواهد شد.

نحوه شکایت و پیگیری:

الف: جمع‌آوری مدارک:

۱- اسکرین‌شات از پیام‌ها، پست‌ها یا استوری‌ها

۲- لینک صفحات منتشر شده

۳- مشخصات حساب کاربری فرد

۴- در صورت وجود، شاهد یا قرائن دیگر

ب: ثبت شکایت در پلیس فتا (حضوری یا آنلاین):

۱- به نزدیک‌ترین پلیس فتا مراجعه یا در سایت WWW.cyberpolice.ir

شکایت ثبت کنید.

۲- فرم شکایت پر کرده و مدارک را ارائه دهید.

ج: دریافت کد پیگیری و مراجعه به دادسرا:

۱- پرونده به دادسرای جرایم رایانه‌ای ارجاع می‌شود.

۲- در صورت لزوم، با یک وکیل مشورت کنید.

د: پیگیری روند قضایی از طریق دفاتر خدمات الکترونیک قضایی:

با کد ملی و کد رهگیری می‌توانید روند شکایت را پیگیری کنید.

خواص شگفت انگیز غذاها و ادویه‌های تلخ

گنجاندن غذاهای تلخ در رژیم غذایی روزانه نه تنها به وعده‌های غذایی شما تنوع می‌بخشد، بلکه به سلامت کلی کمک می‌کند. در این مطلب ۴ غذای تلخ را معرفی می‌کنیم که شایسته است هر روز در بشقاب شما جای بگیرند.

زردچوبه

زردچوبه، یک ادویه مهم در طبخ غذاهای ایرانی است که ما آن را به طور ویژه در خورش‌های دارای گوشت و مرغ استفاده می‌کنیم، زردچوبه نه تنها طعم غذاها را افزایش می‌دهد، بلکه ته مزه تلخی نیز دارد به ویژه اگر آن را زیاده از حد در غذا استفاده کنیم. با وجود طعم تلخ، زردچوبه برای سلامتی بسیار مفید است. زردچوبه از نظر خواص دارویی فراوان، حاوی ترکیبی به نام کورکومین است که به دلیل خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی آن شناخته شده است.



کدوی تلخ

کدوی تلخ یک سبزی پرطرفدار است که با وجود طعم تلخ آن چندان مورد استقبال قرار نمی‌گیرد. زیرا بسیاری از مردم تمایل دارند از مصرف آن به دلیل طعم متمایز آن اجتناب کنند. اگر خود را در میان کسانی می‌بینید که از مصرف کدوی تلخ اجتناب می‌کنند، شاید تعجب کنید که بدانید کدوی تلخ، جدا از کم کالری بودن، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است. علاوه بر این، کدوی تلخ به کنترل سطح قند خون، بهبود هضم و تقویت ایمنی کمک می‌کند.



دانه‌های شنبلیله

دانه‌های شنبلیله که از جمله گیاهان محبوب ما ایرانی‌ها در طبخ خورش قورمه سبزی است، نه تنها به طعم غذا کمک می‌کند، بلکه فواید سلامتی نیز دارد. دانه‌های شنبلیله سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و به دلیل پتانسیل خود در کاهش سطح قند خون شناخته شده‌اند.



کاکائو

کاکائوی خام یا شکلات تلخ با محتوای کاکائوی بالا ممکن است طعم تلخی را به دلیل فلاونوئیدهایی مانند کاتچین و اپی کاتچین ایجاد کند. این ترکیبات دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی هستند که به طور بالقوه خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهند و عملکرد شناختی را تقویت می‌کنند.





حملات هوایی آغاز شده؟ این کارها را هرگز نکنید

در چنین لحظه‌ای، نجات جان خودتان و اطرافیان‌تان مهم‌ترین اولویت است. ثبت حادثه را به بعد بسپارید.

در ورودی را باز نگذارید

موج انفجار از درهای باز وارد می‌شود و ممکن است داخل خانه هم آسیب‌زا شود. درها را ببندید و پشت دیوارهای داخلی یا نقاط بدون پنجره پناه بگیرید

زیر لوستر، پنکه‌ی سقفی یا وسایل آویزان نایستید

لرزش ناشی از انفجار می‌تواند باعث سقوط اجسام شود و آسیب جدی ایجاد کند

نکات ضروری‌ای که ممکن است از آن‌ها غافل باشید

در این بخش به بررسی نکاتی می‌پردازیم که شاید کمتر به آن‌ها توجه شده باشد

در روزهای اول بحران، شلوغی دشمن شماست

در روزهای ابتدایی جنگ یا بحران، هجوم مردم به پمپ بنزین‌ها و سوپرمارکت‌ها کاملاً قابل پیش‌بینی است. بسیاری از افراد، ناگهان به فکر تأمین سوخت، غذا و مایحتاج اساسی می‌افتند و همین مسئله باعث می‌شود صف‌های طولانی، ازدحام و حتی درگیری در این مکان‌ها شکل بگیرد. این وضعیت نه تنها استرس و خطر را افزایش می‌دهد، بلکه باعث می‌شود منابع خیلی زود تمام شوند و شانس تأمین نیازهای حیاتی برای خیلی‌ها از بین برود.

بہتر است قبل از وخیم شدن شرایط با برنامه‌ریزی، ذخیره‌ی تدریجی و رفتار منطقی، خودتان را آماده نگه دارید. اگر هم مجبور شدید به پمپ بنزین یا فروشگاه بروید، زمان‌هایی را انتخاب کنید که جمعیت کمتر است، با احتیاط حرکت کنید و فقط چیزهایی را بخرید که واقعاً نیاز دارید در شرایط بحرانی، نظم، آرامش و همدلی می‌تواند بیشتر از هر سوخت یا غذایی، بقای یک جامعه را تضمین کنند. عجله و حرص، فقط آشوب را بیشتر می‌کنند و امنیت همه را به‌خطر می‌اندازند

استرس و خطر سکنه

در شرایط بحران یا هنگام شنیدن خبرهای هولناک مثل حملات هوایی، بدن انسان به‌طور طبیعی وارد حالت اضطراب می‌شود. آدرنالین ترشح می‌شود، ضربان قلب بالا می‌رود،

در زمان حملات هوایی، کنجکاوی یا عجله می‌تواند مرگبار باشد. نباید به سمت پنجره بروید، در فضای باز باشید، از آسانسور استفاده کنید یا بخواهید صحنه را تماشا و ثبت کنید. فقط باید نور انفجار را ببینید تا بدانید وقت پناه گرفتن است، نه واکنش‌های عجولانه. امنیت شما در گرو تصمیم‌های سریع، آرام و درست است.

به هیچ‌وجه به سمت پنجره نروید

در لحظه‌ی انفجار، نور خیلی زودتر از صدا و موج به شما می‌رسد، یعنی وقتی نور را می‌بینید، خطر اصلی هنوز در راه است. اگر جلو پنجره بایستید، ممکن است شیشه‌ها بر اثر موج انفجار بشکنند و مثل ترکش به داخل پرتاب شوند.

نور انفجار را تماشا نکنید

در بعضی انفجارها، شدت نور ممکن است به چشم‌ها آسیب بزند یا باعث نابینایی موقت شود. حتی کنجکاوی لحظه‌ای هم می‌تواند تاوان سنگینی داشته باشد.

با دیدن نور یا شنیدن صدای انفجار، به‌جای تماشا، فوراً به پناهگاه بروید. اگر منتظر صدای انفجار بمانید، ممکن است خیلی دیر شود. همین که نور را دیدید، زمان واکنشتان آغاز شده است، نه چند ثانیه بعد

از آسانسور استفاده نکنید

در زمان حمله، احتمال قطع برق یا خرابی سازه بسیار بالا است. گیر افتادن داخل آسانسور در چنین شرایطی می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

به پشت‌بام نروید

شاید فکر کنید ارتفاع بیشتر امن‌تر است، اما برعکس، پشت‌بام‌ها یکی از آسیب‌پذیرترین نقاط هستند و در معرض مستقیم موج انفجار قرار دارند.

از خانه بیرون نروید و وارد خیابان نشوید

فضای باز هیچ حفاظتی ندارد. اگر وسط خیابان باشید، نه تنها در معرض ترکش و آوار قرار می‌گیرید، بلکه ممکن است کنترل موقعیت را کاملاً از دست بدهید

به اشیای فلزی، شیشه‌ای یا شکستنی نزدیک نشوید

این اجسام در اثر موج یا لرزش شدید می‌شکنند و ممکن است مثل ترکش‌های ریز و مرگبار به اطراف پرتاب شوند

تلاش نکنید از صحنه فیلم بگیرید



شامل موارد زیر هستند

صابون جامد یا مایع، دستمال توالت، خمیردندان و مسواک، نورار بهداشتی یا تامپون، محلول یا اسپری ضد عفونی کننده، داروها و لوازم کمک‌های اولیه، مام یا دئودورانت، ماسک تنفسی

وسایل ارزشمندتان را فقط در یک جای مشخص نگذارید؛ بهتر است آن‌ها را در مکان‌هایی مخفی کنید که حتی اگر کسی خانه‌تان را جست‌وجو کرد، پیدایشان نکند. مخصوصاً اگر طلا، پول نقد یا وسایل دیجیتالی حساس دارید، باید آن‌ها را طوری پنهان کنید که در دید نباشند، ولی خودتان سریع بهشان دسترسی داشته باشید.

مدارک مهمتان را هم نباید فراموش کنید. شناسنامه، کارت ملی، سند ازدواج، گواهی تولد یا هر مدرکی که هویتتان را ثابت می‌کند باید در یک کیف ضدآب یا پوشه‌ی مطمئن نگهداری شود. این مدارک ممکن است تنها پل ارتباطی شما با سیستم‌های رسمی و مکرسان باشند در لحظه‌ای که همه به دنبال پناه می‌گردند، فقط کسانی دوام می‌آورند که از قبل فکر همه‌چیز را کرده‌اند

اگر بانک‌ها هنوز باز هستند و دسترسی به حسابتان دارید، حتماً مقداری پول نقد بردارید. ممکن است دسترسی به دستگاه‌های خودپرداز یا بانکداری آنلاین در روزهای بعد قطع شود. داشتن پول نقد در بحران، یعنی امکان خرید، جابه‌جایی یا حتی کمک به دیگران در لحظه‌ای که هیچ‌کس دیگر آماده نیست

کجا برویم وقتی خانه دیگر امن نیست؟

اگر جنگ یا تهاجم نظامی آغاز شود، شاید خانه‌ها و شهرهایی که در آن زندگی می‌کنید دیگر امن نباشند. به اخبار گوش کنید و در صورت اعلام ترک محل، آماده باشید. اگر امکان جابه‌جایی داشته باشید، بهتر است به مناطقی بروید که از نظر نظامی اهمیت کمتری دارند. این مناطق معمولاً از تیررس مستقیم حملات دور می‌مانند و فضای نسبتاً امن تری را برای شما فراهم می‌کنند.

باید به‌طور مداوم اخبار موثق و منابع رسمی را دنبال کنید تا از وضعیت جبهه‌ها و مناطق خطرناک مطلع بمانید. در شرایط جنگی، امنیت هیچ منطقه‌ای دائمی نیست، بنابراین باید همیشه آماده‌ی جابه‌جایی مجدد باشید

اگر در نزدیکی‌تان منطقه‌ای به‌عنوان «امن برای غیرنظامیان» تعیین شده باشد (مانند مترو یا پناهگاه)، باید در اولین فرصت خودتان را به آنجا برسانید. این مناطق اغلب تحت حفاظت یا نظارت سازمان‌های امدادی قرار دارند و می‌توانند حداقل‌های امنیتی و حمایتی را برای‌تان فراهم کنند

اطلاعات نادرست، خطر پنهان در دل جنگ

در شرایط بحرانی، اطلاعات موثق می‌تواند جانتان را نجات بدهد. باید همیشه از منابع معتبر، خبرهای دقیق و به‌روز را جمع‌آوری کنید. اینکه بدانید کدام مناطق درگیر نیستند، از کجا می‌توانید غذا، آب یا دارو تهیه کنید و چه مسیری برای فرار از موقعیت خطر مناسب‌تر است، چیزی نیست که بتوانید نادیده بگیرید

فقط به اطلاعاتی اعتماد کنید که از سوی نهادهای رسمی، خبرنگاران حرفه‌ای یا سازمان‌های معتبر امدادی منتشر شده باشند. در زمان تهاجم یا جنگ، همراه کردن مردم از طریق شایعه یا اطلاعات جعلی، یکی از تاکتیک‌هایی است که می‌تواند توسط مهاجمان استفاده شود تا ترس، آشوب یا سردرگمی ایجاد کنند

اگر خبری را از حساب‌های تأیید نشده در شبکه‌های اجتماعی یا از زبان افراد ناشناس شنیدید، بدون بررسی آن را باور نکنید. بی‌احتیاطی در پذیرش هر خبری می‌تواند شما را به سمت خطر سوق دهد

تنفس سریع‌تر می‌شود و فرد ممکن است دچار لرزش، بی‌خوابی یا حالت تهوع شود. این واکنش‌ها بخشی از سیستم دفاعی بدن در برابر خطر هستند، اما اگر این استرس شدید برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، می‌تواند برای روان و هم برای قلب، بسیار مخرب باشد

دشمن همیشه بیرونی نیست، گاهی همین تپش‌های بی‌وقفه‌ی قلب، بزرگ‌ترین تهدید جانمان می‌شوند یکی از جدی‌ترین پیامدهای استرس مزمن یا شوک ناگهانی، سکته‌ی قلبی یا حمله‌ی قلبی است. در چنین لحظاتی، اگر کسی سابقه‌ی بیماری قلبی یا فشار خون بالا داشته باشد، خطر چند برابر می‌شود.

نشانه‌های هشداردهنده‌ی سکته‌ی قلبی شامل درد یا فشار شدید در قفسه‌ی سینه (به‌ویژه در سمت چپ)، درد در بازو، شانه، گردن یا فک، تعریق سرد، تنگی نفس، تهوع، یا احساس سبکی در سر و غش هستند. این علائم می‌توانند ناگهانی ظاهر شوند یا به تدریج شدت بگیرند.

بعضی افراد، به‌ویژه زنان یا سالمندان، ممکن است فقط احساس خستگی شدید یا ناراحتی در معده داشته باشند، پس هر تغییر غیرعادی باید جدی گرفته شود. در چنین موقعیت‌هایی، مهم‌ترین کار آن است که آرامشتان را تا جای ممکن حفظ کنید. اگر کسی این علائم را دارد، باید فوراً به او کمک کنید تا دراز بکشد، نفس عمیق بکشد و اگر داروی قلب (مثل نیتروگلیسرین) دارد، مصرف کند. اگر به خدمات درمانی دسترسی دارید، باید سریعاً تماس بگیرید. در غیر این صورت، باید او را تا حد امکان به مکان امن و آرامی منتقل کنید

پیش از انفجار آماده باشید

به‌محض اینکه نشانه‌های آغاز جنگ را دیدید، باید خیلی سریع همه‌ی منابع و وسایل ارزشمندتان را جمع‌آوری و ذخیره کنید. معمولاً جنگ بدون هشدار قبلی آغاز می‌شود و اگر منتظر بمانید، ممکن است خیلی زود، دیر شود. همین که متوجه شدید اوضاع دارد به‌هم می‌ریزد، وقت را تلف نکنید. هر چیزی که برای بقا لازم دارید، از پول و مدارک گرفته تا غذا، آب، دارو و وسایل بهداشتی را جمع کنید و در جایی امن بگذارید

مواد غذایی کنسرو شده، خوراکی‌های بسته‌بندی شده و بطری‌های آب معدنی، از بارزترین چیزهایی هستند که باید برای مواقع اضطراری نگه دارید. اگر دسترسی به آب سالم یا غذای تازه قطع شود، همین ذخیره‌های ساده می‌توانند جان‌تان را نجات بدهند. داروهای ضروری، وسایل کمک‌های اولیه و محصولات بهداشتی مثل صابون، دستمال یا ضد عفونی کننده هم بسیار مهم هستند

محصولات بهداشتی مهم که باید ذخیره کنید



نوزادان را نبوسید



ممکن است نوزاد بینی خود را بخاراند و بعد، دستش را وارد دهانش کند و این می‌تواند شروع بیماری و ضعف شدن او باشد.

دست‌ها: نوزادان به طور غریزی دستان خود را به دهان می‌برند و بوسیدن دست‌های آنها می‌تواند میکروب‌ها را مستقیماً به سیستم گوارشی و تنفسی‌شان منتقل کند.

پزشکان توصیه می‌کنند که حداقل در سه ماه اول زندگی نوزاد، از بوسیدن او توسط دیگران جلوگیری شود و حتی والدین هم احتیاط کنند. بعضی از متخصصان این دوره احتیاط را تا یک سالگی هم توصیه می‌کنند و دلیل‌شان هم این است که سیستم ایمنی کودک به تدریج تکامل پیدا می‌کند. دکتر ایمانی، متخصص اطفال می‌گوید: اگر نمی‌توانید جلوی شوق و محبت خود را بگیرید، نواحی کم‌خطرتری برای بوسیدن نوزاد وجود دارد؛ مثلاً پشت سر یا حتی لباس تن نوزاد.

چند توصیه مهم برای مراقبت از نوزاد

برای حفظ سلامت نوزاد، دکتر ایمانی چند توصیه مهم ارائه می‌دهد و تأکید می‌کند که والدین و اطرافیان باید به آنها توجه و آنها را رعایت کنند. درباره سلامت نوزاد خود با هیچ‌کس تعارف نداشته باشید و از همه حتی اقوام درجه یک محترمانه بخواهید که از بوسیدن صورت و دست‌های نوزاد خودداری کنند. هرگز به فردی که علائم بیماری مانند سرماخوردگی، سرفه یا تبخال دارد، اجازه ندهید به نوزاد نزدیک شود یا او را لمس کند.

همیشه قبل از در آغوش گرفتن یا لمس کردن نوزاد، دست‌های خود را به خوبی با آب و صابون بشویید. در هفته‌های اولیه بعد از تولد، تا حد امکان از حضور در مکان‌های شلوغ و پذیرش مهمانان زیاد خودداری کنید.

تغذیه نوزاد با شیر مادر، بهترین راه برای تقویت سیستم ایمنی او و مقابله با عفونت‌ها و ویروس‌ها است

بوسیدن نوزاد می‌تواند خیلی راحت سلامت او را به خطر بیندازد؛ کاری که از نظر بسیاری از افراد از روی عشق و محبت انجام می‌شود، راهی برای انتقال ویروس‌ها و عفونت‌ها به بدن کوچکی است که هنوز سیستم ایمنی‌اش کامل نشده است. خیلی‌ها وقتی نوزادی را می‌بینند صورت، بینی، کنار لب‌ها یا دست‌هایش را می‌بوسند. بدون آن که از خطرهای پنهان این رفتار خبر داشته باشند، اما پزشکان و متخصصان اطفال هشدار می‌دهند حتی اگر علائمی از بیماری در خود نمی‌بینید، نوزاد را نبوسید. چون ممکن است یک ویروس در شما نهفته باشد و با بوسیدن نوزاد، باعث انتقال آن ویروس به بدنش شوید. متخصصان همچنین هشدار می‌دهند که حتی پاهای کودکانی را که دوره نوزادی را پشت سر گذشته‌اند، نبوسید. چون آنها مدام پاهایشان را در دهان می‌گذارند و بوسیدن می‌تواند ویروس‌های خطرناک را به راحتی وارد بدن نحیف‌شان کند.

هشدار که باید جدی گرفت

دهان و صورت بزرگسالان مملو از میکروب‌ها و ویروس‌هایی است که به راحتی به نوزاد منتقل می‌شوند. و حتی عفونت‌های ساده برای بزرگسالان، می‌تواند برای نوزاد تهدیدکننده باشد. به طوری که حتی در موارد نادر می‌تواند به مغز راه پیدا کرده و مشکلات خطرناکی ایجاد کند.

بوسه این نواحی ممنوع

متخصصان اطفال توصیه اکید دارند که از بوسیدن برخی نواحی بدن نوزاد باید به شدت پرهیز شود. نقاطی مثل؛ دهان و اطراف لب‌ها؛ این ناحیه مستقیم‌ترین راه برای انتقال بزاق و ویروس‌هایی مانند هرپس (عامل تبخال) است که می‌تواند برای نوزاد عوارض مغزی جدی به دنبال داشته باشد.

بینی و چشم‌ها: این نواحی هم راه ورود ویروس‌های تنفسی مانند RSV و آنفلوآنزا هستند. به این فکر کنید که بعد از بوسه شما،



با خواص تخم شربتی آشنا شوید



تخم شربتی گیاهی خودرو، یک ساله و شبیه به ریحان، ولی با برگ‌ها و تخم‌های ریزتر است. ساقه‌های مربع شکل و گل آن مایل به قرمز و صورتی می‌باشد. این گیاه در اوایل بهار در کوهستان‌ها و بیابان‌ها می‌روید. تخم شربتی برای برطرف کردن عطش و تشنگی، متعادل نگهداشتن سطح فشار خون بدن و کاهش وزن و به نوعی لاغری بسیار مؤثر است و دارای اهمیت می‌باشد. به طور عموم بعد از صرف غذاهای دارای کربوهیدرات و نشاسته، فشار خون بالا می‌رود که با صرف شربت تخم شربتی این فشار تعدیل می‌گردد.

خوردن، بسیار کم است و لازم است منبع مناسب‌تر و قوی‌تر برای دریافت پتاسیم از قبیل گوجه‌فرنگی، موز، طالبی و سبزیجات مختلف مورد استفاده قرار گیرند.

بهداشت دهان و دندان

تخم شربتی در بهداشت دهان و دندان بسیار مهم است و با رفع پوسیدگی دندان‌ها و جلوگیری از تخریب دندان‌ها و برطرف کردن بوی بد دهان در سلامت دهان نقش موثری دارد. مسلماً در موارد پوسیدگی جدی دندانی، لازم است فرد به دندانپزشک مراجعه نماید تا قبل از لطمه دیدن شدید دندان و بافت‌های موجود در فضای دهان، نسبت به معالجه آن اقدام گردد.

سایر فواید

تخم شربتی در پاکسازی روده‌ها و جلوگیری از یبوست کمک بهینه‌ای می‌کند. به علاوه در سلامت پوست، مو و ناخن بسیار حائز اهمیت است. از خواص دیگر این شربت گوارا می‌توان به کمک به تعادل گلوکز خون و همچنین کمک به کنترل و مدیریت دیابت اشاره نمود؛ هرچند نمی‌توان این شربت را جایگزین درمان معمول دیابت نمود. از طرف دیگر در رفع سیاه‌سرفه به صورت یک داروی طبیعی و گیاهی رفتار می‌کند.



تخم شربتی؛ درمان عفونت مثانه و واژن

این گیاه و شربت حاصل از آن به دلیل خواص آنتی‌باکتریال در درمان عفونت مثانه، مجاری ادرار و واژن در خانم‌ها مؤثر و حائز اهمیت می‌باشد. به علاوه که این شربت ادرار آور است و همین ویژگی باعث پاکسازی مثانه می‌گردد. بدیهی است که عفونت‌های خفیف به این ترتیب می‌تواند درمان گردد، ولی در موارد شدید، لازم است متخصص داروی آنتی‌بیوتیک مناسب را تجویز نماید.

تخم شربتی برای آرامش اعصاب

معجون و شربت حاوی تخم شربتی به علاوه عرق بادرنجبویه و عسل برای تنظیم خلق و خو و جلوگیری از خستگی یک شربت بسیار معجزه‌آسا است که علاوه بر تنظیم خلق و خو، از خستگی، میگرن و سردردهای کلافه‌کننده جلوگیری می‌کند و به آرامش اعصاب کمک بهینه‌ای می‌نماید. علاوه بر همه این احوالات در برطرف کردن مالیخولیا یا همان توهم و پارانویید مؤثر است.

تخم شربتی و کاهش وزن

تخم شربتی در لاغری و کاهش وزن نقش بسیاری مهمی را بازی می‌کند، زیرا پروسه تأثیر آنزیم‌ها بر روی نشاسته یعنی کربوهیدرات حاصل از غذا را کند می‌کند.

ضد نفخ

علاوه بر این که با داشتن مقادیر بسیار بالای پتاسیم، از نفخ بعد از خوردن غذاهای نفاخ و همچنین غذاهای تند جلوگیری می‌کند، باید به این نکته اشاره کنیم که پتاسیم موجود در تخم شربتی دو برابر بیش از پتاسیم موجود در موز است که همین نکته مهم نشان‌گر نقش مهم آن در تعدیل سلامت قلب و عروق و فشار خون است، البته مشخص است که مقدار تخم شربتی که قابل مصرف است، در مقابل مقدار موز قابل



خالکوبی (تتو)

زیبایی لحظه‌ای، پیامدهای ماندگار

در سال‌های اخیر، خالکوبی یا تتو در میان بخشی از جوانان رواج پیدا کرده است؛ پدیده‌ای که در نگاه اول شاید جذاب، متفاوت و خاص به نظر برسد، اما وقتی کمی عمیق‌تر و علمی‌تر به آن نگاه کنیم، پرسش‌های جدی پیش می‌آید:

آیا این زیبایی ماندگار است؟

آیا برای سلامت جسم و روان بی‌خطر است؟

و آیا با فرهنگ، شخصیت اجتماعی و باورهای دینی ما سازگار است؟

این مقاله تلاشی است برای نهدی محترمانه، مستند و دلسوزانه؛

۱. تتو از نگاه علمی؛ جوهر زیر پوست، مسئله روی

سلامت

خالکوبی به معنای تزریق رنگدانه‌های شیمیایی به لایه‌های عمقی پوست است. برخلاف رنگ مو یا لوازم آرایشی که سطحی‌اند، تتو مستقیماً وارد بدن می‌شود. پزشکی نوین هشدار می‌دهد:

بسیاری از رنگ‌های تتو حاوی فلزات سنگین مانند سرب، نیکل و کادمیوم هستند.

این مواد می‌توانند باعث: حساسیت‌های پوستی مزمن، عفونت‌های قارچی و باکتریایی، التهاب‌های طولانی‌مدت، اختلال در تشخیص سرطان پوست (به‌ویژه ملانوما). حتی در منابع معتبر پزشکی آمده است که حذف تتو

با لیزر: دردناک است، پرهزینه است، همیشه کامل نیست و گاهی باعث زخم دائمی می‌شود. یعنی تصمیمی که شاید در چند ساعت گرفته شود، سال‌ها بدن را درگیر می‌کند.

۲. زیبایی امروز، پشیمانی فردا

بسیاری از افرادی که در نوجوانی یا جوانی تتو کرده‌اند، در سال‌های بعد اعتراف می‌کنند:

کاش این کار را نکرده بودم...

علت چیست؟ تغییر سلیقه، تغییر شخصیت، تغییر موقعیت اجتماعی و حتی تغییر باورهای فکری و دینی.

بدنی که در ۲۰ سالگی بوم نقاشی احساسات است، در ۴۰ سالگی شناسنامه زندگی می‌شود. زیبایی حقیقی، آن است که با گذر زمان ارزشش بیشتر شود، نه کمتر.

۳. تأثیر اجتماعی؛ چیزی فراتر از سلیقه شخصی

واقعیت جامعه را نمی‌توان نادیده گرفت.

در بسیاری از محیط‌های شغلی، آموزشی، اداری و حتی خانوادگی خالکوبی آگاهانه یا ناآگاهانه، برداشت منفی یا حداقل علامت سؤال ایجاد می‌کند. این به معنای قضاوت درست یا غلط نیست به معنای واقعیت اجتماعی است.

شخصیت اجتماعی انسان با: وقار، اعتماد به نفس و تصویر بیرونی او پیوند دارد و تتو متأسفانه در بسیاری از موقعیت‌ها به این تصویر آسیب می‌زند.





هر روز یک مشت گردو بخورید تا شب راحت بخوابید

مصرف روزانه‌ی ۴۰ گرم گردو (حدود نصف فنجان یا ۱۰ گردو) به مدت هشت هفته، می‌تواند کیفیت خواب را به شکل محسوسی بهبود ببخشد. گردو منبعی غنی از تریپتوفان و ملاتونین است؛ دو ترکیب کلیدی که چرخه‌ی خواب و بیداری بدن را تنظیم می‌کنند. در این مطالعه، سطح ملاتونین شرکت‌کنندگان پس از مصرف گردو افزایش یافت و آن‌ها سریع‌تر به خواب رفتند و کارایی خوابشان نیز بهتر شد. حتی خواب‌آلودگی روزانه‌شان هم کاهش پیدا کرد.

اهمیت خواب

بی‌خوابی و خواب بی‌کیفیت تنها به خستگی ختم نمی‌شود. تحقیقات نشان داده که کم‌خوابی می‌تواند خطر ابتلا به چاقی، بیماری‌های قلبی و حتی افسردگی را افزایش دهد. بنابراین، پیدا کردن راهکارهای طبیعی و ساده اهمیت زیادی دارد.

نظر کارشناسان

به گفته‌ی محققان دانشگاه بارسلونا، گردو می‌تواند یک گزینه‌ی طبیعی و در دسترس برای افرادی باشد که به دنبال بهبود خواب خود هستند. حتی تغییرات کوچک در کارایی خواب، اثر بزرگی بر کیفیت زندگی دارد.

کاربرد در زندگی روزمره

شاید تصور کنید خوردن گردو هر روز خسته‌کننده است، اما می‌توانید آن را به شیوه‌های خوشمزه‌ای وارد رژیم غذایی خود کنید:

افزودن به سالاد یا ماست میوه‌ای

ترکیب در صبحانه با جو دوسر

درست کردن اسنک خانگی با کمی عسل و دارچین

یک نکته مهم

بی‌خوابی دلایل مختلفی دارد؛ از استرس گرفته تا بیماری‌های زمینه‌ای. گردو قرار نیست همه مشکلات را حل کند، اما می‌تواند بخشی از اقدامات شما برای خوابی بهتر باشد.



۴. نگاه شریعت اسلام؛ بدن امانت است

در فقه شیعه بدن انسان امانت الهی است. قرآن کریم می‌فرماید: وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ خود را به دست خود به هلاکت نیندازید. علما و فقهای بزرگ شیعه تأکید کرده‌اند: هر عملی که ضرر قابل توجه به بدن بزند، جایز نیست. تغییر دائمی بدن بدون ضرورت عقلایی، محل اشکال شرعی است.

از سوی دیگر، در روایات آمده است:

إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد.

اما زیبایی از نگاه دین: پاکیزگی است، وقار است، سلامت است و هماهنگی با فطرت انسان نه زخمی کردن بدن برای جلوهای زودگذر.

۵. تنو و هویت؛ آیا خاص بودن راه بهتری

ندارد؟

بسیاری از جوانان به دنبال دیده شدن، خاص بودن، متفاوت بودن هستند و این کاملاً طبیعی است.

اما سؤال مهم این است: آیا خاص بودن فقط از راه خالکوبی می‌گذرد؟ دانش، مهارت، اخلاق، خلاقیت، ورزش، هنر واقعی، همه راه‌هایی هستند که: شخصیت می‌سازند، احترام می‌آورند و ماندگارند برخلاف تنو که: جذابیتش عادی می‌شود و گاه به پشیمانی می‌انجامد.

جمع‌بندی؛ تصمیم امروز، اثر فردا

خالکوبی: نه برای سلامت بدن بی‌خطر است، نه برای شخصیت اجتماعی بی‌هزینه، نه از نگاه شریعت اسلامی قابل توصیه و نه تضمینی برای زیبایی پایدار و این مقاله نه برای سرزنش است، نه برای تحقیر؛ بلکه برای توقف، فکر کردن و انتخاب آگاهانه.

جوان عزیز: بدن تو ارزشمندتر از آن است که به خاطر یک موج زودگذر نشانی دائمی بر آن بگذاری. زیبایی واقعی آن است که سال‌ها بعد هم به آن افتخار کنی.



بیوتین یا ویتامین B7 یک ویتامین محلول در آب است که نقش مهمی در حمایت از سلامت مو، پوست و ناخن دارد، کمبود بیوتین می‌تواند موجب نازک شدن مو یا ریزش مو شود، بنابراین لازم است غذاهای سرشار از بیوتین را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا سلامت مو حفظ شود، در ادامه به بررسی منابع طبیعی بیوتین می‌پردازیم:



مواد غذایی که برای رشد مو بیوتین دارند

دانه‌ها در رژیم غذایی می‌تواند مواد مغذی لازم برای رشد بهینه مو را بهبود ببخشد.

اسفناج



اسفناج سرشار از مواد مغذی همچون بیوتین، آهن، فولات (فولیک اسید) و ویتامین A است که همگی برای سلامت مو مهم است، بیوتین موجود در این گیاه در کنار دیگر ویتامین‌ها و مواد معدنی برای تغذیه پوست سر و فولیکول‌ها ضروری است و موجب تقویت و ضخیم شدن موهای سر می‌شود، علاوه بر این ویتامین C موجود در اسفناج به قوی و سالم ماندن تارهای مو کمک می‌کند.

آووکادو



آووکادو سرشار از بیوتین، چربی‌های سالم و ویتامین‌های C و E است که برای تقویت و رشد مو ضروری هستند، چربی‌های سالم موجود در آووکادو به تغذیه پوست سر کمک می‌کند و احتمال خشک شدن و پوسته پوسته شدن پوست سر را کاهش می‌دهد، علاوه بر این ویتامین E موجود در آووکادو از تولید کلژن حمایت می‌کند و خاصیت ارتجاعی آن را بهبود می‌بخشد، بیوتین آن نیز به سنتز کراتین، رشد مو و جلوگیری از شکستگی موها کمک می‌کند؛ ترکیبی از چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان‌ها و بیوتین آووکادو را به یک ماده غذایی ضروری برای حفظ سلامت پوست سر و تقویت رشد مو تبدیل کرده است.

تخم‌مرغ



تخم‌مرغ یکی از غنی‌ترین منابع بیوتین است که به‌عنوان یک مکمل عالی برای تقویت و رشد مو در نظر گرفته شده است، هم زرده و هم سفیده تخم‌مرغ حاوی بیوتین است، تخم‌مرغ همچنین سرشار از پروتئین‌های باکیفیت بالا و اسیدهای آمینه ضروری هستند که برای موهای سالم حیاتی است، بیوتین پروتئینی است که قسمت عمده موها را تشکیل می‌دهد و نقش کلیدی در تولید کراتین ایفا می‌کند، کمبود بیوتین می‌تواند تولید کراتین را مختل کند و منجر به شکنندگی و نازک شدن موها شود.

آجیل و دانه‌ها



آجیل و دانه‌ها، به‌ویژه بادام، گردو، تخمه آفتابگردان و دانه کتان، منابع عالی بیوتین هستند، این میان‌وعده‌ها نه تنها سرشار از بیوتین هستند، بلکه حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E است که همگی برای رشد مو ضروری است، چربی‌های سالم موجود در آجیل به تغذیه پوست سر کمک می‌کند و از سلامت فولیکول مو حمایت می‌کند، بیوتین موجود در آن نیز تولید کراتین را افزایش می‌دهد، گنجاندن انواع مغزها و

راهکارهایی برای درمان فوری گلودرد در خانه



سوزش و احساس ناراحتی ناشی از گلودرد می‌تواند نوشیدن یا خوردن را سخت کند. مصرف غذاهایی که نرم هستند و قورت دادن آنها بسیار آسان است، در صورت داشتن گلودرد، بیشتر توصیه می‌شود. بافت نرم به محدود کردن میزان تحریک گلو کمک می‌کند. بهترین غذاها برای تسکین درد گلو عبارتند از: پاستا گرم و پخته شده، بلغور جو دوسر، دسرهای ژلاتینی، ماست‌های ساده یا ماست با میوه‌های پوره شده، سبزیجات پخته شده، پوره سیب زمینی، سوپ‌های بر پایه آبگوشت و خامه، شیر، آبمیوه‌های غیر اسیدی مانند آب انگور یا سیب و تخم مرغ آبپز یا همزده.

از چه غذاها و نوشیدنی‌هایی باید اجتناب کرد؟

شما باید از غذاهایی که ممکن است گلو را بیشتر تحریک کند یا غذاهایی که بلعیدن آنها دشوار است، اجتناب کنید. این غذاها عبارتند از: کراکرها، ادویه‌ها و سس‌های تند، نوشابه‌های گازدار، غذاها یا نوشیدنی‌های بسیار گرم، الکل، چیپس سیب‌زمینی، چوب شور یا ذرت بو داده، سبزیجات تازه و خام، میوه‌های اسیدی مانند پرتقال، انواع لیمو، گوجه فرنگی و گریپ فروت یا آب آنها.

در برخی افراد، لبنیات ممکن است باعث غلیظ تر شدن مخاط شود. این امر شاید منجر به تشدید گلو درد شود.

اولین و مقرون به صرفه‌ترین راه برای تسکین گلودرد غرغره کردن با آب گرم و نمک است. حدود یک قاشق غذاخوری نمک را در ۲۰۰ گرم آب گرم بریزید. سپس چند جرعه بنوشید، سر خود را به عقب ببرید و غرغره کنید.

می‌توانید از روش‌های بدون نسخه نیز استفاده کنید.

استامینوفن مسکن خفیفی است که برخی افراد برای دردهای جزئی از آن استفاده می‌کنند. این دارو همچنین می‌تواند به تسکین گلودرد کمک کند. قبل از مصرف استامینوفن، حتما دستورالعمل‌های روی بسته‌بندی را بخوانید و مقدار پیشنهادی را که برای شما مناسب است، مصرف کنید.

اگر گلودرد شما ادامه دارد یا با تب بالا یا تورم غدد همراه است، به پزشک مراجعه کنید. بیشتر گلودردها به دلیل عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا یا عفونت‌های باکتریایی مانند گلودرد استرپتوکوکی ایجاد می‌شوند.

اگر عفونت باکتریایی دارید، پزشک ممکن است آنتی‌بیوتیک تجویز کند. آنتی‌بیوتیک‌ها گلودردی را که به دلیل عفونت ویروسی ایجاد می‌شود، درمان نمی‌کنند.

گلودرد همچنین می‌تواند به دلیل عوامل محیطی مانند آلرژی، استنشاق دود سیگار یا حتی هوای خشک رخ دهد. افرادی که خروپف می‌کنند نیز می‌توانند گلودرد را تجربه کنند.

اگر گلودرد شما غیرقابل تحمل شده و یا علائم دیگری مانند مشکل در بلع یا تنفس، تب، درد مفاصل و ... دارید و همچنین اگر گلودرد شما بیش از یک هفته طول کشیده، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک شما می‌تواند آزمایش‌هایی را برای تشخیص هر چیزی که نیاز به توجه بیشتری دارد، انجام دهد.



۱

۴

◆

۵

تابستان

June/ July 2026 محرم / صفر ۱۴۴۸

تیر

چهارصد و پنج ۱۴۰۵

۲۷	۲	۲۰	۲۵	۱۳	۱۸	۶	۱۱	شنبه
18		11	4				27	
۲۸	۳	۲۱	۲۶	۱۴	۱۹	۷	۱۲	یکشنبه
19		12	5				28	
۲۹	۴	۲۲	۲۷	۱۵	۲۰	۸	۱۳	دوشنبه
20		13	6				29	
۳۰	۵	۲۳	۲۸	۱۶	۲۱	۹	۱۴	سه‌شنبه
21		14	7				30	
۳۱	۶	۲۴	۲۹	۱۷	۲۲	۱۰	۱۵	چهارشنبه
22		15	8				1	
	۲۵	۳۰	۱۸	۲۳	۱۱	۱۶	۲	پنج‌شنبه
	16	9					3	
	۲۶	۳۱	۱۹	۲۴	۱۲	۱۷	۴	جمعه
	17	10					5	

۴- تاسوعای حسینی (تعطیل) - ۵- عاشورای حسینی (تعطیل) - ۷- شهادت امام زین العابدین علیه السلام - انفجار دفتر حزب جمهوری اسلامی؛ روز قوه قضاییه ۸- روز مبارزه با سلاح های شیمیایی و میکروبی ۱۰- روز صنعت و معدن ۱۴- روز قلم

بهار

March/ April 2026 شول / ذوالقعدة ۱۴۴۷

فروردین

چهارصد و پنج ۱۴۰۵

۲۹	۱	۲۲	۲۲	۱۵	۱۶	۸	۹	۱	۲	شنبه
18		11	4				28		21	
۳۰	۲	۲۳	۲۴	۱۶	۱۷	۹	۱۰	۲	۳	یکشنبه
19		12	5				29		22	
۳۱	۳	۲۴	۲۵	۱۷	۱۸	۱۰	۱۱	۳	۴	دوشنبه
20		13	6				30		23	
	۲۵	۲۶	۱۸	۱۹	۱۱	۱۲	۴	۵	۶	سه‌شنبه
	14	7					31		24	
	۲۶	۲۷	۱۹	۲۰	۱۲	۱۳	۵	۶	۷	چهارشنبه
	15	8					1		25	
	۲۷	۲۸	۲۰	۲۱	۱۳	۱۴	۶	۷	۸	پنج‌شنبه
	16	9					2		26	
	۲۸	۲۹	۲۱	۲۲	۱۴	۱۵	۷	۸	۹	جمعه
	17	10					3		27	

۱- آغاز نوروز (تعطیل) - عید سعید فطر ۲- عید نوروز (تعطیل) - ۳- عید نوروز (تعطیل) - ۴- عید نوروز (تعطیل) - ۱۲- روز جمهوری اسلامی ایران (تعطیل) - ۱۳- روز طبیعت (تعطیل) - ۱۸- فروردین روز جهانی بهداشت ۲۳- فروردین روز دندانپزشک - ۲۵- فروردین روز بزرگداشت عطار نیشابوری ۲۹- فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران و نیروی زمینی ۳۰- فروردین ولادت حضرت معصومه سلام الله علیها و روز دختران

تابستان

July/ August 2026 صفر / ربيع الأول ۱۴۴۸

مرداد

چهارصد و پنج ۱۴۰۵

۲۴	۱	۱۷	۲۲	۱۰	۱۶	۳	۹	۳۱	۸	شنبه
15		8	1				25		22	
۲۵	۲	۱۸	۲۴	۱۱	۱۷	۴	۱۰	۲۶	۱	یکشنبه
16		9	2				26			
۲۶	۳	۱۹	۲۵	۱۲	۱۸	۵	۱۱	۲۷	۲	دوشنبه
17		10	3				27			
۲۷	۴	۲۰	۲۶	۱۳	۱۹	۶	۱۲	۲۸	۳	سه‌شنبه
18		11	4				28			
۲۸	۵	۲۱	۲۷	۱۴	۲۰	۷	۱۳	۲۹	۴	چهارشنبه
19		12	5				29			
۲۹	۶	۲۲	۲۸	۱۵	۲۱	۸	۱۴	۳۰	۵	پنج‌شنبه
20		13	6				30		۱	
	۷	۲۳	۲۹	۱۶	۲۲	۹	۱۵	۳۱	۲	جمعه
	21	14	7				31		۲	

۱۴- اربعین حسینی (تعطیل) - ۱۷- روز خبرنگار ۲۲- رحلت رسول اکرم؛ شهادت امام حسن مجتبی علیه السلام (تعطیل) - ۲۳- شهادت امام رضا علیه السلام (تعطیل) - ۲۴- هجرت پیامبر اکرم از مکه به مدینه

بهار

April/ May 2026 ذوالقعدة / ذوالحجة ۱۴۴۷

اردیبهشت

چهارصد و پنج ۱۴۰۵

۲۶	۲۹	۱۹	۲۲	۱۲	۱۵	۵	۸	شنبه		
16		9	2				25			
۲۷	۳۰	۲۰	۲۳	۱۳	۱۶	۶	۹	یکشنبه		
17		10	3				26			
۲۸	۱	۲۱	۲۴	۱۴	۱۷	۷	۱۰	دوشنبه		
18		11	4				27			
۲۹	۲	۲۲	۲۵	۱۵	۱۸	۸	۱۱	سه‌شنبه		
19		12	5				28		۱	۲۱
۳۰	۳	۲۳	۲۶	۱۶	۱۹	۹	۱۲	۲	۳	چهارشنبه
20		13	6				29		۲	22
۳۱	۴	۲۴	۲۷	۱۷	۲۰	۱۰	۱۳	۳	۴	پنج‌شنبه
21		14	7				30		۳	23
	۲۵	۲۸	۲۱	۱۱	۱۴	۷	۱۱	۴	۵	جمعه
	15	8					1		۴	24

۱- روز بزرگداشت سعدی ۹- ولادت امام رضا علیه السلام ۱۱- روز جهانی کارگر ۱۲- شهادت استاد مرتضی مطهری - روز معلم ۲۸- روز جهانی موزه و میراث فرهنگی ۲۸- شهادت امام محمد تقی علیه السلام

تابستان

August/ September 2026 ربيع الأول / ربيع الثاني ۱۴۴۸

شهریور

چهارصد و پنج ۱۴۰۵

۲۸	۶	۲۱	۲۹	۱۴	۲۲	۷	۱۵	شنبه		
19		12	5				29			
۲۹	۷	۲۲	۳۰	۱۵	۲۳	۸	۱۶	یکشنبه		
20		13	6				30		۱	۹
۳۰	۸	۲۳	۱	۱۶	۲۴	۹	۱۷	دوشنبه		
21		14	7				31		۲	۱۰
۳۱	۹	۲۴	۲	۱۷	۲۵	۱۰	۱۸	سه‌شنبه		
22		15	8				1		۳	۱۱
	۲۵	۳	۱۸	۲۹	۱۱	۱۹	۴	۱۲	۵	چهارشنبه
	16	9					2		۴	26
	۲۶	۴	۱۹	۲۷	۱۲	۲۰	۵	۱۳	۶	پنج‌شنبه
	17	10					3		۵	27
	۲۷	۵	۲۰	۲۸	۱۳	۲۱	۶	۱۴	۷	جمعه
	18	11					4		۶	28

۱- روز پزشک ۲- آغاز هفته دولت ۸- انفجار دفتر نخست‌وزیری جمهوری اسلامی ایران، روز مبارزه با تروریسم ۹- میلاد رسول اکرم و امام جعفر صادق علیه السلام (تعطیل) - ۱۳- روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی ۲۱- روز سینما ۲۷- روز شعر و ادب پارسی و روز بزرگداشت استاد شهریار ۲۹- ولادت امام حسن عسکری علیه السلام ۳۱- وفات حضرت معصومه سلام الله علیها

بهار

May/ June 2026 ذوالحجة / محرم ۱۴۴۷ - ۱۴۴۸

خرداد

چهارصد و پنج ۱۴۰۵

۲۳	۲۷	۱۶	۹	۱۳	۲	۶	۳۰	۴	شنبه	
13		6	30				23		20	
۲۴	۲۸	۱۷	۲۱	۱۰	۱۴	۳	۷	۳۱	۵	یکشنبه
14		7	31				24		22	
۲۵	۲۹	۱۸	۲۲	۱۱	۱۵	۴	۸	دوشنبه		
15		8	1				25			
۲۶	۳۰	۱۹	۲۳	۱۲	۱۶	۵	۹	سه‌شنبه		
16		9	2				26			
۲۷	۱	۲۰	۲۴	۱۳	۱۷	۶	۱۰	چهارشنبه		
17		10	3				27			
۲۸	۲	۲۱	۲۵	۱۴	۱۸	۷	۱۱	پنج‌شنبه		
18		11	4				28			
	۲۹	۳	۲۶	۱۵	۱۹	۸	۱۲	۱	۵	جمعه
	19	12	5				29		۵	22

۲- فتح خرمشهر در عملیات بیت المقدس و روز مقاومت، ایثار و پیروزی - ۴- شهادت امام محمد باقر علیه السلام ۶- عید سعید قربان (تعطیل) - ۱۴- رحلت امام خمینی رحمه الله - انتخاب آیت الله خامنه‌ای به رهبری (تعطیل) - ۱۵- قیام خونین پانزده خرداد (تعطیل) - ۲۵- روز ملی گل و گیاه



برگزاری جلسه هیئت مدیره کانون بازنشستگان آجا

هجدهمین جلسه هیئت مدیره کانون در تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۷ با حضور اعضای هیئت مدیره در محل کانون مرکز برگزار گردید.

جلسه با آیاتی چند از کلام... آغاز و سپس رئیس محترم هیئت مدیره (امیر سرتپ ۲ ب احمد اطلاق) ضمن خیرمقدم به حاضرین، درخصوص پیگیری اجرای مصوبات مطالبی را عنوان داشتند. در ادامه جلسه امیر سرتپ علی محبی راد، ریاست محترم کانون گزارشی از عملکرد کانون در طول جنگ رمضان به اعضای هیئت مدیره ارائه نمودند و سپس هیئت مدیره دستورات کار را بررسی و مصوباتی نیز به تصویب رسید. لازم به ذکر است قائم مقام کانون امیر سرتپ ۲ ب ضرغام ایرانمهر بعنوان نماینده کانون پیرامون مفاد دستورات کار، توضیحات لازم را ارائه نمودند. جلسه در ساعت ۱۱:۳۰ با ذکر صلوات به پایان رسید.



کانون بازنشستگان استان آذربایجان غربی (ارومیه)

اهم اقدامات

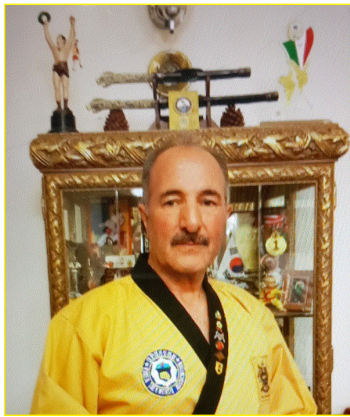
الف: کانون ارومیه



۱- رئیس بنیاد شهید استان آذربایجان غربی به اتفاق هیئت همراه و روسای امور ایثارگران قرارگاه منطقه ای شمال غرب نازجا و لشکر ۶۴ پیاده با حضور در کانون بازنشستگان آجا استان به منظور بررسی و هماهنگی و مشکلات مربوط به ماده ۸۷ قانون آجا مرتبط با خانواده محترم شهدا و

جانبازان با رئیس کانون بحث و تبادل نظر نمودند.

۲- در راستای تقدیر و تشکر و به پاس قدردانی از زحمات و تلاشهای سروان بازنشسته سید منوچهر یونسی



والامقام در کسب موفقیت وی در آزمون فدراسیون جهانی تکواندو در کره جنوبی و کسب کمر بند مشکی دان ۹، رئیس کانون به همراه نماینده استان در مجمع کانون و جمعی از پیشکسوتان عضو با حضور در منزل ایشان، ضمن دیدار با تقدیم لوح تقدیر ارسالی امیر ریاست محترم کانون آجا (امیرمحبی راد) از ایشان تجلیل به عمل آوردند.

کانون بازنشستگان استان اردبیل (اردبیل)



اهم اقدامات

رئیس کانون به همراه امیر نباتی فرمانده محترم تیپ ۴۰ متحرک هجومی از یکی از پیشکسوتان بیمار که به علت عمل جراحی قلب در منزل بستری بود عیادت نمودند و با اهداء لوح و هدیه از ایشان تجلیل به عمل آوردند.

کانون بازنشستگان استان اصفهان (اصفهان)

اهم اقدامات

الف: کانون اصفهان

- ۱- عیادت رئیس و کارکنان کانون از ۵ نفر از اعضای بیمار بستری در بیمارستان و پیگیری روند درمان آنها
- ۲- ارائه رایگان مشاوره حقوقی و روانشناسی توسط کارشناسان ذریبط به ۳۵ نفر از اعضا و خانواده محترم آنها
- ۳- شرکت مسئولین کانون به اتفاق جمعی از بازنشستگان عضو در مراسم تشییع و تدفین ۳ نفر از فرزندان





پیشکسوتان گرامی که در حملات اخیر رژیم آمریکائی صهیونی به درجه رفیع شهادت نائل گردیده بودند. ۴- شناسایی، معرفی و پیگیری خسارات وارده به منزل ۲۵ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران عضو در اثر حملات هوایی رژیم آمریکایی صهیونیستی به خاک جمهوری اسلامی ایران

ب: کانون کاشان



۱- شرکت رئیس و کارکنان کانون به اتفاق جمعی از پیشکسوتان در مراسم تشییع و تدفین فرزند شهید یکی از اعضاء که بر اثر حملات رژیم صهیونیستی به شهادت رسیده بود
۲- عیادت رئیس کانون از دو نفر از اعضای بیمار بستری در بیمارستان و پیگیری روند درمان آنها

کانون بازنشستگان استان البرز (کرج)



اهم اقدامات

رئیس کانون به اتفاق مدیر کل ساتای استان و روسای کانونهای سایر نیروهای مسلح در جلسه ای با رئیس بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان پیرامون چگونگی ثبت و ضبط مشخصات و خاطرات رزمندگان دوران دفاع مقدس هشت ساله بحث و تبادل نظر نمودند.

کانون بازنشستگان استان تهران (تهران)

اهم اقدامات

الف: کانون تهران نوجوان نخبه

۱- نوجوان امیر نظری فرزند کارمند شایسته و با سابقه کانون بازنشستگان ارتش محمدرضا نظری متولد سال ۱۳۹۱ و دانش آموز پایه ششم ابتدائی برنامه نویسی و هوش مصنوعی در ویندوز ۱۰ را آغاز و دوره های مربوطه را طی و مدرک هوش مصنوعی و پایتون و Office را از کشور عمان دریافت نموده است و در حال حاضر به





عنوان برنامه نویس هوش مصنوعی معرفی و به این سمت نایل گردیده است. مشارالیه از نخبگان استان تهران و شهرستان اسلام شهر در دو رشته پاورپوینت و هوش مصنوعی می باشد.

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

۲- دیدار با جمعی از پیشکسوتان عضو و یادگاران دوران دفاع مقدس توسط مشاور محترم ریاست محترم کانون آجا و دلجوئی از آنها



ب: کانون بومهن

عیادت رئیس و کارکنان کانون از جمعی از پیشکسوتان بیمار بستری در بیمارستانهای سطح شهر و منزل و تجلیل از آنها با اهداء لوح تقدیر

کانون بازنشستگان استان خراسان رضوی (مشهد)

اهم اقدامات

الف: کانون مشهد

۱- مراسم تشییع جنازه هشت نفر از شهدای ناوشکن دنا با حضور جمعی از فرماندهان نظامی ، مسئولین کشوری و لشکری و پیشکسوتان نیروهای مسلح از میدان شهدای شهر مقدس مشهد به سمت حرم مطهر رضوی برگزار گردید.

۲- به منظور تجلیل و تکریم از پیشکسوتان عضو، رئیس کانون به اتفاق نماینده مجمع و هیئت همراه با حضور در منزل یکی از عزیزان پیشکسوت و از جانبازان دوران دفاع مقدس ۸ ساله، ضمن دیدار و بررسی مشکلات و مسائل مطروحه به ویژه امور درمان، از ایشان دلجوئی به عمل آوردند.

۳- به مناسبت ۲۹ فروردین ماه روز ارتش جمهوری اسلامی ایران و به منظور تکریم و تجلیل از کارکنان پیشکسوت ارتش، فرماندار محترم شهرستان فریمان به اتفاق شهردار محترم و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران و اعضای شورای شهر آن شهرستان به همراه نماینده کانون آجا در منزل سه نفر از ایثارگران آجا حضور یافته و ضمن دلجویی با اهداء یک قطعه کارت هدیه از این عزیزان تقدیر به عمل آوردند.

۴- به مناسبت ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران، رؤسای کانونهای پیشکسوتان سپاه پاسداران، فراجا و ودجا با حضور در دفتر رئیس کانون آجا این روز را به نمایندگی از طرف کلیه پیشکسوتان آجا به ایشان تبریک گفتند.

۵- ناسروان بازنشسته جواد قائمی در بهمن ماه سال گذشته با شعار دوچرخه درمان ترافیک و آلودگی، نسبت به رکابزنی حاشیه خلیج فارس از مقابل کانون بازنشستگان استان خوزستان تا پایگاه منطقه سوم دریایی کنارک ارتش ج.ا.ا را به مسافت ۱۹۸۶ کیلومتر اقدام نموده است. در همین راستا به پاس قدردانی از زحمات و تلاش ایشان در اردیبهشت ماه سال جاری توسط ریاست محترم کانون آجای خراسان رضوی با اهداء لوح سپاس و هدیه از ایشان تقدیر به عمل آمد.

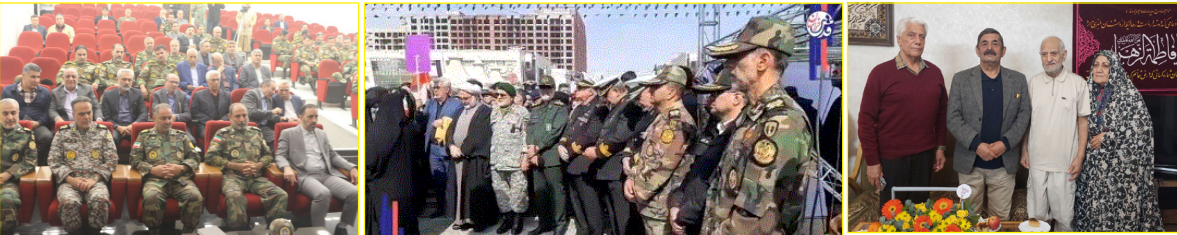
۶- در اردیبهشت ماه سال جاری رئیس کانون آجا خراسان رضوی با رئیس جدید بنیاد تعاون آجا در استان خراسان رضوی دیدار و پیرامون چگونگی برخورداری پیشکسوتان عضو که کد ۶۲ در فیش حقوقی آنها اعمال گردیده ولی تاکنون از تسهیلات و پروژه‌های استفاده نموده اند ، گفتگو و بحث و تبادل نظر گردیده است.

۷- به مناسبت ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران و ایام مبارک دهه کرامت رئیس کانون به اتفاق هیئت همراه با حضور در دفتر امیر سرتیپ منوچهر کهنتری از یادگاران هشت سال دوران دفاع مقدس، با ایشان



دیدار و گفتگو نمودند.

۸- شرکت رئیس کانون در جلسه تودیع و معارفه فرماندهان قدیم و جدید پشتیبانی منطقه شرق نراجا



ب: کانون سبزوار

۱- در راستای ارج نهادن به مقام شامخ پیشکسوتان و خانواده محترم آنها مراسم مهمانی و دروهمی توسط موسسه بین المللی خاتم الانبیاء شهر سبزوار وابسته به جامعه المصطفی با دعوت از ۱۵۰ نفر از پیشکسوتان آجا به همراه خانواده و جمعی از کارکنان شاغل آجا و بازنشستگان آموزش و پرورش شهرستان برگزار گردید.

۲- رئیس کانون به اتفاق جمعی از کارکنان پایگاه پدافند مشهد و پیشکسوتان عضو کانون سبزوار، مسئولین دفتر نماینده محترم شهرستان در مجلس شورای اسلامی در منزل شهید سرگرد سید رضا میر دعوتی از کارکنان پدافند تهران که در حملات اخیر رژیم صهیونیستی به خاک ج.ا.ا به درجه رفیع شهادت نائل گردیده ، حضور یافته و از خانواده آن شهید والامقام تجلیل به عمل آوردند.

۳- به مناسبت ۲۹ فروردین ماه روز ارتش جمهوری اسلامی ایران، رئیس کانون به اتفاق جمعی از بازنشستگان





عضو و کارکنان سایت پدافندی تکن پداجا و کارکنان نمایندگان شمال شرق نزاچا مستقر در شهر سبزوار با امام جمعه محترم شهرستان سبزوار دیدار نمودند.

پ: کانون تربت حیدریه



به مناسبت ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران، رئیس کانون به اتفاق تعدادی از فرماندهان افسران و درجه داران تیپ ۱۷۷ پیاده با حضور در منزل امام جمعه محترم شهرستان با ایشان دیدار و گفتگو نمودند.

ت: کانون کاشمر



۱- به منظور تجلیل از خانواده محترم شهید والامقام دفاع مقدس و مقاومت به ویژه شهدای جنگ رمضان، رئیس کانون به اتفاق جانشین سازمان ایثارگران نزاچا، نماینده ایثارگران منطقه شمال شرق و مدیر حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس تیپ ۱۷۷ تربت حیدریه ضمن دیدار با فرماندار جدید شهرستان موصوف، به همراه معاونت فرماندار، فرمانده سپاه و فراجای شهرستان، رئیس بنیاد شهید و بخشدار محترم با

حضور در منزل شهید پدافند سرگرد عبدالمجیدمراد پور با خانواده آن شهید دیدار و با اهداء لوح سپاس سازمان ایثارگران نزاچا و هدایا از ایشان تقدیر به عمل آورده و سپس با حضور بر سر مزار آن شهید بزرگوار به مقام شامخ شهید اداي احترام نمودند.

۲- به مناسبت ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران، بنا به دعوت شورای اسلامی شهر جابوز رئیس کانون به همراه جمعی از پیشکسوتان عضو و کارکنان شاغل تیپ ۱۷۷ تربت حیدریه ساکن شهرستان کاشمر در مراسمی که بدین منظور برگزار شده بود شرکت نموده و در این مراسم رئیس کانون در خصوص روز ۲۹ فروردین و جان فشانی ارتشیان غیور و نقش ارتش در طول هشت سال دفاع مقدس، جنگ تحمیلی ۱۲ روزه و جنگ تحمیلی سوم رژیم آمریکائی صهیونیستی علیه ملت ایران سخنرانی نمودند،

۳- بنا به دعوت فرماندار شهرستان خلیل آباد رئیس کانون و هیئت همراه با حضور در مراسم تجمع شبانه مردم آن شهرستان شرکت نموده و در جمع حضار در خصوص روز ۲۹ فروردین و حماسه آفرینی های رزمندگان



ارتش در طول ۸ سال دفاع مقدس، جنگ ۱۲ روزه و جنگ تحمیلی سوم آمریکاعلیه ملت ایران سخنرانی نموده و در پایان از سوی مسئولین شهر از جمعی از پیشکسوتان شهر خلیل آباد تجلیل به عمل آمد.

ث: کانون گناباد



به مناسبت ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران، رئیس دفتر ساتای شهرستان گناباد به اتفاق رئیس دفتر بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس، روسای کانون های سپاه پاسداران، فراچا و سایر مسئولین شهرستان به منظور عرض تبریک این روز فرخنده در محل دفتر کانون بازنشستگان آجا حضور یافتند.

ج: کانون درگز

عیادت رئیس کانون به اتفاق امام جماعت یکی از مساجدشهر و جمعی از معتمدین محلی از یکی از پیشکسوتان عضو که در اثر حادثه رانندگی مصدوم گردیده بود.



کانون بازنشستگان استان خراسان شمالی (بجنورد)

اهم اقدامات

۱- درر استای تجلیل از پیشکسوتان و ۸ سال دفاع مقدس ، نمایندگان کانون استان با حضور در منزل ۷ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران عضو ساکن شهرهای مانه، سملقان و شیروان ، ضمن دیدار و دلجویی ، به رسم یاد بود با اهداء هدیه از ایشان تجلیل به عمل آوردند.

۲- مراسم رونمایی از انیمیشن شکارچی براساس زندگی نامه شهید سرافراز امیر دربادار محمدعلی صفا که به همت اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان خراسان شمالی و حوزه هنری استان تولید شده بود، با حضور فرمانده تیپ ۱۳۰ شهید دلجویان نزاجا، نماینده محترم مردم در مجلس شورای اسلامی و جمعی از مسئولین کشوری و لشکری و تعدادی از پیشکسوتان نیروهای مسلح برگزار و در پایان از خانواده شهدای نیروی دریایی ارتش در جنگ رمضان تقدیر به عمل آمد.

۳- دیدار مدیر کل ساتای استان و هیئت همراه با رئیس و کارکنان کانون به مناسبت ۲۹ فروردین سالروز ارتش

جمهوری اسلامی ایران

۴- عیادت نمایندگان کانون و ساتای استان از یکی از اعضای بیمار بستری در منزل و پیگیری روند درمان ایشان و تجلیل از مشارالیه با اهدای هدیه



کانون بازنشستگان استان خوزستان (اهواز)

اهم اقدامات

کانون اهواز

عیادت از پیشکسوتان بیمار بستری در بیمارستان و منزل توسط رئیس و کارکنان کانون



کانون بازنشستگان استان زنجان (زنجان)

اهم اقدامات

به مناسبت ۲۹ فروردین ماه روز ارتش جمهوری اسلامی ایران، مدیر کل ساتای استان، روسای کانونهای فراجا و سپاه پاسداران ، مدیر کل بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس و مقاومت و هیئت های همراه با حضور در کانون بازنشستگان آجا این روز را به نمایندگی از طرف کلیه بازنشستگان آجا به رئیس و کارکنان کانون تبریک گفتند.



کانون بازنشستگان استان سمنان (سمنان)

اهم اقدامات

عیادت رئیس کانون از یک از اعضای بیمار بستری در بیمارستان کوثر سمنان و پیگیری روند درمان ایشان و تجلیل با اهداء هدیه



کانون بازنشستگان استان سیستان و بلوچستان (زاهدان)

اهم اقدامات

امیر علی جهانی فرزند پیشکسوت گرمی حسین جهانی در آزمون سراسری مراکز علمی و آموزش عالی کشور ورودی سال ۱۴۰۴ - ۱۴۰۵ موفق به قبولی در رشته داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهرستان زابل گردیده است. نشریه شایستگان: ضمن تبریک این موفقیت ارزنده به ایشان و خانواده محترمشان ، کسب مدارج علمی بالاتر برای ایشان ار درگاه خداوند متعال خواهانیم.



کانون بازنشستگان استان فارس (شیراز)

اهم اقدامات

عیادت مسئولین کانون از ۲۱ نفر از پیشکسوتان بیمار بستری در بیمارستانهای سطح شهر و منزل ، ضمن پیگیری روند درمان آنها، با اهداء هدیه از آنها تجلیل به عمل آمد.



کانون بازنشستگان استان قم (قم)

اهم اقدامات

۱- دیدار رئیس کانون با رئیس بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس و گفتگو پیرامون چگونگی ثبت و ضبط خاطرات پیشکسوتان در طول دفاع مقدس هشت ساله
۲- برگزاری جلسه هیئت مدیره کانون بازنشستگان آجا با حضور امیر قائم مقام محترم کانون آجا در کانون قم





کانون بازنشستگان استان قزوین (قزوین)

اهم اقدامات

- ۱- به مناسبت ۲۹ فروردین ماه روز ارتش جمهوری اسلامی ایران ، روسای کانونهای نیروهای مسلح استان به همراه جمعی از پیشکسوتان جهت گرامیداشت این روز با رئیس کانون دیدار نمودند.
- ۲- دیدار مدیر کل محترم ساتای استان با رئیس کانون بازنشستگان و بحث و تبادل نظر در خصوص چگونگی ارائه خدمات هرچه بهتر به پیشکسوتان معزز
- ۳- به مناسبت ۲۹ فروردین ماه روز ارتش جمهوری اسلامی ایران اعضای هیئت مدیره کانون کارشناسان رسمی دادگستری استان قزوین با حضور در محل کانون بازنشستگان آجا ضمن ادای احترام به مقام شامخ شهدای ارتش این روز را به تمامی ارتشیان سرافراز تبریک عرض نمودند.
- ۴- شرکت رئیس کانون در جلسه معسرین و نیازمندان ساتای استان و رسیدگی به ۱۵ فقره پرونده معسرین نیازمند
- ۵- شرکت رئیس کانون در جلسه هماهنگی رزمایش پیشکسوتان در جهاد تبیین بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان
- ۶- شرکت رئیس و کارکنان کانون به همراه جمع کثیری از بازنشستگان آجا در مراسم تشییع و تدفین یکی از کارکنان تیپ ۱۱۶ زرهی که در حمله ددمنشانه دشمن آمریکائی صهیونیستی به درجه رفیع شهادت نائل گردیده بود.
- ۷- امیر سرتیپ دوم محمد رضا فولادی رئیس محترم سازمان پیشکسوتان بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس ستاد کل نیروهای مسلح در محل کانون آجای شهر قزوین با روسای کانونهای نیروهای مسلح استان پیرامون چگونگی ثبت و ضبط خاطرات پیشکسوتان هشت سال دفاع مقدس دیدار و گفتگو نمودند.



کانون بازنشستگان استان کرمانشاه (کرمانشاه)

اهم اقدامات

- ۱- ارائه مشاوره حقوقی رایگان به اعضا و خانواده محترمشان توسط وکلای پایه یک دادگستری به صورت رایگان
- ۲- عیادت نماینده کانون از پیشکسوتان بیمار بستری در بیمارستان ۵۲۰ منطقه ای و پیگیری روند درمان آنها





کانون بازنشستگان استان گیلان (رشت)



اهم اقدامات

مدیر کل حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان گیلان به اتفاق معاونین خود با حضور در کانون بازنشستگان آجای استان ضمن دیدار با رئیس و کارکنان کانون در خصوص چگونگی ثبت و ضبط آثار و تجارب ۸ سال دفاع مقدس پیشکسوتان عضو بحث و تبادل نظر نمودند.

کانون بازنشستگان استان گلستان (گرگان)

اهم اقدامات

۱- عیادت رئیس کانون از جمعی از پیشکسوتان بیمار بستری در منزل و یا بیمارستانهای سطح شهر و پیگیری روند درمان آنها و درخواست شفای عاجل و سلامتی برای این عزیزان از درگاه خداوند متعال
۲- به مناسبت ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران استاندار محترم استان گلستان به اتفاق نماینده محترم مجلس شورای اسلامی با حضور در منزل امیر ریاست محترم کانون آجا در استان این روز را به نمایندگی از طرف کلیه پیشکسوتان آجا به ایشان تبریک عرض نمودند.



۳- به مناسبت ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران، مدیر کل ساتای استان و هیئت همراه با حضور در کانون آجا این روز فرخنده را به کلیه کارکنان پیشکسوت آجا تبریک عرض نمودند.

۴- شرکت نماینده کانون در اولین جلسه همایش تصویری گردانهای تبیین اداره کل حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس و مقاومت



کانون بازنشستگان استان مازندران (ساری)

اهم اقدامات

به مناسبت ۲۹ فروردین ماه روز ارتش جمهوری اسلامی ایران، بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان مازندران با هماهنگی کانون آجا با دعوت از جمع کثیری از پیشکسوتان و کهن سربازان دوران دفاع مقدس ۸ ساله در محل مقبره الشهداء شهر ساری مراسم گرامیداشتی برگزار نمودند.





وقتی تجربه و سلیقه، تبدیل به درآمد می شود

گاهی فکر می کنیم برای کسب درآمد حتماً باید مغازه داشت، سرمایه زیاد داشت یا ساعتها بیرون از خانه کار کرد. اما واقعیت این است که بسیاری از خانواده ها امروز در همان فضای خانه، با امکانات معمولی و مهارت هایی که سال ها همراهشان بوده، درآمندی آبرومند و پایدار ایجاد کرده اند.

تجربه، نظم، مسئولیت پذیری، مهارت های عملی و پشتکار یعنی دقیقاً همان چیزی که شما مخاطبین این نشریه دارید!

این ها چیزهایی نیست که به راحتی به دست بیاید؛ اما می تواند پایه یک کار خانگی موفق باشد.

اگر شما یا همسرتان به دنبال راهی هستید که در خانه فعال تر باشید، استقلال مالی بیشتری داشته باشید یا حتی فقط احساس مفید بودن و نشاط بیشتری تجربه کنید، این مطلب دقیقاً برای شما نوشته شده است.

بیاید با هم سراغ چند مسیر کاملاً عملی و قابل اجرا در شرایط امروز جامعه برویم.

۱- آشپزخانه؛ ساده ترین و مطمئن ترین راه درآمد

بیاید صادق باشیم؛ هنوز هم در ایران، خوراکی خانگی فروش دارد.

چرا؟

چون مردم به کیفیت خانگی اعتماد دارند. چون طعم غذای خانگی چیز دیگری است. چون خیلی ها وقت کافی برای آماده سازی ندارند.

اگر در پخت یک یا چند مورد از این ها مهارت دارید، شما یک فرصت درآمندی در خانه دارید:



- ترشی و شور خانگی

- مرباهای خاص و سنتی

- سبزی پاک شده و سرخ شده

- پیاز داغ و نعناع داغ آماده

- آش، حلیم یا غذاهای مناسبی

- شیرینی و کیک خانگی

- غذاهای محلی شهر خودتان

چگونه شروع کنیم؟

اول فقط دو یا سه محصول انتخاب کنید.

مواد اولیه باکیفیت بخرید.

قیمت تمام شده را دقیق حساب کنید.

بسته بندی تمیز و ساده داشته باشید.

از حلقه نزدیک شروع کنید: همسایه، دوستان، آشنایان.

در بسیاری از محله ها، فقط با معرفی دهان به دهان، سفارش ها به مرور بیشتر می شود. مهم ترین نکته در این

مسیر ثبات کیفیت و خوش قولی است.

یک تجربه واقعی:

خانمی فقط با فروش سبزی سرخ شده باکیفیت در ساختمان محل زندگی اش شروع کرد. امروز سفارش هفتگی

از چند کوچه اطراف دارد. بدون مغازه، بدون اجاره، فقط با کیفیت خوب.



۲- هنرهای دستی؛ درآمد از ظرافت و سلیقه

خیلی از بانوان سال‌هاست بافتنی، گلدوزی یا دوخت‌های ظریف انجام می‌دهند، اما هرگز به آن به چشم منبع درآمد نگاه نکرده‌اند. امروز بازار کارهای دستی تغییر کرده است. مردم بیشتر به دنبال وسایل کاربردی و قیمت مناسب هستند.

کارهایی که بیشتر فروش می‌رود:



- لیف و اسکاچ بافتنی
 - دستگیره و دم‌کنی پارچه‌ای
 - کیف‌های پارچه‌ای ساده
 - عروسک‌های بافتنی کوچک
 - شمع‌های تزئینی ساده
 - روبان‌دوزی روی جانماز و سجاده
 - رومیزی و وسایل آشپزخانه
- نکته مهم این است که محصول شما حتماً کاربردی باشد. کارهای خیلی لوکس یا خیلی گران در شروع فروش سخت‌تری دارند.

راهکار عملی:

- ۱- از یک مدل شروع کنید.
 - ۲- ۱۰ نمونه آماده کنید.
 - ۳- عکس مرتب بگیرید.
 - ۴- قیمت منصفانه تعیین کنید.
 - ۵- به دوستان معرفی کنید یا در گروه‌های محلی بگذارید.
- در کارهای دستی، سود کم ولی فروش مستمر بهتر از سود بالا و فروش کم است.

۳- خیاطی؛ مهارتی که همیشه مشتری دارد

خیاطی فقط دوخت لباس مجلسی نیست. خیلی وقت‌ها مردم به تعمیرات ساده نیاز دارند و ترجیح می‌دهند به فردی مطمئن و نزدیک مراجعه کنند. کارهایی که همیشه مشتری دارد:



- تعویض زیپ
 - کوتاه کردن شلوار
 - تنگ و گشاد کردن لباس
 - دوخت پرده
 - دوخت لباس راحتی
 - دوخت چادر نماز و جانماز
 - سرویس پارچه‌های آشپزخانه
- اگر چرخ خیاطی در خانه دارید، شما سرمایه اولیه را دارید.

چگونه مشتری جذب کنیم؟

- در ساختمان یا محله معرفی شوید.
- نمونه کار تمیز نشان دهید.
- قیمت منصفانه بگذارید.
- تحویل سر وقت داشته باشید.



در این کار، خوش‌قولی از تبلیغ مهم‌تر است.

۴- آموزش در خانه؛ درآمد از تجربه زندگی

سال‌ها تجربه زندگی، سرمایه‌ای ارزشمند است. خیلی‌ها حاضرند برای یاد گرفتن مهارتی کاربردی هزینه کنند.

چه چیزهایی را می‌توان آموزش داد؟

- آشپزی و شیرینی‌پزی
- خیاطی مقدماتی
- بافتنی
- درس ابتدایی
- قرآن و روخوانی
- مهارت‌های خانه‌داری
کلاس‌ها می‌تواند کوچک و محدود باشد. حتی ۴ نفر هم کافی است.
امروز حتی می‌توان با گوشی موبایل فیلم‌های آموزشی کوتاه تهیه کرد و در فضای مجازی منتشر کرد.
سرمایه این کار بیشتر از پول، اعتمادبه‌نفس و نظم است.

۵- استفاده از فضای مجازی؛ ساده‌تر از آنچه فکر می‌کنید

خیلی‌ها از فضای مجازی می‌ترسند. اما واقعیت این است که استفاده ساده از آن سخت نیست. لازم نیست کار پیچیده‌ای انجام دهید. فقط:
- عکس واضح بگیرید.
- توضیح کوتاه و دقیق بنویسید.
- قیمت مشخص اعلام کنید.
- پاسخ مودبانه بدهید.
اگر خودتان مسلط نیستید، از فرزندان یا نوه‌ها کمک بگیرید. همین همکاری خانوادگی می‌تواند فضای گرم‌تری هم ایجاد کند.

۶- کارهای خدماتی ساده ولی پردرخواست

برخی کارها هنری نیستند، اما بسیار مورد نیازند:
- پاک‌کردن سبزی
- آماده‌سازی مواد اولیه غذا
- تزیین گیفت‌های ساده



- آماده‌سازی سفارش‌های مناسبی
- تهیه بسته‌های کوچک هدیه
مردم برای راحتی خود هزینه می‌کنند. اگر بتوانید کارشان را ساده‌تر کنید، مشتری خواهید داشت.

چگونه کار خانگی را جدی و موفق کنیم؟

کوچک شروع کنید اما منظم باشید.
نیاز واقعی مردم را بشناسید.
کیفیت را فدای سرعت نکنید.
قیمت‌گذاری منطقی داشته باشید.
قولی که می‌دهید را حتماً عملی کنید.
در مشاغل خانگی، اعتماد بزرگ‌ترین سرمایه است.

چند پیشنهاد واقع‌بینانه برای شروع سریع

اگر بخواهیم کاملاً مطابق شرایط اقتصادی امروز پیشنهاد بدهیم، این گزینه‌ها برای اکثر خانواده‌ها عملی‌تر هستند:

- سبزی آماده و مواد اولیه غذا
- شیرینی خانگی سفارشی
- تعمیرات ساده لباس
- لیف و وسایل بافتنی کاربردی
- دوخت سرویس آشپزخانه
- کلاس‌های کوچک مهارتی

این‌ها نیاز به سرمایه سنگین ندارند و بازارشان هم مشخص است.

فراتر از درآمد؛ حس مفید بودن

شاید مهم‌تر از درآمد، احساس نشاط و مفید بودن باشد.

وقتی انسان بداند مهارتش برای دیگران ارزشمند است، روحیه‌اش تغییر می‌کند.
کار در خانه می‌تواند علاوه بر درآمد، عزت‌نفس، ارتباط اجتماعی و انگیزه تازه ایجاد کند.
خانه فقط محل استراحت نیست؛ می‌تواند کارگاه امید باشد.

اندر حکایات

درس ادب

روزی بهلول به حمام رفت ولی خدمه حمام به او بی اعتنایی نمودند و آن طور که دلخواه بهلول بود او را کیسه نکشیدند، با این حال وقت خروج از حمام ده دینار که همراه داشت را به استاد حمام داد و کارگران چون این بذل و بخشش را دیدند همگی پشیمان شدند که چرا نسبت به او بی اعتنایی کردند.

بهلول باز هفته دیگر به حمام رفت ولی این دفعه تمام کارگران با کمال احترام او را شست و شو و مواظبت بسیار نمودند، ولی با این همه سعی و کوشش کارگران، بهلول فقط یک دینار به آنها داد، حمامی ها متغیر گردیده پرسیدند سبب بخشش بی جهت هفته قبل و رفتار امروز چیست؟ بهلول گفت: مزد امروز حمام را هفته قبل که حمام آمدم پرداخت نمودم و مزد آن روز حمام را امروز می پردازم تا شماها ادب و رعایت مشتری های خود را بنمایید.

دود و صدا

فقیری از کنار دکان کبابی میگذشت. مرد کباب فروش گوشت ها را در سیخها کرده و به روی آتش نهاده باد میزد و بوی خوش گوشت سرخ شده در فضا پراکنده شده بود. مرد فقیر چون گرسنه بود و پولی هم نداشت تا از کباب بخورد تکه نان خشکی را که در توبره داشت خارج کرده و بر روی دود کباب گرفته به دهان گذاشت. او به همین ترتیب چند تکه نان خشک خورد و سپس براه افتاد تا از آنجا برود ولی مرد کباب فروش به سرعت از دکان خارج شده دست وی را گرفت و گفت: کجا میروی پول دود کباب را که خورده ای بده. از قضا بهلول از آنجا می گذشت جریان را دید و متوجه شد که مرد فقیر التماس و زاری میکند و تقاضا مینماید او را رها کنند. ولی مرد کباب فروش میخواست پول دودی را که وی خورده بگیرد. بهلول دلش برای مرد فقیر سوخت و جلو رفته به کباب فروش گفت: این مرد را آزاد کن تا برود من پول دود کبابی را که او خورده است میدهم. کباب فروش قبول کرد و مرد فقیر را رها کرد. بهلول پس از رفتن فقیر چند سکه از جیبش خارج کرده و در حال که آنها را یکی پس از دیگری به روی هم می انداخت به مرد کباب فروش گفت: بیا این هم صدای پول دودی که آن مرد خورده، بشمار و تحویل بگیر. مرد کباب فروش با حیرت به بهلول نگریست و گفت: این چه طرز پول دادن است؟ بهلول همان طور که پول ها را روی هم می ریخت گفت: خوب جان من، کسی که دود کباب و بوی آنرا بفروشد و بخواهد برای آن پول بگیرد باید به جای پول صدای آنرا تحویل بگیرد.

محبت، داروی تمام دردها

روزی زنی روستائی که هرگز حرف دلنشینی از همسرش نشنیده بود، بیمار شد شوهر او که راننده موتور سیکلت بود و از موتورش برای حمل و نقل کالا در شهر استفاده می کرد برای اولین بار همسرش را سوار موتورسیکلت خود کرد. زن با احتیاط سوار موتور شد و از دست پاچگی و خجالت نمی دانست دست هایش را کجا بگذارد که ناگهان شوهرش گفت: مرا بغل کن. زن پرسید: چه کار کنم؟ مرد گفت: گفتم مرا بغل کن

زن وقتی متوجه حرف شوهرش شد ناگهان صورتش سرخ شد با خجالت کمر شوهرش را بغل کرد و کم کم اشک صورتش را خیس نمود. به نیمه راه رسیده بودند که زن از شوهرش خواست به خانه برگردند شوهرش با تعجب پرسید: چرا؟ تقریباً به بیمارستان رسیده ایم. زن جواب داد: دیگر لازم نیست، بهتر شدم. سرم درد نمی کند. او همسرش را به خانه رساند ولی هرگز متوجه نشد که گفتن همان جمله ی ساده ی مرا بغل کن چقدر احساس خوشبختی را در قلب همسرش ایجاد کرده بود که سردردش را خوب کرده است. بعضی از مردان نمی دانند که زنان در خانه به کلام عاشقانه محتاج هستند و تاثیرات روحی و روانی آنها را تعدیل می کند، همان طور که مردان به غذا محتاجند

شیرینی کشمش خانگی



مواد لازم (برای حدود ۲۰-۲۵ عدد)

آرد سفید قنادی (الک شده):	۲۹۰ گرم (حدود ۲ پیمانه)
پودر قند:	۲۵۰ گرم
کره نرم شده (در دمای محیط):	۱۵۰ گرم
تخم مرغ:	۲ عدد
بیکینگ پودر:	۱ قاشق چای خوری
وانیل یا اسانس وانیل:	نصف تا ۱ قاشق چای خوری
کشمش پلویی (تمیز و نرم):	۱۲۰ گرم
نمک:	نوک قاشق چای خوری

طرز تهیه مرحله به مرحله

۱- آماده سازی مواد

کره را قبلاً از یخچال خارج کنید تا به دمای محیط برسد (این باعث می شود شیرینی نرم تر و لطیف تر شود).
فر را روی دمای ۱۷۰-۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود.
کشمش ها را شسته و خشک کنید؛ اگر دوست دارید، کمی با آرد مخلوط کنید تا در خمیر ته نشین نشوند.

۲- هم زدن کره و شکر

کره نرم شده و پودر قند را در کاسه بریزید و با همزن برقی ۳-۵ دقیقه بزنید تا رنگ مواد روشن و کرم گونه شود.
وانیل را اضافه و مخلوط کنید.

۳- اضافه کردن تخم مرغ ها

تخم مرغ ها را یکی یکی افزوده و بعد از هر بار خوب هم بزنید تا مخلوط یکدست و لطیف شود.

۴- افزودن مواد خشک

آرد و بیکینگ پودر را الک کنید تا هوا بگیرند و خمیر تردتر



شود.
کم کم به مخلوط قبلی اضافه و با لیسک یا همزن در دور آهسته مخلوط کنید تا گلوله خمیری یکنواخت به دست آید.

۵- کشمش و شکل دهی

کشمش ها را به خمیر اضافه کنید و با لیسک به آرامی مخلوط نمایید
کف سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید.
با قاشق یا قیف شیرینی، مواد را به اندازه ی دلخواه (حدود اندازه گردو) روی سینی بچینید با کمی فاصله.

۶- پخت در فر

سینی را در فر گرم شده قرار دهید.
زمان پخت: ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تا لبه ها طلایی کم رنگ شود
بعد از پخت، اجازه دهید شیرینی ها کاملاً خنک شوند در همین مرحله تردی و شکل قنادی حفظ می شود

نکات طلایی برای نتیجه حرفه ای

آرد را حتماً الک کنید تا شیرینی های شما سبک و تردتر شود اگر می خواهید شیرینی ها نرم تر بمانند، داخل ظرف دردار نگهداری کنید و یک تکه نان داخل ظرف بگذارید (رطوبت را حفظ می کند).
دمای فر را ثابت نگه دارید تا شیرینی ها یکدست بپزند و شکل شان حفظ شود.



خورشت قیمه مجلسی حرفه‌ای



مرحله پنجم: سیب‌زمینی سرخ‌کرده

- ۱- سیب‌زمینی‌ها را خالصی نازک کرده، با آب سرد و نمک بشویید و خشک کنید.
- ۲- در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی و برشته شوند.
- ۳- هنگام سرو، روی خورشت یا کنار ظرف بریزید.

نکات حرفه‌ای آشپزها:

برای خورشت خوش‌رنگ، رب را خوب تفت دهید و از زعفران دم‌کرده با یخ استفاده کنید. اگر لیموعمانی زیاد بجوشد، خورشت تلخ می‌شود؛ می‌توانید ۱۵ دقیقه آخر اضافه‌اش کنید. اضافه‌کردن کمی هل ساییده (در حد نوک قاشق) در پایان پخت، عطر پنهان و جذابی به خورشت می‌دهد. قیمه جاف‌تاده باید کمی غلیظ باشد، نه آبکی و نه سفت.

سرو نهایی:

خورشت قیمه را در ظرف سرو کنید، با خلال سیب‌زمینی تزئین و همراه با برنج زعفرانی ایرانی و سالاد شیرازی میل نمایید. خورشت قیمه، خورشتی است که اگر حرفه‌ای بپزید، در هر مجلسی گل سرسبد سفره خواهد بود.

غذایی اصیل، خوش‌رنگ و جاف‌تاده با عطر ناب ایرانی

مواد لازم (برای ۴ تا ۶ نفر)

گوشت خورشتی (گوسفندی یا مغز ران گوساله)	۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم
۱ پیمانه	لپه
۲ عدد	پیاز درشت
۲ تا ۳ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
۳ عدد	لیموعمانی
۲ عدد	سیب‌زمینی
۳ قاشق غذاخوری	زعفران دم‌کرده غلیظ
به مقدار لازم	نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین
به مقدار لازم	روغن
۱ قاشق غذاخوری	گلاب (اختیاری)

طرز تهیه گام‌به‌گام

مرحله اول: آماده‌سازی لپه

- ۱- لپه را از چند ساعت قبل بخیسانید (۴-۶ ساعت).
- ۲- سپس آب آن را خالی کرده و با آب تازه ۱۰ دقیقه بجوشانید تا نفخ و بوی خامی‌اش گرفته شود. آبکش کنید.

مرحله دوم: تفت دادن گوشت و پیاز

- ۱- پیازها را نگینی و ریز خرد کرده و در قابلمه با روغن طلایی کنید.
- ۲- گوشت را اضافه کرده و خوب تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند.
- ۳- زردچوبه، فلفل سیاه و مقدار بسیار کمی دارچین اضافه کنید (دارچین زیاد خورشت را تیره می‌کند).
- ۴- رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و حدود ۳ تا ۵ دقیقه تفت دهید تا خامی رب گرفته شود.

مرحله سوم: پخت خورشت

- ۱- لپه پخته‌شده را به قابلمه اضافه کنید.
- ۲- حدود ۴ پیمانه آب جوش بریزید (آب سرد نریزید که گوشت سفت می‌شود).
- ۳- لیموعمانی‌ها را با خلال سوراخ کرده یا نصف کنید و اضافه نمایید.
- ۴- شعله را ملایم کنید و درب قابلمه را نیمه‌باز بگذارید. حدود ۱.۵ تا ۲ ساعت زمان دهید تا گوشت و لپه کاملاً بپزند و خورشت جا بیفتد.

مرحله چهارم: افزودن زعفران و گلاب

نیم‌ساعت پایانی پخت نمک، زعفران غلیظ دم‌کرده و در صورت تمایل گلاب را اضافه کنید. این مرحله رنگ و عطر خورشت را مجلسی و ماندگار می‌کند.





شیرینی دانمارکی



مواد لازم برای شهد شیرینی

شکر	نصف پیمانه
آب	نصف پیمانه
گلاب	یک قاشق غذاخوری
زعفران	دم کرده دو قاشق غذاخوری

۱. شهد شیرینی را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه شیرینی دانمارکی با پیمانه باید شهد آن را درست کنید. پس یک قابلمه مناسب انتخاب کنید تا مقدار شکر و آب گفته شده در آن بجوشند. با حل شدن شکر، گلاب و زعفران را هم اضافه کنید. با غلیظ شدن مواد می توان گفت که شهد شیرینی دانمارکی آماده است.

۲. خمیر را آماده کنید

آرد را با شیر ولرم و خمیر مایه خوب مخلوط در یک ظرف مناسب بریزید. در ظرف را برای مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا حجم آن دو برابر شود. حال یک عدد تخم مرغ، شکر، سفیده تخم مرغ، وانیل، روغن، نمک و زعفران را داخل کاسه بریزید، مواد را کامل با یکدیگر مخلوط کنید. در ادامه آرد قنادی را هم دو تا سه بار الک کنید سپس آرد را کم کم اضافه کنید. با انگشتان خود هم بزنید تا چسبناک شود. ورز دادن خمیر را ادامه دهید تا به حالت مناسب و یکدستی برسد. در نهایت در این مرحله خمیر را داخل یک کاسه چرب شده بگذارید. روی کاسه را با سلفون یا یک پارچه تمیز بپوشانید تا حجم آن دو برابر شود.

۳. کرم شیرینی را آماده کنید

در سومین مرحله از طرز تهیه شیرینی دانمارکی نوبت به تهیه کرم خوشمزه این شیرینی می رسد. یک تابه مناسب روی حرارت کم قرار دهید. مقدار آرد قنادی گفته شده را درون آن بریزید. آرد را تا جایی تفت دهید که بوی خامی آن گرفته شود. سپس شکر، گلاب و شیر سرد را به آن اضافه کنید. مواد را خوب هم بزنید تا به غلظت کافی برسد. در نهایت وانیل را اضافه کنید. مواد را مجدد هم بزنید. در نهایت کمی زمان دهید تا کرم شیرینی دانمارکی سرد شود.

۴. خمیر را پر کنید

حال که شهد و کرم این شیرینی خوش طعم را آماده کرده اید نوبت به مرحله اصلی آن می رسد. پس در این مرحله روی سطح کار خود مقداری آرد بپاشید. خمیر را کمی با دستان خود ورز دهید. سپس با کمک وردنه آن را به قطر نیم سانتی متر پهن کنید. اطراف خمیر را با چاقو یا کاتر بگیرید تا بتوانید آن را به شکل مستطیل دریاورید. برای راحتی کار می توانید آن را به

شیرینی دانمارکی از خوشمزه ترین شیرینی های خشک در ایران محسوب می شود که کمتر کسی به آن دست رد می زند. این شیرینی خوشمزه مناسب پذیرایی در هر میهمانی و جشن تولدی است پس چه بهتر که خودتان آن را در منزل درست کنید. ظاهر، عطر و طعم این شیرینی چند لایه از پشت ویتیرین قنادی ها دل از همه می برد.

مواد لازم برای تهیه خمیر شیرینی دانمارکی با پیمانه

شیر ولرم	نصف پیمانه
خمیر مایه	یک قاشق غذاخوری
شکر	یک و نیم قاشق چای خوری
تخم مرغ	یک عدد
سفیده تخم مرغ	یک عدد
وانیل	نصف قاشق چای خوری
روغن	نصف پیمانه
نمک	به مقدار لازم
زعفران دم کرده	دو قاشق غذاخوری
آرد	سه و نیم پیمانه

مواد لازم برای تهیه کرم شیرینی

آرد قنادی	نصف پیمانه
شکر	نصف پیمانه
شیر	نصف پیمانه
گلاب	یک قاشق غذاخوری
وانیل	نصف قاشق چای خوری

مواد لازم برای رومال

زرده تخم مرغ	یک عدد
زعفران دم کرده	دو قاشق چای خوری

صورت طولی برش بزنید. در ادامه کرم شیرینی را روی لبه خمیر بمالید. خمیر را به صورت رول بپیچانید. دقت داشته باشید که لبه‌های خمیر به یکدیگر بچسبند. در نهایت شیرینی را برش دهید.

۵. شیرینی دانمارکی را بپزید

در پنجمین مرحله از طرز تهیه شیرینی دانمارکی نوبت به پخت آن می‌رسد. فر را برای ۱۵ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید. تا گرم شدن فر باید داخل سینی آن یک لایه کاغذ روغنی ببندازید. شیرینی‌های برش‌خورده را به آرامی روی آن بگذارید. حال برای ۲۰ دقیقه روی آن‌ها را با یک پارچه تمیز یا پلاستیک بپوشانید تا استراحت کنند. قبل از آن که شیرینی‌ها را داخل فر بگذارید روی آن‌ها را رومال بکشید. به مقدار کافی خلال بادام و کنجد روی آن‌ها بپاشید. سینی را برای ۳۰ دقیقه داخل فر بگذارید. در نهایت شیرینی‌ها را با برس شیرینی‌پزی رومال کنید. شیرینی دانمارکی‌هایتان آماده سرو هستند.

نکات تکمیلی تهیه شیرینی دانمارکی با پیمان

شیرینی دانمارکی همانند شیرینی نخودچی از شیرینی‌های خشک محسوب می‌شود در میان ایرانی‌ها بسیار محبوب است تا جایی که دستورهای متفاوتی از آن وجود دارد. نکات گفته‌شده در ادامه مراحل پخت این شیرینی سنتی و خشک را برایتان آسان‌تر خواهد کرد.

پخت شیرینی دانمارکی بدون فر

شیرینی دانمارکی را هم مانند ده‌ها شیرینی دیگر بدون نیاز به فر می‌توان پخت. راه‌های مختلفی برای تهیه آن بدون فر وجود دارد که در ادامه به هریک از آن‌ها جداگانه خواهیم پرداخت:

استفاده از تابه دو طرفه برای پخت شیرینی دانمارکی

مراحل تهیه شیرینی دانمارکی در تابه تفاوتی با فر ندارد تنها باید کف تابه دو طرفه‌تان را کاغذ روغنی ببندازید. سپس خمیرهای شیرینی را داخل آن بچینید. در تابه را با دم‌کنی مناسب خوب بپوشانید. یک شعله‌پخش‌کن رو گاز قرار دهید. تابه را روی شعله‌پخش‌کن با حرارت ملایم قرار دهید تا به آرامی و در مدت ۳۰ دقیقه پخته شوند.

استفاده از توستر در تهیه شیرینی دانمارکی

اگر کار با توستر برایتان راحت‌تر است می‌توانید مراحل تهیه شیرینی دانمارکی را پیش ببرید. توستر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ دقیقه روشن کنید تا گرم شود. یک کاسه فلزی آب داخل توستر بگذارید تا رطوبت شیرینی‌ها حفظ شود. برای خشک نشدن رویه شیرینی باید با المنت روی آن را بپوشانید. شیرینی‌ها را برای ۳۰ دقیقه داخل دستگاه بگذارید. پس از ۳۰ دقیقه پخت باید آلومینیوم را بردارید تا سطح دانمارکی‌ها کمی برشته شود.

تهیه شیرینی در مایکروفر

شیرینی دانمارکی به راحتی با روش‌های متعدد و آسانی پخته می‌شود که یکی از آن‌ها پخت در مایکروفر است.

با پیش بردن مراحل تهیه شیرینی دانمارکی با پیمان باید شیرینی‌های برش‌خورده را داخل سینی بچینید. سینی را ۲۰ تا ۱۵ دقیقه با دمای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد داخل دستگاه بگذارید. در نهایت شیرینی‌ها را با توجه به ذائقه‌تان رومال کنید.

تهیه کرم شیرینی با نشاسته

کرم شیرینی دانمارکی را می‌توانید با روش‌های متعددی درست کنید که یکی از آن‌ها را در دستور اصلی برایتان توضیح داده‌ایم. در دستور دیگر می‌توانید نشاسته را هم به آن اضافه کنید. به این معنا که باید آرد را درون قابلمه مناسب بریزید. شیر سرد را به آرامی به آن اضافه کنید. شیر و آرد را با کمک چنگال داخل همان قابلمه هم بزنید تا آرد حل شود. شکر را هم اضافه و هم بزنید. قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید. کرم را مدام هم بزنید تا به کف قابلمه نچسبد. در آخر که کرم کمی غلیظ شد وانیل و گلاب را هم اضافه کنید. کرم شیرینی‌تان باید کش‌دار باشد پس آن را درون یک کاسه بریزید. روی آن را سلفون بپوشانید و کنار بگذارید.

جایگزین شیر در تهیه شیرینی دانمارکی

بهترین جایگزین شیر در تهیه خمیر مایه، آب است که هیچ تغییری در فرایند آن ایجاد نمی‌کند. از سویی دیگر در طرز تهیه شیرینی دانمارکی با پیمان می‌توانید نصف پیمان شیر و نصف پیمان ماست بریزید. این جایگزین نه تنها در مزه آن تغییری ایجاد نمی‌کند بلکه بافت بهتری از شیرینی را خواهید دید

نگه داری شیرینی دانمارکی

نگه‌داری شیرینی دانمارکی همانند پخت آن بسیار مهم است چراکه باید طعم و بافت آن حفظ شود پس آن را داخل یک ظرف دربسته در یخچال قرار دهید تا خشک نشود. با گذاشتن شیرینی دانمارکی در معرض هوای آزاد، به مرور خشک شده و طعم آن تغییر خواهد کرد. بهترین زمان مصرف این شیرینی کلاسیک و خوشمزه یک هفته تا ۱۰ روز است.

دلیل سفت شدن شیرینی دانمارکی

پف شیرینی دانمارکی به زیبایی ظاهری آن بسیار کمک می‌کند اما به دلایل مختلف هنگام پخت پف نکرده و سفت می‌شود. این مسئله دلایل مختلفی را شامل می‌شود که در ادامه به صورت تیتروار به آن اشاره خواهیم کرد:

رعایت نکردن مقدار شیر

استفاده بیش از حد از شکر

هم زدن و ورز دادن زیادی خمیر

نازک بودن خمیر

حل نشدن شکر

گرم نبودن فر



ذرت مکزیکی ایرانی؛ طعمی متفاوت از نسخه اصیل مکزیکی

آب به جوش بیاید. یک ظرف شیشه ای مقاوم به حرارت و نشکن را درون آب قرار دهید. کره را داخل ظرف شیشه ای بگذارید تا ذوب شود.

مرحله چهارم

وقتی کره کاملا ذوب شد، ذرت و قارچ را اضافه کنید. کمی که گرم شدند، برای تهیه سس ذرت مکزیکی، سس مایونز و پنیر پیتزا را اضافه کنید. خوب مخلوط کنید تا به خوبی پنیر در بین ذرت ها پخش شود.

سپس از روی حرارت بردارید، در ظرف سرو بریزید. در صورت تمایل سس و فلفل بیشتری روی آن بریزید و میل کنید. نوش جان!

طرز تهیه ذرت مکزیکی با بلال

برای طرز تهیه ذرت مکزیکی با بلال ابتدا بلال ها را دانه دانه کرده و سپس آنها را بپزید. حالا بلال ها را داخل آب جوش بیندازید. پس از ۲۰ دقیقه که بلال ها نرم شد، قارچ ها را تفت داده و داخل ماهیتابه کمی کره بزنید. سپس تمامی مواد را به ماهیتابه اضافه کرده و سس مایونز و ادویه جات دلخواه را نیز به مواد اضافی کرده و هم بزنید. در آخر پنیر پیتزا را به ذرت مکزیکی اضافی کنید و خوب مخلوط کنید.

طرز تهیه ذرت مکزیکی با قارچ و کالباس

برای طرز تهیه ذرت مکزیکی با قارچ و کالباس ابتدا ذرت ها را جوشانده و اجازه دهید تا نرم شوند. سپس در داخل ماهیتابه ذرت های نرم شده با قارچ و کالباس خرد شده را اضافی نموده، سس مایونز و فلفل و نمک را هم اضافی نمایید. سپس پنیر پیتزا را اضافی نموده و نوش جان کنید.

طرز تهیه ذرت مکزیکی بدون قارچ

برای طرز تهیه ذرت مکزیکی بدون قارچ مطابق دستور پخت بالا عمل کنید، فقط قارچ را حذف کنید.

نکات طلایی

- برای ادویه مخصوص ذرت مکزیکی می‌توانید از انواع فلفل تند قرمز و سیاه، ادویه کاری و همچنین آویشن استفاده کنید.
- معمولا ذرت مکزیکی با ذرت خام هم تهیه میشود. البته بهتر است کنسرو ذرت یا ذرت یخ زده را در ذرت مکزیکی بریزید.
- در تهیه ذرت مکزیکی ساده می‌توانید به جای سس مایونز از خامه ترش استفاده کنید.
- در این دستور تهیه، به جای پنیر پیتزا پنیر پارمسان و یا موزارلا هم می‌توان جایگزین کرد. بستگی به تمایل خودتان دارد.
- اگر دوست داشته باشید می‌توانید در ذرت مکزیکی تان پیازچه، سیر، فلفل سبز و کالباس خرد شده نیز بریزید.
- طرز تهیه ذرت مکزیکی با بلال به این صورت است که قبل از مرحله اول باید دانه های بلال را با دقت جدا کنید. وقتی ۱۵ دقیقه گذشت سپس نمک را اضافه کنید و سپس به مدت نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه اجازه دهید در آب و نمک کاملا پخته شود.

ذرت مکزیکی را می توان یکی از پرفرودارترین غذاهای سراسر جهان دانست که بسیار محبوب است که بیشتر در فصل زمستان و هوای سرد سرو می شود.

اصالت ذرت مکزیکی همانگونه که از نامش پیداست به کشور مکزیک باز می گردد. جالب است بدانید که ذرت مکزیکی که در کشور مکزیک تهیه می شود با ذرت مکزیکی که در ایران تهیه می شود کاملا متفاوت است. به همین جهت قصد داریم برای شما عزیزان، به صورت مرحله به مرحله طرز تهیه ذرت مکزیکی را توضیح دهیم.

مواد اولیه

ذرت پخته	۳۰۰ گرم
کره	۲۰ گرم
قارچ خرد شده	۱ پیمانه
سس مایونز	۳ قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه ذرت مکزیکی خانگی

مرحله اول

برای تهیه ذرت مکزیکی با قارچ و پنیر، ابتدا ذرت را درون ماهیتابه ای بریزید و با نمک و فلفل و بدون روغن تفت می دهید تا حدی که آب ذرت ها کاملا کشیده شود.

مرحله دوم

وقتی آب ذرت ها جمع و خشک شد، ماهیتابه را از روی حرارت بردارید. قارچ ها را به صورت ورقه ای خرد کنید و در ماهیتابه ای مجزا تفت دهید تا آب قارچ هم کشیده شود.

مرحله سوم

یک قابلمه پر از آب را روی حرارت قرار دهید تا





آشپزی حرفه‌ای از همین جا شروع می‌شود

۲. تفکیک مواد غذایی بهتر است برای گوشت خام و سبزیجات تخته جداگانه داشته باشید تا از انتقال آلودگی جلوگیری شود. تخته‌های پلاستیکی برای گوشت و تخته چوبی برای سبزی انتخاب مناسبی است.

۳. شست‌وشوی صحیح پس از تماس با گوشت خام، تخته را با آب گرم و مایع بشویید. هر چند وقت یکبار می‌توان تخته چوبی را با کمی نمک و لیمو ضدعفونی طبیعی کرد.

رنده؛ ساده اما نیازمند دقت

۱. سطح مناسب را انتخاب کنید رنده چهارطرفه معمولاً سطوح مختلفی دارد: درشت برای هویج و سیب‌زمینی، ریز برای پنیر پیتزا یا پوست مرکبات.

۲. زاویه صحیح رنده را کمی مایل روی تخته قرار دهید و با حرکت یکنواخت ماده غذایی را بالا و پایین ببرید.

۳. ایمنی انگشتان وقتی قطعه کوچک شد، آن را با دست نگیرید؛ می‌توانید از نگهدارنده مخصوص یا چنگال کمک بگیرید تا انگشتان آسیب نبینند.

چند نکته طلایی برای حرفه‌ای شدن

ابزار را همیشه خشک و تمیز نگه دارید. از چاقو برای کارهای غیرمرتبط (مثل باز کردن درب قوطی) استفاده نکنید.

پس از اتمام کار، تیغه چاقو را جدا از سایر ظروف بشویید و در جای امن قرار دهید. برش‌های یکنواخت باعث پخت یکنواخت غذا می‌شود.

گاهی فکر می‌کنیم خوش‌طعم شدن غذا فقط به ادویه و دستور پخت مربوط است؛ اما راز بسیاری از غذاهای خوش‌فرم و حرفه‌ای، در شیوه درست کار با ابزار آشپزخانه نهفته است. استفاده صحیح از چاقو، رنده و تخته گوشت، هم ایمنی ما را تضمین می‌کند و هم سرعت و کیفیت کار را بالا می‌برد. در این مقاله، چند نکته کاربردی و ساده را مرور می‌کنیم.

چاقو؛ مهم‌ترین ابزار آشپزخانه

۱. انتخاب چاقوی مناسب یک چاقوی سرآشپزی متوسط (تیغه حدود ۱۸ تا ۲۰ سانتی‌متر) برای بیشتر کارها کافی است. چاقوی کند خطرناک‌تر از چاقوی تیز است؛ چون برای برش باید فشار بیشتری وارد کنیم و احتمال لغزش بالا می‌رود.

۲. طرز صحیح گرفتن چاقو بهترین روش، گرفتن تیغه از قسمت اتصال تیغه و دسته است؛ یعنی انگشت شست و اشاره دو طرف تیغه و بقیه انگشتان روی دسته قرار می‌گیرند. این کار کنترل را بیشتر می‌کند.

۳. حالت دست مقابل دستی که ماده غذایی را نگه می‌دارد باید به شکل «چنگکی» باشد؛ نوک انگشتان به داخل جمع شوند تا تیغه به بند انگشت برخورد کند نه به نوک انگشت.

۴. حرکت صحیح برش چاقو را به جلو و عقب حرکت دهید، نه اینکه فقط عمودی فشار دهید. این روش هم تیغه را سالم‌تر نگه می‌دارد و هم برش یکنواخت‌تری ایجاد می‌کند.

تخته گوشت؛ پایه ایمنی و بهداشت

۱. جلوگیری از لغزش یک دستمال مرطوب زیر تخته قرار دهید تا هنگام خرد کردن حرکت نکند.



طرز تهیه سوپ شیر خوشمزه و مجلسی



مرحله ۳: خرد کردن مرغ و آماده‌سازی هویج
در این مرحله گوشت مرغ را هم از قابلمه خارج کنید و به صورت نگینی ریز یا ریش ریش خرد کنید. آب مرغ را هم صاف کنید و کنار بگذارید. در ادامه هویج را به صورت نگینی ریز خرد کنید (می توانید هویج را با رنده درشت رنده کنید)

مرحله ۴: اضافه کردن جو پرک و هویج به آب مرغ
سپس به همراه جو پرک به قابلمه حاوی آب مرغ اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت بسیار ملایم قرار دهید و هر چند دقیقه آنرا با قاشق یا ملاقه هم بزنید زیرا جو پرک خیلی سریع ته می گیرد و باید هر چند لحظه یک بار هم زده شود.

مرحله ۵: اضافه کردن شیر و مرغ به سوپ
جو پرک خیلی سریع می پزد و لعاب می اندازد، پس از اینکه جو پرک لعاب انداخت، شیر را به همراه مرغ خرد شده به قابلمه اضافه می کنیم. اجازه دهید حدود ۳۰ دقیقه سوپ با حرارت ملایم بپزد تا شیر به طور کامل به خورد دیگر مواد برود.

مرحله ۶: تفت دادن قارچ و اضافه کردن آبلیمو
در همین حین قارچ را به صورت ورقه ای خرد می کنیم و به همراه مقدار خیلی کمی روغن (روغن زیاد باعث چرب شدن سوپ می شود) تفت می دهیم تا آب موجود در قارچ تبخیر شود. برای اینکه رنگ قارچ ها تیره نشود آبلیمو را هم حین تفت دادن به قارچ ها اضافه می کنیم.

مرحله ۷: اضافه کردن قارچ، نمک و فلفل به سوپ
پس از اینکه تفت دادن قارچ به پایان رسید آنرا به قابلمه سوپ اضافه می کنیم. در همین مرحله نمک و فلفل سیاه را نیز اضافه می کنیم و اجازه می دهیم سوپ جا بیفتد. سوپ نباید خیلی روی حرارت بماند چون سوپ شیر هنگامی که سرد می شود سفت تر می شود.

مرحله ۸: تزیین و سرو سوپ شیر
پس از اینکه سوپ آماده شد آنرا در سوپخوری می ریزیم و با جعفری خرد شده تزیین می کنیم. در صورتی که می خواهید سوپ خود را مجلسی تر کنید می توانید در آخرین مراحل پخت مقداری خامه صبحانه هم به سوپ اضافه کنید و پس از مخلوط کردن خامه، سوپ را سرو کنید.

نکات پخت سوپ شیر

جلوگیری از سفت شدن سوپ
سوپ شیر از جمله سوپ هایی است که خیلی سریع سفت می شود پس باید حواس تان را جمع کنید تا بیش از حد روی حرارت نماند تا غلیظ شود. البته اگر سوپ تان غلیظ شد نگران نباشید می توانید با اضافه کردن مقداری شیر آنرا رقیق تر کنید. پس از اضافه

سوپ شیر یکی از انواع سوپ های پر طرفدار و خوشمزه در سراسر جهان است که به عنوان یک پیش غذای بین المللی شناخته می شود.

برای تهیه سوپ شیر مجلسی، ابتدا پیاز و مرغ را با آب، نمک و زردچوبه می‌پزیم. سپس هویج، جو پرک و شیر اضافه می‌شود. در نهایت قارچ‌های تفت داده شده با نمک و فلفل به سوپ اضافه می‌شوند و اجازه می‌دهیم سوپ جا بیفتد، سپس با جعفری تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

مواد لازم	مقدار مواد برای ۴ نفر
شیر	نیم لیتر
قارچ	۲۵۰ گرم
سینه مرغ	نصف یک سینه کامل
جو پرک	۱۰۰ گرم
هویج	۱ عدد متوسط
پیاز	۱ عدد متوسط
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
جعفری	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به اندازه کافی
روغن و زردچوبه	به اندازه کافی

مرحله ۱: آماده‌سازی پیاز، مرغ و آب مرغ
برای تهیه سوپ شیر مجلسی ابتدا پیاز را پوست بگیرید سپس به ۴ قسمت تقسیم کنید و به همراه گوشت مرغ، ۴ لیوان آب و مقداری نمک و زردچوبه داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت زیاد قرار دهید تا آب به جوش بیاید. پس از اینکه آب به جوش آمد حرارت را ملایم کنید.

مرحله ۲: پخت مرغ و آماده‌سازی آب مرغ
حالا اجازه دهید قابلمه تا زمانی که ۲ لیوان از آب مرغ باقی بماند روی حرارت بماند. پس از اینکه گوشت مرغ پخت و ۲ لیوان از آب مرغ در قابلمه باقی ماند حرارت زیر قابلمه را خاموش کنید و اجازه دهید کمی خنک شود، سپس پیاز را از قابلمه خارج کنید و دور بیندازید.



کردن شیر سوپ را خوب مخلوط کنید و طعم آنرا بچشید. در صورت نیاز مقداری نمک و فلفل سیاه اضافه کنید.

سوپ شیر با خامه

افزافه کردن خامه به سوپ شیر علاوه بر اینکه سوپ شما را لطیف تر می کند، باعث می شود سوپ خوشمزه تری نیز داشته باشید. پس از اینکه سوپ آماده شد می توانید خامه را مستقیماً به سوپ اضافه کنید یا اینکه در کنار سوپ بر روی سفره یک ظرف خامه بگذارید تا هر کس تمایل داشت از آن استفاده کند. البته باید از این نکته غافل نشوید که خامه کالری بالایی دارد و باعث می شود کالری سوپ زیاد شود.

جلوگیری از بریدن شیر

اگر شما هم با مشکل بریدن شدن شیر پس از اضافه کردن به سوپ روبرو شده اید باید بدانید که اگر چند نکته ساده را رعایت کنید به هیچ وجه شیر شما پس از اضافه کردن به سوپ نخواهد برید.

۱. دمای شیر

یکی از دلایل عمده برید شدن شیر پس از اضافه کردن به سوپ این است که شیر سرد است و پس از اضافه کردن به سوپ می برد. برای رفع این مشکل شیر را به صورت ولرم یا حداقل هم دما با محیط آشپزخانه به قابلمه سوپ اضافه کنید.

۲. آب لیمو ترش

نکته مهم در مورد اضافه کردن آب لیمو ترش به سوپ شیر این است که هنگام پخت سوپ به هیچ وجه آب لیمو به این سوپ اضافه نکنید چون ممکن است باعث بریدن شیر شود. اگر دوست دارید این سوپ را به همراه آب لیمو ترش سرو کنید در پایان پخت آب لیمو را در کنار سوپ سرو کنید.

سوپ شیر بدون مرغ

گوشت مرغ باعث خوشمزه تر شدن سوپ شیر می شود، اما اگر به هر دلیلی دوست ندارید از گوشت مرغ در سوپ خود استفاده کنید می توانید گوشت مرغ را به همراه مراحل طبخ آن از دستور بالا حذف کنید و سوپ مرغ را بدون گوشت مرغ تهیه کنید.

طرز تهیه سوپ شیر و خامه و قارچ برای ۱۰ نفر

مواد لازم برای ۱۰ نفر	مقدار لازم
شیر پرچرب	۴ تا ۵ لیوان
قارچ تازه ورقه شده	۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم
خامه صبحانه	۵ تا ۶ قاشق غذاخوری
جو پرک	۳۰۰ گرم
کره	۲۰ تا ۳۰ گرم
روغن زیتون (یا روغن مایع)	به مقدار لازم
آرد سفید	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
آب مرغ یا آب معمولی	۴ تا ۵ لیوان

سینه مرغ پخته و ریش ریش نصف سینه هویج رنده شده ۲ عدد متوسط نمک و فلفل به میزان دلخواه

جعفری تازه ساطوری برای تزئین آبلیمو (اختیاری) ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

۱. آماده سازی مواد

ابتدا شیر و خامه را از یخچال بیرون بگذارید تا به دمای محیط برسند (این کار باعث می شود سوپ بریده بریده نشود).

قارچها را شسته و ورقه کنید. هویج را ریز رنده کنید و سینه مرغ را پخته، سپس ریش ریش کنید.

۲. تفت دادن قارچ

در یک قابلمه مناسب، کره و کمی روغن را گرم کنید تا کره ذوب شود.

حالا قارچهای ورقه شده را اضافه کنید و تا زمانی که آب قارچ تبخیر شود با حرارت متوسط تفت بدهید.

اگر دوست دارید می توانید ۱ تا ۲ قاشق آبلیمو به قارچ اضافه کنید تا رنگش بهتر بماند.

۳. درست کردن پایه سوپ

آرد سفید را روی قارچها پاشید و حدود نیم دقیقه تفت بدهید تا بوی خامی آن گرفته شود.

حالا آب مرغ یا آب معمولی را کم کم اضافه کنید و سریع هم بزنید تا آرد گلوله نشود.

وقتی آرد به خوبی ترکیب شد، باقی آب مرغ را هم به قابلمه اضافه کنید.

۴. افزودن جو پرک و هویج

جو پرک و هویج رنده شده را به سوپ اضافه کنید و حرارت را کمتر کنید تا سوپ به آرامی بپزد.

بگذارید حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد تا جو پرک لعاب بیندازد و سوپ کمی غلیظ شود.

۵. اضافه کردن شیر، مرغ و ادویهها

وقتی جو لعاب انداخت، شیر را به آرامی و کم کم به قابلمه اضافه کنید و همزمان هم بزنید تا مخلوط یکدست شود.

در این مرحله سینه مرغ ریش ریش شده را هم در سوپ بریزید.

نمک و فلفل را به میزان دلخواه اضافه کنید و اجازه دهید سوپ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دیگر با حرارت ملایم بجوشد.

۶. افزودن خامه و سرو

در مرحله آخر خامه را اضافه کنید و چند دقیقه دیگر بگذارید سوپ با خامه بجوشد.

حالا حرارت را خاموش کنید و سوپ را در ظرف سرو بریزید.

در نهایت سوپ شیر را با جعفری خرد شده تزئین کنید و اگر دوست دارید کمی فلفل سیاه تازه هم برای عطر بیشتر روی آن پاشید.



جدول نشریه شماره ۲۴۴

ستوانسوم بازنشسته عزیز الله چوپانی

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

افقی:

۱- حکم انتصاب سفیر - اثری از نعمت میرزا زاده نویسنده معاصر ۲- عدلیه و دادگستری - لوز - روایت کننده ۳- پایتخت غیررسمی سوئیس - سازمان فرهنگی و علمی سازمان ملل - جامه و لباس - از پرندگان شکاری ۴- علامت مصدر جعلی - مشک و ظروف چرمی - اتوبان و بزرگراه - بزرگترین مجموعه رشته کوه اروپا - گونه صورت ۵- حکم و دستور - عمل زایش - وکیل ۶- ستاره و نجم - خازن الکتریکی - نوعی رنگ مو - دومین مهره گردن - روش و رفتار ۷- داستانی نوشته علی اشرف درویشیان نویسنده معاصر - مادر عرب - افترا و تهمت ۸- برادر پدر - ناچیز و معدوم - کامران و کام روا - شامل و فراگیرنده - یکبارچشیدن ۹- کفل و ران - شک و گمان - لجباز و گستاخ - بازدید سپاه در میدان ۱۰- صبور و شکبیا - جنگ و نبرد - کاتاراکت نام علمی این بیماری چشمی است ۱۱- از آثار حکیم عمر خیام نیشابوری فیلسوف قرن پنجم و ششم - اثر باستانی استان سمنان در عهد ایلخانیان

عمودی:

۱- پژوهش ادبی نگارش غلامرضا رشید یاسمی ادیب معاصر ۲- سنت و طریقه مذهب - شیره چغندر قند ۳- آتشدان حمام - سوی و طرف - سود پول حرام ۴- حرف تعجب - ویرانه - فرمان خودرو ۵- ماده آلی که توسط یاخته های گیاهی و حیوانی ساخته و ترشح می شود- هم در جنگل و هم در بادیه! ۶- صورت و سیما - نوعی قهوه ۷- گلو و حلقوم - روشن و نوارنی - پول زور گرفتن ۸- بی مرگ و بی زوال - جسد حیوان مرده - ضمیر فرانسوی ۹- از نامهای زنانه - بی عقل و هوش ۱۰- تیرها و جمع سهم - نگاه و نگرش ۱۱- سالم و دست نخورده - شکر کننده ۱۲- یکی از جزایز استان هرمزگان - شهر شاه نعمت الله ولی در استان کرمان ۱۳- دست عرب - پرنده سعادت ! - باعث و علت ۱۴- صمغی سرخ رنگ که در هندوستان از شیره بعضی درختان بدست می آید - حیوان نجیب - ورمی که در ملتحمه چشم بروز می کند ۱۵- اثری از احمد محمود نویسنده معاصر - درخت انگور و نیز گلی زیبا ۱۶- نوعی آچار - یکدیگر را یاری و کمک دادن ۱۷- ساده دل سلیم - خوش و خرم و آراسته - گندم ۱۸- بشقاب بزرگ - نرم و آسان شدن - درختی مخروطی همیشه سبز ۱۹- تسمه رکاب - میل داشتن ۲۰- قطعه کوچک کامپیوتری

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

۵۰ درصد تخفیف در اقامت و
۳۰ درصد تخفیف در سرویس های
مختلف و غذا برای
بازنشستگان 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