



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



حالا هم که بازنشسته هستید از کار بازنشستید، مشغول بشوید، مملکت ما محتاج به نیروست



# آئینه

۲ ..... یادداشت سردبیر

۳ ..... کلام نور

۴ ..... گزارش

۱۰ ..... ادبی

۱۲ ..... اجتماعی

۱۳ ..... فضای مجازی

۱۴ ..... حقوقی

۱۵ ..... اخبار استانی

۲۴ ..... ورزش / گفت و گو

۳۰ ..... مناسبت

۳۸ ..... اطلاع رسانی

۴۱ ..... نامه‌های رسیده

۴۲ ..... سلامت

۴۴ ..... آشپزی

۴۵ ..... سرگرمی

## ماهنامه کانون بازنشستگان نیروی انتظامی

سال هفتم شماره پنجاه و یک دی ۹۸

صاحب امتیاز / کانون بازنشستگان ناجا

مدیر مسئول / بیژن کارگر

سردبیر / محمد اسماعیل علیا

دبیر تحریریه / محمد علی رایگانی

مدیر هنری / محمدرضا محسنی شاد

صفحه آرایی / محبوبه نوری

ویراستاری / مرضیه قهرمانی نژاد

همکاران این شماره / معصومه خاکدامن

و پیشکسوتان / فیروز عزیزاده منصوری

خبرگزارش عکس / علی رحیمی، محمد حسن زلفی گل

حروفچینی / شکوفه ملایی

ناشر / روابط عمومی کانون بازنشستگان ناجا

نشانی / تهران، بلوار کشاورز

بین خیابان ۱۶ آذر و خیابان قدس، پلاک ۲۳۰

تلفن: ۰۲۱ ۴۲۸۴۴۰۰۰

نمبر: ۰۲۱ ۸۸۹۸۲۶۳۲

پیامک: ۳۰۰۰۲۶۶۰

رایانامه: kbnaja@kbnaja.ir

کانال سروش: @kbnaja

آئینه در انتخاب مطالب و ویرایش آزاد است. نشر مطالب با ذکر منبع فقط برای نشریات وابسته به نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران آزاد است.



## سخن سردبیر

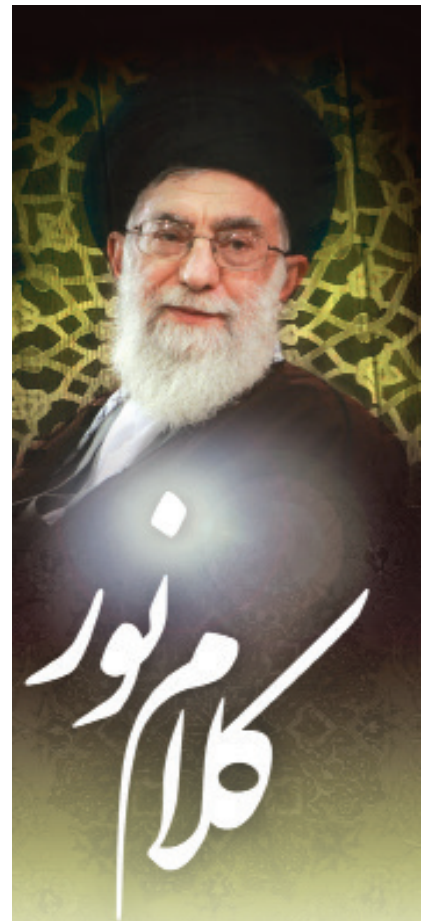
شکرگزاری کردید، ما آن نعمتی را که به شما دادیم این را روزبه روز افزایش خواهیم داد، زیاد میکنیم؛ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ؛ اما اگر کفران نعمت کردید، وظایف شکر را به جا نیاوردید، آن وقت آنجا عذاب الهی است، مشکلات فراوانی است که برای شما پیش خواهد آمد. بعد در آیه‌ی بعد هم نتیجه‌ی کلی از این مطالب را میفرماید که: وَ قَالَ مُوسَىٰ إِنَّ تَكْفُرًا أَنْتُمْ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا فَإِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ حَمِيدٌ. این که ما میگوییم شکرگزار باشید، این که میگوییم مراقب نعمت خدا باشید، نعمت خدا را زیاد نبرید، این برای خود شما است وَاللَّهُ خَدَىٰ مُتَعَلِّقٌ بِهَا نَبِيٌّ مَّمْنُونٌ.

خب، ایام الله مهم است؛ بنده می‌خواهم درباره‌ی ایام الله صحبت کنم؛ برای چه کسانی؟ برای مردمی که صبرند و شکورند. صبرند یعنی یکپارچه اهل استقامت و صبرند، به اندک چیزی از میدان خارج نمیشوند، ایستادگی میکنند. شکورند، یعنی اولاً نعمت را میشناسند، ابعاد پنهان و آشکار نعمت را میبینند؛ ثانیاً قدرشناس نعمتند، یعنی ارزش این نعمت را، وزن این نعمت را، قیمت این نعمت را میدانند؛ ثالثاً بر اساس آن احساس مسئولیت میکنند، بر اساس این نعمتی که خدا داده، احساس مسئولیت میکنند؛ ملتی، جمعیتی، قومی که بی صبر نیستند، مسئولیت‌ناشناس نیستند. این آیات، آیات سوره‌ی ابراهیم است، مکی است؛ یعنی در آن وقتی که مسلمانها در اوج مبارزات و ایستادگی و مقاومت در مقابل جریان کفر قرار داشته‌اند، در آن وقت این آیات نازل شده است، به آنها مژده میدهد، به مردم میگوید که بدانید که خدای متعال ایام الهی دارد، آن ایام الله را به شما نصیب خواهد کرد؛ باید شما شکرگزار ایام الله باشید. اگر واکنش درست و شاکرانه نشان دادید از آنچه که خدای متعال به شما داده است، خدای متعال به شما پیروزی‌های بیشتری را در آینده خواهد داد. همین چند نکته‌ای که در این آیه‌ی شریفه وجود دارد، موضوع صحبت ما امروز در خطبه‌ی اول است.

این دو هفته‌ای که بر ما گذشت، دو هفته‌ی پُرماجرا و استثنائی بود؛ ماجراهای تلخ، ماجراهای شیرین، حوادث درس‌آموز در این دو هفته برای ملت ایران پیش آمد. یوم الله یعنی چه؟ یعنی آن روزی که دست

تقوا است؛ همه باید کوشش کنیم که تقوای الهی را معیار کار خودمان قرار بدهیم. در نماز جمعه آنچه مهم است، توصیه‌ی به تقوا است؛ خود این حقیر بیشتر از شما محتاج این توصیه هستم و امیدواریم خدای متعال توفیق بدهد بتوانیم هر کدام به حدّ وسع خودمان تقوای الهی را رعایت کنیم.

یک آیه‌ی پُر مغز و پُر مضمونی مثل بقیه‌ی آیات قرآن در سوره‌ی ابراهیم هست. امروز بحث من پیرامون این آیه و آیات بعد از این آیه است. میفرماید که وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَىٰ بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِ اللَّهِ؛ توصیه میکند، دستور میدهد حضرت موسی را که «ذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِ اللَّهِ». دو احتمال در معنای «ذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِ اللَّهِ» هست که در مقصودی که ما از این آیه داریم فرقی نمیکند. یک احتمال این است که منظور این است که ایام الله را به یاد آنها بیاور؛ یک احتمال هم اینکه مقصود این است که به وسیله‌ی ایام الله خدا را، دین را، قیامت را به یاد آنها بیاور. اهمّیت ایام الله در اینجا معلوم میشود که موسی پیامبر عظیم‌الشان الهی مأمور است که ایام الله را به یاد مردم بیاورد. بعد میفرماید: إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ. ایام الله آیه‌اند، نشانه‌اند، دلیل راهنم. برای چه کسانی؟ برای کسانی که این دو صفت را دارند: صبرند و شکورند. صبر یعنی کسی که سر تا پا استقامت و صبر است، یکسره اهل صبر و استقامت، شکور یعنی آن کسی که نعمت را می‌شناسد و شکرگزاری میکند که حالا درباره‌ی این شکرگزاری من عریضی خواهم کرد. بعد در آیه‌ی بعد میفرماید که حضرت موسی این دستور را عمل کرد: وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ أَنْجَيْكُمْ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ؛ به یاد آنها آورد نجاتشان از دست فرعون را، فرعونیان را، از دست قدرت فائقه و غالب ستمگر را که چطور شما را نجات داد؛ این از ایام الله است یکی از نمونه‌های ایام الله این است؛ إِذْ أَنْجَيْكُمْ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ. پس این [روز] یکی از ایام الله شد؛ آن وقتی که جوامع و انسانها و اقوام از دست قدرتهای ستمگر نجات پیدا میکنند. بعد دنباله‌ی این ندای عمومی پروردگار است، صدای بلند خدا است: وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ، «تَأَذَّن» یعنی با صدای بلند خدای متعال به همه اعلان میکند که لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر



## بیانات مقام معظم رهبری حضرت آیت الله العظمی امام خامنه‌ای مدظله العالی در خطبه‌های نماز جمعه تهران

### خطبه‌ی اول

#### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمین نحمده و نستعینه و نستغفره و نتوکل علیه و نصلی و نسلّم علی حبیبه و نجیبه و خیرته فی خلقه حافظ سرّه و مبلغ رسالاته بشیر نعمته و نذیر نعمته سیدنا و نبینا ابی القاسم المصطفی محمد و علی آله الاطیبین الاطهرین المنتجبین الهداة المهدیین سیما بقیة الله فی الارضین و صلّ الله علی ائمة المؤمنین و هداة المستضعفین و حماة المؤمنین.

همه‌ی برادران عزیز را و خودم را دعوت میکنم و توصیه میکنم به رعایت تقوای الهی. اگر نصرت الهی را می‌خواهیم در تقوا است؛ اگر توفیقات الهی را می‌خواهیم، هدایت الهی را می‌خواهیم در تقوا است؛ اگر فرج و گشایش در مسائل شخصی و اجتماعی را می‌خواهیم در



شهادت بزرگ درود فرستادند و پرچم آمریکا و صهیونیست‌ها را آتش زدند. آیا دست خدا را بوضوح نمی‌شود دید؟ آیا «لَا تَحْزَن إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا» را که درباره‌ی پیغمبر، در نهایت شدت، در غار ثور تنها، بی‌کس، به همراهش می‌گوید «لَا تَحْزَن إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا» خدا با ما است؛ این را نشان نمیدهد؟ آیا این فرمایش حضرت موسی را به قوم بنی‌اسرائیل که ترسیده بودند میگفتند «إِنَّا لَمُدْرِكُونَ» الان است که نیروهای فرعون بیایند ما را محاصره کنند و از بیخ و بن کار ما را تمام بکنند، حضرت موسی فرمود، «كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ»؛ آیا اینجا «إِنَّ مَعِيَ رَبِّي» را انسان نمی‌شود ببیند؟ ملت ایران نمیتواند احساس کند که «إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا»، خدا با ما است؟ خدا دستهای قدرت خود را در این کشور، در این جامعه، در میان این ملت فعال کرده است.

خود این شهادت بزرگ هم اینکه حالا مربوط به تشییع بود خود این شهادت هم یکی از آیات قدرت الهی است؛ رسوایی دولت آمریکا، دولت بی‌آبروی آمریکا، رسوایی این دولت را رقم زد؛ اینها کسی را که سرشناس‌ترین و قوی‌ترین فرمانده مبارزه‌ی با تروریسم بود شهید سلیمانی به معنای واقعی کلمه، قوی‌ترین فرمانده مبارزه‌ی با تروریسم در این منطقه است، به همین عنوان هم شناخته شده است [ترور کردند]؛ کدام فرمانده دیگر قدرت داشت میتواندست کارهایی را که او انجام داد انجام بدهد؟ به یک منطقه‌ای که در محاصره‌ی ۳۶۰ درجه‌ای دشمن است، شهید سلیمانی با بالگرد وارد این منطقه میشود، در محاصره‌ی کامل دشمن جوانهای خوبی در آن منطقه هستند که دست‌تنها هستند، فرمانده‌ای ندارند، چشمشان که به حاج قاسم سلیمانی می‌افتد، جان پیدا میکنند، روحیه پیدا میکنند، انگیزه پیدا میکنند، محاصره را از بین می‌برند و دشمن را متواری میکنند و فراری میکنند؛ چه کسی میتواند این کارها را انجام بدهد؟ فرمانده ضد تروریسم در کل منطقه قوی‌ترین و سرشناس‌ترین فرمانده، را ترور کردند. در میدان روبه‌روی جنگ با او مواجه نشدند، دولت آمریکا دزدانه و بزدلانه او را ترور کرد، خودشان هم اعتراف کردند؛ این [کار] مایه‌ی روسیاهی آمریکا شد؛ در این منطقه تا قبل از این حادثه، این جور کار مخصوص رژیم صهیونیستی بود که افراد را

انقلاب اسلامی، این جمعیت بی‌نظیر را کدام دست قدرتی به میدان آورد؟ این اشک و عشق و شور را چه کسی پدید آورد؟ کدام عاملی میتواندست یک چنین معجزه‌ای را نشان بدهد جز دست قدرت الهی؟ آن کسانی که دست قدرت خدا را نمیتوانند در این حوادث ببینند و تحلیل‌های مادی در این مسائل میکنند، عقب میمانند. باید دست قدرت خدا را دید. بُعد معنوی و بسیار مهم این حادثه همین است که خدای متعال این کار را میکند. وقتی خدای متعال یک چنین حرکتی را در ملت به وجود می‌آورد، انسان باید احساس کند که اراده‌ی الهی بر پیروزی این ملت است. این نشان‌دهنده‌ی این است که اراده‌ی الهی بر این است که این ملت در این راه و در این خط حرکت کند و پیروز



شود. نشان‌دهنده‌ی معنویات و باطن این ملت هم هست. این عشق و این وفا و این ایستادگی و در این بیعت بزرگ با خط امام، مردم با این حضورشان در میدان با خط امام بیعت کردند؛ بیعتی با این عظمت، آن هم بعد از گذشت بیش از سی سال از رحلت امام بزرگوار این جور با امام، مردم بیعت میکنند، این جور امام زنده است. چه شد که پس از تلاش امپراتوری خبری صهیونیسم در چند روز قبل از این حادثه و بعد از این حادثه، امپراتوری خبری صهیونیسم در همه‌ی دنیا سعی کردند سردار بزرگوار عزیز ما را متهم کنند به تروریست؛ خود رئیس‌جمهور آمریکا گفت، وزیر خارجه‌اش گفت، دستگاه‌های خبری صهیونیستی در همه‌ی دنیا تکرار کردند «تروریست، تروریست» خدای متعال صفحه را درست بعکس آنچه که آنها میخواستند ترتیب داد؟ نه فقط در اینجا در ایران، در کشورهای مختلف مردم به روح این

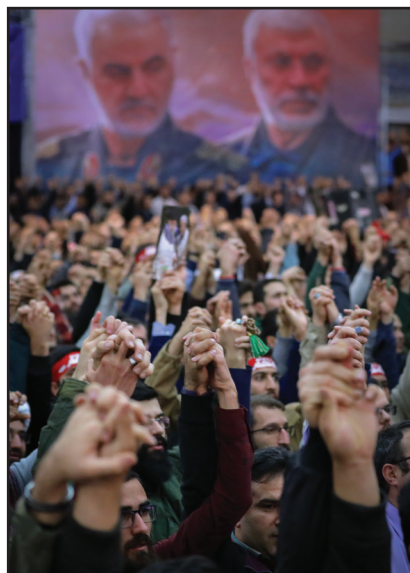
قدرت خدا را انسان در حوادث مشاهده میکند؛ آن روزی که ده‌ها میلیون در ایران، و صدها هزار در عراق و بعضی کشورهای دیگر به پاس خون فرمانده سپاه قدس به خیابانها آمدند و بزرگ‌ترین بدرقه‌ی جهان را شکل دادند، این یکی از آیام الله است. آنچه اتفاق افتاد، کار هیچ عاملی جز دست قدرت خدا نمیتوانست باشد. آن روزی هم که موشکهای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، پایگاه آمریکایی را در هم کوبید، آن روز هم یکی از آیام الله است. ما این دو روز را جزو آیام الله در همین چند روز گذشته، در همین دو هفته‌ی گذشته، در مقابل چشم خودمان ما ملت ایران مشاهده کردیم؛ اینها روزهای نقطه‌ی عطف تاریخند، روزهای تاریخ‌سازند، روزهای عادی نیستند اینها. این که یک نیرویی، یک

ملتی، این قدرت را دارد، این توان روحی را دارد که به یک قدرت متکبر زورگوی عالم این جور سیلی بزند، نشان‌دهنده‌ی دست قدرت الهی است، پس آن روز جزو آیام الله است؛ روزها تمام میشوند، لکن تأثیرات این روزها در زندگی ملت‌ها باقی میمانند؛ در روحیه‌ی ملت‌ها، در منش ملت‌ها، در مسیر ملت‌ها، آثاری که این روزها باقی میگذارند آثار ماندگار و بعضاً جاودانه است.

خب، حالا جامعه‌ی ایرانی به نظر ما یک جامعه‌ی صبار و شکور است؛ ملت ما ملت پُراستقامتی است و ملت شکرگزاری است. در طول این سالهای متمادی، ملت ایران همواره سپاسگزار الطاف الهی در طول این سالها بوده است. ما ملت صبار و شکور باید از این آیات درس بگیریم. گفتیم اولین مسئله این است که ابعاد مادی و معنوی این پدیده را شناسایی کنیم. من عرض میکنم پس از ۴۱ سال از پیروزی

و ترور و تخریب را از کشور خودمان هم دور میکنند و دفع میکنند. میهن عزیز ما یک بخش مهمی از امنیتش محصول کار همین جوانان مؤمنی است که در زیر فرماندهی سردار شهید عزیزمان سالها کار کردند، تلاش کردند؛ اینها امنیت آورند، برای کشور هم اینها امنیت می آورند؛ بله، به کمک فلسطین و غزه و دیگر مناطقی که به وجود آنها نیاز هست میروند اما برای کشور خودمان امنیت ایجاد میکنند. آن دشمنی که آمریکا او را تجهیز کرده است، نه برای عراق و سوریه، بلکه در نهایت برای ایران، ایران عزیز؛ داعش را درست کردند، نه برای اینکه فقط در عراق مسلط بشود، هدف اصلی و نهایی ایران بود. آنها میخواستند از این طریق، امنیت ما را، مرزهای ما را، شهرهای ما را، خانواده‌های ما را دچار ناامنی و تشویش بکنند؛ اینها متوقف شدند به کمک همین جوانان مؤمن و عزیزی که رفتند و این تلاش بزرگ را انجام دادند. آن فریب خوردگانی که یک روزی فریاد زدند «نه غزه، نه لبنان»، آنها نه فقط جانشان را فدای ایران نکردند، حتی حاضر نشدند راحتی خودشان و منافع خودشان را هم در راه کشور فدا کنند؛ آن کسانی که جانش را فدای ایران کردند باز همین شهید سلیمانی‌ها بودند؛ اینها بودند که در زمانی که نیاز به دفاع از کشور بود، جان خودشان را کف دست گرفتند و به میدان جنگ رفتند از کشور دفاع کردند، از ایران دفاع کردند؛ اینها هستند که میتوانند ادعا بکنند که دفاع میکنند از امنیت کشور، از امنیت ملت؛ همین فداکاری و اخلاص اینها است که در همه‌ی مراحل، این جور بوده. خوب، با این نگاه، ما می‌توانیم ملت ایران را و معنویات ملت را و باطن ملت را کشف کنیم. این کسانی که به خیابان آمدند، میلیون‌ها انسانی که در تهران و در قم و در کرمان و در خوزستان و [دیگر شهرها] آمدند زیر جنازه‌ی این عزیزان راه رفتند، و کسانی که از دور دیدند و اشک ریختند، و کسانی که در شهرهای مختلف توانستند از دور برای اینها عزاداری بکنند که واقعا ده‌ها میلیون جمعیت ملت ما در این آزمون بزرگ شرکت کردند میشود باطن اینها را، حقیقت اینها را تشخیص داد. ملت از هر جناح و حزب، از هر مجموعه، از هر قوم، از هر خصوصیت جغرافیایی، در این جهت مثل همند؛ طرفدار انقلابند، طرفدار حاکمیت اسلامند، طرفدار ایستادگی در

است؛ در صورتی تحقق پیدا میکند که ما به حاج قاسم سلیمانی شهید عزیز و به ابومهدی شهید عزیز به چشم یک فرد نگاه نکنیم؛ به آنها به چشم یک مکتب نگاه کنیم. سردار شهید عزیز ما را با چشم یک مکتب، یک راه، یک مدرسه‌ی درس آموز، با این چشم نگاه کنیم آن وقت اهمیت این قضیه روشن خواهد شد. قدر و قیمت این قضیه روشن خواهد شد. سپاه قدس را به عنوان یک مجموعه و سازمان اداری صرفاً ببینیم؛ بلکه به عنوان یک نهاد انسانی و دارای انگیزه‌های بزرگ و روشن انسانی مشاهده کنیم. اگر این جور شد، آن وقت این اجتماع مردم، این تجلیل و تعظیم مردم، تکریم مردم معنای دیگری پیدا میکند. البته همه‌ی نیروهای مسلح ما از ارتش، سپاه، بسیج زیربنای



فکری‌شان هدفهای الهی است، بدون تردید. امروز در کشور ما مسئله این است. زیربنای فکری همه‌ی نیروهای مسلح ما، همین اهداف الهی و بلند است. سپاه قدس یک نیرویی است که با سعه‌ی صدر به همه جا و همه کس نگاه میکند. رزمندگان بدون مرزند؛ رزمندگان بدون مرز. رزمندگانی که هر جا نیاز باشد، آنها در آنجا حضور پیدا میکنند؛ کرامت مستضعفان را حفظ میکنند، خود را بلاگردان مقدّسات و حریمهای مقدّس میکنند. سپاه قدس را به این چشم نگاه نکنیم، آن وقت، همینها، همین کسانی که با جان خودشان، با همه‌ی توان خودشان به کمک ملت‌های دیگر و صُغفای اطراف منطقه که در دسترس آنها است میروند، همینها سایه‌ی جنگ

ترور کند، رهبر حماس را ترور کردند و گفتند ما ترور کردیم، رهبر جهاد را ترور کردند، گفتند ما ترور کردیم؛ ترور میکردند و میگفتند ما کردیم؛ آمریکایی‌ها آدم خیلی کشته‌اند؛ در عراق در افغانستان در جاهای دیگر هر چه توانسته‌اند، آدم کشته‌اند، ترور کرده‌اند منتها اعتراف نمی‌کردند که ترور کردیم؛ اینجا اعتراف کردند که ترور کردیم؛ اینجا رئیس جمهور آمریکا به زبان خودش [اعتراف میکند] خدای متعال میزند پشت گردن افراد که خودشان اعتراف کنند؛ اعتراف کردند که ما تروریست هستیم، گفتند ما ترور کردیم.

رسوایی از این بالاتر چه میشود؟ پاسخ قدرتمندانه‌ی سپاه هم درخور تدبیر است. این یوم‌الله تشییع جنازه و شهادت بزرگ شهید عزیز یک طرف قضیه است، عکس‌العمل و واکنش قدرتمندانه‌ی سپاه طرف دیگر قضیه است، آن هم درخور تدبیر است، این ضربه‌ی به آمریکا بود. البته ضربه‌ی نظامی بود، ضربه‌ی مؤثر نظامی بود اما مهم‌تر و بالاتر از ضربه‌ی نظامی، ضربه‌ی حیثیتی بود، ضربه به هیبت ابرقدرتی آمریکا بود. آمریکا سالها است در سوریه، در عراق، در لبنان، در افغانستان ضربه می‌خورد، از دست قدرتمند مقاومت ضربه می‌خورد لکن این ضربه از همه‌ی آنها بالاتر بود؛ این ضربه، ضربه‌ی حیثیتی بود، ضربه به ابهت آمریکا بود؛ این ضربه با هیچ چیزی جبران نمیشود. حالا اعلام میکنند که ما تحریم کردیم، تحریمها را افزایش میدهند اما این کار نمیتواند آبروی از دست‌رفته‌ی آمریکا را برگرداند. این پاسخ قدرتمندانه یک چنین خصوصیتی بود. این هم یک جلوه‌ی کمک الهی است که پاسخ مجاهدت مخلصانه است.

عزیزان من، برادران و خواهران نمازگزار! اخلاص برکت دارد. هر جا اخلاص بود، خدای متعال به اخلاص بندگان مخلصش برکت میدهد، کار برکت پیدا میکند، رشد و نمو پیدا میکند، کار به نحوی میشود که اثر آن به همه میرسد، برکات آن در میان مردم باقی میماند. این ناشی از اخلاص است. نتیجه‌ی آن اخلاص، همین عشق و وفاداری مردم، همین اشک و آه مردم، همین حضور مردم همین تازه شدن روحیه‌ی انقلابی مردم است. اما اینکه ما بیابیم این حوادث را تقویم کنیم، قیمت‌گذاری کنیم، قدر آنها را بدانیم و ببینیم که اندازه و قیمت این حوادث چقدر

مقابل ظلمند، طرفدار «نه» گفتن به همه‌ی مطامع دولتهای استکباری و استعماری‌اند. ملت ایران نشان داد که از خط مجاهدت شجاعانه دفاع میکند، ملت ایران نشان داد که به نمادهای مقاومت عشق می‌ورزد، ملت ایران نشان داد که طرفدار مقاومت است، طرفدار تسلیم نیست. آن کسانی که سعی میکنند چیز دیگری را از ملت بزرگ ما به مردم و به افکار بیگانگان یا افکار عمومی داخل نشان بدهند، با صدق و صفا با مردم رفتار نمیکنند؛ ملت این است، ملت طرفدار ایستادگی است، طرفدار مقاومت است، ملت طرفدار ایستادگی در مقابل زورگویی دشمنان است. این دلقکهای آمریکایی که بدروغ و با کمال رذالت میگویند که ما در کنار مردم ایرانیم، ببینند مردم ایران چه کسانی هستند. آن چند صد نفری که به عکس سردار شهید با افتخار ما اهانت میکنند، آنها مردم ایرانند یا این جمعیت میلیونی عظیمی که در خیابانها نشان میدهند خودشان را؟ سخنگویان دولت شریر آمریکا مدام تکرار میکنند که ما در کنار مردم ایرانیم. دروغ میگویید! اگر در کنار مردم ایران هم باشید برای این است که خنجر زهرآلود خود را به سینه‌ی مردم ایران فرو کنید. البته تا حالا نتوانسته‌اید، بعد از این هم حتماً نخواهید توانست هیچ غلطی نکنید. ملت ایران در این قضیه خود را نشان داد، باطن خود را نشان داد، قاعده و زیربنای فکری خود را ملت ایران نشان داد؛ احساسات صادقانه‌ی خود را ملت ایران نشان داد؛ این فریاد انتقامی که از مردم شنیده شد در سرتاسر کشور، در واقع این فریاد انتقام، سوخت حقیقی موشکهایی بود که پایگاه آمریکایی را زیر و رو کرد. یک نکته‌ی دیگری که باید به آن توجه کرد در اهمیت این یوم‌الله، این است که خدای متعال به موسی میفرماید که وَذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِ اللَّهِ؛ یعنی ایام‌الله باید در یاد مردم باقی بماند؛ یک عده‌ای سعی میکنند این یوم‌الله‌های حساس این روزها را به دست فراموشی بسپارند، مسائل دیگری را مطرح کنند، شاید بتوانند این یاد این یوم‌الله بزرگ را تحت الشعاع قرار بدهند. یکی همین قضیه‌ی تأشفا‌نگیز حادثه‌ی سقوط هواپیما بود. خب سقوط هواپیما حادثه‌ی تلخی بود؛ دل ما را به معنای

حقیقی کلمه سوزانید. از دست دادن جوانهای عزیز، مردم خوبمان و کسانی که از کشورهای دیگر اینجا بودند، حادثه‌ی بسیار تلخی بود. در این هیچ شکی نیست؛ لکن یک عده‌ای به تبع و هدایت تلویزیون‌های آمریکایی و رادیوهای انگلیسی سعی کردند این قضیه را به نحوی آرایش بدهند که ماجرای یوم‌الله ناشی از شهادت بزرگ این دو شهید عزیز را به دست فراموشی بسپارند. سعی کردند کاری کنند که به خیال خودشان آن را به دست فراموشی



بسیارند. افرادی که انسان هیچ علاقه‌ای در اینها نسبت به منافع ملی و نسبت به مصالح کشور احساس نمیکند؛ واقعاً انسان تعجب میکند. حالا یک عده‌ای جوانند، احساساتی‌اند، فریب میخورند؛ یک عده‌ای نه، جوان هم نیستند؛ انسان میبیند که اینها هیچ حاضر نیستند منافع ملی را درک کنند، فهم کنند، پای این منافع بایستند. آنچه که دشمن مایل است از زبان اینها سر میزند، در عمل اینها خودش را ظاهر میکند. من میخواهم عرض بکنم همان اندازه‌ای که ما از این حادثه‌ی سقوط هواپیما غصه خوردیم و غم بر دل ما فرود آمد، دشمن ما از این حادثه به همان اندازه خوشحال

شد؛ دشمن ما خوشحال شد؛ به خیال اینکه یک مستمسکی به دست آورده است که بتواند سپاه را زیر سؤال ببرد، نیروهای مسلح را زیر سؤال ببرد، نظام جمهوری اسلامی را زیر سؤال ببرد. میخواستند این کار را بکنند، شاید بتوانند آن حادثه‌ی عظیم را تحت الشعاع قرار بدهند؛ اشتباه کردند. وَ مَكْرُوا وَمَكَرَ اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ؛ آنها مکر کردند، اما ندانستند که مکرشان در مقابل دست قدرت پروردگار هیچ تأثیری ندارد، و نمیتوانند این کار را بکنند. حادثه‌ی یوم‌الله تشییع جنازه‌ی شهید و حادثه‌ی یوم‌الله در هم کوبیدن پایگاه آمریکایی از ذهن این مردم نخواهد رفت و روزبه‌روز ان شاء الله زنده‌تر خواهد شد.

من همین جا لازم است صمیمانه بار دیگر با اصحاب این مصیبت همدردی کنم ما در غم آنها شریک هستیم و تشکر کنم، از آن پدرمادرهایی و صاحب‌عزاهایی که با وجود اینکه دل‌هایشان پُر از درد و غم بود، در مقابل توطئه و وسوسه‌ی دشمن ایستادند، برخلاف آنچه که میل دشمنان بود موضع گرفتند و حرف زدند. مادر یکی از همین عزیزانی که در این هواپیما بودند به من نامه نوشته و اظهار کرده که «ما پای جمهوری اسلامی ایستاده‌ایم، پای انگیزه‌های شما ایستاده‌ایم». اینها شجاعت میخواهد، اینها فهم و بصیرت میخواهد و انسان واقعاً با همه‌ی وجود، در مقابل این جور شخصیت‌هایی احساس تکریم و تعظیم میکند.

این را هم عرض بکنیم، یکی از کارهای دیگری که برای تحت‌الشعاع قرار دادن این حوادث بزرگ انجام دادند، همین کاری است که این سه دولت اروپایی کردند؛ دولت خبیث انگلیس، دولت فرانسه، و دولت آلمان؛ تهدید ایران که ما مسئله‌ی هسته‌ای را بار دیگر به شورای امنیت میبریم؛ که البته مسئولین کشور خوشبختانه محکم پاسخ اینها را دادند، جواب محکم به اینها داده شد؛ این سه کشور همان سه کشوری هستند که در دوران جنگ تحمیلی به ما، تا توانستند، به صدام حسین کمک کردند؛ دولت آلمان، ابزار، وسایل شیمیایی و سلاح شیمیایی را در اختیار صدام حسین گذاشت که شهرها و جبهه‌ها را با آن سلاح هدف قرار بدهد...



او سردار بزرگ و پرافتخار اسلام و مسلمین بود که سال‌ها مجاهدت مخلصانه و شجاعانه‌ای داشت و به آرزویش که شهادت بود رسید.

عالی‌ترین مقام انتظامی کشور با بیان اینکه آمریکا مدعی مبارزه با تروریسم است، افزود: آمریکا خود تروریست پرور است و با این حرکت خبیثانه بار دیگر نشان داد که خوی و ذات تروریستی دارد.

سردار اشتری ادامه داد: سردار سپهبد حاج قاسم سلیمانی اجر مجاهدت‌هایش را با شهادت گرفت و به دست شقی‌ترین افراد شهید شد، به طوری که آمریکا تمام قوای خود را به خط کرد تا فرمانده مجاهد ما را شهید کند.

وی اضافه کرد: حضور سردار سپهبد حاج قاسم سلیمانی در جبهه مقاومت باعث نگرانی و وحشت شدید دشمن بود به طوری که این فرمانده مبارزو مجاهد تمام استراتژی‌های دشمن را برهم می‌زد. فرمانده نیروی انتظامی با تاکید بر اینکه انتقام سختی در انتظار آمریکایی‌ها خواهد بود، بیان کرد: به لطف و عنایت الهی و مطالبه همه آزادیخواهان جهان، آمریکایی‌ها تقاص سختی را پس خواهند داد. سردار اشتری در بخش دیگری از سخنان خود ادامه داد: دشمن همواره در صدد جدایی مردم از نظام و انقلاب بود و از ایجاد یاس و ناامیدی در میان مردم کوتاهی نمی‌کرد اما همه ما حضور میلیونی دوستداران حاج قاسم سلیمانی را در مراسم تشییعش را دیدیم و شعار علیه استکبار و حمایت از رهبری در مراسم وداع با این شهید بزرگوار طنین انداز شد.

عالی‌ترین مقام انتظامی کشور با بیان اینکه مردم، رهبری و نظام خود را دوست دارند، ادامه داد: اجازه نمی‌دهیم خون پاک "حاج قاسم سلیمانی" و هم‌زمان شهیدش پایمال شود، اخلاص و ولایت مداری "حاج قاسم سلیمانی" در کنار همه ویژگی‌های مثبت و بی‌نظیرش، از شاخص‌ترین ویژگی‌های این شهید بزرگوار بود.

وی با تشریح ویژگی‌های مجاهد شهید ابومهدی المهندس ادامه داد: او یک حاج قاسم دیگر برای کشور و ملت عراق بود و مجاهدت‌های بسیاری را خالصانه انجام داد. فرمانده نیروی انتظامی با بیان اینکه امروز همه ما وظیفه داریم که راه شهیدان را ادامه دهیم، با اشاره به سخنان سید حسن نصراله در پی شهادت سردار سپهبد حاج قاسم سلیمانی، ادامه داد: این سید مقاومت سخنان ارزشمندی درباره حاج قاسم داشتند ما به وجود چنین فرماندهان مجاهد و دل‌آوری افتخار می‌کنیم و ان شاء الله راه شهید "سلیمانی" و هم‌زمانش را ادامه خواهیم داد.

فرمانده نیروی انتظامی:

## سردار سپهبد سلیمانی؛ یک انقلابی تمام عیار بود



فرستیم و برای مقام معظم رهبری آرزوی سلامتی توام با طول عمر با عزت داریم. وی با اشاره به شهادت سردار سپهبد قاسم سلیمانی گفت: فرمانده ارزشمند، بزرگوار و پرافتخاری امروز دیگر در میان ما نیست.

وی افزود: سردار سپهبد حاج قاسم سلیمانی مجاهد فی سبیل الله و یک انقلابی تمام عیار بود، فرمانده‌ای شجاع، مقتدر، استراتژیست، بی‌بدیل، بی‌نظیر، دلسوز مردم، نظام و خانواده شهدا و فرزندانشان بود.

سردار اشتری ادامه داد: سردار سلیمانی تمام عمر با پرکت خود را صرف خدمت به مردم کرد،

فرمانده نیروی انتظامی با تاکید بر اینکه انتقام سختی در انتظار آمریکایی‌ها خواهد بود، گفت: به لطف و عنایت الهی و مطالبه همه آزادیخواهان جهان، آمریکایی‌ها تقاص سختی را پس خواهند داد. سردار حسین اشتری در دومین همایش سراسری هادیان و مدیران سیاسی ناجا اظهار داشت: بر روح بلند و ملکوتی حضرت امام خمینی (ره) و بر ارواح پاک و طیبه شهدای عزیز انقلاب اسلامی، دوران دفاع مقدس، شهیدان عرصه نظم و امنیت، مدافعان حریم و حرم و شهید عزیز و پرافتخار اسلام سردار سپهبد حاج قاسم سلیمانی و هم‌زمان دلیر و درود و رحمت می

## در یکصد و شصت و سومین جلسه هیئت مدیره کانون بازنشستگان ناجا: رئیس هیئت مدیره کانون انتخاب شد



یکصد و شصت و سومین جلسه هیئت مدیره کانون بازنشستگان ناجا بعد از ظهر سه شنبه ۲۴ دی ماه ۱۳۹۸ در دفتر رئیس کانون برگزار شد. در این جلسه سردار سرتیپ پاسدار محمد شرفی جانشین محترم معاون هماهنگ کننده ناجا به عنوان نماینده جدید فرماندهی ناجا حضور یافت. در این جلسه سردار کارگر رئیس کانون بازنشستگان ناجا ضمن معرفی و تبیین میزان حساسیت و توجه سردار شرفی به جامعه بازنشستگان (اعضای وابسته ناجا) اعضای هیئت مدیره کانون را به ایشان معرفی کردند. در ادامه این جلسه؛ انتخاب رئیس کانون بعنوان یکی از دستورات جلسه مطرح و اعضای هیئت مدیره به اتفاق آراء سردار شرفی را به عنوان رئیس هیئت مدیره کانون بازنشستگان ناجا انتخاب کردند. سپس موضوع پاره ای از اصلاحات دستورالعمل نحوه معرفی داوطلبین عضویت در مجمع و نحوه برگزاری انتخابات (موسوم به دستورالعمل انتخابات) به عنوان یکی از دستورهای

گفتنی است در یکصد و شصت و سومین جلسه هیئت مدیره کانون، سرهنگ بهزادی نیا جانشین سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح، سرهنگ سیرتی نماینده گیلان در مجمع کانون، سرهنگ فخاری نماینده قزوین در مجمع کانون، سرهنگ نوری نماینده یزد در مجمع حضور داشتند.

جلسه مطرح و برخی از اصلاحات پیشنهادی این دستورالعمل مورد تایید هیئت مدیره قرار گرفت تا برای سیر مراحل تصویب در جلسه آتی مجمع کانون مطرح گردد. در پایان ضمن تقدیم پیش نویس برنامه و بودجه سال ۱۳۹۹ کانون، مقرر گردید هیئت مدیره در جلسه فوق العاده آن را مورد رسیدگی قرار دهد.

## دیدارهای جداگانه جانشین معاون هماهنگ کننده و فرمانده یگان های ویژه ناجا با یکی از یادگاران لشکر ۲۸ روح الله کمیته انقلاب اسلامی

ویژه ناجا با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) «جانبازان، آسیب در راه خدا را قدر بدانند که این موجب توجه حق تعالی به آنان است و این در میزان الهی، ارزش والا است» این عزیزان را تجسم فداکاری دانست و بیان کرد: جانبازان مظهر گذشت، اسطوره ایثار، مقاومت و فداکاری هستند که سلامت، جوانی و آسایش خود را در راه پیروزی انقلاب صرف کرده و امروز رنج ها، دردها و محرومیت های زیادی را با صبر، مقاومت و بزرگواری تحمل می کنند که این صبر و پایداری باید راه و روش تمامی نیروهای مسلح به خصوص کارکنان یگان های ویژه ناجا باشد. فرمانده یگان های ویژه ناجا در پایان ضمن تقدیر از شجاعت و فداکاری های این جانبازان گرانقدر با تقدیم لوح و هدیه از وی تجلیل کرد.

گفتنی است سردار کرمی فرمانده یگان های ویژه ناجا نیز در دیداری جداگانه با سید عباس طباطبایی پور از نزدیک در جریان وضعیت جسمانی ایشان قرار گرفت. سردار حسن کرمی در این دیدار گفت: امروز ملت شریف ایران، آرامش و آسایش خود را مدیون ایثار، فداکاری و جانفشانی شما جانبازان عزیز و شهدا می دانند. فرمانده یگان های

سردار سرتیپ پاسدار شرفی جانشین معاون هماهنگ کننده ناجا با جانباز ۶۵ درصد سید عباس طباطبایی پور از یادگاران لشکر روح الله کمیته انقلاب اسلامی دیدار کرد. در این دیدار سردار شرفی پس از شنیدن دغدغه ها و مشکلات این جانباز پیشکسوت، دستورات لازم را جهت بررسی و پیگیری صادر و به رسم یادبود هدایایی به ایشان اهدا کرد.





## سردار کارگردر مراسم معارفه معاونان کانون بازنشستگان: اصلی ترین وظیفه ما احقاق حقوق قانونی اعضاست



مراسم معارفه معاونان کانون بازنشستگان نیروی انتظامی روز سه شنبه اول بهمن ماه برگزار شد.

در این مراسم سردار کارگردر سخنانی ضمن تسلیت فرا رسیدن سالروز شهادت حضرت فاطمه الزهرا(س)، شهادت سردار سپهبد قاسم سلیمانی و همراهان ایشان و نیز شهدای حادثه هواپیمای اوکراین، گفت: کانون یک تشکل کاملاً صنفی، و بر طبق اساسنامه مردم نهاد، غیردولتی و غیروابسته است. وی با اشاره به اینکه تفکر حاکم بر این مجموعه، خدمت است، افزود: کانون بازنشستگان ناجا با ۴۰۰ نفر نیرو متولی رسیدگی به امور بیش از ۲۱۳ هزار

سردار کارگردر انتهای این جلسه با اشاره به اینکه در ادامه تغییرات ساختاری جدید کانون، لازم بود سازمان دهی جدیدی در سطح مسئولان ستاد کانون انجام گیرد تا در مسیر خدمت رسانی به اعضا عملکرد بهتری شاهد باشیم حکم انتصاب مسئولان جدید کانون را به آنها اعطا کرد.

خاطر نشان می شود بر طبق احکام جدید، امیر سرتیپ دوم بازنشسته سیدفخرالدین رحیمی به سمت جانشین کانون بازنشستگان ناجا، سردار سرتیپ دوم پاسدار بازنشسته مصطفی شهبازی فراهانی به سمت معاون توانمندسازی و خدمات رفاهی، جناب سرهنگ پاسدار بازنشسته محمد حیدری فر به سمت معاون فناوری اطلاعات و ارتباطات و جناب سرهنگ بازنشسته خسرو نیکنامی به سمت معاون اداری و مالی کانون معرفی شدند. همچنین روابط عمومی کانون از این پس به عنوان یکی از مدیریت های فرهنگی، اجتماعی و امور پژوهشی کانون فعالیت خود را ادامه خواهد داد.

میان آنها برخوردار است. وی با تاکید بر اینکه اصلی ترین وظیفه ما احقاق حقوق قانونی اعضاست، تصریح کرد: تمام تلاش ما معطوف بر همین هدف است و سایر ماموریت ها مثل ضیافت، اردو، سرکشی و... بخش های جنبی کار ما هستند. رئیس کانون بازنشستگان ناجا در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به تشکیل شورای هماهنگی کانون ها در مسیر تسریع در حل مشکلات بازنشستگان گفت: با تشکیل این شورا خیلی بهتر از گذشته درخواست ها را پیش بردیم و توانستیم با این اتحاد و هماهنگی جلسات متعددی را با وزیر دفاع، نمایندگان مجلس شورای اسلامی و سایر مراجع ذیربط داشته باشیم. وی با تاکید بر صرفه جویی در اجرا ماموریت ها و هدایت بودجه به سمت صندوق خیریه کریم اهل بیت امام حسن مجتبی گفت: اصلی ترین منبع درآمد، حق عضویتهاست که باید در مصرف آن صرفه جویی کنیم.



عضو می باشند و تمام تلاش ما باید در مسیر خدمات رسانی باشد.

سردار کارگردر با تاکید بر اینکه بازنشسته ها بیش از نیاز مالی، نیاز معنوی دارند، تصریح کرد: بر اساس نظریه ابراهام مازلو مرحله اول نیازها، فیزیولوژیکی است که بر نیازهای جسمانی و خوراک و پوشاک وابسته است و گرچه بازنشستگان هنوز در این بخش با مشکل روبرویند اما نیاز به احترام، شکوفایی و محبت از جایگاه والاتری

### سردار شرفی جانشین معاون هماهنگ کننده ناجا شد

با حکم فرمانده ناجا، سردار شرفی که اخیراً از سوی فرمانده معظم کل قوا به درجه سرتیپی مفتخر گردیده است، به سمت جانشین معاون هماهنگ کننده نیروی انتظامی منصوب شد. شایان ذکر است وی پیش از این رئیس پلیس پیشگیری ناجا بود.



## تکریم رئیس کانون بازنشستگان ناجا از خانواده مرحوم سرتیپ دوم بازنشسته منوچهر شیروانیان



و از خداوند متعال برایشان علو درجات و رحمت الهی و برای بازماندگان آرزوی صبر و شکیبایی مسئلت دارد.

رئیس کانون بازنشستگان ناجا با حضور در مراسم ترحیم مرحوم سرتیپ دوم بازنشسته منوچهر شیروانیان، از خانواده ایشان تکریم و دلجویی کرد.

مراسم درگذشت مرحوم سرتیپ دوم بازنشسته منوچهر شیروانیان رئیس ستاد ژاندارمری سابق و جانشین معاون هماهنگ کننده ناجا در دهه هفتاد، با حضور امیر سرتیپ دکتر محمد سهرابی مشاور مقام معظم رهبری در امور انتظامی، سردار بیژن کارگر رئیس کانون بازنشستگان ناجا، امیر سرتیپ دوم فخرالدین رحیمی معاون خدمات اداری، رفاهی و حمایتی، سرهنگ اسماعیل علیا رئیس روابط عمومی کانون و جمعی از مسئولان و پیشکسوتان ناجا ۲۳ آذرماه در مسجد الغدیر تهران برگزار شد.

کانون بازنشستگان ناجا در گذشت ایشان را تسلیت عرض نموده

## قدردانی از پیشکسوتان اهل قلم ناجا

همچنین حضور در مراسم و مناسبت‌های مختلف مورد قدردانی قرار گرفتند.

وی تصریح کرد: امید است با این اقدامات هرچند ناچیز بتوانیم گامی در جهت توسعه و گسترش فرهنگ و ثبت تجربیات و تحقیقات و انتشار آنها برداریم. عناوین آثار برگزیده پیشکسوتان ناجا، به شرح جدول زیر می باشد:

پیشکسوتان ناجا مورد تقدیر قرار می گیرند. وی افزود: در سال جاری به همت و تلاش روسای کانون استان ها و رابطین فرهنگی تعداد ۵۳ اثر از ۳۶ نفر از مولفان پیشکسوت، ۲ فرزند و یک همسر پیشکسوت ناجا از سراسر کشور واصل شد که پدیدآورندگان پس از بررسی و تصویب آثار در کارگروه با اهدای لوح تقدیر، پاداش نقدی و معرفی در نشریات کانون و

معاون فرهنگی، اجتماعی و امور پژوهشی کانون بازنشستگان ناجا از حمایت و تقدیر از ۵۳ اثر مولفین پیشکسوت ناجا خبر داد.

سرهنگ مرتضی موحدنژاد گفت: با توجه به رویکرد فرهنگی کانون مبنی بر افزایش انگیزه و علاقه مندی فرهیختگان پیشکسوت همه ساله تعدادی از آثار و تالیفات مولفین و محققین در کارگروه حمایت از آثار و تالیفات

### آثار برگزیده نویسندگان پیشکسوت ناجا

نام کتاب	نویسنده	نام کتاب	نویسنده	نام کتاب	نویسنده
کوله پستی فرمندی	بهرام باهرام زاده	پایگاه تندی سالم	قمر یاقی	کوله پستی	حسن باغلیان
سنگر یادگاری	علی پور علیزاده	طراوت شبنم		تاریخ و شجره نامه سنگده	سید حسن مختاری
حقوق شهروندی و قانونی متهمان	علی سید تاج لدینی	صنایع دستی و هنرهای سنتی	سید حمید رفیعی	نبراه شیطان	امیر-ملکی
حیات نفس در سپهر دین	علی تیر پور	آموزش زنان روستایی در راستای توانمند سازی	عباسعلی حسینی	حجاب ( غنچه نشکفته )	اکبر اکبر زاده مرشدی
تحلیل تطبیلی دهب	بروز خوش سیمآ	سالار	رها طهورا	فرشتگان در نهج البلاغه و احادیث شیهه	دکتر محمدرضا رحیمی
برگی از حماسه آفرینان هشت سال دفاع مقدس	یادداشت های روزانه	بازر حقیقت	ایمان یعقوب زاده	مدیریت سازمان های ورزشی	موسی خرم اصل
بررسی فقهی - حقوقی مجازات قتل عمد	سیدحسن موسوی	هیولای اعتیاد			
جامعه شناسی جنایی	مرتضی نامداری	۱۰۰۱ افضیلت از امام علی (ع)	محمدرضا رمزی		
کاروان دانستی های افراد خجالتی	احمد لشار نیا	فانلمه نکتین جهان و جهان	اوحدی		
چراغ های روشن زندگی	راهنمای تعیین سال خسی	نمای نور			
زجاج های روشن زندگی	عبدالحسین خلفی	زندگانی امام علی (ع)	یاقر خسروی		
هزار و یک دعا	عبدالحسین خلفی	شاعری که از لسندهای آمد	حسین احمد بنام		
خلاصه ای از تاریخ اسلام	حسن باهلی	فرهنگ لغات قرآن کریم	یوسف شهنساری		
جرم شناسی	سید عنایت ا. سدید	اسب نفس بریده	پور		
نمونه های دل	اسادات منشادی	کوله بار	غریب رضا غفاری		
میثاق سازمان و مدیریت	منوچهر حاضر	کوله بار	نژاد		
مهارت های مساله بائی و تصمیم گیری در مدیریت	سیروس امیر	حفظ محیط زیست از دیدگاه اسلام	علی محمد رضایی		
عیب مرا بگویند	محمدرضا	فوائد الاصول متن فارسی و عربی اصول فقه ترجمه فارسی و عربی			
تعداد و دل نوشته های میرزائی	غلامعلی میرزائی	بررسی فقهی اثر عیب حادث در معاملات اروضه البیعه فی شرح الاممه	سمیه فیلی		
تحقیقات جنایی	علیرضا خسروئی	المنشیه متن فارسی و عربی			
نبروه های مسلح در عملیات اجرای قانون، آلمان و چینم انداز اروپا	امیر غفری	دری به خانه خورشید	قرنعلنی آیل		
جسدی کنار رودخانه		تاوان گناه	عباس عطایخشی		
		گوهراهی تجربه	سید عباس		
		گنجین انصاری معصوم	ابوالقاسم		
		مشق عشق			



به علت نمره خوبی که در امتحان فیزیک گرفته بود خوشحالی خاصی داشت. با پایان کلاس به سرعت به خانه برگشت و هر چه مادر خود را صدا زد جوابی نشنید. معلوم شد والدین او بعد از ظهر برای خرید مایحتاج زندگی با اتوبوس از منزل خارج شده‌اند. ساعتی بعد از طریق تلفن اداره راهنمایی با خبر شد که آن دو در بزرگراهی در اثر سانحه تصادف رانندگی که ناشی از سرعت و بی‌مبالاتی راننده کامیونی بوده جان خود را از دست داده‌اند.

خواهر بزرگتر این جوان، با همسر و دو فرزند خود زندگی مستقلی داشتند و سعید در پرتو مهر و عطوفت پدر و مادر در کانون گرمی که داشتند زندگی می‌کرد. پدر او که کار آزاد داشت تا حد لازم برای تأمین زندگی همسر و فرزند خود موفق بود که در یک حادثه غیرمنتظره بکلی شیرازه زندگی و خوشبختی این خانواده از هم گسست. در حالیکه غم و رنج و تألمات روحی ناشی از فقدان نابهنگام و غیرمنتظره پدر و مادر سخت آزارش می‌داد، چند وقت محدودی در منزل خواهر خود روزگار سپری کرد. تا اینکه تصمیم گرفت به خانه پدری برگردد و ضمن ادامه زندگی، در آنجا به تحصیل خود نیز ادامه دهد. از این پس او که احساس می‌کرد باید به همت و تلاش خود بیفزاید و بتواند در جامعه روی پای خود بایستد، در مدرسه کوشش مضاعفی داشت تا اینکه دیپلم خود را گرفت و در کنکور دانشگاه شرکت کرد، گویا در رشته مهندسی برق نیز قبول شد و به تحصیلات خود ادامه داده است. سرنوشت این جوان و پایداری و مقاومت او در برابر ناملایمات پیش آمده نه تنها مورد تحسین و تقدیر اطرافیان، دوستان و آشنایان قرار گرفت، بلکه درسی برای همه جوانانی بود که او را می‌شناختند و در جریان مسائل زندگی او بودند.

به هر حال آنچه باید همیشه مدنظر داشت این است که برای تحمل سختی‌ها و عبور از مرحله ناملایمات، ایمان قوی، نگرش معقول به حقایق زندگی، بردباری و اراده استوار بسیار ضروری است و در کامیابی‌ها نیز پرهیز از غرور و تندروری، خویشتن‌داری و آینده‌نگری لازم و اجتناب ناپذیر است. امیدواریم عنایت و مشیت‌الهی در تمام مراحل زندگی یاور و پشتیبان مان باشد.



## لزوم پایداری و مقاومت در برابر ناملایمات

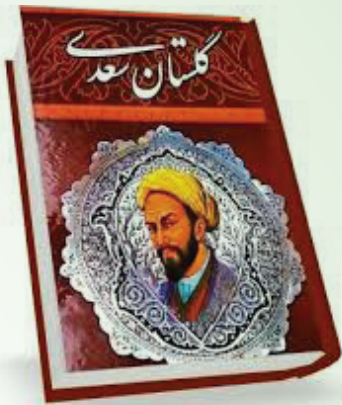
پیشگسوت بازنشسته دکتر منصوری

ناکامی‌ها مایوس و مفهوم و نومید نگردیم. تلاش، تکاپو، امید و پشتکار مدام می‌تواند راههای پیشرفت و ترقی را هموار کند و عبور از سنگلاخ‌ها و سختی‌ها را آسان نماید. رسم روزگار بر این است که باید در مقابل ناملایمات قوی و متحمل باشیم. (مرد باید که در کشاکش دهر سنگ زیرین آسیا باشد) و در لذایذ و تمتعات و تحقق آرزوها هم سرمست و مغرور نگردیم.

انسان‌های مومن و بندگان مخلص خدا غالباً در توفیق‌ها شکرگزار بوده و رعایت تعادل و دوراندیشی را ملحوظ نظر دارند و ناکامی‌ها را هم مصلحت خداوند برشمرده، صبور و بردبارند و با امیدواری و اراده قوی و همت بلند به زندگی خود ادامه می‌دهند.

سعید جوانی بود که هنوز به سن ۱۸ سالگی نرسیده بود که پدر و مادر خود را در یک حادثه رانندگی از دست داد؛ او در کلاس ششم دبیرستان درس می‌خواند، آنروز

این یک حقیقت است که زندگی آدمی در این دنیا پر از نشیب و فراز و کامیابی‌ها و ناکامی‌ها بوده و با پذیرش این واقعیت، انسان در موفقیت‌ها و پیروزی‌ها باید منطقی و معقول و محتاطانه و با آینده‌نگری برخورد نماید. هیچگاه نباید فراموش کرد که تمتعات و تحقق آرزوها در این روزگار ممکن است موقتی و زودگذر و ناپایدار باشد. روال و ساختار این جهان بر این اصل استوار است که همیشه در پس هر خنده، گریه‌ای را به دنبال دارد و در هر کامیابی ناکامی و در تعاقب هر شادی و مسرت ممکن است غم و رنج و ناملایمی به سراغ انسان بیاید. بدیهی است با این طرز فکر و پیروی این دیدگاه و اینچنین دوراندیشی می‌توان روال زندگی را آنچنان بنا نهاد که در خوشبختی‌ها و توفیق‌ها از خود بی‌خود نشویم و خود را بیازیم و در غرور و تکبر و سرمستی و بی‌خبری غرق نشویم و در استیلائی مشکلات و



# حکایاتی از گلستان سعدی

کنم؟ گفت: کنیزک، سیاه را بخش که نیم خورده او، هم او را شاید. هرگز آن را به دوستی میسند که رود جای ناپسندیده تشنه را دل نخواهد آب زلال نیم خورد دهان گندیده

- اسکندر رومی را پرسیدند: دیار مشرق و مغرب به چه گرفتی که ملوک پیشین را خزاین و عمرو ملک و لشکر بیش از این بوده است ایشان را چنین فتحی میسر نشده. گفتا: به عون خدای عزوجل هر مملکتی را که گرفتم رعیتش نیاززدم و نام پادشاهان جز به نکویی نبردم.

بزرگش نخوانند اهل خرد که نام بزرگان به زشتی برد

- یکی از بزرگان گفت پارسایی را: چه گویی در حق فلان عابد که دیگران در حق وی به طعنه سخن ها گفته اند؟

گفت: بر ظاهرش عیب نمی بینم و در باطنش غیب نمی دانم. هر که را جامه پارسا بینی پارسا دان و نیکمرد انگار

ور ندانی که در نهانش چیست محتسب را درون خانه چه کار

- درویشی را دیدم سر بر آستان کعبه همی مالید و می گفت: یا غفور یا رحیم تو دانی که از ظلوم و جهول چه آید.

تو گویی تا قیامت زشت رویی بر او ختم است، و بر یوسف نکویی چنان که ظریفان گفته اند: شخصی نه چنان کریه منظر کز زشتی او خبر توان داد

آنکه بغلی نعوذ بالله مردار به آفتاب مرداد آورده اند که سیه را در آن مدت، نفس طالب بود و شهوت غالب؛ مهرش بجنبید و مهرش برداشت. بامدادان که ملک کنیزک را جست و نیافت، حکایت بگفتند. خشم گرفت و فرمود تا سیاه را با کنیزک استوار ببندند و از بام جوسق به قعر خندق در اندازند. یکی از وزرای نیک محضر روی شفاعت بر زمین نهاد و گفت: سیاه بیچاره را در این خطایی نیست که سایر بندگان و خدمتکاران به نوازش خداوندی متعودند. گفت: اگر در مفاوضه او شیی تأخیر کردی، چه شدی؟ که من او را افزون از قیمت کنیزک دلداری کردم. گفت: ای خداوند روی زمین! نشنیده ای؟

تشنه سوخته در چشمه روشن چورسید تو مپندار که از پیل دمان اندیشد ملحد گرسنه در خانه خالی بر خوان عقل باور نکند کز رمضان اندیشد ملک را این لطیفه پسند آمد و گفت: اکنون سیاه تو را بخشیدم؛ کنیزک را چه


هارون الرشید را چون ملک دیار مصر مسلم شد گفت: به خلاف آن طاغی که به غرور ملک مصر دعوی خدایی کرد نبخشم این مملکت را مگر به خسیس ترین بندگان. سیاهی داشت نام او خسیب در غایت جهل. ملک مصر به وی ارزانی داشت و گویند عقل و درایت او تا به جایی بود که طایفه ای حراثت مصر شکایت آوردندش که پنبه کاشته بودیم باران بی وقت آمد و تلف شد. گفت: پشم بایستی کاشتن!

اگر روزی به دانش در فرودی ز نادان تنگ روزی تر نبودی به نادانان چنان روزی رساند که دانا اندر آن عاجز بماند بخت و دولت به کاردانی نیست جز به تأیید آسمانی نیست

اوفتاده ست در جهان بسیار بی تمیز ارجمند و عاقل خوار

کیمیاگر به غصه مرده و رنج ابله اندر خرابه یافته گنج

- یکی را از ملوک کنیزکی چینی آوردند. خواست تا در حالت مستی با وی جمع آید کنیزک ممانعت کرد. ملک در خشم رفت و مر او را به سیاهی بخشید که لب زبرینش از پره بینی در گذشته بود و زبرینش به گریبان فرو هشته. هیکلی که صخرالجن از طلعتش بر میدی و عین القطر از بغلش بگندیدی.



## استفتائات

**وضوی زن در حضور نامحرم**  
 زن باید در محلی وضو بگیرد که نامحرم-مواضعی را که زن باید از او پیوشاند، نبیند و اگر مراقبت نکند و نامحرم او را ببیند گناه کرده است، هر چند وضویش صحیح است.

**نماز زیارت از طرف دیگران**  
 می توان به نیابت از افراد زنده و کسانی که از دنیا رفته اند، امامان معصوم (علیهم السلام) را زیارت کرد و نماز زیارت را نیز به نیابت از آنان خواند، همچنین می توان پس از انجام زیارت و نماز، ثواب آن را به دیگران هدیه کرد.

**آیا وجود کرم ضد آفتاب در اعضاء در حال وضوء اشکال دارد؟**  
 اگر کرم جذب پوست شده است و روی پوست چربی که مانع رسیدن آب به پوست باشد، باقی نمانده است، اشکال ندارد.

**آیا برای اینکه زمینی وقف مسجد شود، صیغه خاصی لازم است؟**  
 انشاء صیغه لفظی در وقف شرط نیست، زیرا تحقق آن به معاطات هم ممکن است؛ یعنی اگر زمین به نیت مسجد تحویل داده شود و پس از بنای ساختمان مسجد یا قبل از آن، در آن مکان به نیت مسجد نماز خوانده شود، وقف محقق شده است و تغییر و تبدیل وقف جایز نیست.

**اگر کسی در مسجد خوابیده باشد، محتلم شود چه وظیفه ای دارد؟**  
 پس از بیدار شدن، باید فوراً از مسجد بیرون برود.

در عمل کوش و هرچه خواهی پوش  
 تاج بر سر نه و علم بر دوش  
 ترک دنیا و شهوت است و هوس  
 پارسایی، نه ترک جامه و بس  
 در قژا کند مرد باید بود  
 بر مخنت سلاح جنگ چه سود  
 روزی تا به شب رفته بودیم و شبانگه به  
 پای حصار خفته که دزد بی توفیق ابریق  
 رفیق برداشت که به طهارت می رود و به  
 غارت میرفت.

پارسا بین که خرقة در بر کرد  
 جامه کعبه را جل خر کرد  
 چندان که از نظر درویشان غایب شد به  
 برجی بر رفت و درجی بدزدید. تا روز روشن  
 شد آن تاریک، مبلغی راه رفته بود و رفیقان  
 بی گناه خفته. بامدادان همه را به قلعه در  
 آوردند و بزدند و به زندان کردند. از آن تاریخ  
 ترک صحبت گفتیم و طریق عزلت گرفتیم.

والسَّلَامَةُ فِي الْوَحْدَةِ  
 چو از قومی یکی بی دانشی کرد  
 نه که را منزلت مآند نه مه را  
 شنیدستی که گاوی در علف خوار  
 بیالاید همه گاوان ده را گفتم: سپاس و منت  
 خدای را عزوجل که از برکت درویشان محروم  
 نماندم گر چه به صورت از صحبت وحید  
 افتادم. بدین حکایت که گفتمی مستفید  
 گشتم و امثال مرا همه عمر این نصیحت به  
 کار آید.

چندانی که از نظر درویشان غایب شد به  
 برجی بر رفت و درجی بدزدید. تا روز روشن  
 شد آن تاریک، مبلغی راه رفته بود و رفیقان  
 بی گناه خفته. بامدادان همه را به قلعه در  
 آوردند و بزدند و به زندان کردند. از آن تاریخ  
 ترک صحبت گفتیم و طریق عزلت گرفتیم.

والسَّلَامَةُ فِي الْوَحْدَةِ  
 چو از قومی یکی بی دانشی کرد  
 نه که را منزلت مآند نه مه را  
 شنیدستی که گاوی در علف خوار  
 بیالاید همه گاوان ده را گفتم: سپاس و منت  
 خدای را عزوجل که از برکت درویشان محروم  
 نماندم گر چه به صورت از صحبت وحید  
 افتادم. بدین حکایت که گفتمی مستفید  
 گشتم و امثال مرا همه عمر این نصیحت به  
 کار آید.

به یک ناتراشیده در مجلسی  
 برنجد دل هوشمندان بسی  
 اگر برکه ای پر کنند از گلاب  
 سگی در وی افتد کند منجلاب

عذر تقصیر خدمت آوردم  
 که ندارم به طاعت استظهار  
 عاصیان از گناه توبه کنند  
 عارفان از عبادت استغفار  
 عابدان جزای طاعت خواهند و بازرگانان  
 بهای بضاعت، من بنده امید آورده ام نه  
 طاعت و به دریوزه آمده ام نه به تجارت.  
 اِضْنَعُ بِي مَا أَنْتَ أَهْلُهُ.  
 بر در کعبه سائلی دیدم  
 که همی گفت و می گرسی خوش  
 می نگویم که طاعتم بپذیر  
 قلم عفو بر گناهم ک  
 تنی چند از روندگان متفق سیاحت  
 بودند و شریک رنج و راحت. خواستم تا  
 مرافقت کنم موافقت نکردند. گفتم: این  
 از کرم اخلاق بزرگان بدیع است روی از  
 مصاحبت مسکینان تافتن و فایده و برکت  
 دریغ داشتن، که من در نفس خویش این  
 قدرت و سرعت می شناسم که در خدمت  
 مردان یار شاطر باشم نه بار خاطر.  
 اِنْ لَمْ اَكُنْ رَاكِبَ الْمَوَاشِي  
 اَسْعَى لَكُمْ حَامِلَ الْغَوَاشِي  
 یکی زان میان گفت: از این سخن که  
 شنیدی دل تنگ مدار که در این روزها  
 دزدی به صورت درویشان برآمده خود را در  
 سلک صحبت ما منتظم کرد.  
 چه دانند مردم که در خانه کیست  
 نویسنده داند که در نامه چیست  
 و از آنجا که سلامت حال درویشان است  
 گمان فضولش نبردند و به یاری قبولش  
 کردند.

صورت حال عارفان دلچ است  
 این قدر بس چو روی در خلق است





..... ● معاونت حقوقی و معاضدت قضایی کانون

# و پاسخ‌های معاونت حقوقی و معاضدت قضایی کانون بازنشستگان ناجا

## پرسش‌های شما

### در صورت مفقودی چک چه اقداماتی بایستی صورت پذیرد؟

۱. دستور عدم پرداخت وجه چک به بانک مربوط (بانک صادر کننده چک مفقود شده):

مطابق ماده ۱۴ قانون صدور چک صادر کننده چک یا ذینفع یا قائم مقام قانونی آنها با تصریح به اینکه چک مفقود یا سرقت یا جعل شده و یا از طریق کلاهبرداری یا خیانت در امانت یا جرائم دیگری تحصیل گردیده

می‌تواند کتبا دستور عدم پرداخت وجه چک را به بانک بدهد بانک مربوط پس از احراز هویت دستور دهنده، از پرداخت وجه آن خودداری خواهد کرد و در صورت ارائه چک بانک گواهی عدم پرداخت را با ذکر علت اعلام شده صادر و تسلیم می‌نماید.

بنابراین شخص صادر کننده یا ذینفع به بانک مراجعه و دستور کتبی خود را در فرم‌های مخصوص که از خود بانک اخذ می‌گردد مکتوب نموده و به بانک تحویل می‌دهد. بانک پس از احراز هویت، از پرداخت وجه چک خودداری و چک را به مدت یک هفته مسدود کرده و در صورت ارائه چک به بانک، گواهی عدم پرداخت را با ذکر علت که اعلام مفقودی چک می‌باشد صادر می‌نماید.

۲. مراجعه دستور دهنده ظرف یک‌هفته به مراجع قضائی (دادسرا یا شورای حل اختلاف):

در دومین اقدام دستور دهنده با مراجعه به مرجع صالح قضائی، اعلام مفقودی و تشکیل پرونده و انجام تشریفات لازم، گواهی مربوط به مفقودی چک مورد نظر را از مرجع مربوط اخذ می‌نماید.

۳. ارائه گواهی مربوط به مفقودی چک به بانک:

با استناد به تبصره ۲ ماده ۱۴

قانون صدور چک، دستور دهنده مکلف است پس از اعلام به بانک، شکایت خود را به مراجع قضائی تسلیم و حداکثر ظرف مدت یک‌هفته گواهی تقدیم شکایت خود را به بانک تسلیم نماید در غیر این صورت پس از انقضای مدت مذکور بانک از محل موجودی صاحب حساب به تقاضای دارنده چک وجه آنرا پرداخت خواهد نمود.

**توضیح ۱:** در مواردیکه دستور عدم پرداخت وفق ماده ۱۴ قانون صدور چک صادر می‌شود، بانک مکلف است

وجه چک را تا تعیین تکلیف آن در مرجع رسیدگی یا انصراف دستور دهنده در حساب مسدودی نگهداری نماید.

**توضیح ۲:** مراجعه به شورای حل اختلاف فقط در خصوص مفقودی چک بوده و در صورت تحقق جرائمی از

قبیل: جعل، کلاهبرداری، سرقت، خیانت در امانت و... باید به دادسرا مراجعه شود و شکایت کیفری مطرح و ظرف مهلت مذکور گواهی تقدیم شکایت کیفری به بانک ارائه گردد.

### نحوه اقدام جهت انحصار وراثت چگونه است و چه مدارکی نیاز دارد؟

۱. وقتی شخصی فوت می‌کند باید مشخص شود چه کسانی از او ارث می‌برند تا در باره میراث او تعیین تکلیف شود، به این امر که از سوی مراجع قانونی و با تشریفات خاصی انجام می‌شود، انحصار وراثت می‌گویند.

۲. صدور گواهی انحصار وراثت، مستلزم ارائه درخواست وراثت متوفی یا دیگر اشخاص ذی نفع به شورای حل اختلاف آخرین محل اقامت متوفی است.

۳. درخواست مذکور، باید در بر دارنده مشخصات کامل محل سکونت درخواست کننده، متوفی، تمامی وراث و نسبت هریک از آنها با متوفی باشد.

۴. گواهی فوت صادر شده توسط ثبت احوال، رونوشت برابر اصل شناسنامه ورثه، رونوشت برابر اصل سند ازدواج زوجه دایمی متوفی، استشهادیه دال بر منحصر بودن وراثت به اشخاص نامبرده و گواهی تسلیم اظهارنامه مالیات بر ارث نیز از جمله مدارکی است که باید به درخواست انحصار وراثت ضمیمه شود.

۵. در مواردی که ارزش اموال متوفی بیشتر از ۳۰ میلیون ریال باشد شورای حل اختلاف پس از ملاحظه مدارک و با هزینه متقاضی، درخواست وی را یکی نوبت در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار یا محلی آگهی می‌کند. اگر پس از گذشت یک ماه از تاریخ نشر آگهی، کسی به آن اعتراض نکند، بدون تشکیل جلسه رسیدگی و دعوت از وراثت، گواهی انحصار وراثت صادر می‌شود. اما در صورت اعتراض، پس از تشکیل جلسه ای، تصمیمات لازم برای رسیدگی به دعاوی مطروحه اتخاذ خواهد شد.

### زن از کدام اموال شوهر متوفی ارث می‌برد؟

۱. بطور کلی زن تحت عنوان همسر متوفی یک چهارم یا یک هشتم از اموال (ماترک) مستحق ارث می‌باشد. حال اینکه چه مالی را می‌تواند به ارث ببرد بسیار مهم

است زیرا که در مقدار سهم زن مؤثر است.

۲. زوجه در صورت

فرزنددار بودن زوج، یک هشتم از عین اموال منقول مثل ماشین و سایر وسایل و یک هشتم از قیمت اموال غیرمنقول (مثل ملک، مغازه و غیره) اعم از عرصه (زمین) و اعیان (ساختمان) ارث می‌برد.

۳. در صورتیکه زوجه هیچ فرزندی نداشته باشد سهم زن یک چهارم از کلیه اموال متوفی خواهد بود.

۴. لازم است بعد از مرگ شوهر، علاوه بر اموال منقول که تقسیم می‌شود اموال غیرمنقول قیمت گذاری شده و یک چهارم یا یک هشتم از این قیمت به زن پرداخت شود. در مواقعی امکان دارد وراثت دیگر متوفی از قیمت گذاری مال غیرمنقول امتناع نمایند بنابراین نظر باینکه ماده ۹۴۸ قانون مدنی این امکان را به زن داده است که حق خود را از عین اموال مطالبه کند. بهمین استناد زن مخیر است در مرحله اول، ورثه را از طریق دادگاه اجبار به قیمت گذاری و دریافت سهم خود نماید. در غیر این صورت و ادامه امتناع ورثه، زن می‌تواند بر اساس رویه قضائی موجود سهم مشاع خود را از عین اموال استیفاء کند.

# شناخت مواد مخدر

(قسمت دوم)



مقام معظم رهبری (مدظله العالی):

امروز اگر مسئولان نظام جمهوری اسلامی با مواد مخدر به سختی مبارزه می‌کنند، این یک جهاد بزرگ، یک حرکت بسیار عمیق در راه پیشرفت ملت ایران است. اعتیاد انسان به مصرف مواد مخدر یکی از چهار بحران جهانی است و مشکل اجتماعی عمده‌ای است که در بسیاری از کشورها وجود داشته و کلیه جنبه‌های افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اولین لابراتور هروئین در ایران، سال ۱۳۳۴ توسط یک شیمی دان بنام دکتر مصطفوی در تهران راه‌اندازی شد و هروئین تولید گردید. با توجه به سود سرشار قاچاق هروئین اشرف پهلوی خواهر دوقلو شاه شخصا وارد قاچاق و ترانزیت مواد مخدر بخصوص هروئین گردید. بدین ترتیب روز به روز مسئله قاچاق مواد مخدر و اعتیاد جوانان به آن، گسترش بیشتری یافت و در این دوران به اوج خود رسید، به نحوی که خاندان شاه، خود رهبری قاچاق مواد مخدر و اشاعه آن را در سطح جامعه به عهده گرفتند. به موجب شواهد و مدارک دفتر مبارزه با مواد مخدر سازمان ملل متحد (در اوایل دهه ۱۹۶۰)، خاندان پهلوی فعالیت‌های مربوط به قاچاق مواد مخدر را در ابعاد وسیع به همراه سرمایه‌گذاری‌های چند میلیون دلاری به انجام رساندند. میلیاردها دلار تریاک از طریق افغانستان و ترکیه خریداری می‌شد که قسمتی از آن به طوز خام در بازار داخلی ایران به فروش می‌رسید

افزایش آگاهی‌های مردم از خطر استفاده و نیز فرجام وابستگی به آن توسط اداره اجتماعی پلیس مبارزه با مواد مخدر تدوین و منتشر شده است.

## هروئین چیست (HEROIN)

هروئین از کلمه هیروس یا هیرو به معنی مرد قهرمان گرفته شده است. البته این کلمه به معنی زن قهرمان، زن برجسته و زن ایده‌آل نیز اطلاق می‌شود.

هروئین مخدری بسیار اعتیادآور بوده که هم کوتاه‌ترین دوره تاثیر را دارد. این ماده فوق‌العاده، اعتیادآور است. از دلایل اعتیادآوری شدید هروئین این است که خیلی زود به مغز رسیده و به مدار پاداش مغز به شدت آسیب می‌زند.

هروئین، بعد از جداسازی از تریاک، با عمل استیلایسیون به دست می‌آید. بدین صورت که مرفین را با اسید انیدرید استیک ترکیب نموده و هروئین را به دست می‌آورند.

## تاریخچه مصرف هروئین در ایران

اعتیاد به هروئین بسیار خطرناک و تقریباً غیرقابل برگشت است. متأسفانه امروزه تولیدکنندگان مواد مخدر و سودجویان در این امر با تولید هروئین خیس (هروئین موجود بازار مصرف) که دارای مرفین و ناخالصی بیشتری نسبت به دیگر نمونه‌ها است باعث افزایش معتادان متجاهر به این مواد مخدر شده است. تداخل مصرف، یا همان مصرف همزمان چند ماده مخدر خطرناک از جمله مشکلات امروز در بین مصرف‌کنندگان مواد مخدر است که وضعیت بغرنجی نیز در جامعه پدید آورده است.

براساس آمار رسمی آرایه شده از ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری، تنها در کلان شهر تهران ۱۵ هزار نفر معتاد متجاهر زندگی می‌کنند که غالب این جمعیت مصرف‌کننده هروئین خیس با چند ماده مخدر دیگر به صورت همزمان هستند.

این متن در برگیرنده اطلاعات کامل درباره این ماده مخدر خطرناک است که برای

می‌شود. قیر سیاه در مکزیک تولید می‌شود. از این رو به آن هرویین مکزیک می‌گویند. علت رنگ و غلظت هرویین قیر سیاه این است که به طور مستقیم آن را از تریاک تولید می‌کنند.

هرویین قیر سیاه ممکن است چسبناک بوده یا اینکه مثل زغال سنگ سخت باشد. رنگ آن هم قهوه‌ای تیره تا سیاه متغیر بوده و درجه خلوص آن ۲۰ تا ۸۰ درصد می‌باشد. اغلب اوقات این نوع هرویین را با حل کردن در آب رقیق کرده و سپس تزریق می‌نمایند.

**مغز:** وابستگی، افسردگی، تغییرات شخصی (کاهش علائق و انگیزه‌ها - کاهش احساس مسئولیت - کاهش توجه به تحصیل،

همکاری مافیای مواد مخدر بر ضد کشور ایران محسوب می‌شود.

کراک در افغانستان با هدف مصرف در ایران تولید شده که در اوایل دهه ۸۰ مافیای مواد مخدر اقدام به توزیع گسترده این ماده مخدر خطرناک در ایران نمود. این توزیع با تبلیغات اغوا کننده که مصرف هرویین کراک اعتیاد ندارد و فرد مصرف کننده مواد مخدر سستی‌زا (تریاک و شیره تریاک) به راحتی می‌تواند این مواد را ترک نماید، همراه بود. معتادین و مصرف کنندگان مواد مخدر کم خطر سنتی غافل از اینکه این ماده مخدر همان هرویین است و فوق العاده اعتیاد آور است و قدرت اعتیادآوری آن از هرویین معمولی (که

و قسمت دیگری در لابراتوارهای مخفی تهران به هرویین تبدیل شده و علاوه بر عرضه در بازارهای داخلی در خط توزیع شبکه بین‌المللی قرار گرفته و به اروپا و آمریکا می‌رفت. در طول این مدت برای خاموش ساختن اعتراضات مردم، گاهی سخت‌گیری‌ها و محدودیت‌های ظاهری و ممنوعیت‌هایی نیز اعمال می‌شد که در حقیقت نوعی تسویه حساب با رقبای، در امر مواد مخدر به حساب می‌آمد و در همین زمینه، تبلیغات مفصل و گسترده‌ای نیز از سوی رژیم و قدرت‌های جهانی در ارتباط با اقدام‌های بین‌المللی مبارزه با مواد مخدر صورت می‌گرفت و کنگره‌های بین‌المللی متعددی در مورد اعتیاد بر پا شد.

### تقسیم بندی پلیس بین‌المللی (اینترپل) از انواع هرویین در جهان

۱- هرویین نوع اول که همان مرفین است. در تریاک ۲۵ آلکالوئید شناخته شده وجود دارد. مهمترین آلکالوئید تریاک مرفین می‌باشد. درصد مرفین موجود در تریاک ۴ تا ۲۱ درصد می‌باشد. مرفین اولین آلکالوئیدی است که از تریاک استخراج می‌شود و مکانیسم تأثیر آن از طریق تأثیر بر دستگاه عصب مرکزی است. مرفین دارویی به شدت اعتیاد آور است و احساس درد را کاهش می‌دهد. به طور میانگین (از ۱۰ کیلوگرم تریاک تقریباً ۱ کیلوگرم مرفین بدست می‌آید).

۲- هرویین نوع دوم که هرویین خیابانی معروف است با ۱۰ تا ۱۵ درصد خلوص

۳- هرویین نوع سوم هرویین فشرده (کراک) نوعی ماده مخدر به صورت تکه‌های کلوخ بوده که در جنوب غرب آسیا متداول است با درصد خلوص ۶۵ تا ۷۵ درصد خلوص

۴- هرویین نوع چهارم هرویین سفید معروف به (اشک خدا) یا هرویین تزریقی پودری سفید رنگ است با ۷۵ تا ۹۵ درصد خلوص

### هرویین فشرده (کراک افغانی)

کراک هرویین یا هرویین فشرده نوعی ماده مخدر به صورت تکه‌های کلوخ بوده که در واقع حاصل ترکیب هرویین کافئین و ناخالصی‌های مختلفی است که از جمله اثرات جانبی آن می‌توان به عفونت‌های گسترده در اثر فعالیت باکتری‌ها در بافت‌های مختلف اندام‌های فرد زنده اشاره نمود.

کراک در چند سال قبل به محبوب‌ترین ماده مخدر در ایران تبدیل شد که این خود توطئه‌ای از طرف قدرت‌های استکباری با



به صورت پودر است) تا چند برابر بیشتر است شروع به مصرف این ماده مخدر نمودند. از آنجا که کراک شکل خالص تر هرویین است لذا آثار آن همانند پودر هرویین ولی با شدت بیشتر است، بیشتر کسانی که کراک مصرف می‌کنند در ابتدا احساس سرخوشی و نعشگی می‌کنند، همراه با این سرخوشی بدن گرم‌تر و دهان خشک‌تر می‌شود و فرد در دست‌ها و پاها احساس سنگینی می‌کند.

در مواقعی نیز فرد مصرف کننده دچار حالت تهوع و استفراغ و بی‌قراری شدید می‌شود بعد از حالات اولیه، ممکن است تا چند ساعت سرگیجه پیش آید در این وضعیت تمامی اعمال مغز تحت تأثیر این ماده قرار گرفته و دچار اختلال می‌گردد، حرکات قلب کند و تنفس در مواردی آنچنان آهسته می‌شود که منجر به مرگ می‌گردد.

### هرویین قیر سیاه

هرویین قیر سیاه بیشتر در غرب آمریکا یافت

شغل و خانواده)، بی‌خوابی هنگام شب، خواب آلودگی در طی روز، پرخاشگری، آبسه چرکی مغز، عفونت مغز، بیماری مختلف ناشی از مرگ سلول‌های مغزی و نخاع، اغماء به دنبال مصرف زیاد

**گوارش:** تهوع و استفراغ، کاهش اسید معده و اختلال در هضم غذا، بی‌اشتهایی و کاهش وزن

**کلیه:** ناتوانی در تخلیه ادرار، نارسایی عفونت کلیه

**پوست:** خارش، تیره شدن رنگ پوست، تیرگی لبها، کهیر، عفونت پوست

**ریه:** انسداد ناگهانی رگهای تغذیه کننده ریه، عفونت ریه، ایست به دنبال مصرف زیاد

**قلب:** نارسایی قلب، بهم خوردن نظم ضربان قلب، عفونت لایه داخلی و دریچه‌های قلب

**عروق و خون:** سخت شدن دیواره عروق، التهاب عروق، عفونت عروق



### عوارض ترک (نشانگان ترک)

گشاد شدن مردمک چشم، سیخ شدن موهای بدن، آبریزش از بینی و چشم، عطسه، خمیازه‌های طولانی، تعریق، تهوع، اسهال، درد در عضلات، مفاصل و استخوان‌ها، بی‌قراری، اضطراب، بی‌خوابی، تحریک پذیری بی‌قراری، مور مور شدن یا سرما سرما شدن و لرزش پاها.

### درمان دارویی

به منظور درمان باید ارزیابی صحیحی از میزان، تناوب، چگونگی استفاده از هرویین را در اختیار داشت. مشاهده علائم مصرف هرویین چه به صورت علائم جسمی، یا علائم ترک و یا سنجش مانده در ادرار می‌تواند دلیلی بر مصرف این ماده باشد. در مراحل ابتدای مصرف می‌توان درمان را به روی ترک متمرکز کرد و از برنامه‌های سم‌زدایی سود برد. البته در شرایط خاص و بسته به نظر متخصص می‌شود از درمان‌های جایگزین نیز استفاده کرد. باید به مصرف کننده اطمینان داد که حداکثر به علائم ترک در روز دوم و سوم بوده و معمولاً در عرض ۱۴-۱۰ روز عمده علائم رفع می‌شود. استراحت کردن، حمام داغ، خوردن مایعات و غذای کافی به تحمل علائم ترک کمک می‌کند طول عمر بیمار ادامه خواهد یافت. کمک‌های روان درمانی و مشاوره پس از ترک به تداوم ترک کمک می‌کند. به علت غلظت بالای هرویین در این ماده وابستگی و شدیدتر، درمان در آن باید جدی‌تر گرفته شود. درمان سم‌زدایی در مصارف کوتاه مدت بسیار موفق عمل می‌کند به شرط اینکه درمان کاهش وسوسه به دقت پیگیری شود و یا با استفاده از داروی (نالتریکسون) به دقت پیگیری شود و در مواردی که مصرف چند نوع ماده مخدر وجود داشته باشد درمان نگهدارنده با متادون (MMT) و یا درمان نگه دارنده بوپرنورفین زیرزبانی (B.M.T) پیشنهاد می‌شود گاهی اوقات به علت مخلوط شدن مواد مخدر نامشخص با هرویین علائم دیگری نیز ظاهر می‌شود که باید با مراجعه به پزشک و درمان غیر دارویی درمان شود.

### درمان غیر دارویی

مشاوره و روان درمانی، خانواده درمانی، گروه درمانی و کاهش آسیب‌ها حاصل از سوء مصرف مواد مخدر در این بیماران سودمند است. دیده شده که اختلافات رفتاری و تصمیم‌گیری‌های لحظه‌ای در مصرف کنندگان هرویین بسیار زیاد است.

### پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا

لاکتوز، نمک برخی داروها مخلوط می‌کنند در نتیجه هروئین ناخالصی که به دست معتاد می‌رسد مقادیر اندکی هروئین خالص دارد. پس از آنکه فرد با مصرف هروئین احساس نیاز به استعمال این ماده از لحاظ جسمانی و روانی به آن وابسته می‌گردد. معتادین به هروئین در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های HIV، هپاتیت C و دیگر بیماری‌های عفونی قرار دارند که علت آن هم استفاده مشترک و مجدد از سرنگ و دیگر لوازم تزریقی بوده که توسط افراد آلوده مورد استفاده قرار گرفته‌اند. معتادین تزریقی تقریباً یک سوم از کلیه موارد ابتلا به HIV و بیش از نیمی از موارد ابتلا به هپاتیت C را در آمریکا تشکیل می‌دهند.

### اثرات مصرف کوتاه مدت هروئین

ضد درد، احساس ضعف، کندی تنفس، اختلال در عملکرد ذهن و تهوع یا استفراغ بیماری‌هایی که مصرف‌کنندگان هروئین به آن دچار می‌شوند: زخم شدن یا فرو ریختن دیواره رگ‌ها، عفونت‌های باکتریایی رگ‌های خونی و دریچه‌های قلب، آبسه، بیماری‌های کبد و کلیه، بیماری‌های ریوی، بیماری‌های عفونی، مرگ بر اثر مصرف بیش از حد و سقط جنین در زنان.

### آثار و عوارض مصرف بلند مدت هروئین:

اولین اثر مصرف مداوم هروئین وابستگی شدید به آن می‌باشد بدیهی است با بروز اعتیاد به هروئین هدف اصلی زندگی فرد به دست آوردن و مصرف هروئین و ترس و وحشت از خماری و بروز نشانگان ترک می‌باشد هروئین نه تنها مغز را به خود وابسته می‌کند بلکه به لحاظ روانی در وی میلی دائمی برای مصرف مواد پدید می‌آورد. هروئین باعث کاهش تنفس می‌شود این عمل از طریق تغییراتی که در فعالیت سلولی / شیمیایی ساقه مغز بوجود می‌آید رخ می‌دهد ساقه مغز کنترل اعمال غیرارادی بدن را به عهده دارد باعث تغییرات سیستم لیمبیک می‌شود این سیستم کنترل عواطف است و تحت تاثیر هروئین احساس لذت را افزایش داده، باعث می‌شود که پیام درد از نخاع به مغز انتقال پیدا نکند، این خود دلیلی برای بروز مشکلات بسیار جدیدی مثل: مقاومت، وابستگی جسمی، عفونت دریچه‌های قلب، عفونت غشای قلب، آرتروز و بیماری‌های روماتیسمی، بیماری‌های ریوی و از جمله انواع ذات‌الریه است.

کبد: اشکال در کار کبد، عفونت و التهاب کبد، بیماری مزمن کبد  
بیضه و تخمدان: کاهش میل جنسی، کاهش توان جنسی

### شکل ظاهری انواع هروئین

هروئین خالص پودری سفید رنگ است اما به خاطر ناخالصی‌های که جا مانده از فرآیند ساخت یا افزودنی‌ها ممکن است رنگ‌های گوناگونی داشته باشد (سفید یا قهوه‌ای روشن یا تیره) بیشتر نمونه هروئین‌های بازار تنها حاوی مقادیر اندکی هروئین خالص بوده و باقی آن مواد افزودنی است که خود موجب عوارض شدیدی در دستگاه تنفس و گوارش می‌شوند.

### وضعیت تولید هروئین در جهان

بخش اعظم تریاک و هروئین غیر قانونی تنها در تعداد معدودی از کشورها تولید می‌شود. در این رابطه افغانستان با اختصاص سه چهارم از تولیدات جهانی به خود، جایگاه نخست را داشته و میانمار، لائوس و کلمبیا پس از آن قرار می‌گیرند به گزارش معاون جرم و مبارزه با مواد مخدر سازمان ملل (UNODC) پس از اشتغال افغانستان در سال ۲۰۰۱ توسط آمریکا و متحدانش و شکست طالبان، تولید هروئین به دلیل افزایش تولید تریاک در افغانستان رشد فزاینده‌ای داشته است. طبق گزارش معاون جرم و مبارزه با مواد مخدر سازمان ملل در افغانستان تعداد ۳۰۰ لائبراتور تولید هروئین با تجهیزات نوسازی شده شبانه‌روز اقدام به تولید مرفین و هروئین می‌نمایند.

### نحوه مصرف هروئین

هروئین (کراک)، نحوه استعمال

۱- استنشاقی (تودماغی)

۲- تدریجی

۳- تزریقی

در استعمال تزریقی، ابتدا معتادان از رگ‌هایی که جلوی ساعد دستها نمایان است استفاده نموده، پس از آنکه مدت طولانی از تزریق نقاط مختلف دستها گذشت و دیگر این نقاط جوابگو نبود، به ترتیب نوبت به پشت دست، ساق پا، گردن و نهایتاً بیضه‌ها می‌رسد. تزریق در بیضه‌ها آخر خط این گونه معتادان است.

هروئین از راه استنشاق، تزریق زیر جلدی سیاه‌رگی استعمال می‌شود. فروشنده‌گان و قاچاقچیان مواد مخدر هروئین برای به دست آوردن سود بیشتر هروئین را با گنه گنه، گچ،

و مسئول امور رفاهی کانون در محل سالن جلسه کانون بازنشستگان انتظامی استان برگزار گردید. در این جلسه موضوعات مختلفی با محوریت وضعیت کلی جامعه هدف، به ویژه در زمینه دارو و درمان و خدمات بیمه‌ای و بیمارستانی، همچنین ایجاد هماهنگی در خصوص وحدت رویه در نحوه خدمات پرداخت وام بیست میلیونی تومانی به بازنشستگان و مستمری بگیران بحث و گفتگو بعمل آمد. هریک از اعضاء نظرات خود را در این خصوص بیان و به تبادل نظر پرداخته و راهکارهای موجود بیان گردید. و نیز مقرر شد جلسه بعدی در هفته‌های آتی در کانون سپاه استان برگزار گردد.



## آذربایجان شرقی

### برگزاری مراسم ضیافت برای پیشکسوتان بسیجی



مراسم تکریم از ۶ پیشکسوت بسیجی ناجا با حضور نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه تبریز، فرمانده انتظامی استان آذربایجان شرقی و جانشین سپاه عاشورای استان و رئیس سازمان بسیج پیشکسوتان جهاد و شهادت سپاه استان در تالار زمره برگزار گردید. در این مراسم که روسای کانون‌های نیروهای مسلح استان و جمعی از پیشکسوتان بسیجی ساکن تبریز به همراه همسر حضور داشتند، پس از عرض خیرمقدم توسط رئیس کانون استان و ارائه گزارش کار از سوی ایشان، حجت الاسلام و المسلمین دکتر آل هاشم نماینده محترم ولی فقیه به ایراد سخنرانی پرداختند. ایشان ضمن توصیه به رسیدگی و سرکشی از بازنشستگان، از اقدامات خوب و تلاش‌های شبانه روزی سردار حسین عبدی و کارکنان انتظامی استان در برقراری نظم و امنیت در استان و از پیشکسوتان ناجا که عمری را در تامین نظم و امنیت و عرصه‌های دفاع مقدس حضور داشته‌اند تقدیر و تشکر کردند. ایشان از اداره کل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس خواستند که نسبت به ثبت خاطرات و اقدامات ناجا و پیشکسوتان در دوران پرافتخار هشت سال دفاع مقدس فعالیت مضاعفی را به عمل آورند.



## اردبیل

### بازدید سردار فرماندهی انتظامی استان از کانون بازنشستگان

در تاریخ ۹۷/۱۰/۱۷ سردار سرتیپ دوم پاسدار حسینی فرمانده انتظامی استان اردبیل با هیئت همراه از کانون بازنشستگان استان بازدید کردند. در این دیدار خلاصه‌ای از فعالیت‌ها و اقدامات و مشکلات کانون و دفاتر نمایندگی شهرستان‌های خلخال و مشکین شهر، از جمله محل استقرار دفاتر، به استحضار فرمانده انتظامی استان رسیده، در ادامه فرمانده انتظامی استان ضمن بیان ضرورت توجه به بازنشستگان و مستمری بگیران اعلام فرمودند در برنامه‌های آتی کانون با اطلاع رسانی زمینه حضور ایشان یا معاونین ذیربط و فرماندهان انتظامی شهرستان‌ها به منظور مشارکت در برنامه‌های تدوین شده شامل دیدارها و برگزاری ضیافت و سایر موارد مهیا گردد.



## آذربایجان غربی

### جلسه شورای هماهنگی روسای کانون‌های بازنشستگان نیروی مسلح استان آذربایجان غربی برگزار شد

در دی ماه سال جاری سومین جلسه شورای هماهنگی روسای کانون‌های بازنشستگان ن م استان آذربایجان غربی با حضور سرهنگ بازنشسته محمد عدالت نمون مدیر کل محترم تامین اجتماعی استان، و روسای کانون‌های ناجا، ارتش و سپاه پاسداران



توسط رئیس کانون بازنشستگان استان آغاز، و در ادامه پس از اجرای موسیقی زنده توسط گروه هنری صدای آشنا، به ۱۳ نفر از مستمیری بگیران و ۱۰ نفر از بازنشستگان به قیدقرعه جوایزی اعطاء شد. در خاتمه پس از صرف شام به هر یک از سرپرستان خانوار هدیه‌ای از طرف کانون بازنشستگان استان اهداء گردید.



## ایلام

### برگزاری برنامه ضیافت بازنشستگان و مستمیری بگیران ناجا شهرستان چرداول

در اجرای برنامه‌های مشترک کانون و سابا برنامه ضیافت بازنشستگان و مستمیری بگیران شهرستان چرداول ۲۱۵ نفر از اعضای خانواده آنان با هزینه سابا استان ایلام و با حضور مدیرکل تأمین اجتماعی نیروهای مسلح استان، فرمانده و مسئولین انتظامی شهرستان چرداول در محل سالن اجتماعات رستوران نشمیل سرباله برگزار گردید. در این مراسم مهندس مجید بسطامی مدیرکل تأمین اجتماعات نیروهای مسلح استان و رئیس کانون بازنشستگان استان ضمن خوش آمدگویی و بیان مطالب به سئوالات مطرحه از سوی بازنشستگان و مستمیری بگیران پاسخ داده شد و مراسم با اقامه نمازظهر و عصر و پذیرایی خاتمه یافت ضمناً از سوی سابا هدیه‌ای به رسم یادبود اهداء شد.



## اصفهان

### دیدار چهره به چهره با پیشکسوتان و مستمیری بگیران شهرستان نجف آباد



با توجه به اینکه دیدار از پیشکسوتان عزیز ناجا جزو برنامه‌های اولویت دار کانون می‌باشد به همین لحاظ جلسه‌ای با این عزیزان و با حضور رئیس کانون بازنشستگان استان به همراه هیئت همراه در معیت فرمانده محترم شهرستان جناب سرهنگ باباکلانی برگزار گردید. در ابتدای این جلسه مراسم زیارت عاشورا با شکوه خاصی برگزار و از مدعوین به صرف صبحانه پذیرایی به عمل آمد. در ادامه فرمانده محترم شهرستان ضمن خوش آمدگویی به کلیه مدعوین اظهار داشت: که امروز در راستای رفع چالش‌های بازنشستگان وحدت نظر مشترکی وجود دارد و باید تجربیات اثربخش و مفید پیشکسوتان ناجا ساماندهی شود تا بهتر و روان‌تر بتوان از این سرمایه بهره‌مند شد و از نظرات و پیشنهادات سازنده بازنشستگان در پیشبرد مأموریت‌ها استفاده کرد. رئیس کانون بازنشستگان استان هدف از این دیدار را بهانه‌ای برای گردهم آمدن نیروهای بازنشسته عنوان کرد و گفت: ادای احترام به پیشکسوتانی که پس از یک عمر تلاش و خدمت‌رسانی در راه آرمان‌های ایران اسلامی به افتخار بازنشستگی نائل شده‌اند، افتخاری بزرگی است. در پایان از شرکت‌کنندگان با اهدای هدیه تقدیر به عمل آمد.



## البرز

### ضیافت تجلیل از پیشکسوتان و مستمیری بگیران استان البرز

ضیافت تجلیل از پیشکسوتان نیروی انتظامی استان البرز در تالار پذیرایی مهر کوثر سازمان ملی استاندارد ایران برگزار گردید. این مراسم با دعوت از ۱۰۰ خانواده از پیشکسوتان و مستمیری بگیران و با حضور سرود مقدس جمهوری اسلامی ایران و با عرض خیرمقدم

## بوشهر

### اردوی یکروزه خانوادگی بازنشستگان استان بوشهر برگزار شد



با هدف تقویت جسمی و روحی و شناخت مناطق و ابنیه تاریخی و ایجاد شور و نشاط در اعضا و همچنین تجدید دیدار، اردوی یکروزه خانوادگی بازنشستگان استان بوشهر برگزار شد. در این برنامه ۱۱۸ نفر از بازنشستگان و جمعاً بیش از ۵۰۰ نفر از اعضای خانواده و شرکت داشتند. مراسم با حضور مدیرکل تامین اجتماعی نیروهای مسلح، حجت الاسلام و المسلمین کشاورز بارگاهی امام جمعه سعدآباد، حجت الاسلام و المسلمین عبدالهی رئیس عقیدتی سیاسی شهرستان دشتستان، مدیرکل اداره بازنشستگی، مدیریت خدمات درمانی و مسئول اداره بازنشستگی فرماندهی انتظامی استان، در منطقه تاریخی و دیدنی توج شهرستان دشتستان سعدآباد برگزار گردید. برنامه با تلاوت آیاتی چند از قرآن شروع شد و در ادامه سرود جمهوری اسلامی اجرا شد. سپس رئیس کانون استان به حاضرین خیرمقدم گفت. در ادامه دکتر آریافر متخصص طب سنتی و سوزنی در خصوص تغذیه مناسب در سالمندی سخنرانی کرد. سپس مسابقه خانوادگی و اجرای موسیقی محلی و مسابقه کودکان و همچنین مسابقات طناب کشی برای آقایان و مسابقه پرتاب دارت برای خواهران اجراء و به برندگان مسابقه جوایزی اهداء شد. برنامه با نماز ظهر و عصر به امامت امام جمعه ادامه یافت، و در بین نماز نیز حجت الاسلام و المسلمین کشاورز بارگاهی سخنانی درباره اهمیت نماز ایراد نمودند. در پایان به تمامی پیشکسوتان هدایایی به رسم یادبود ارائه شد.

این مراسم که در محل تالار نجم خاورمیانه تشکیل گردیده بود، از ساعت ۱۹ با تلاوت آیاتی از کلام الله مجید و پس از اجرای سرود ملی و مدیحه سرایی توسط گروه توشیح نجوا، سردار مرادپور رئیس کانون تهران ضمن خیرمقدم به میهمانان و مدعوین در مورد تعاملات فیما بین اعضا با کانون و موارد دانستنی های لازم برای بازنشستگان، توضیحاتی بیان نمودند.

اجرای اشعار آیینی توسط شاعر حسین ایمانی و نیز چند قطعه آواز سنتی بوسیله دف و نی از دیگر برنامه های اجرا شده در این ضیافت بود، سخنان دکتر عزیزی کارشناس خانواده از آخرین برنامه های این ضیافت بود که در مورد شیوه های تربیتی و رفتارشناسی فرزندان و همسران و سایر تعاملات اعضای خانواده با یکدیگر سخنان میسوطی ایراد نموده که بسیار مورد استقبال میهمانان محترم قرار گرفت. قسمت پایانی برنامه اجرای مسابقه فرهنگی بود که جوایزی به برندگان نیز اهداء گردید.

در انتها ضمن تجلیل از تعدادی از پیشکسوتان، میهمانان حاضر عکسی به یادگار با سردار مرادپور گرفتند و مراسم با پذیرایی شام به اتمام رسید.



## چهار محال و بختیاری

### جلسه شورای هماهنگی رؤسای کانون های نیروهای مسلح



در دی ماه سال جاری بیست و سومین جلسه شورای هماهنگی رؤسای کانون های نیروهای مسلح استان به میزبانی کانون ارتش در استان چهارمحال و بختیاری برگزار گردید. در این جلسه رئیس کانون

بازنشستگان (نیروی انتظامی) بعنوان دبیر شورای هماهنگی در خصوص رفع مشکلات بازنشستگان و مستمری بگیران و تاکید بر لزوم برگزاری به موقع جلسات شورای مطالبی بیان کرد و سپس رؤسای کانون های ارتش و سپاه استان نیز نقطه نظرات خود را مطرح نمودند. در پایان جلسه مقرر شد مصوبات به همراه پیشنهادات، جهت پیگیری به دبیرخانه شورای هماهنگی نیروهای مسلح کشور ارسال گردد.



## تهران بزرگ

### مراسم ضیافت بازنشستگان و مستمری بگیران در تهران بزرگ برگزار شد

در تاریخ ۹۸/۱۰/۱۶ ضیافت بازنشستگان و مستمری بگیران کانون تهران بزرگ با شرکت تعداد ۶۱۲ نفر از خانواده ها عزیزان برگزار گردید.



از حاضرین پذیرایی مختصر به عمل آمد و پس از استقرار و شروع مراسم، رئیس کانون استان با عرض خیرمقدم به حضار گزارشی از اقدامات کانون منجمله مؤسسه خیریه امام حسن (ع) ارائه نمودند. ایشان از شرکت کنندگان درخواست کردند در جهت تقویت بنیه مالی مؤسسه امام حسن مجتبی (ع) با تکمیل فرم‌های در اختیار در این امر خدا پسندانه شرکت نمایند. در ادامه مراسم با اجرای برنامه‌های متنوع فرهنگی و متناسب با حال و هوای حاضرین ادامه یافت. در پایان برنامه هدیه‌ای به رسم یادبود به هر یک از خانواده‌ها اهداء گردید.



## خراسان شمالی

### برگزاری کارگروه نیازمندان استان خراسان شمالی



چهارمین کارگروه نیازمندان استان در سال ۹۸، در دفتر سرپرست سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان برگزار گردید. در این جلسه که دکتر سرو قدمقدم سرپرست اداره کل تامین اجتماعی استان، آقای خالقزاده ریاست اداره بازنشستگی استان و رؤسای کانون‌ها حضور داشتند، مشکلات ۶ نفر از نیازمندان بررسی و تصمیمات لازم جهت رفع مشکلات این عزیزان اتخاذ گردید.

## خراسان جنوبی

### با حضور سردار شجاع اردو یک روزه پیشکسوتان خراسان جنوبی برگزار شد



با حضور سردار شجاع فرمانده محترم انتظامی استان برنامه تکریم خانواده پیشکسوت طی دو مرحله ضیافت خانوادگی (اردو یک روزه) در محل دهکده توریستی برادران ذوالفقاری بیرجند برگزار شد. این برنامه با حضور ۸۸۰ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران و خانواده آنان و همچنین با حضور مدیرکل سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان، ریاست محترم عقیدتی سیاسی، تعدادی از معاونین فرماندهی انتظامی و مسئولین استان برگزار گردید.

مراسم با قرائت کلام الله مجید و پخش سرود جمهوری اسلامی ایران آغاز گردید و در ابتدای مراسم، رئیس کانون استان آقای محمدعلی صادقی پس از عرض خیرمقدم خدمت حاضرین و تشکر از همراهی کلیه مسئولین استانی، به ایراد سخن پرداخته و در خصوص حفظ منزلت پیشکسوتان مطالبی عنوان داشت. سپس جناب آقای محزون، رئیس بیمه کوثر استان به تشریح خدمات بیمه کوثر و طرح آرامش ۹۸ پرداختند. در ادامه مراسم، روانشناس و مشاور خانواده سخنرانی کرد و مطالبی در جهت راهکارهای ارتباط بهتر اعضا خانواده و همسررداری مطرح نمودند. برنامه بعدی اجرای موسیقی سنتی بود و فضای شاد و نشاط آوری ایجاد کرد که با استقبال پیشکسوتان قرار گرفت.

در ادامه مراسم، فرمانده محترم انتظامی استان به سخنرانی کردند و از برگزاری این مراسم، در جهت حفظ جایگاه و منزلت پیشکسوتان، ابراز خشنودی داشته و از کانون بازنشستگان تشکر نمودند. در پایان از حاضرین در این مراسم پذیرایی شده و به رسم یاد بود هدیه ای اهدا شد.

## خراسان رضوی

### برگزار مراسم انس و الفت بازنشستگان و مستمری بگیران استان خراسان رضوی

در راستای تکریم پیشکسوتان عرصه نظم و امنیت مراسم ضیافت از سوی کانون استان در شهرهای مشهد، گناباد و درگز برگزار شد. این مراسم با حضور ۲۴۰۱ نفر از بازنشستگان، وظیفه بگیران و مستمری بگیران و خانواده آنان تشکیل شد. در ابتدای مراسم

## ساحفاناجا

### تجلیل از پیشکسوتان ساحفاناجا

در راستای ارج نهادن و تقدیر از پیشکسوتان ساحفاناجا و به منظور حفظ کرامت و منزلت و جلب رضایت این عزیزان و قدردانی از تلاشهای بی شائبه آنها در هنگام خدمت (خصوصاً همسران گرمای آنها که همیشه یار و مدکار همسر خود در ایجاد آرامش برای خدمت صادقانه را فراهم می نمودند و در این فصل از زندگی نیز با سعه صدر و پرستاری از این عزیزان مشکلات را تحمل می نمایند)، از اوسط نیمه دوم سال جاری تا کنون بوسیله همکاران زمان



خدمت آنان با حضور در منزل ۱۰۰ تن از این عزیزان مورد دلجوئی قرار گرفتند و در پایان سرکشی هدیه ای از سوی ریاست ساحفاناجا تقدیم این عزیزان گردید. شماره تماس: ۸۸۶۲۵۶۳۵ - ۸۸۶۰۶۷۳۹ - خط امین ۳۴۳۵۹۶۲ (پیش شماره ۲۱۹ - با خط آزاد) تلفن همراه: ۰۹۰۱۸۳۹۸۹۵۵ در ساعات اداری - پیامک: ۰۳۰۰۲۶۶۰۲۶۶۳۳ - کدپستی: ۱۹۹۶۸۱۹۳۱۳ - کانال پیام رسان سروش: <http://sapp.ir/pishkesveattt>

## سمنان

### دیدار تعدادی از پیشکسوتان با سردار فرماندهی انتظامی استان سمنان

روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۱۰/۱۱ تعدادی از پیشکسوتان استان به مناسبت ارتقاء درجه سرتیپ دوم پاسدار حاج عبدالله حسنی فرماندهی محترم انتظامی استان در ستاد فرماندهی حاضر و با

## خوزستان

### برگزاری اردوی یک روزه پیشکسوتان استان



برنامه اردوی شهرستان اهواز با حضور ۱۰۰ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران به همراه خانواده محترمشان در اردوگاه شهدای دانش آموزی شهرستان حمیدیه برگزار گردید. در ابتدا پس از صرف صبحانه میهمانان به سالن اجتماعات مشایعت شدند. در ادامه سرهنگ بازنشسته سالمی رئیس کانون بازنشستگان استان گزارشی از عملکرد یکساله کانون و برنامه های آتی ارائه کرد. سپس سرهنگ پیشکسوت ادیبی در خصوص اخلاق در خانواده و خودشناسی مطالبی را بیان نمود. بعد از آن مسابقات ورزشی بین خانواده ها برگزار و جوایزی به برندگان اهداء گردید. در خاتمه از کلیه مدعوین پذیرایی بعمل آمد و هدایایی به رسم یادبود به سرپرستان خانوار اهداء گردید. ضمناً برنامه مشابهی در شهرستان های امیدیه، خرمشهر، مسجد سلیمان، سوسنگرد و شوش با حضور ۲۳۱ بازنشسته به همراه خانواده برگزار شد.

## زنجان

### بازنشسته زنجان امانتدار مردم

جناب ستوانسوم بازنشسته یدالله حیدری از بازنشستگان این کانون در تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۰۷ در بازار زنجان سه فقره چک صادره بانک ملی در وجه حامل هر کدام به مبلغ ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال جمعاً ۴۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال که به زمین افتاده بوده پیدا، و با مراجعه به بانک مربوطه شماره تماس صاحب چک را بنام آقای سید نقی موسوی اخذ و موضوع چک را به وی اطلاع داده است، صاحب چک با حضور در این کانون چک ها را دریافت و از صداقت و درستکاری همکار پیشکسوت ناجا تشکر و قدردانی نمود. کانون استان زنجان از عمل این عزیز بازنشسته صمیمانه قدردانی کرده و آرزوی سلامتی و موفقیت هر چه بیشتر برای ایشان دارد.



## شرق استان تهران

### برگزاری ضیافت انس و الفت بازنشستگان ناجا و سپاه پاسداران در شهرستان دماوند



مراسم ضیافت انس و الفت با حضور ۶۶ خانواده از بازنشستگان و مستمري بگيران ناجا و سپاه پاسداران ساکن شهرستان دماوند و رودهن به صورت مشترک در روز دوشنبه ۲۵ آذر ماه برگزار شد. در این برنامه مسئولین محلی از جمله فرمانده انتظامی شهرستان و سپاه پاسداران دماوند رؤسای کانون های بازنشستگان شرق استان تهران و سپاه ناحیه مقاومت دماوند حضور داشتند. این برنامه با میزبانی مدیرکل بازنشستگی نیروهای مسلح استان تهران در تالار عقیق شهرستان دماوند برگزار گردید.

در این مراسم جوایز فرهنگی به ۵ نفر از بازنشستگان اهداء شد و از بزرگترین بازنشسته حاضر در تالار قدردانی شد. همچنین از دو جانباز تجلیل بعمل آمد و سپس مدیرکل اداره بازنشستگی استان تهران ضمن خیرمقدم خدمات سازمان بازنشستگی را تشریح نمود.

## غرب استان تهران

### برگزاری مراسم ضیافت بازنشستگان ویژه غرب استان تهران



مراسم ضیافت بازنشستگان با حضور سردار خانچرلی فرمانده انتظامی ویژه غرب استان تهران برگزار شد. در راستای تکریم پیشکسوتان گرانقدر مراسم ضیافت با شرکت عزیزان پیشکسوت شهرستان شهریار برگزار گردید. در این مراسم با شکوه که با حضور سردار خانچرلی فرمانده انتظامی ویژه غرب استان تهران، سرهنگ بازنشسته پرویز سیفی نماینده کانون، سرهنگ بازنشسته سهراب فکری رئیس کانون بازنشستگان ویژه غرب استان تهران، رؤسای دفاتر نمایندگی و جمعی از معاونین و فرماندهان انتظامی حضور داشتند با اجرای برنامه های متنوع فرهنگی، هنری، مسابقات فرهنگی، و اهداء جوایز به منتخبین به پایان رسید.



ایشان دیدار نمودند. در این دیدار سردار حسب امریه فرماندهی معظم کل قوا مدظله العالی فرمودند بازنشستگان نیروهای مسلح به عنوان منفکین از سازمان تلقی نمی شوند فلذا ما بازنشستگان را وابسته به سازمان دانسته و تلاش می کنیم از وجود پیشکسوتان گرانقدر و تجربه آنان در راستای ماموریت های ناجا بهره مند شویم.

## سیستان و بلوچستان

### از ۷۰ نفر بازنشسته و مستمري بگير در سطح استان دیدار و دلجویی بعمل آمد

با هدف حفظ کرامت و منزلت اجتماعی پیشکسوتان و مستمري بگيران و ارتقاء روحیه و ایجاد رضایتمندی در بین افراد تحت پوشش در شهرستان های زاهدان، زابل، ایرانشهر، خاش و سراوان از تعداد ۳۵ نفر بازنشسته و ۳۵ نفر مستمري بگير جمعاً ۷۰ نفر دیدار و دلجویی بعمل آمده. در این دیدارها کارشناس خدمات رفاهی کانون استان و کارشناس فرهنگی و امور مالی و در شهرستان ها مسئول نماینده کانون ها، رئیس کانون استان را همراهی می کردند. رئیس کانون ضمن ابلاغ سلام ریاست محترم کانون ناجا از زحمات دوران خدمت پیشکسوتان و نیز مستمري بگيران که در غیاب همسر وظیفه مادری و پدري را برعهده داشته و دارند و نیز یار مددکار دوران خدمت همسران خود بوده اند تشکر و قدردانی نمود. همچنین اهم مشکلات و گرفتاری های بازدیدشوندگان احصاء و جهت رفع به مبادی ذیربط ارجاء داده شد و از خداوند متعال سلامتی و تندرستی را برای همکاران بازنشسته و همسران آرزو کردند. در پایان به ملاقات شوندگان هدیه ای به رسم یادبود اهداء شد.



## فارس

### برگزاری برنامه اردوی یک روزه خانوادگی پیشکسوتان ناجا استان فارس



در خصوص پرونده‌های بازنشستگان نیازمند برگزار شد. این جلسه با حضور رؤسای کانون‌های چهارگانه (آجا، ناجا، سپاه، ودجا)، ریاست اداره کل سازمان تأمین اجتماعی و رئیس اداره سازمان بازنشستگی استان در دفتر مدیرکل ساتا برگزار گردید. در این جلسه با توجه به شناسایی و بازنده‌های انجام گرفته، پرونده‌های بازنشستگان آجا، ناجا و ودجا مورد بحث و بررسی قرار گرفت که ۵ پرونده مذکور مربوط به بازنشستگان ناجا بود. بنابر تحقیقات صورت گرفته، تصمیمات لازم اتخاذ و مقرر شد کمک‌های مورد نیاز صورت گیرد.

برنامه اردوی یک روزه خانوادگی پیشکسوتان ناجا استان فارس در مجموعه تاریخی تخت جمشید و نقش رستم برگزار گردید. در این اردو که با حضور جمعی از پیشکسوتان شهرستان شیراز و خانواده‌های آنان برگزار شد، مدعوین به سمت شهرستان مرودشت و سپس مجموعه تاریخی تخت جمشید حرکت نمودند. بخش اول این برنامه بازدید از مجموعه تاریخی تخت جمشید بود که پیشکسوتان و خانواده‌های آنان از آثار تاریخی این بازدید نموده و توسط راهنمای تور توضیحاتی در خصوص هر قسمت از مجموعه بیان شد که بسیار مورد استقبال حاضرین قرار گرفت. پس از اقامه نماز، صرف ناهار و استراحت،



پیشکسوتان و خانواده‌های آنان برای بخش دوم برنامه و بازدید از مجموعه تاریخی نقش رستم، آماده شده و به سمت این مجموعه تاریخی حرکت نمودند.

در این بخش نیز راهنمای مجموعه توضیحات کاملی در خصوص بناهای موجود، سابقه تاریخی و همچنین اتفاقات رخداد آن برای مدعوین بیان شد. در ادامه و پس از بازدید از قسمت‌های مختلف آثار تاریخی نقش رستم، سرهنگ بازنشسته امان‌اله جواهری رئیس کانون استان به ایراد سخنرانی پرداخته و توضیحاتی در خصوص برنامه‌های کانون، امکانات و مزایایی که پیشکسوتان استان می‌توانند از آن‌ها استفاده نمایند از جمله وام‌های قرض‌الحسنه توانمندسازی و صندوق حبیب ابن مظاهر، طرح ناب (نظام ارجاع بستری) و... بیان نموده و در خاتمه نیز به سئوالات پیشکسوتان پاسخ دادند و سپس برای بازگشت سوار اتوبوس‌های خود شده و به سمت شهرستان شیراز و منازل خود رهسپار شدند.

## قم

### دیدار فرمانده انتظامی استان با پیشکسوتان

سردار سرتیپ دوم پاسدار عبدالرضا آقاخانی فرمانده انتظامی استان قم به اتفاق رئیس کانون بازنشستگان استان و معاون نیروی انسانی در آذر ماه سالجاری با حضور در منازل پیشکسوتان سالمند آقایان: عباس فلاحتی، محمدجواد رضایی، اسداله بنی حسن (پدر شهید)، ایپک علی حیدری، محمود علی سروری، با خانواده آنان دیدار نمودند. فرماندهی انتظامی استان ضمن دلجویی به رسم یادبود به پیشکسوتان یاد شده هدایایی اهداء نمود.



## کردستان

### دیدار فرمانده انتظامی استان با سه تن از پیشکسوتان استان

سردار آزادی فرمانده انتظامی کردستان به اتفاق جناب سرهنگ ملکی رئیس سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح، جناب حجت‌الاسلام شجاعیان رئیس عقیدتی سیاسی فرماندهی انتظامی،

## قزوین

### جلسه بررسی مشکلات بازنشستگان نیازمند در دفتر مدیرکل ساتا استان

بنابر دعوت اداره کل تأمین اجتماعی نیروهای مسلح استان قزوین و در پی درخواست این کانون جلسه بررسی و تصمیم‌گیری



صحنه، کنگاور، دالاهو، سنقر، گیلان غرب، سرپل ذهاب، هرسین برگزار شد. در این برنامه‌ها مجموعاً تعداد ۲۷۳ نفر بازنشسته به همراه خانواده، جمعاً ۱۱۲۸ نفر حضور داشتند. این مراسم با حضور فرماندهان انتظامی شهرستان‌های مذکور، مسئولین عقیدتی و حفاظت و معاونین نیروی انسانی و با نظارت مسئولین کانون استان به اجرا گذاشته شد. در این مراسم که در محیطی صمیمی صورت گرفت، از خدمات سی ساله بازنشستگان تجلیل شد، ضمناً طی این مراسم برنامه‌های متنوعی نیز به اجرا درآمد و مورد رضایت حاضرین قرار گرفت. در پایان به رسم یادبود هدیه‌ای اهداء شد.



### کهگیلویه و بویر احمد

## جلسه هم‌اندیشی با بازنشستگان پیشکسوت برگزار شد

جلسه هم‌اندیشی با بازنشستگان پیشکسوت و نخبه با حضور تعدادی از پیشکسوتان در محل کانون بازنشستگان استان برگزار شد. در این جلسه ابتدا سرهنگ عباسی رئیس کانون ضمن خیرمقدم مطالبی در خصوص مسائل و مشکلات بازنشستگان و خانواده‌ای آنان و همچنین موضوع جلسه مطرح نمود، سپس هر کدام از پیشکسوتان شرکت‌کننده در جلسه پیشنهادات و راهکارهایی را در خصوص رفع مشکلات و موانع پیش‌روی بازنشستگان مطرح کرد. پس از بحث و تبادل نظر در مورد پیشنهادات و راهکارهای ارائه شده توسط پیشکسوتان، چند پیشنهاد در جلسه به تصویب رسید که طی نامه‌ای مکتوب به فرماندهی انتظامی استان جهت رفع مسائل و مشکلات خانواده بزرگ بازنشستگان ارسال شد.



جناب سرهنگ الماسی جانشین مرزبانی و رئیس کانون بازنشستگان استان کردستان روز چهارشنبه مورخه ۹۸/۰۹/۲۷ از پیشکسوتان گرامی آقایان محمد ناصر اکبری، انور احمدی، سید عارف رحیمی دیدار و دلجویی نمودند. در این برنامه به رسم یادبود هدیه‌ای به این عزیزان اعطاء شد.

### کرمان

## ضيافت پیشکسوتان در شهر بابک



با حضور ۳۰۰ نفر از پیشکسوتان و خانواده آنان ضیافتی در شهرستان شهر بابک و در تالار پارسیان برگزار شد. در این مراسم که رئیس و کارکنان کانون بازنشستگان استان،

فرماندهان و مسئولین سابق شهرستان - رؤسای کانون‌های ارتش و سپاه در شهر بابک، رئیس شعبه قوامین، مسئول شرکت بیمه کوثر شرکت داشتند پس از تلاوت آیاتی قرآن کریم و اجرای سرود جمهوری اسلامی سرهنگ بازنشسته محمد شجاعی رئیس کانون بازنشستگان، ضمن عرض خیرمقدم، در خصوص وام‌های مرابحه، اشتغال فرزندان، ۵ میلیونی ساپا و وضعیت سهام مهرگان توضیحاتی ارائه داد. رئیس کانون در ادامه به بازنشستگان، مستمری‌بگیران و موظفین توصیه کرد از مشاوره و خدمات حقوقی رایگان توسط وکیل طرف قرارداد استفاده کنند. در ادامه مراسم کارمند بازنشسته زین‌الدینی عملکرد کانون را بصورت خلاصه گزارش داد، سپس مسابقه‌ای با مضمون آشنایی با لهجه و گویش شهر بابکی و همچنین مسابقه دیگری با سؤال مذهبی انجام و به برندگان جوایزی داده شد. در پایان مراسم آقای دکتر اسلامی رئیس بنیاد فرزندان در خصوص حفظ سلامتی و ایجاد آرامش روحی سخنرانی کرد.

### کرمانشاه

## ضيافت پیشکسوتان در شهر بابک

برنامه ضیافت اعضا در ۱۰ شهرستان تابعه استان برگزار شد. برنامه ضیافت اعضاء در شهرستان‌های پاره، روانسر، قصرشیرین،

## گلستان

### برگزاری دهمین جلسه شورای هماهنگی استان گلستان



دهمین جلسه شورای هماهنگی کانون های استان با حضور رؤسای کانون های در محل کانون ارتش تشکیل شد. در این جلسه پیرامون نظرات و پیشنهادات و نیازمندی ها و درخواست های اعضای بخصوص مشکل هتل زعفران که سهامداران بازنشستگان نیروهای مسلح استان می باشند بحث و تبادل نظر شد. همچنین ضمن انعکاس موضوع به شورای هماهنگی مرکز از طریق مراجع قضایی پیگیری صورت گرفت. ضمناً جلسات شورای هماهنگی کانون های استان به دبیری کانون ناجا همه ماهه برابر برنامه تصویب سالیانه برگزار و موضوعات و مشکلات اعضای از مبادی مربوطه پیگیری می گردد.

## لرستان

### برگزاری اردوی یک روزه انس و الفت شهرستان خرم آباد

اردوی یک روزه انس و الفت (ضیافت) با هماهنگی سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان در شهرستان خرم آباد برگزار شد. در این مراسم فرمانده انتظامی استان، رئیس سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان، رئیس بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس استان و ۳۰۰ نفر از پیشکسوتان به همراه خانواده (جمعاً ۱۲۰۰ نفر) حضور داشتند. سردار مهدیان نسب فرمانده استان در ابتدای مراسم با استقبال از چنین مراسمی، خدمت رسانی به پیشکسوتان را از کارهای مهم دانست و ضمن قدردانی از زحمات پیشکسوتان، آنان را سرمایه نظام قلمداد کرد. در پایان از مدعوین پذیرایی و به رسم یادبود هدیه ای اهداء شد.



## گیلان

### مدیرکل تامین اجتماعی و رئیس کانون استان با فرمانده انتظامی استان در دفترکار ایشان دیدار کردند

با توجه به انتصاب سردار سرتیپ دوم عزیزاله ملکی بعنوان فرمانده جدید انتظامی استان، مدیرکل تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان گیلان ناخدا پورغلامی، رئیس کانون بازنشستگان استان سرهنگ بازنشسته قاسم یوسفزاده و مدیر بازنشستگی سازمان خدمات درمانی ساتا استان با فرمانده جدید استان در محل کار ایشان دیدار کردند. در این دیدار ناخدا پورغلامی ضمن تبریک انتصاب، گزارشی از فعالیت های ساتا در بحث خدمات رفاهی و همکاری های مابین ساتا و انتظامی استان و کانون بیان و رضایتمندی خود را از هماهنگی و همدلی موجود اعلام نمودند. در ادامه مدیر بازنشستگی و رئیس کانون به بیان عملکرد و مشکلات و موانع موجود پرداختند و در پایان سردار سرتیپ دوم ملکی با تشکر از گزارش ارائه شده و امور انجام گرفته، مواردی را در رابطه با همکاری مابین، بیان کرد و رهنمودهایی را در رابطه با رفع چالش ها و مشکلات پیش روی پیشکسوتان ارجمند بیان داشتند.



## مازندران

### برگزاری جلسه با دفتر تحقیقات کاربردی ف.ا.ا بمناسبت هفته پژوهش



بمناسبت هفته پژوهش با هماهنگی دفتر تحقیقات کاربردی فرماندهی انتظامی مازندران بمنظور بهره گیری از تجارب و پیشنهادات خلاقانه و ابتکاری در راستای اولویت های پژوهشی ناجا در سال ۹۸ با هدف دستیابی به اهداف ناجا در حوزه افزایش دانش کارکنان با حضور ۱۳ نفر از مسئولان پیشکسوت در رشته های مختلف اعم از انتظامی - مرزبانی - اطلاعاتی - بهداشتی و درمانی و... در محل دفتر کانون استان برگزار گردید. در این نشست علمی جناب نصرتی رئیس دفتر تحقیقات کاربردی موارد و نیازمندی های پژوهشی را اجمالاً بیان نمودند. در ادامه هریک از اعضای جلسه نکته نظرات کاربردی و تخصصی را مطرح و هماهنگی گردید تا این تجارب و دانش تجربی بصورت مستند تهیه و مورد بهره برداری قرار گیرد.

بندرعباس، قشم، حاجی آباد و خمیر، مدیرکل تامین اجتماعی نیروهای مسلح، روسای کانون‌های نیروهای مسلح، رئیس کارگزینی به همراه تعدادی از کارکنان آن معاونت، مسئول دفتر ساتا شعبه چمران و تعدادی از متنفذین فرهنگی سیاسی در این اردو در کنار پیشکسوتان و در این محفل شرکت داشته‌اند.

در این برنامه ضمن پذیرایی، اجرای مسابقات ورزشی، استفاده از استخر آبدرمانی صورت گرفت و با اجرای برنامه‌های شاد شعبده بازی، نمایش طنز، خوانندگی و اهداء جوایز به ۱۰ نفر و همچنین اهداء هدیه فرهنگی به سرپرست‌های خانوار مراسم به پایان رسید.

## همدان

### دیدار و ملاقات با ۴۶ تن از پیشکسوتان استان

رئیس کانون بازنشستگان استان همدان به اتفاق هیئتی از کارکنان این کانون ضمن هماهنگی قبلی با تعداد ۴۶ نفر از همکاران پیشکسوت و مستمری‌بگیران محترم و با حضور در منزل هر یک افراد واجد شرایط، دیدار و ملاقات بعمل آورده و ضمن قرار گرفتن در جریان مشکلات و درخواست آنان، در پایان به هر کدام از آنان هدیه‌ای به رسم یادبود اهداء کردند.



## یزد

### دیدار سردار فرماندهی انتظامی استان از بازنشستگان بیمار بستری در منزل



سردار میرحیدری فرمانده محترم انتظامی استان دو بازنشسته بستری در منزل دیدار کرد. در این برنامه معاون نیروی انسانی جناب کهدویی، معاون راهور استان جناب سرهنگ زارع، رئیس کانون استان جناب

نوری و کارشناس خدمات رفاهی کانون استان جناب رضایی سردار فرمانده انتظامی استان را همراهی می‌کردند. اعضاء با حضور در منزل بازنشستگان آقایان حمزه خبری و هدایت‌الله احمدی ضمن دیدار و دلجویی، با اهداء لوح از خدمات آنان در ناجا قدردانی نمودند.

## مازندران

### برگزاری مراسم ضیافت با حضور پیشکسوتان و مستمری‌بگیران



مراسم ضیافت پیشکسوتان و مستمری‌بگیران به اتفاق خانواده در شهرستان‌های اراک، ساوه، خمین و محلات برگزار گردید. این مراسم با حضور فرماندهی محترم انتظامی استان، نماینده بازنشستگان نیروی انتظامی استان، معاون نیروی انسانی و نماینده حفاظت اطلاعات استان، رؤسای کانون‌های بازنشستگی سپاه، ارتش و وزارت دفاع استان و تعداد ۱۴۰ خانواده بازنشسته و مستمری‌بگیر (جمعاً تعداد ۵۳۰ نفر) در تالار زیتون این شهرستان برگزار گردید. برنامه با سخنرانی و برگزاری برنامه‌های شاد و سرگرم کننده و مسابقه فرهنگی همراه بود و مورد استقبال شرکت کنندگان قرار گرفت.

مراسم مشابهی در شهرستان‌های ساوه، خمین و محلات جمعاً با حضور ۶۶۹ نفر در تالارهای مهرگان، الماس و باغ فخر این شهرستان‌ها به انجام رسید. در پایان نیز ضمن پذیرایی، به رسم یادبود هدیه‌ای به هر یک از خانواده‌های بازنشستگان و مستمری‌بگیران گرانقدر اهداء گردید.

## هرمزگان

### برگزاری مراسم ضیافت با حضور پیشکسوتان و مستمری‌بگیران دی ماه ۹۸

به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زینب کبری سلام .. علیها، اردوی یک روزه پیشکسوتان و مستمری‌بگیران (به همراه خانواده) با حضور ۵۸۹ نفر در مجتمع توریستی آبدرمانی گنو واقع در ۳۰ کیلومتری خارج از شهر بندرعباس برگزار گردید. در این برنامه علاوه بر اعضاء دعوت شده میهمانانی از جمله نمایندگان مردم شهرستان‌های





## به مناسبت سالروز شهادت حضرت فاطمه سلام الله علیها

سر هنگ باز نشسته حسن صالحی

مانند طهارت و عصمت است و از اهل بیت رسول الله (ص) و از پنج تن آل عباست در رویداد مباحله در روز در روز ۲۴ ذی الحجه سال دهم هجری فاطمه (س) نیز نقش بسزائی داشته است.

پس از هجرت به مدینه، در سال دوم هجری با علی بن ابی طالب ازدواج کرد و پنج فرزند به دنیا آورد. حضرت، در سال یازدهم هجری، پس از درگذشت پدرش، رسول خدا (ص)، به دفاع از امیرالمومنین امام علی بن ابی طالب (ع) در جانشینی رسول خدا (ص) پرداخت و همچنین خطبه « فذکيه » را در مسجد پیامبر برای دفاع از حق خویش در مورد فدک ایراد کرد.

همچنین احتجاجات این بانوی بزرگوار به قرآن کریم و بیان علت تشریع احکام، خود سندی محکم بر اقیانوس بی کران علم اوست که متصل به مجرای وحی است. در بیان مقام عصمت و مصونیت حضرت فاطمه نه تنها از گناه و لغزش، بلکه از سهو و خطا آیه تطهیر دلیل محکم بر این مدعاست.

بنا بر مشهور حضرت فاطمه (س)، تنها ۹۵ روز پس از رحلت رسول خدا (ص) در این دنیا زندگی نمود. فاطمه (س) نخستین کسی از اهل بیت است که پس از رسول الله (ص) در روز سوم جمادی الثانی سال یازدهم هجری در حالیکه از عمر مبارکش ۱۸ سال بیشتر

« همانا دشمن تو ابرو بدون نسل است » در روایات متعددی نقل گشته است که پیامبر اکرم (ص) فرمود: اگر علی نبود، فاطمه همتایی نداشت نام مبارک آن حضرت، فاطمه (علیها السلام) است و از برای ایشان القاب و صفات متعددی همچون زهرا، صدیقه، طاهره، مبارکه، بتول، راضیه، مرضیه، نیز ذکر شده است فاطمه، در لغت به معنی بریده شده و جدا شده می باشد و علت این نامگذاری بر طبق احادیث نبوی، آن است که پیروان فاطمه (علیها السلام) به سبب او از آتش دوزخ بریده، جدا شده و برکنارند زهرا به معنای درخشنده است و از حضرت امام صادق (ع) روایت شده است که چون دختر پیامبر در محرابش می ایستاد، (مشغول عبادت می شد)، نورش برای اهل آسمان می درخشید. همانطور که نور ستارگان برای اهل زمین می درخشد فاطمه (س) از شخصیت‌های بسیار محترم نزد همه مسلمانان به ویژه شیعیان است. منابع اهل سنت شخصیت فاطمه (س) را همچون بانویی پرهیزکار و با ایمان می دانند و زندگی زاهدانه و شخصیتش را به عنوان الگوی تقوا می ستایند فاطمه زهرا (س) یکی از چهارده معصوم در نزد شیعیان دوازده امامی به شمار می رود که دارای مقامات ویژه معنوی

دختر پیامبر اسلام (ص) و خدیجه کبری متولد: در سال پنجم پس از بعثت و در روز ۲۰ جمادی الثانی در شهر مکه به دنیا آمد. حضرت فاطمه غمخوار و مایه پشت گرمی پدر بود. رسول اکرم (ص) دخترش را با این وصف: ام ایها که به معنای « مادر پدر » می باشد، می ستود.

این امر حکایت از آن دارد که فاطمه (س) بسان مادری برای رسول خدا (ص) بوده است. مادر فاطمه (س) حضرت خدیجه دختر خویلد، از زنان بزرگ و شریف قریش بوده و او نخستین بانویی است که به اسلام گرویده است و پس از پذیرش اسلام، تمامی ثروت و دارایی خود را در خدمت به اسلام و مسلمانان مصرف نمود. حضرت خدیجه در دوران جاهلیت (پیش از ظهور اسلام) نیز به پاکدامنی مشهور بود تا جایی که از او به طاهره (پاکیزه) یاد می شد و او را بزرگ زنان قریش می نامیدند. اکثر مفسران شیعی و عده ای از مفسران بزرگ اهل تسنن نظیر فخر رازی، آیه آغازین سوره کوثر را به فاطمه (س) تطبیق نموده اند و او را خیر کثیر و باعث بقا و گسترش نسل و ذریه پیامبر اکرم (ص) ذکر نموده اند. شایان ذکر است که آیه انتهایی این سوره نیز قرینه خوبی بر این مدعاست که در آن خداوند به پیامبر خطاب می کند و می فرماید:

## شهادت...



### شهید نجف شوری

شهید نجف شوری در روستای برم سیاه از توابع نورآباد ممسنی استان فارس در خانواده ای مؤمن و معتقد چشم به جهان گشود... شهید دوران کودکی و نوجوانی و تحصیلاتش را در زادگاهش به پایان رساند. بعد از انجام خدمت سربازی به استخدام نیروی انتظامی درآمد و با گذراندن دوره های عمومی انتظامی و تخصصی به یگان ویژه پاسداران استان فارس منتقل شد و با قابلیت های بالایی که داشت در گروه هجوم واحد رهایی گروگان مشغول به خدمت شد. در پی یک ماموریت حساس مبنی بر وجود اشار با احتمال وجود گروگان گیری، نیروهای رهایی گروگان یگان ویژه پاسداران استان فارس به سرعت خود را به محل رساندند. با توجه به اخبار اکیپ های اطلاعاتی در خصوص حضور مجرمین مسلح در یکی از طبقات ساختمان و تیراندازی های مداوم، تخلیه ساختمان های مجاور و پاکسازی محل از سکنه در اولویت کار قرار گرفت. پس از اقدام به فرار مجرمین، دوتن از آنها توسط اکیپ های عملیاتی یگان ویژه استان فارس دستگیر شد اما مظنون اصلی شخصی با هویت معلوم در طبقه آخر ساختمان مخفی می شود و شروع به تیراندازی به سمت مامورین حاضر در صحنه می کند. پس از ۹ ساعت درگیری و تیراندازی، گروهان رهایی گروگان یگان فارس در عملیاتی ضربتی و غافلگیرانه با تسخیر کامل ساختمان، موفق به هلاکت شرور نامدار استان فارس شدند که دارای سوابق بسیاری همچون اخاذی های گسترده، درگیری های مسلحانه با مامورین و... بود. لیکن در این درگیری مسلحانه که تا ساعات اولیه بامداد روز بعد ادامه داشت، گروه بانیکم نجف شوری با اصابت گلوله به قلبش پاکش به درجه رفیع شهادت نائل شد.

یادش گرامی و راهش پر رهرو باد

چند حدیث درباره مقام تقوا و عصمت حضرت فاطمه زهرا(س) که از کتب برادران اهل سنت نقل شده است  
قال رسول الله(ص):

إِذَا كَانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ نَادَى مُنَادٍ يَا أَهْلَ الْجَمْعِ غُضُّوا أَبْصَارَكُمْ حَتَّى تَمُرَّ فَاطِمَةُ رَوْزِ قِيَامَتِكُمْ بِكَ صِدَائِي بَلَدٌ مِي شُود كه ای اهل محشر غُضُّ بصر کنید كه فاطمه(س) می خواهد عبور كند غض بصر یعنی چشماتان را ببندید منبع: كنز العمال ج ۱۳ ص ۹۱

قال رسول الله(ص): كُنْتُ إِذَا اشْتَفْتُ إِلَى رَائِحَةِ الْجَنَّةِ شَمَمْتُ رَقَبَةَ فَاطِمَةَ اگر به بوی بهشت اشتیاق می کردم فاطمه را بو می کردم منبع: منتخب كنز العمال ج ۵ ص ۹۷

قال رسول الله(ص): حَسْبُكَ مِنْ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ أَرْبَعٌ: مَرْيَمُ وَأَسِيَّةُ وَخَدِيجَةُ وَفَاطِمَةُ از زنان عالم چهار نفر بهترینان اند، مریم و آسیه و خدیجه و فاطمه(س) منبع: مستدرک الصحيحین ج

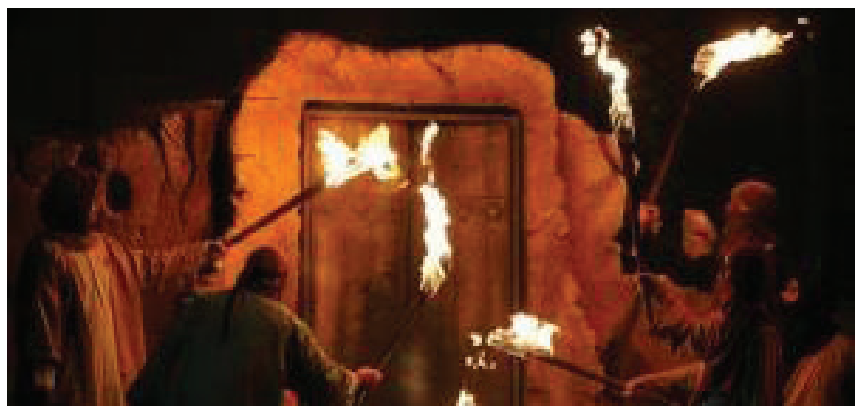
قال رسول الله(ص): إِنَّمَا قَالَ رِفَاطِمَةَ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ فَطَمَ مِنْ أَحِبَّتِهَا مِنَ النَّارِ فاطمه، فاطمه نامیده شد چون كه خدا محبان او را از آتش دور گردانیده است. منبع: مجمع الزوائد ج ۹

قال رسول الله(ص): فَاطِمَةُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْكَ يَا عَلِيُّ وَأَنْتَ أَعَزُّ عَلَيَّ مِنْهَا فاطمه از تو یا علی نزد من محبوب تر است، و تو نزد من از او عزیزتر می باشی منبع: مجمع الزوائد ج ۹ ص ۲۰۲

قال رسول الله(ص): فَاطِمَةُ بَضْعَةٌ مِنِّي مَنْ أَدَاهَا فَقَدْ آذَانِي فاطمه پاره وجود من است، هر كه او را بیازارد مرا آزرده است منبع: السنن الكبرى ج ۱۰

نمی گذشت به شهادت رسید. مردم مدینه پس از اینکه، از درگذشت فاطمه(علیها السلام) مطلع گشتند در اطراف خانه آن بزرگوار جمع گشتند و منتظر تشییع و تدفین فاطمه(علیها السلام) بودند اما؛ از خانه آن بزرگوار اعلام شد كه تدفین فاطمه(علیها السلام) به تأخیر افتاده است لذا مردم پراکنده شدند هنگامی كه شب فرا رسید و چشمان مردم به خواب رفت، حضرت امام علی(علیه السلام) بنا بروصیت فاطمه(علیها السلام) و به دور از حضور مردم به غسل بدن مطهر و رنج دیده همسر خویش پرداخت و سپس او را كفن نمود و سپس در میان اندوه و ناله فرزندان خردسالش كه مخفیانه در فراق مادر جوان خویش گریه می نمودند، پیکر پاکش را به خاک سپرد. هنگامی كه تدفین فاطمه(علیها السلام) به پایان رسید رو به سمت مزار رسول خدا(ص) نمود و گفت سلام بر تو ای رسول خدا، به زودی دخترت، تو را خبر دهد كه چه سان امتت فراهم گردیدند و بر او ستم ورزیدند

محل دفن حضرت فاطمه زهرا(س) نامشخص و مورد اختلاف است با این همه سه جای محتمل تر است نخست در روضه نبوی میان قبر و منبر پیامبر دوم در خانه خود فاطمه زهرا(س) كه اکنون در مسجد النبی قرار گرفته است و سوم در قبرستان بقیع. امروزه پس از گذشت سالیان متمادی همچنان مزار سرور بانوان جهان مخفی است و کسی از محل آن آگاه نیست. مسلمانان و بخصوص شیعیان در انتظار ظهور امام مهدی(عج) بزرگترین منجی الهی و یازدهمین فرزند از نسل فاطمه(علیها السلام) در میان ائمه می باشند تا او مزار مخفی شده، مادرش را آشكار نمایند و به جور، ستم، ظلم و بی عدالتی پایان دهد.





در اینجا چند گام ارائه شده است که به کمک آنها خانواده‌ها می‌توانند از کودکان خود در برابر خطر اینترنت و تکنولوژی کامپیوتر محافظت کنند. ابتدا والدین باید این نکته را در نظر داشته باشند که نظارت و توصیه‌های بزرگتران ضروری است و نه اختیاری. همان طور که به کودکان آموخته می‌شود چگونه باید از خیابان عبور کنند باید آنچه را که در وب انجام می‌دهند رانیز مورد نظارت قرار داد. ابتدا با کودکان خود در این باره صحبت و گفتگو کنید که چه وقت و چه مدت می‌توانند در اینترنت بمانند و از چه سایت‌های مجازند که دیدن کنند. سایت‌های محبوب آنها را bookmark کنید تا دسترسی راحت‌تری داشته باشند. هنگامی که کودک از کامپیوتر استفاده می‌کند او را تنها نگذارید، یا کامپیوتر را در اتاقی بگذارید که معمولاً اعضای خانواده در آن حضور دارند. کامپیوترها در حال تغییر نحوه تعامل انسان با دیگران و دانش اندوزی وی از دنیای اطرافش هستند و نقش بسیار مهمی در زندگی روزانه انسان ایفا می‌کنند. نمی‌توان اظهار کرد که این تغییرات اتفاق نمی‌افتند. با پذیرفتن مسئولیت استفاده کودکان از کامپیوتر، خانواده‌ها می‌توانند به شدت خطرات و تهدیدات را کاهش دهند و در عین حال به کودکانشان اجازه دهند تجربیات مثبت و بسیار مفیدی بدست آورند.

استفاده روزافزون از کامپیوترها نیازمند نظارت بهتر است. هر یک از پنج کودک در دنیا می‌پذیرند که در اینترنت کارهایی را انجام می‌دهند که والدینشان به آنها اجازه نمی‌دهند. در حالی که نیمی از والدین می‌گویند که درباره امنیت در اینترنت با کودکانشان صحبت می‌کنند، با این وجود این کار را تنها یکبار و

بصورت دو نصیحت انجام می‌دهند: مردم در دنیای آنلاین معمولاً همان که تظاهر می‌کنند نیستند و "در دنیای آنلاین از غریبه‌ها حذر کنید". تعجبی ندارد که در این صورت کودکان می‌ترسند به شما بگویند اشتباهی در اینترنت مرتکب شده‌اند که مبادا شما کامپیوتر آنها، ارتباط آنها با اینترنت، تماس آنها با دوستانشان و بقیه جهان را نگیرید. هنگامی که صحبت از دنیای آنلاین است کودکان می‌اندیشند که پدر و مادرها چیزی را درک نمی‌کنند.

### آنچه در آغاز کار نیاز دارید

در صورتی که مایل بودید با کودکانتان صحبت کرده و بدانید که در اینترنت چه کاری انجام می‌دهند می‌توانید با این سوالات شروع نمایید:

#### ۱ دوستانتان در اینترنت چه کار می‌کنند؟

این سوال توجه را از کودک منحرف کرده و به فعالیت‌های اینترنتی عمومی در اطراف وی هدایت می‌کند. این روش خوبی برای آغاز کار و ساده و عادی نگاه داشتن موضوع است. شما باید کودکانتان را مطمئن سازید که به خاطر پاسخ‌های شان آنها را تنبیه نخواهید کرد. با این روش می‌توانید اطلاعاتی درباره بازی، چت، شبکه‌های اجتماعی و حتی تکالیف و فعالیت‌های تحقیقاتی آنها کسب کنید.

#### ۲ جدیدترین و پرطرفدارترین وب سایتها کدامند؟

از کودکان خود بپرسید این سایت‌ها چرا محبوبیت دارند. همچنین می‌توانید درباره سایت‌های ی که محبوبیت ندارند نیز بپرسید.

#### ۳ سایت‌های مورد علاقه خود را به من نشان بده

بله، بهتر است اندکی از زمان خود را صرف این کنید که سایت‌های مورد علاقه کودکان را تماشا کنید. از آنها بپرسید تنظیمات امنیتی خود را چگونه انجام می‌دهند (به بالا و پایین صفحات آن سایت‌ها دقت کنید). در صورتی که تصمیم می‌گیرید خودتان این تنظیمات را برقرار کنید اجازه دهید کودکان نیز در جریان کار قرار گیرند.

**۴ آیا تاکنون زمانی که آنلاین بودید با مورد عجیبی برخورد کرده‌اید یا احساس ناراحتی نموده‌اید؟**

در اینجا می‌توانید در مورد جستجوهای تصادفی کودکان در وب سوال کنید. ایده این روش این است که مطمئن شوید کودکانتان بدانند می‌توانند صحبت کنند و اگر اتفاق بدی در دنیای آنلاین بیافتد تنبیه نخواهند شد. به هر حال تجربه‌های ناخوشایند، در صورتی که کودکان عضو فعالی در وب باشند، اجتناب ناپذیر است. بگذارید فرزندتان بدانند که اگر اتفاق بدی افتاد می‌تواند جهت کمک به شما مراجعه کند و تنبیه نخواهد شد.

### ابزارهای کنترل والدین پیشرفته

در کنار انتخاب دقیق شما در رابطه با تنظیمات صحیح امنیتی، می‌توانید از مزایای برخی ابزارهای کنترلی والدین که در مجموعه آنتی ویروس‌های معروف عرضه می‌گردند نیز استفاده نمایید و مثلاً می‌توانید سایت‌های ی را که کودکانتان مشاهده می‌کنند بررسی کرده و ببینید که موارد مضر و نامناسبی دارند یا خیر. علاوه بر آن می‌توانید زمانی را که در برخی از سایت‌ها می‌گذرانند را نیز مشاهده کنید این کار در تنظیم زمان فرزندتان برای انجام تکالیف مدرسه و کار با اینترنت کمک میکند. بدین وسیله می‌توانید هر زمان که لازم بود کامپیوتر را خاموش کنید تا مطمئن شوید که قوانین اجرا می‌شوند.

منبع پایگاه اطلاع‌رسانی پلیس فتا

### والدین در دنیای آنلاین

## از فرزندان خود محافظت کنید



# بازنشسته پرتلاش و بی ادعا، سر مربی تیم ملی کشور



آقای رضا مهنان پیشکسوت بازنشسته و عضو کانون خراسان شمالی است. ایشان هم اکنون سر مربی تیم ملی کوراش بزرگسالان کشور است و در پرونده خود افتخارات بسیاری رقم زده است. درج عناوین و افتخارات ایشان بدلیل کثرت موارد در این بحث نمی‌گنجد لیکن می‌توان به برخی از این عناوین مانند، کسب چندین عنوان قهرمانی و نایب قهرمانی در لیگ برتر کشور در دهه ۸۰، کسب مدال برنز نیروهای مسلح کشور در سال ۶۲ و ۶۳، حضور متعدد بعنوان مربی و سر مربی در مسابقات استانی و کشوری و آسیایی و جهانی و کسب عناوین قهرمانی و نایب قهرمانی در کنار تیم کوراش و جودو، تربیت شاگردان بسیار که هر یک موفق به کسب مدال‌های مختلف و افتخارات متعدد برای کشور شده‌اند، به چشم می‌خورد، از جمله زین العابدین حقانی که اولین مدال آورنده آسیا در تاریخ جودو کشورمان می‌باشد. هر چند این قهرمان، مشغله بسیاری دارند ولی دعوت کانون استان را پذیرفتند و مصاحبه کوتاهی با ایشان صورت گرفته که نظر خوانندگان را به آن جلب می‌نماییم.

## ۱ در ابتدا خودتان را معرفی نمایید؟

من ستوانیکم بازنشسته رضا مهنان هستم و در سال ۱۳۳۹ شهرستان بجنورد به دنیا آمدم و از ۱۲ سالگی پا به عرصه ورزش گذاشتم. در سال ۱۳۶۰ به استخدام ژاندارمری سابق درآمدم و به واسطه رشته ی ورزشی ام بیشتر خدمت خود را در تربیت بدنی ژاندارمری و ناجا انجام دادم. همچنین در طول خدمت در بسیاری از دواير ديگر ناجا از جمله قراگاه، مبارزه با مواد مخدر، فرماندهی پاسگاه، مرکز آموزش سربازی و... نیز خدمت نموده ام و در سال ۱۳۸۷ به افتخار بازنشستگی نائل شدم. بعد از بازنشستگی نه تنها برنامه ورزش خود را تعطیل نکردم بلکه از این فرصت بدست آمده استفاده کردم و با تمام تلاش در امر تربیت جوانان و مربی گری تلاش و جدیت کردم.

همچنین با توجه به علاقه وافری که به ورزش داشتم در رشته‌های مختلف فعالیت داشته و دارم از جمله در رشته کشتی آزاد، جودو، دفاع شخصی و کوراش. ضمناً دارای کمر بند دان ۷ جودو، مربیگری ممتاز جودو و دفاع شخصی و مربی ۳ ستاره کوراش هستم.

## ۲ در حال حاضر در کجا و چه به کاری مشغول به فعالیت هستید؟

همانطوری که عرض کردم بعد از بازنشستگی با توجه به فراغتی که بدست آورده بودم در امر تربیت و تعلیم جوانان و تحت عنوان مربی در سطح استان خراسان شمالی و در عین حال در سطح کشور فعالیت خود را آغاز کردم. از دبیری فدراسیون و حضور در چندین دوره کلاس‌های مربی گری تا رئیس هیأت جودو و کوراش شهرستان بجنورد و استان خراسان شمالی گرفته، تا مشاور عالی هیأت جودو خراسان شمالی و سپس وظیفه مربی و سر مربی گری تیم ملی کوراش بزرگسالان کشور را بدست گرفتیم.

## ۳ به نظر شما در خصوص ترویج ورزش در جامعه پیشکسوتان چه کارهایی باید انجام داد؟

اول باید امکانات را فراهم کرد از جمله مجتمع ورزشی پیشکسوتان در هر استان در نظر گرفته شود سپس پیشکسوتان را تشویق به کارهای اجتماعی و ورزشی کنیم چون بدون امکانات کاری انجام نخواهد شد، یا اینکه از طریق کانون سالن‌های ورزشی به صورت

## اجاره ای برای آن‌ها در نظر گرفته شود.

## ۴ چه توصیه ای به پیشکسوتان دارید؟

توصیه من برای پیشکسوتان عزیز این است که ورزش را جزء برنامه‌های روزانه خود قرار دهند، حتی اگر در حد پیاده روی باشد خوب است، ورزش نشاط و شادابی می‌آورد، مخصوصاً در سنین بالا ورزش کردن، واجب است. اینجانب نیز آمادگی خود جهت خدمت‌رسانی به پیشکسوتان و ورزشکاران عزیز کانون اعلام می‌نمایم.

## ۵ در خاتمه اگر صحبت دیگری دارید بفرمایید.

ضمن آرزوی سلامتی برای همه بازنشسته ها و خانواده محترم آنان، بهتر است بگویم بازنشستگی نشستن در خانه و پایان راه نیست و این زمان می‌تواند فصل جدید و تازه در زندگی باشد، خواستن، توانستن است و من به همه عزیزان خواننده ماهنامه پیشنهاد می‌کنیم از این فصل جدید برای بالا بردن توان جسمی و روحی خود بکوشند و نشاط و شادابی هر چه بیشتر در زندگی خود و خانواده ایجاد نمایند.





## پیشکسوت بازنشسته، سرهنگ بازنشسته حسن ذوالفقاری، مدرس و صاحب بالاترین مدرک تیراندازی در سطح جهان

همزمان در کمک ورزشکاران ایرانی بوده و به گفته ایشان، تمامی مدرسین و مربیان شاخص کشور از شاگردان وی بوده اند. سال گذشته بعنوان رئیس مسابقات RTS قهرمانی آسیا مسئولیت داشته اند و هم اکنون مدرس ارشد فدراسیون تیراندازی می باشند. کانون بازنشستگان تهران بزرگ با آرزوی سلامتی و تندرستی برای این بازنشسته پرافتخار، از خداوند متعال موفقیت هر چه بیشتر وی را خواستار است.

هم اکنون در وزارت آموزش و پرورش و در یکی از دانشکده های تربیت بدنی تدریس می شود. ایشان بعد از بازنشستگی از فعالیت دست نکشیده و به تلاش و فعالیت ادامه می دهند. در حال حاضر دارای بالاترین مدرک تیراندازی در سطح جهان می باشند که می توان به مدرک داوری A بین المللی و مربیگری بین المللی اشاره کرد. از دیگر فعالیت ایشان، شرکت در تمامی دوره های بین المللی داخلی به عنوان مترجم

جناب سرهنگ بازنشسته حسن ذوالفقاری متولد ۱۳۴۱ و دارای تحصیلات لیسانس زبان انگلیسی است. در سال ۱۳۶۱ در سازمان پلیس قضایی استخدام شده و در سال ۱۳۸۷ در ناجا به افتخار بازنشستگی نائل آمده است. قبل از ادغام مسئولیت آموزش زبان انگلیسی و جانشینی تربیت بدنی پلیس قضایی را بعهده داشته است و هم زمان رئیس هیئت تیراندازی نیز بوده اند. از سال ۱۳۶۸ به همت وی تیم ملی تیراندازی بانوان تشکیل می شود و وی همزمان مربیگری این تیم و تیم ملی مردان و نیروهای مسلح را بعهده میگیرد.

بعد از ادغام بعنوان رئیس هیئت تیراندازی ناجا انتخاب شده و تا سال ۱۳۷۸ با حضور ایشان قهرمانی ناجا در تمامی مسابقات تیراندازی نیروهای مسلح، حاصل می گردد. همچنین در سال ۱۳۷۴ با مربیگری ایشان، اولین و تنها مدال المپیک تاریخ تیراندازی کسب می شود. از فعالیت های با ارزش دیگر این پیشکسوت تالیف و ترجمه بیش از ۱۰ کتاب تخصصی و ورزشی تیراندازی است که



## معرفی کارآفرین کانون بازنشستگان استان خوزستان



مجوز حمل سلاح برای بازنشستگان میسر نبود که از طریق کانون با مکتباتی که معاونت انتظامی و پلیس پیشگیری ناجا و حفا و کانون بازنشستگان ناجا برطرف شده است) کانون بازنشستگان برای این عزیز بازنشسته آرزوی سلامتی و موفقیت هر چه بیشتر دارد.

ناجا به دلیل شناسایی و کشف معادن ارزشمندی چون سنگ های قیمتی در کشور و همچنین کشف شل نفتی در ایران، وی را پژوهشگر و کاوشگری ادعای ایران زمین معرفی کرده اند. ایشان در سال ۱۳۹۳ به منظور کمک به قشر بازنشسته و استفاده خدمتی، اقدام به تاسیس شرکت خدمات حفاظتی کرده و با استفاده از تجارب پیشکسوتان نیروهای مسلح و با پیگیری های مستمر و کانون بازنشستگان استان خوزستان نسبت به جذب و بکارگیری تعداد ۹۵ نفر واجد شرایط پیشکسوت که توانایی انجام کار را داشتند، اقدام کرده اند. ضمن اینکه به دلیل استفاده از پیشکسوتان، برای نخستین بار در سطح استان، در ابتدای راه، مشکلاتی هم داشته اند (برای مثال،

آقای علیرضا عیسوند از اعضای کانون بازنشستگان استان خوزستان است. ایشان در سال ۹۱ بازنشسته گردیده، و در سال ۱۳۹۳ به همراه ۴ نفر از همکاران مرزبانی و دریابانی استان خوزستان به ایجاد شرکت خدمات حفاظتی اقدام و در این راستا تا کنون نسبت به جذب بیش از ۹۵ نفر از بازنشسته برای حفاظت و حراست از بانک ها اقدام نموده است. سرهنگ بازنشسته علیرضا عیسوند در تاریخ ۴۳/۵/۳ در شهرستان شاپورآباد از توابع استان لرستان متولد شده و در سال ۱۳۶۱ به استخدام ناجا درآمد و به مدت ۳۰ سال در قسمت های مختلف و در مناطق عملیاتی (در سال های دفاع مقدس) حضور و فعال داشته اند. همچنین مرکز تحقیقات کاربردی مرزبانی





## گفتگو با پیشکسوت بازنشسته، مختار رضائی حقیقی کارآفرین و فعال در عرصه کشاورزی



و ۶ نفر مرد در انتقال محصول، پاک کردن و بسته بندی خرما فعالیت دارند که حقوق و مزایای آنها را پرداخت می‌نمایم، سه نفر نیز به طور سالیانه در باغ مشغول به کار هستند که تحت پوشش بیمه خود می‌باشند، که در تمام فصل سال مشغول به کارند.

در گفت و شنود با آقای مختار رضایی حقیقی معلوم شد ایشان مقداری از تولیدات خرماي خود را به طور سالانه جهت کمک به مددجویان در اختیار کمیته امداد در راه باقیات و صالحات قرار میدهند و مقداری را نیز به افراد نیازمند آشنای خود میدهند.

ایشان معتقد است و به همه بازنشستگان توصیه میکند، بازنشستگی زمان در خانه نشستن نیست و بازنشسته، تازه تکامل پیدا کرده است و باید به فعالیت ادامه و وارد مرحله جدیدی از زندگی شود، تا فرزندان وی نیز به نحوی مشغول و افرادی نیز کنار او به کار و کسب درآمد دست یابند.

کانون استان بوشهر برای این بازنشسته عزیز سلامتی و موفقیت آرزو مند است.

کشاورزی را با نیم هکتار زمین شروع کردم، پروانه و مجوز لازم را از ادارات مربوطه اخذ، توانستم ۳۰۰ اصله نخل خرما پرورش دهم که سالی ده تن خرما تولید و آن رابه فروش برساندم.

حدود شش هکتار زمین نیز مجددا خریداری و ۸۰۰ اصله نخل کاشتم و ۲۵۰ اصله نخل با یک پمپ آب و زمین نیز خریداری که با تلاش فراوان مجموعاً ۶۰ تن خرما در سال تولید و به شهرستان‌های استان و همچنین چندین استان به ویژه فارس و اصفهان و تهران و... ارسال و در کنار تولیدات خودم با ابتکاری از مردم نیز باغ اجاره میکنم که بخشی از تولیدات نیز از آن طریق تامین میشود.

فصل برداشت محصول یک کارگاه جمع آوری و بسته بندی دارم که حدود ۱۵ نفرزن

آقای مختار رضائی حقیقی بازنشسته ساکن شهرستان تنگستان (اهرم) و عضو کانون بازنشستگان استان بوشهر می‌باشد. وی در سال ۱۳۴۹ در شهرستان اهرم تنگستان در فاصله ۶۰ کیلومتری بوشهر متولد شده و در سال ۱۳۹۲ در همان شهرستان بازنشسته و هم اکنون در آن شهر ساکن است.

وی میگوید، هنگام بازنشستگی فرصت بهتری پیدا کردم که با توجه به تاکیدات مقام معظم رهبری در امر تولید و اشتغال بنا را بر توسعه بیشتر باغبانی خرما گرفتم و در صدد شدم به روش نوین ادامه فعالیت بدهم. پدرم هم کارمند بود و هم باغداری می‌کرد به طور کل خانوادگی شدیداً به پرورش و باغداری خرما علاقمند بودیم و در این خصوص سابقه دیرینه ای داریم. کار





## گفت و گو با سرهنگ بازنشسته علی نیریور، محقق، پژوهشگر و نویسنده

سرهنگ بازنشسته علی نیریور از اعضا بازنشسته ساکن استان آذربایجان غربی هستند. ایشان بعد از بازنشستگی، به لحاظ علاقه، استعداد و تحصیلاتی که داشتند در عرصه تحقیق و پژوهش فعالیت کرده و نتیجه زحمات خود را در ۲ کتاب منتشر کرده اند. کانون بازنشستگان استان آذربایجان غربی مصاحبه ای با وی انجام داده اند که خلاصه ای از آن به نظر خوانندگان محترم می‌رسد

نظر فقهای امامیه و قانون مجازات اسلامی جدید در تطبیق احکام مقادیر دیه ی نفس و دیه ی اعضا مشخص شده است. مقادیر دیه ی نفس و اعضا، در فقه و قانون بطور دقیق معین و مستند مطرح، سپس تطبیق داده شده اند.

برای اعضائی که نوعی منفعت یا جمال مقصود، در انسان محسوب می‌شوند دیه ی معین و مستقلاً مقرر و به صورت تطبیقی تبیین گردیده است.

قبل از هر موضوع ابتدا تعریفی توسط مؤلف ارائه سپس نظرات فقهی و قانونی مستندا بیان گردیده است. مطالعه ی این کتاب به پویندگان علم و دانش و دانشجویان عزیز این امکان را فراهم کند که به جای مراجعه به کتب متعدد که اولاً وقت گیر بوده و بعضاً هم ممکن نیست و ثانیاً تعدادی از کتب در دسترس نیستند، نیازهای خود را مرتفع کنند.

### مطلب پایانی خود را بفرمایید با خوانندگان دارید؟

در ابتدا از خانواده خودم که همیشه در خصوص تحصیل، تدریس و تحقیق، مشوق و یاور من بوده اند، تقدیر و تشکر می‌نمایم و به بازنشستگان و خانواده‌ها پیشنهاد می‌کنم، که همواره برای رسیدن به علاقه و ذوق خود تلاش و جدیت کنند.

امید دارم که این دو کتاب برای پویندگان راه علم و معرفت مفید به فایده باشد و از محققان و مطالعه کنندگان گرامی تقاضا دارم که نواقص موجود را به دیده اغماض نگریسته و در جهت رفع آن در اثرات بعدی راهنمائیم نمایند. ضمناً شماره تماس اینجانب ۰۹۱۴۳۸۸۹۰۴۰ می‌باشد و آماده دریافت نظرات عالی می‌باشم.

کانون بازنشستگان ناجا برای این بازنشسته گرانقدر آرزوی سلامتی و موفقیت می‌نماید.

شیعه به ویژه به آراء بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی ایران، حضرت آیه الله العظمی امام خمینی (ره) (که قوانین جزایی جمهوری اسلامی ایران غالباً برگرفته از آرای ایشان می‌باشد)، و حضرت آیه الله العظمی خوبی رجوع شده است. و غالباً قانون مجازات اسلامی جدید برگرفته از آرای مشهور فقهای امامیه می‌باشد، تاکید گردیده است. در پایان هر مبحث نظرات هر دو منبع (شرع و قانون) را با هم تطبیق و اختلافات و اشتراکات نظریات بیان شده است.

هر چند قوانین موضوعه جزایی برگرفته از احکام شرع و نظریات فقهاست لکن بعضاً اختلافاتی در دیدگاه قانون با فقه مشاهده می‌شود لذا مؤلف در پایان هر دو کتاب، ضمن بیان نتیجه تحقیق و بررسی، به علل بروز این اختلافات تصریح نموده است.

بنظرم می‌رسد که مطالعه ی این کتابها می‌تواند پویندگان علم و دانش و دانشجویان را از نوعی سر در گمی مابین احکام شرعی و قانونی برهاند. همچنین از ویژگیهای دیگر این دو کتاب این است که، موارد اختلاف و اشتراک



لطفا معرفی خودتان معرفی بفرمایید.  
با عرض سلام و ادب خدمت خوانندگان محترم، ابتدا از مسئولین و دست اندرکاران کانون تشکر می‌کنم و از خداوند متعال آرزوی موفقیت روزافزون بر همه عزیزان مسئلت دارم. بنده سرهنگ بازنشسته علی نیریور متولد ۱۳۴۴ شهرستان سلماس هستم. در سال ۱۳۶۱ به استخدام ژاندارمری سابق درآمدم و در سال ۱۳۹۲ بازنشسته شدم. در طول خدمت علیرغم سختی‌های خدمت، بلحاظ علاقه ای که به تحصیل داشتم، تا مقطع کارشناسی را در ضمن خدمت مقدس اخذ کردم و در ادامه علاقه خود، بعد از بازنشستگی موفق به تحصیل و اخذ مدرک کارشناسی ارشد در رشته فقه و مبانای حقوق اسلامی شدم.

### چه شد که به فکر انتشار کتاب افتادید؟

با توجه به اینکه موضوع دیه جز تحقیقات و پایان نامه بنده بود و به نظرمی‌رسید که تحقیق و پژوهش در خصوص موضوع دیه آن هم به روش تطبیقی کمتر پرداخته شده است (کتب فقهی و حقوقی متعددی در مورد دیه از جانب صاحب نظران محترم تدوین گردیده ولی بنظر حقیر به موضوع دیه از این منظر یا توجه نشده و یا کمتر پرداخته شده است) لذا احساس نیاز نمودم تا برای دانشجویان و طالبان علم، منابع قابل دسترسی و آسان تدوین و ارائه نمایم لذا بنظرم رسید، موضوع را از دیدگاه فقه و حقوق در قالب دو جلد کتاب با عنوان، تحلیل تطبیقی دیه از منظر حقوقی با فقه امامیه و قواعد عمومی آن و کتاب دیگری تحت عنوان، بررسی تطبیقی مقادیر دیه از دیدگاه فقه امامیه با قانون مجازات اسلامی جدید، را بررسی و سپس منتشر کنم.

مختصری از ویژگیهای کتابهای تان بفرمایید: در هر دو کتاب به اقوال مشهور فقهای



# آزاده سرافراز، هنرمند افتخارآفرین کانون استان اصفهان

سرهنگ (آزاده) بازنشسته نادعلی آزادی فر متولد سال ۱۳۴۵ شهر گز واقع در شهرستان شاهین شهر اصفهان بوده و در سال ۱۳۶۵ استخدام ژاندارمری سابق شده و در سال ۱۳۸۸ بازنشسته شده‌اند. ایشان در سال ۶۷ با درجه ستوان سومی، بصورت داوطلب به منطقه عملیاتی خوزستان منتقل و به هنگ سوسنگرد اعزام شده و در گردان عملیاتی ۴۰۷ مشغول خدمت می‌شوند. همان سال و در منطقه عملیاتی فکه در پی عملیات و تک دشمن بعثی اسیر می‌شوند. وی پس از ۲۵ ماه اسارت در تاریخ ۶۹/۶/۱۷ به میهن اسلامی مراجعت می‌نماید.

۴- هم اکنون عضو انجمن مرکزی اولیاء و مربیان اداره آموزش و پرورش شاهین شهر بوده و در این زمینه جهت پیشبرد اهداف آموزش و پرورش همکاری می‌کنم.

۵- هم‌اکنون عضو فعال بسیج پیشکسوتان شاهین شهر می‌باشم و در جلسات، ماموریت‌ها، اردوهای مربوطه شرکت فعال دارم. ۶- افتخارات جهانی و ملی از جمله:

الف- انتخاب موزه برتر و برگزیده سال کشور در سال‌های ۹۲، ۹۴، ۹۵ و ۹۶ توسط کمیته ملی موزه‌های ایران (ایکوم ایران).

ب- در سال ۱۳۹۸ به عضویت ایکوم جهانی (کمیته جهانی موزه) در آمده و کارت عضویت آن، از فرانسه ارسال و تحویل گرفتیم. ج- دریافت صدها لوح تجلیل و تقدیر از مقامات لشکری و کشوری به علت فعالیت‌های مطلوب هنری دارم.

از ایشان سؤال کردیم که بعنوان یک بازنشسته فعال در عرصه هنر که سختی‌های زیادی نیز در زمان اسارت کشیده‌اید و هم اکنون در عرصه جدید موفقیت‌هایی نصیب خود کرده‌اید، چه توصیه‌ای به خوانندگان دارید؟

ایشان اظهار داشتند که توصیه می‌کنم، عزیزان بازنشسته از تلاش و فعالیت باز نمانند و در هر حوزه‌ای که علاقمند هستند، جدیت و خود را سرگرم نمایند.

ضمناً عزیزانی که علاقمند به آشنایی بیشتر با کارهای این بازنشسته آزاده می‌باشند می‌توانند از طریق زیر دسترسی لازم داشته باشند.

وب سایت: [www.museumshahin.ir](http://www.museumshahin.ir)

کانون بازنشستگان برای این پیشکسوت بازنشسته آرزوی سلامتی و موفقیت هر چه بیشتر دارد.

ترویج فرهنگ ایثار و شهادت ایفا می‌کند. از ایشان در خصوص فعالیت بعد از بازنشستگی سؤال کردیم و متوجه شدیم که در هنر خود گام‌های بلندی برداشته‌اند و صاحب افتخارات زیادی هست. ایشان در این باره توضیح دادند که:

۱- آثار هنری، فرهنگی، باستانی و مردم‌شناسی نیاکانمان و میراث گذشتگان را گردآوری کرده‌ام. ۲- در سال ۹۱ پس از ثبت آثار میراث فرهنگی جمع‌آوری شده در سامانه ملی و شناسنامه دار شدن اشیاء و کارشناسی آنها موفق به دریافت مجوز مجموعه داران میراث فرهنگی شدم و متعاقب آن با عقد تفاهم‌نامه با شهرداری شاهین شهر و تشکیل فرهنگسرا در مرکز شهر اقدام به تاسیس موزه تاریخ و مردم‌شناسی نمودم که توسط استادار محترم استان اصفهان، امام جمعه و مسئولین فرهنگی استانی و شهرستان افتتاح گردید و روزانه پذیرای صدها نفر از جوانان و علاقه‌مندان به بازدید از این آثار می‌باشد.

۳- هم‌اکنون عضو هیئت موسس و هیئات امنای خیریه دانش‌آموزی پیامبر اعظم می‌باشم و در این امر خیر همکاری و فعالیت می‌نمایم.



این آزاده عزیز مانند سایر عزیزان آزاده دیگر، در طول مدت اسارت مورد ضرب و شتم و شکنجه رژیم بعث عراق قرار می‌گیرد، ولی در همان اوضاع و شرایط با صبر و استقامت، خود را سرگرم هنر و صنایع دستی می‌کند. ایشان اظهار می‌کنند:



در زمان اسارت بدون وسیله توانستم هنر خود را به نمایش بگذارم و از فرهنگ و آداب و رسوم ارزشمند خودمان حفاظت کرده و آنرا ترویج دهم. مثلاً ریگ‌های افتاده در زمین اردوگاه را در سطح سیمانی ساییده و به اشکال هندسی در می‌آوردم و پلاک‌های سنگی می‌ساختم، سپس با یک درفش، که خودم درست کردم، با تکه‌ای سیم خاردار و قطعه‌ای چوب این پلاک‌های سنگی را حکاکی می‌کردم و روی آن اسماء جلاله یا شکل گل و ... نقش‌های مختلف حک می‌کردم. از صنایع دستی دیگری که درست کردم ساخت تسبیح بود که هسته خرما را با درفش سوراخ و تسبیح می‌ساختم و برای عبادت و ذکر تسبیحات حضرت فاطمه (زهرا) (س) مورد استفاده قرار می‌دادم. یکی دیگر از صنایع دستی، ساخت و تولید گلدوزی با نخ حوله و لباس‌های کهنه بود. بدین وسیله تابلوهای گلدوزی بسیار ارزشمندی با آثار هنری زیبا تهیه و با خود به وطنم آوردم و اکنون در موزه نگهداری و از آثار جذاب برای بازدیدکنندگان می‌باشد. این صنایع، یاد و خاطره رزمندگان و دفاع مقدس را زنده و نقش مهمی در



## اقامت رایگان در هتل ۴ ستاره یاس انزلی و مجتمع ۳ ستاره سپیدکنار متین انزلی

موسسه توانمندسازی بازنشستگان نیروهای مسلح در نظر دارد، جهت ارائه خدمات خرسند ساز به بازنشستگان تحت پوشش خود، از مورخ ۳ دی ماه تا تاریخ ۱۵ اسفند ماه ۹۸، یک دوره اقامت رایگان به بازنشستگان و خانواده آنان در مراکز اقامتی هتل ۴ ستاره یاس انزلی و مجتمع ۳ ستاره سپیدکنار متین انزلی اعطاء نماید.

بازنشستگان محترم نیروهای مسلح می‌توانند با مراجعه به دفاتر خدمات الکترونیک ساتا در سراسر کشور، سایت موسسه توانمندسازی و یا تماس با شماره ۰۲۱۴۲۰۲۶ در این خصوص اقدام نمایند.

## تشریح تعهدات بیمه خانه و اثاثیه

برخوردار می‌گردد. گفتنی است آن دست از بازنشستگان، وظیفه بگیران و مستمری بگیرانی که این حق بیمه از آنها کسر نمی‌شود در صورت تمایل به عضویت می‌توانند به دفاتر خدمات الکترونیک ساتا در محل سکونت خود مراجعه نمایند. میزان تعهدات بیمه کوثر در قبال خطرات یا حوادث به شرح زیر می‌باشد:

یک واحد مسکونی خالی از سکنه یا در اختیار مستاجر باشد و خود در مکان یا شهرداری مستاجر است در صورت بروز حادثه محل سکونت ملکی وی متناسب با میزان خسارت وارده از تعهدات بیمه برخوردار می‌شود و در صورت بروز حادثه در محل استیجاری محل سکونت وی در مکان یا شهرداری دیگر، متناسب با میزان خسارت وارده از تعهدات بیمه اثاثیه

بیمه خانه و اثاثیه براساس تفاهم نامه بین سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح و شرکت بیمه کوثر به مدت یکسال از تاریخ ۱۵ مهرماه ۹۸ تا ۱۵ مهرماه ۹۹ تمدید شد.

در این بیمه که به صورت گروهی و اختیاری می‌باشد بازنشستگان، وظیفه بگیران و مستمری بگیران با کسر حق بیمه ۶۹۴۸۸ ریالی، تحت پوشش قرار گرفته و از تعهدات آن در قبال آتش سوزی، زلزله، سیل و طغیان آب، طوفان، رانش، ریزش و فروکش زمین، شرت با شکست حرز، ضایعات ناشی از ذوب برف و باران، مسئولیت مدنی مالی در قبال اشخاص ثالث (ناشی از ترکیدگی لوله آب و فاضلاب یا آتش سوزی و انفجار)، ریزش چاه آب و فاضلاب و... برخوردار می‌شوند.

براساس این تفاهم نامه چنانچه بیمه شده بیش از یک واحد مسکونی داشته باشد فقط واحد مسکونی محل سکونت وی تحت پوشش خطرات فوق می‌باشد. همچنین اگر بیمه شده فقط دارای

ردیف	شرح خطر یا حادثه	سقف تعهدات هر واحد مسکونی (ریال)
۱	آتش سوزی، صاعقه و انفجار	خانه: ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ اثاثیه: ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ مجموع تعهدات: ۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	زلزله و آتشفشان	
۳	سیل و طغیان آب	
۴	طوفان و گردباد	
۵	رانش، ریزش، نشست و فروکش زمین	۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۶	ضایعات ناشی از ذوب برف و باران	
۷	سرت با شکست حرز	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۸	مسئولیت مدنی مالی در قبال اشخاص ثالث (همسایگان) ناشی از ترکیدگی لوله آب و فاضلاب	۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۹	مسئولیت مدنی مالی در قبال اشخاص ثالث (همسایگان) ناشی از آتش سوزی و انفجار	۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۰	ترکیدگی لوله آب و فاضلاب	۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۱	ریزش چاه آب و فاضلاب	۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۲	هزینه اسکان موقت در صورت قابل سکونت نبودن محل مورد بیمه به علت وقوع خطرات بیمه شده	۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۳	هزینه پاک سازی و برداشت ضایعات	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰
	حق بیمه ماهیانه	۶۹/۴۸۸ ریال

## ثبت ارشدیت طرح امام حسن مجتبی (ع) برای بازنشستگان

مرکز امور بازنشستگان ناجا اعلام کرد برابر بند ۶ ابلاغیه اداره کل کارگزینی و اجرای حقوق معاونت نیروی انسانی ناجا، یگان‌های محل سکونت کارکنان بازنشسته ای که از تاریخ ۱/۱/۸۹ تا ۲۹/۱۲/۹۵ در یگان‌های مشمول ارشدیت تشویقی ناجا و طرح امام حسن مجتبی خدمت نموده اند و تاکنون از ارشدیت مربوطه برخوردار نشده اند باید با توجه به سوابق موجود در پرونده شاغلی و رعایت مفاد ابلاغیه‌های صادره، نسبت به اعطای ارشدیت به ترتیب به میزان ۲ و ۳ ماه اقدام نمایند.

## تمدید مهلت ثبت نام بیمه تکمیلی درمان گروهی اختیاری

معاونت توانمندسازی و خدمات رفاهی سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح از تمدید مهلت ثبت نام بیمه تکمیلی درمان گروهی اختیاری خبر داد.

براساس اعلام این معاونت، نظریه اینکه هنوز تعدادی از متقاضیان بیمه تکمیلی درمان گروهی اختیاری (طرح آرامش ۹۸) بنا به دلایلی موفق به ثبت نام و عضویت در این بیمه نشده اند، مهلت ثبت نام و عضویت در این بیمه تا تاریخ ۱۵ بهمن ماه ۹۸ تمدید شد. گفتنی است با توجه به اینکه شروع تعهدات بیمه از تاریخ ۹۸/۹/۱ می باشد، حق بیمه معوقه آذرماه مشترکانی که از روز دوشنبه ۱۶/۱۰/۹۸ تا تاریخ ۹۸/۱۱/۱۵ اقدام به ثبت نام نمایند با حق بیمه بهمن ماه همراه با حق بیمه آذر و دی ماه به صورت یکجا از حقوق بهمن ماه آنها کسر خواهد شد.

## خدمات مشاوره و روانشناسی تحت پوشش بیمه خدمات درمانی نیروهای مسلح قرار گرفت

سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح، جهت بهبود سلامت اجتماعی در نیروهای مسلح خدمات مشاوره ای و روانشناسی را تحت پوشش بیمه قرار داد.

به گزارش روابط عمومی سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح، امیرسرتیپ دوم پزشک فرشاد نجفی پور جانشین مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح با اشاره به اهمیت مشاوره و روانشناسی در سلامت ذهنی و اجتماعی نیروهای مسلح گفت: خوشبختانه با پیگیری های انجام شده در ساتا، خدمات مشاوره و روانشناسی تحت پوشش بیمه خدمات درمانی نیروهای مسلح قرار گرفت که این خود نشانگر اهمیت سلامت در نیروهای مسلح می باشد.

امیر نجفی پور ضمن اشاره به ابعاد مختلف اهمیت این خدمات افزود: جامعه سالم نیازمند افراد سالم می باشد و نیروهای مسلح به دلیل فشار روحی بسیار زیاد کاری، نیازمند بهره مندی از خدمات مشاوره ای مختلفی هستند که ما نیز در سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح بر این موضوع اتفاق نظر داریم و به امید خدا این چنین خدماتی مشاوره ای بیشتر تحت حمایت این سازمان قرار خواهد گرفت.

گفتنی است، در پی این اقدام شایسته و مهم سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح، سردار سرتیپ پاسدار حسین سلامی فرمانده کل سپاه پاسداران جمهوری اسلامی ایران، با ارزشمند دانستن خدمات مشاوره ای و روانشناسی در نیروهای مسلح ضمن اهدای لوح تقدیر، از همت و تلاش تمامی دست اندرکاران این طرح تقدیر و تشکر کرد.

## نامه های رسیده...

برخی از اعضا در خصوص قدرالسهم سوالاتی را مطرح می کنند. برای اطلاع این دسته از اعضا، به آگاهی می رساند، کلیه اعضای کانون بازنشستگان نیروهای مسلح (سابق) که از تاریخ ۱۳۶۷/۰۳/۰۱ تا ۱۳۸۹/۱۰/۰۱ بازنشسته شده اند، می توانند با ارسال عدد ۹ به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۴۲۸۴۴ از مبلغ قدرالسهم خود اطلاع کسب نمایند. همچنین در صورتی که شماره تلفن همراه آنان جهت اطلاع رسانی ثبت نشده باشد، می بایست شماره شناسایی ۱۳ رقمی خود را بدون هیچ گونه حروف اضافه ای به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۴۲۸۴۴ ارسال فرمایند. برخی از اعضا در خصوص چگونگی دریافت اشتراک ماهنامه آئینه سوالاتی مطرح می کنند. به اطلاع این دسته از اعضا می رساند، فعلا تا اطلاع بعدی بدلیل مشکلات گرانی چاپ ماهنامه، از پذیرش اشتراک معذور هستیم.

### ادامه از صفحه ۶

... که هنوز آثارش در بین رزمندگان قدیمی ما وجود دارد؛ دولت فرانسه بالگردهای جنگی سوپراتاندارد را برای زدن کشتی‌های نفتی ما در اختیار صدام حسین قرار داد؛ سوابق اینها این است؛ دولت انگلیس با همه‌ی وجود در خدمت دشمنان ما بود، در خدمت صدام بود. اینها این جور یاند، سوابقشان این است، امروز هم این جور یاند عمل میکنند. به اینها به این چشم باید نگاه کرد. بنده از اول هم گفتم، بعد از خروج آمریکا از برجام که این سه دولت مدام حرف میزدند، مدام یاوه‌گویی میکردند، بنده همان روز هم گفتم من به اینها اعتمادی ندارم، اینها کاری نخواهند کرد، در خدمت آمریکا خواهند بود؛ امروز کاملاً واضح شده است، بعد از گذشت حدود یک سال معلوم شده است که اینها به معنای واقعی کلمه، پادو آمریکا هستند؛ اینها پادو آمریکا هستند. آن وقت این دولتهای حقیر در انتظار این هستند که ملت ایران را به زانو در بیاورند. آمریکا که بزرگ‌تر شما بود، پیشرو شما بود، ارباب شما بود، قادر نبود

اطمینان پیدا کند. خب حالا که ملت ایران این حادثه را شناخت، قدر و قیمت آن را دانست؛ حالا باید چه کار کنیم؟ من در یک کلمه عرض میکنم: ملت عزیز ایران باید همتشان این باشد که قوی بشوند. تنها راه در پیش پای ملت ایران عبارت است از قوی شدن؛ باید تلاش کنیم قوی بشویم؛ ما از مذاکره هم ابائی نداریم؛ البته نه با آمریکا، با دیگران؛ اما نه از موضع ضعف، از موضع قوت، از موضع قدرت. ما بحمدالله دارای قدرتییم و به توفیق الهی قوی‌تر هم خواهیم شد. البته قدرت فقط قدرت نظامی نیست؛ قدرت، قدرت نظامی نیست؛ اقتصاد کشور باید قوی شود، وابستگی به نفت بایستی تمام بشود، نجات پیدا کنیم از وابستگی اقتصادمان به نفت؛ جهش علمی و فناوری باید ادامه پیدا کند؛ پشتوانه‌ی همه‌ی اینها هم حضور مردم عزیزمان در صحنه است. باید ملت ایران و مسئولین کشور تلاششان برای قوی شدن کشور و قوی شدن ملت باشد، با اتحاد، با حضور، با صبر و استقامت و با کار سخت و

سیدی شباب اهل الجنة و علی بن الحسین زین العابدین و محمد بن علی الباقر و جعفر بن محمد الصادق و موسی بن جعفر الکاظم و علی بن موسی الرضا و محمد بن علی الجواد و علی بن محمد الهادی و الحسن بن علی الزکی العسکری و الحجة بن الحسن القائم المهدي صلوات الله عليهم اجمعین. اوصیکم عباد الله بتقوی الله.

مجدداً همه‌ی برادران و خواهران را توصیه میکنم تقوای الهی را در گفتار، در کردار، در رفتار، در معاشرتها، در بُروز خَلقیات، در همه‌ی اینها تقوای الهی را در نظر داشته باشیم. رضای الهی را در نظر داشته باشیم. من دو مطلب کوتاه عرض میکنم، بعد یک مقداری خطاب به برادران عرب مطالبی را عرض خواهیم کرد. دو مطلب کوتاه، یکی در مورد همین حادثه‌ی هوایما است که مجدداً تسلیم عرض میکنیم، اظهار همدردی میکنیم. در این حادثه ابهامهایی وجود دارد. تشکر میکنیم از فرماندهان سپاه که توضیح دادند، برای مردم مطالبی را بیان کردند ولی باید حادثه پیگیری بشود و از حوادث مشابه هم باید به طور جدی پیگیری بشود. آنچه که مهم است، پیگیری مهم است اما مهم‌تر از پیگیری، پیگیری از تکرار این حوادث است.

مطلب دوم راجع به انتخابات است. بنده راجع به انتخابات ان‌شاءالله صحبت خواهم کرد آنچه امروز عرض میکنم این است: برادران عزیز، خواهران عزیز، ملت عزیز ایران! حضور ملت ایران مهم‌ترین عامل اقتدار است و این حضور در جاهای متعددی است؛ یکی از مهم‌ترین انتخابات است. در انتخابات حضور ملت ایران کشور را بیمه میکند، دشمن را مأیوس میکند. سعی و تلاش [دشمنان] بر این است که با انواع و اقسام حیل نگذارند که مردم با شوق در انتخابات شرکت کنند. من عرض میکنم: مردم با شوق و ذوق باید در انتخابات شرکت کنند. حالا مسائل گوناگونی درباره‌ی انتخابات، تذکراتی هست که ان‌شاءالله در آینده اگر زنده بودیم عرض خواهیم کرد. آنچه که امروز خواستم عرض بکنم اصل این قضیه است؛ مراقبت کنید که مبادا دشمن بتواند در این زمینه خواسته‌ی خودش را؛ که عبارت است از کم‌رنگ کردن و بی‌رونق کردن انتخابات تحقق ببخشد.



پرهیز از تنبلی؛ این اگر [محقق] شد، به توفیق الهی، به فضل الهی، ملت ایران در آینده‌ی نه چندان دوری آنچنان خواهد شد که دشمنان حتی جرئت تهدید هم پیدا نکنند.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ \* وَالْعَصْرِ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ.

### خطبه‌ی دوم

#### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

و الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على سيدنا و نبينا ابي القاسم المصطفى محمد وآله الطاهرين سيما علي امير المؤمنين و حبيته الزهراء المرضية و الحسن و الحسين

ملت ایران را به زانو در بیاورد؛ شما کوچک‌تر از آن هستید که بخواهید ملت ایران را به زانو در بیاورید. اینها مذاکره هم که میکنند، مذاکره‌شان آمیخته‌ی با دغل و فریب‌کاری است؛ این کسانی که پشت میز مذاکره ظاهر میشوند، آن جنتلمن‌های پشت میز مذاکره، همان تروریست‌های فرودگاه بغداد هستند، اینها همانها هستند؛ تفاوتی نمیکند؛ لباس عوض میکنند؛ این دست چدنی است که پوشش مخملی و دستکش مخملی را بیرون می‌آورد و خودش را نشان میدهد، و الا باطن، همان باطن است؛ هیچ تفاوتی ندارد. اینها نمیتوانند کسانی باشند که انسان به اینها



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

شماره ۵۱ ♦ دی ۱۳۹۸ ♦ سال هفتم

۳۹







## نکات تغذیه‌ای در سالمندی

افراد مسن، به‌ویژه در زنان مسن، نسبت به گذشته بسیار کمتر شده است و در نتیجه، آنها نیاز به کالری کمتری دارند. زندگی در جوامعی که فست فودها و غذاهای آماده (که ارزش غذایی بسیار کمی دارند) در آنها رو به گسترش است و سبب شده افراد مسن نیز بدن خود را از مواد مغذی و مواد غذایی سالم و مفید که برای داشتن یک بافت سلولی سالم ضروری است، محروم کنند. میزان ویتامین و مواد معدنی در غذاهای آماده و فرآوری شده بسیار اندک است و آنها ارزش غذایی پایینی دارند. یکی از مواد غذایی بسیار ضروری برای زنان مسن و سالمند فیبر است؛ زیرا به داشتن روده سالم و همچنین برخورداری از حرکات روده‌ای مرتب و منظم کمک کرده و پولیپ‌های روده‌ای و ابتلا به سرطان روده و کولون را نیز کاهش می‌دهد.

برنامه‌ریزی کند که آنها در دوران پیری بهتر کار کنند. تقریباً تمام تغییراتی که در طول دوران سالمندی در بدن ایجاد می‌شود، تدریجی است؛ بنابراین تغییر رژیم غذایی و تبدیل آن به یک رژیم صحیح و مناسب نیز به تدریج صورت خواهد گرفت. استفاده از یک رژیم غذایی سالم و داشتن عادات غذایی صحیح، به همان اندازه که برای کودکان و نوجوانان مهم است، برای افراد مسن و سالمند نیز اهمیت بسیاری دارد. بر اساس مطالعاتی که اخیراً بر روی هرم غذایی افراد بالای پنجاه سال صورت گرفته، مصرف میوه‌ها و سبزیجات در افراد مسن باید بیش‌تر از مصرف نان و برنج باشد و مصرف روزانه یک واحد پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی یا تخم‌مرغ) کافی است؛ زیرا فعالیت‌های فیزیکی هم در جوانان و هم در

پیری یک انتخاب نیست، بلکه دستور و فرمانی است که به ناچار و بدون استثنا همه باید آن را بپذیرند! شما در حالی که زندگی می‌کنید، در واقع هر روز به سن پیری نزدیک‌تر و پیرتر می‌شوید. البته با پیشرفت‌هایی که در زمینه سلامت و بهداشت عمومی و درمان‌های پزشکی صورت گرفته، طول عمر افراد بسیار بیش‌تر از قرون گذشته شده است. گذشت زمان، خواه ناخواه از نظر بیولوژیکی بر روی بدن، از جمله قلب، ریه، گوش، چشم و مغز تاثیر می‌گذارد و هر چه پیرتر می‌شویم، هر یک از اعضای بدن به‌طور بالقوه از نظر عملکرد و کارایی ضعیف‌تر می‌شود. از طرفی، هر فرد مسنی می‌تواند با داشتن یک تغذیه مناسب و سالم، نشانه‌های پیری را چه از نظر ظاهری و چه از نظر اندام‌های بدن کاهش داده و طوری



یا کم چربی غنی شده (ویتامین D به آن اضافه شده) استفاده نمایند. محصولات لبنی کم چرب، مانند دوغ، ماست یا پنیر، از آنجایی که کلسیم و ویتامین D بالایی دارند، می‌توانند با بالا رفتن سن به داشتن استخوان‌های محکم کمک کنند. اگر نمی‌توانید لبنیات مصرف کنید؛ حتماً از مکمل‌های کلسیم و ویتامین D استفاده نمایید. (البته زیر نظر پزشک یا کارشناس تغذیه).

هرگز وعده‌های اصلی غذایی (صبحانه - ناهار - شام) خود را حذف نکنید، زیرا موجب کاهش و کندی متابولیسم (سوخت و ساز) بدن می‌شود. همچنین، با حذف یک وعده غذایی، در وعده‌های بعدی تمایل به خوردن مواد غذایی پرچرب و پرکالری بیش‌تر می‌شود که برای بدن مضر است.

از گوشت‌های کم چربی و با استخوان استفاده کنید، از خوردن ماهی غافل نشوید و هنگام پختن مرغ، پوست آن را کاملاً بگیرید تا میزان چربی و کالری موجود در غذا کاسته شود؛ زیرا با بالا رفتن سن، میزان کالری دریافتی بدن باید کاهش یابد؛ به‌ویژه اگر فرد فعال و پرکاری نیستید.

مواد غذایی که حاوی ویتامین B12 هستند (از قبیل انواع گوشت‌ها) را در حد نیاز و معقول مصرف کنید. بسیاری از افراد بالای پنجاه سال، در جذب کافی این نوع ویتامین دچار مشکل هستند؛ بنابراین باید آن را از طریق مصرف مواد غذایی غنی شده با ویتامین B12 یا مکمل‌ها دریافت نمایند. البته، مصرف مکمل‌ها باید تحت نظر پزشک صورت گیرد. از مواد غذایی که حاوی مواد مغذی بالایی هستند، مانند برگه زردآلو، بیسکویت‌های سبوس‌دار، کره بادام زمینی، پنیر کم چرب و سوپ‌های سبزیجات کم نمک در حد اعتدال استفاده کنید.



دریافت روزانه کلسیم در زنان مسن بالای ۵۰ سال باید افزایش یابد؛ زیرا در این سن و با ورود به دوران یائسگی حجم توده استخوانی کاهش یافته و خطر ابتلا به استئوپوروز (osteoporosis) بیش‌تر می‌شود. یکی از باورهای غلط در میان مردم این است که فکر می‌کنند فقط محصولات لبنی حاوی کلسیم هستند؛ در حالی که سبزیجات پهن برگ و تیره، مانند اسفناج، منابع خوبی برای تامین کلسیم بدن هستند.

نحوه مصرف میوه و سبزیجات نیز در چگونگی تامین ویتامین‌های بدن بسیار مهم است؛ به‌طور مثال خوردن آنها به صورت خام، مفیدتر است؛ زیرا پختن و حرارت دیدن این مواد غذایی موجب از بین رفتن ویتامین‌ها و آنزیم‌های طبیعی مفید برای بدن می‌شود و فقدان این آنزیم‌ها و ویتامین‌ها در طولانی مدت منجر به ضعیف



شدن بدن و در نتیجه افزایش انواع بیماری‌ها از قبیل سرطان، یا بیماری‌هایی که در اثر ضعف سیستم ایمنی بدن بروز می‌کنند، مانند لوپوس، آرتروز (ورم مفاصل) و همچنین بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

هیچ‌وقت برای داشتن یک رژیم غذایی صحیح و سالم دیر نیست!

اگر تاکنون رژیم غذایی مناسبی نداشته‌اید، از هم‌اکنون اقدام کرده و رژیم غذایی خود را بهبود بخشید و برنامه غذایی مناسبی را برای خود در نظر بگیرید تا هم سلامت عمومی بدن خود را حفظ کنید و هم اعضای خانواده سالم‌تری از وجود شما بهره‌مند شوند. یکی از موادی که مصرف روزانه آن برای بدن ضروری است و تمام افراد، اعم از پیر و جوان، باید به آن توجه داشته باشند، نوشیدن آب است. با بالا رفتن سن، انسان کمتر احساس تشنگی می‌کند و در نتیجه آب کمتری می‌نوشد؛ در حالی که بدن همچنان به آب زیادی حتی در این سنین نیاز دارد تا اندام‌های بدن کارایی لازم را داشته باشند. مصرف مواد قندی، شیرینی‌جات و کافئین (موجود در چای و قهوه) باید محدود شود.

برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سالم باید به موارد زیر توجه کافی داشته باشند:

خوردن صبحانه را هرگز فراموش نکنند.

مواد غذایی که فیبر بالایی دارند (مانند غلات کامل و سبوس‌دار، نان جو، انواع لوبیا، سبزی‌ها و میوه‌ها) را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

مصرف ویتامین D را فراموش نکنند و سعی کنند شیر بدون چربی

## روی خط سلامتی



زیرا روغن زیتون فعالیت و تحرک سلول‌های بدن را بالا می‌برد. این عمل در زمستان بسیار به سلول‌های شما کمک می‌کند و باعث می‌شود شما احساس سرما نداشته باشید.

- در فصل زمستان باتوجه به سرمای هوا و رطوبت بالا استفاده از دمنوش‌های گیاهی توصیه فراوان شده است. دمنوش‌هایی مانند دمنوش آویشن، دمنوش بابونه و گل گاو زبان می‌توانند علاوه بر آرامش شما باعث تقویت سیستم ایمنی بدن گردند.



- در روزهای سرد سال مواد غذایی مانند حبوبات، سیب، میوه‌های شیرین، مویز، بادام، انجیر، دارچین و... را بیشتر مورد توجه قرار دهید. همچنین مصرف سبزیجات، چغندر، کلم بروکلی و کرفس در فصل زمستان توصیه می‌شود.



- یکی دیگر از مواردی که در طب سنتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود ولی در زندگی شهری امروز نادیده گرفته می‌شود نوشیدن مایعات به ویژه آب است.

امروزه، در زندگی شهرنشینی میزان مایعات کاهش پیدا کرده است و آن دسته از افرادی که تمایل به نوشیدن آب دارند بیشتر آب سرد می‌نوشند در صورتی که نوشیدن آب سرد در فصل زمستان باعث افزایش بیماری‌های تنفسی شده و توصیه اکید می‌شود در این فصل مایعات خیلی سرد کمتر نوشیده شود.

میل کنید. ۱۰ سعی کنید در روزهای سرد سال از پروتئین بیشتری در غذای خود استفاده کنید.



۱۱ با رعایت مسایل بهداشتی، سعی کنید از بروز سرماخوردگی جلوگیری کنید.

۱۲ سعی کنید یک برنامه منظم پیاده روی در برنامه روزانه خود داشته باشید. ۱۳ در ایام سرد سال سعی کنید از خواب کافی بهره‌مند شوید.

- از ادویه‌جات در غذاها کمتر استفاده کنید. مصرف غذاهای پرنمک و حتی آب لیمو و سرکه باعث کاهش رطوبت بدن شده و به خشکی بدن می‌افزاید. بنابراین در روزهای سرد این مواد غذایی را کمتر مصرف کنید.

- «به» و «گلابی» مصرف کنید، یکی از مفیدترین میوه‌هایی که در فصل پاییز طراوت لازم را در بدن فراهم می‌کند، مصرف میوه‌هایی چون «به» و «گلابی» است. این



دو میوه پرنرژژی در این فصل افراد را در برابر بیماری‌های فصلی مصون نگه می‌دارند. - بر روی سالاد خود روغن زیتون بریزید و یا غذاهای خود را با روغن زیتون سرخ کنید.

در زمستان، دمای منزل را بین ۱۸ تا ۲۱ درجه سانتی‌گراد نگه دارید. اگر امکان ایجاد این دما برای همه اتاق‌ها نیست، لازم است اتاق نشیمن در طول روز گرم باشد و ساعت‌هایی قبل از خواب، وسیله گرم‌ازا در اتاق خواب روشن شود.

۱۲ اگر نیاز است از منزل خارج شوید، باید کفش‌های مناسب بپوشید تا از لیز خوردن پیشگیری شود.



۳ استفاده از کیسه آب گرم یا پتوی برقی بسیار موثر است، اما استفاده همزمان توصیه نمی‌شود.



۴ خوب غذا خوردن باعث می‌شود بدن شما گرم نگه داشته شود. استفاده از غذاهای گرم و نوشیدنی‌های گرم در طول روز بسیار ضروری است.

۵ پوشیدن لباس‌های مناسب و لایه‌های مختلف لباس زیر لباس اصلی، برای حفظ گرمای بدن موثر است.

۶ پوششی که در شب و هوای ابری باعث دیده شدن بهتر شما به وسیله رانندگان شود، الزامی است.

۷ خودداری از حضور در مکان‌های بسیار شلوغ و پرفرت و آمد تا حد امکان

۸ از نور خورشید بیشتر استفاده کنید.

۹ از پر خوری و مصرف غذاهای پرچرب خودداری کرده و غذاهای سبک و ساده

## ته چین مرغ

و با پشت قاشق برنج‌ها را تخت می‌کنیم و بعد مرغ‌ها را روی برنج می‌چینیم و اگر کمی مرغ‌ها را با فاصله بچینیم از بیرون قالب دیده نمیشود و زیباتر نشان داده خواهد شد.

مابقی مواد برنج را روی تکه‌های مرغ‌ها ریخته و با پشت قاشق آن را منسجم می‌کنیم تا شکل بگیرد و در آخر مابقی کره آب شده را روی برنج میریزیم و روی قالب را فویل میکشیم. روی فویل را هم با چنگال چند سوراخ کنید و در طبقه وسط فر به مدت ۱ ساعت و نیم تا ۲ ساعت، بستگی به حرارت فر دارد، قرار می‌دهیم.

### مرحله به مرحله درست کردن ته چین مرغ

بهترین حالت پخت این غذا این است که در قالب‌های پیرکس پخته شود تا اینکه دور اطراف برنج پخته شد بتوانید در داخل فر ببینید.

بعد از اینکه ته چین پخت منتظر شوید ۱ الی ۲ دقیقه از حرارت بیفتد و بعد آن را برگردانید.

طرز تهیه آسان ته چین مرغ

زرشک را هم می‌شویم و در آبکش قرار می‌دهیم تا آب آن گرفته شود و با کمی روغن مایع و شکر تفت می‌دهیم و به همراه خلال پسته روی ته چین را تزئین می‌کنیم.

طرز تهیه: برای شروع کار ابتدا مرغ را با کمی آب، نمک و پیاز میریزیم تا کاملاً مغز پخت و خوش نمک شود و ۴/۱ پیمانه آب مرغ باقی بماند.

آب مرغ را صاف کنید و مرغ پخته شده را بعد از اینکه سرد شد به تکه‌های یک اندازه برش می‌زنیم. برنج را هم که از قبل شسته و خیس کردیم آبکش می‌کنیم و در حین پخت آن را زنده تر یا به اصطلاح دون بر میداریم.

بعد از آماده سازی این مراحل در یک ظرف مناسب و بزرگ با توجه به اینکه برنج در آن ریخته میشود و نباید به برنج به خاطر گنجایش ظرف فشار بیاید انتخاب می‌کنیم و ماست را با زرده تخم مرغ، روغن مایع، زعفران، آب مرغ صاف شده و نیمی از کره را با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم سپس برنج را به مخلوط اضافه می‌کنیم البته برنج را کم کم اضافه کنید تا یکدست شود و مواد سفت نشود.

### بهترین طرز تهیه ته چین مرغ جا افتاده و خوشمزه

یک ربع قبل از قرار دادن ته چین فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید.

نیمی از مواد ته چین را داخل قالبی که کاملاً چرب شده میریزیم

### مواد لازم:

مرغ کامل پاک شده ۱ کیلو

سینه مرغ نیم کیلو

پیاز متوسط ۱ عدد

برنج ۱ کیلو

ماست کیسه ای ترش ۸۵۰ گرم

زرده تخم مرغ ۶ تا ۷ عدد

زعفران سائیده ۱ قاشق چایخوری

کره ۱۰۰ گرم

روغن مایع پیمانه

زرشک ۱۰۰ گرم

شکر ۲ قاشق سوپخوری

نمک به میزان لازم

خلال پسته مه میزان لازم



# پاهم بختندیم



افسر داشته امتحان رانندگی میگرفته. از طرف میپرسه: اگه به نفر وسط خیابون بود، بوق میزنی یا چراغ؟ طرف میگه: برف پاک کن جناب سروان! افسر تعجب میکنه، میپرسه: یعنی چی؟ طرف میگه: جناب سروان، یعنی یا برو این طرف یا برو اون طرف

طرف رفته بود شیرینی بخره ولی دست خالی برگشت همزمان با رسیدن طرف، مهمونامشون هم رسیدن و یه بسته شیرینی آورده بودن همسر طرف که فکر کرده بود شیرینی رو خودشان خریده اند، چید تو ظرف و آورد تعارف کرد به مهمونا! حالا هی میگه تورو خدا ببخشید ما هیچ وقت از این شیرینی آشغالیا نمیخریدیم

طرف شب تولدش، شروع کرد به باز کردن کادوها، به کادوی باباش که رسیدم دید یه پاکته که درش بازه توشو که نگاه کرد دیدم نوشته: هشتاد هزار تومنی رو که سه ماه پیش گرفتی، نمی خواد برگردونی

به یکی میگن یه موجود نام ببر، میگه یخ...، میگن آخه یخ که موجود محسوب نمیشه، میگه چرا من خودم صد بار دیدم نوشتند یخ موجود است

آیا میدانید یکی از سرگرمی های مردم اینه که وقتی از مطب و داروخونه میان بیرون، حساب کنن این دکنتره چقدر روزی درآمد داره؟ از طرف پرسیدن خواهرت ازدواج کرد گفت دوماهه! پرسیدن با کی گفت غریبه نیست دامادمونه

با این وضعیتی که قیمت گاو و گوسفند پیدا کرده... تا چند وقت دیگه جلوی پای عروس و داماد، تن ماهی "باز میکنن!"

طرف ساعت ۳ نصف شب میره در یخچالو باز میکنه و دنبال چیزی برای خوردن میگشته که باباش سرشو از زیر پتو درآورد گفت: یه لیوان شیر هم بخور. طرف که تعجب کرده بود که پدرش به فکر منه پرسید چرا؟؟؟ گفت: تاریخش تا امشبه

طرف چند متر دورتر از قبوری گریه میکرد، ازش پرسیدند چرا نزدیکتر نمیری؟ گفت: مرحوم از فامیلای دورمون بود!



## جدول متقاطع



وین و کلر ترور و توماس میچل و نامزد اسکار بهترین فیلم ۱۹۳۹ عمودی:

۱ واحد شمارش سیگار فرمانده شهید سپاه قدس

۲ فیبر سفید شهر بی گدا

۳ به شوق آورنده آبراه باریک در تلفظ عامیانه رسنده از گرفتنی ها ولو به زور

۴ جامه بلند قدیمی بی آستین آهنگساز فیلمی از علیرضا داودنژاد محصول ۱۳۸۴ با بازی رضا عطاران

۵ رها دکتر داروخانه پلی تاریخی و قدیمی در اراک

۶ بزدلی داستان و قصه منفک

۷ پدیدار شدن ماه پرداخت پول بانگ ندا

۸ طایفه بزرگ اثری از جک لندن در ۱۹۰۴ به کلیه اموال، عناوین، بدهی ها، حقوق و وظایف شخص پس از مرگش گفته می شود

۹ چوبدستی چاروادارها پادگان نظامی بانوی انگلیسی برنده نوبل ۲۰۰۷

۱۰ دفعه و مرتبه پسر اریکه

۱۱ یازنده بطالت آبکی

۱۲ زمین فیلمی از شهره لرستانی با بازی فاطمه گودرزی و حسن پور شیرازی و افسراسدی بی سواد

۱۳ نت ششم موسیقی رهبر سوریه نغمه دیپافروش

۱۴ برای اندازه گیری قطر بکار می رود از فیلم های جشنواره ۲۸ به کارگردانی عزیزالله حمید نژاد با هنرمندی شهاب حسینی و میترا حجار

۱۵ فیلمی از ابراهیم حاتمی کیامحصول ۱۳۷۱ با بازی علی دهکردی واحد سنجش وزن

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
														۱۲
														۱۳
														۱۴
														۱۵

۹ بانوی محترم رییس یا فرمانده جامه نو پوشیده

۱۰ بسیار پر نیاز شبکه راه آهن الهه شکار

۱۱ کاشف میکروب طاعون سیاستمدار ویتامین محلول در روغن ها

۱۲ جسد دوزنده بستنی دوست داشتنی روغن

۱۳ حرص و طمع مترادف هوس تو ای زن

فیلمی از کریستف کیشلوفسکی و بازی ژولیت بینوش و برنده شیر طلایی و نیز

۱۴ همسر آدم ساز کلیسا سرزنش سر کوفت

۱۵ اولین حاکم سلسله صفاریان در ایران

فیلمی از جان فورد و با هنرمندی جان

افقی:

۱ نام قدیم زاهدان اخیرا جنگل های این

کشور دچار آتش سوزی بسیار شد

۲ دارنده مدال نقره مسابقات وزنه برداری

جوانان جهان ۱۹۹۷ کیپ تاون خروس

جمع رای

۳ نغمه شتر کین حشره ای خونخوار

۴ بازار بندر اقتصادی در خلیج فارس

هواپیمای جنگی سوئد مشت تودهنی

۵ نقش هنرپیشه ماندنی کشتارگاه

۶ شب یلدا بها کاسه فلزی

۷ هر یک از ۲۲ جفت کروموزوم غیر جنسی

انسان شکایت چند گیم تنیس

۸ روز پیروزی انقلاب اسلامی

نام و نام خانوادگی: .....  
نشانی: استان: ..... شهر: .....  
تلفن: .....  
خیابان: ..... کد پستی: .....



## پاسخ جدول متقاطع شماره

به ۳ نفر از کسانی که پاسخ صحیح به جدول ها و چیستان ها بدهند به قید قرعه جوایزی اهدا خواهد شد.

نحوه ارسال پاسخ جدول:

پاسخ هر یک از جدول ها و معما به صورت پستی به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، بعد از خیابان ۱۶ آذر، نرسیده به خیابان قدس، پلاک ۲۳۰، روابط عمومی کانون بازنشستگان ناجا ارسال شود.

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



## جدول سودوکو

### قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱ در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.  
۲ در هر مربع (۳ در ۳) اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

۳	۸	۹		۷				
		۲	۶			۵		
۷						۴		
		۸		۵			۹	
۶		۵				۳		۸
	۷			۹		۶		
		۴						۱
		۱			۸	۹		
				۲		۸	۵	۴



### حل جدول سودوکو شماره

۳	۷	۶	۵	۱	۸	۲	۹	۴
۲	۸	۹	۶	۴	۷	۳	۱	۵
۱	۴	۵	۲	۹	۳	۶	۷	۸
۶	۲	۷	۴	۳	۹	۸	۵	۱
۹	۵	۳	۸	۲	۱	۴	۶	۷
۴	۱	۸	۷	۶	۵	۹	۲	۳
۷	۶	۲	۱	۸	۴	۵	۳	۹
۸	۹	۱	۳	۵	۲	۷	۴	۶
۵	۳	۴	۹	۷	۶	۱	۸	۲

نام و نام خانوادگی: ..... تلفن: ..... کد پستی: .....  
نشانی: استان: ..... شهر: ..... خیابان: .....



### پاسخ چیستان و معمای شماره

پاسخ معمای شماره قبل: غاز



### چیستان و معما

آنجا کجاست که رودخانه‌هایش بدون آب، شهرهایش بدون ساختمان و جنگل‌هایش بدون درخت هستند؟

### برندگان شماره قبل

پرویز شاهی از تبریز  
زهره جنتی از کرج  
علی درخشان بخش از فردیس

برنده  
جایزه نقدی  
۷۵۰,۰۰۰ ریال

از نامبردگان درخواست می‌شود با تلفن: ۰۲۱ ۴۲۸۴۴۲۵۲ تماس گرفته و شماره عابر بانک خود را اعلام تا نسبت به واریز مبلغ جایزه اقدام شود.

## شعری برای سردار شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی مالک اشتر زمان

نه در این عصر کاندلر روزگاری  
شراب عشق اندر ساغرت بود  
سرش پرشور ز آغاز جوانی ست  
کجا اسب مراد خویش راند؟

شرافت راز کف بنهاده آسان  
کتاب معرفت هرگز نخوانند  
که تاریخ بشر را بسته طومار  
شغالان گریزان وقت پیکار

جهان محشون ماتم یا تعب شد  
چو «هارونی» «کلیمت» را زبان شد  
بجز دری زمعنا را نمی سفت  
بهارش مژده ختم خزان شد  
تورا سیرت همانند ولی بود  
نگین و مخزن اسرار بودی  
به بال عشق ترک لانه کردی

سرهنگ بازنشسته دکتر ابراهیم واحد

شجاعت را بهین آموزگاری  
هوای عرش اعلا در سرت بود  
یکی چون تو که روحش آسمانی سیت  
در این دنیای خاکی کی بماند؟

قساوت پیشگانی ننگ انسان  
از این قومی که جز زشتی ندانند  
سیاه کاران تلخ و آدمی خوار  
میان کافران زشت کردار

سرت خورشید روز و ماه شب شد  
لبت فریاد حنجر را بیان شد  
یکی چون تو که غیر حق نمی گفت  
مزمین ساز رضوان و جنان شد  
امیرت چون «حسین بی علی» بود  
نماد «حیدر» کرار بودی  
یقینا در بهشتش خانه کردی