

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



غفلت از بازنشستگان  
غفلت از سرمایه‌های معنوی است

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

## فهرست:

ماهنامه کانون بازنشستگان نیروی انتظامی  
سال چهارم - شماره بیست و هفتم - بهمن ۹۵



صاحب امتیاز: کانون بازنشستگان ناجا  
مدیر مسئول: مصطفی مکاوی پور  
سر دبیر: محمد اسماعیل علیا  
مدیر اجرایی: سید محمد زمانی  
دبیر تحریریه: محمد دشتی  
مدیر هنری: محمد رضا محسنی شاد  
صفحه آرایی: یوسف فروتن  
ویراستار: مرضیه قهرمانی نژاد

همکاران این شماره: حسن رضا رفیعی و معصومه خاکدامن و پیشکسوتان: غلامرضا مهدوی، فیروز علیزاده منصور، سید امیر آریا، علی اکبر موسی زاده، مصطفی شهبازی فراهانی و امیر فلاح نژاد  
خبر/گزارش/عکس: محمد حسن زلفی گل، نوید همراهی  
حروفچینی: مجتبی رستمی  
ناشر: روابط عمومی کانون بازنشستگان ناجا  
نشانی: تهران، بلوار کشاورز، بین خیابان ۱۶ آذر و خیابان قدس، پلاک ۲۳۰  
تلفن: ۴۲۸۴۴ - ۰۲۱  
نمابر: ۸۸۹۸۲۶۳۲ - ۰۲۱  
پیامک: ۳۰۰۰۲۶۶۰  
رایانامه: kbnaja@kb-naja.ir  
کانال تلگرام: @kbnaja

سخن مدیر مسئول ..... ۴

کلام نور ..... ۵

یادداشت سردبیر ..... ۶

گزارش ..... ۸

اخلاق ..... ۱۰

کتاب ..... ۱۲

خانواده ..... ۱۴

مناسبت ..... ۱۶

اجتماعی ..... ۲۲

حقوقی ..... ۲۴

اخبار استانی ..... ۲۷

فضای مجازی ..... ۲۹

ورزش ..... ۴۰

ایمنی ..... ۴۲

اطلاع رسانی ..... ۴۳

نامه‌های رسیده ..... ۴۴

سلامت ..... ۴۵

آشپزی ..... ۴۷

سرگرمی ..... ۴۸

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







فصلنامه علمی-پژوهشی

## سخن محیر مسئول

انقلاب اسلامی ایران با قیام آگاهانه حضرت امام خمینی(ره) در مقابل سیاست‌های استبدادی و استعماری رژیم پهلوی که پایه‌های استقلال کشور را نشانه گرفته بود در دهه چهل شمسی آغاز شد و با پایمردی مجاهدان و مبارزین و تحمل حبس و زجر در طول سال‌های متمادی به نهضتی فراگیر منتهی شد. مردم ما طی پانزده سال روشنگری و هدایت‌های امام راحل(ره) دریافتند که برای رسیدن به استقلال واقعی و حفظ منابع کشور، راهی غیر از پایان دادن به سلطه آمریکا و حکومت خودکامه پهلوی ندارند. ملت عزم خود را جزم کرد، پیکارچه و همصدا با رهبر خود، رهایی از سلطه غرب و استکبار جهانی را خواستار شدند تا نظام مقدس اسلامی را جایگزین آن کنند. در سال ۵۷ به ویژه بهمن ماه، مبارزات و ایستادگی مردم به اوج رسید و از نیروهای مسلح که دارای بدنه‌ای مردمی و دینمدار بود تعداد بسیار زیادی به مردم پیوستند بدین‌سان آخرین حربه مزدوران رژیم، یعنی حکومت نظامی در بعد از ظهر بیست و یکم بهمن‌ماه به شکست انجامید و در بیست و دوم بهمن، انقلاب امت و امام در مقابل حکومت استبدادی پهلوی و حامیان استکباری و آمریکایی وی به بار نشست، غریو شادی مردم از این انفجار نور، پس از سال‌ها مبارزه و ایثار جان و مال؛ به گوش جهانیان رسید و صبحی نو آغاز شد.

در بیان بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی(ره) پیروزی انقلاب، چیزی جز انفجار نور نبود. زیرا پیرفرزانه ما نیک می‌دانست که این انقلاب افق و چشم‌اندازی را پیش روی مردم ایران و ملت‌های منطقه خواهد گشود که از این پس تن به استبداد و استعمار و استکبار نخواهند داد و در پرتو این نور، مسیری روشن از راه مبارزه مستمر با جهان‌خوران پدیدار و دشمنان ملت‌های مسلمان و به یغمابرندگان منابع عظیم کشورهای اسلامی با چالشی بزرگ مواجه می‌شوند که سرمنشاء آن انقلاب اسلامی و بیداری اسلامی است و دیدیم که چنین شد و این‌ها همه مرهون حرکت و قیام الهی و مردمی پیر جماران است؛ از این رو مقام معظم رهبری مدظله العالی فرمودند: «این انقلاب بی‌نام خمینی در هیچ جای جهان شناخته شده نیست»

انقلاب ما نسلی ایثارگر و مجاهد فی‌سبیل‌الله را بر اساس فرهنگ دینی و تفکر مقاومت تربیت کرد که موجب شد، ایران اسلامی علی‌رغم تمامی توطئه‌ها و فشارها از جمله جنگ تحمیلی و تحریم‌ها، با پیشرفت‌های دشمن‌شکن در فضای علم و فناوری و ثبات و امنیت پایدار در کل کشور، بتواند در عرصه جهانی مقاوم و پویا ظاهر شده و برای ملل آزاده جهان الهام‌بخش باشد.

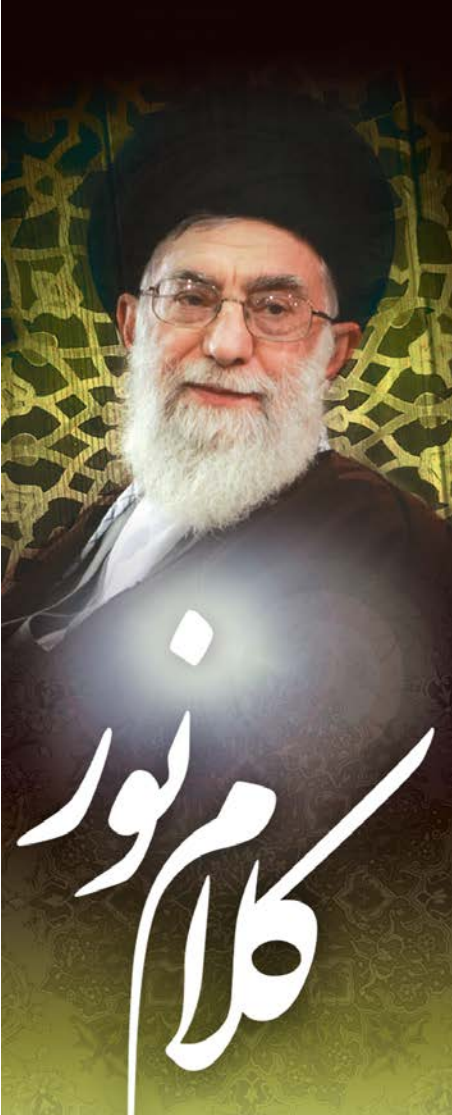
امروز در تلاطم‌های منطقه‌ای خصوصا در اطراف ایران اسلامی؛ اقتدار و امنیت خیره‌کننده کشورمان، معادلات دشمن را دگرگون ساخته و دشمنان را در مواضع انفعالی قرار داده است.

اگر امروز فرزندان غیور ملت، برای دفاع از حریم استقلال و اقتدار ایران و مقابله باخشونت‌های کور و تکفیری دست‌پرورده آمریکا و اذنان منطقه‌ای استکبار؛ از روی بصیرت و آگاهی فرسنگ‌ها دورتر از مرزهای جغرافیایی به عنوان مدافعان حرم و فرزندان معنوی حضرت زینب (س) در حال ایثارند، ثمرهای از ثمرات و انوار شجره مبارک که لاشریقه و لاغریه جمهوری اسلامی است که نتایج مبارک آن در سطح جهان قابل مشاهده است.

فرا رسیدن فجر انقلاب اسلامی، پیروزی ملت و استقرار نظام مقدس اسلامی و فرا رسیدن میلاد مبارک و فرخنده عقیده بنی‌هاشم حضرت زینب علیهاالسلام را به شما پیشکسوتان گرانقدر تبریک و تهنیت عرض می‌کنم.

همچنین با عرض خالصانه‌ترین سلام‌ها به محضر سیده نساء عالمیان حضرت زهراى مرضیه سلام‌الله‌علیها و عرض تسلیت به‌مناسبت ایام فاطمیه، رحلت یار دیرین حضرت امام و رهبری، رییس مجمع تشخیص مصلحت نظام، آیت‌الله هاشمی رفسنجانی و نیز درگذشت تعدادی از عزیزان آتش‌نشان را در حادثه اسفناک آتش‌سوزی ساختمان پلاسکوی تهران تسلیت عرض نموده و برای جان‌باختگان گرانقدر این حادثه علو درجات مسئلت می‌کنم.

**مصطفی مکاوی پور**



**گزیده بیانات مقام معظم رهبری  
حضرت آیت‌الله‌العظمی امام خامنه‌ای  
مدظله‌العالی در دیدار مردم قم به  
مناسبت سالروز قیام نوزدهم دی ۱۳۵۶**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
والحمد لله رب العالمین والصلوة  
والسلام علی سیدنا ابی‌القاسم  
المصطفی محمد و علی آله الاطیبین  
الاطهرین المنتجبین و لعنة الله علی  
اعدائهم اجمعین.

...درباره‌ی نوزدهم دی و مناقب  
مردم قم زیاد حرف زده‌ایم. هرچه  
عرض بکنیم تکراری است و بارها  
گفته شده. خلاصه‌اش همین آیه‌ی  
شریفه‌ای است که این قاری محترم  
خواندند: لَا یَسْتَوِی مِنْکُمْ مَنْ أَنْفَقَ مِنْ  
قَبْلِ الْفَتْحِ وَ قَاتَلَ [اُولَئِکَ اَعْظَمُ دَرَجَةً]  
مِنَ الَّذِینَ اَنْفَقُوا مِنْ بَعْدِ وَ قَاتَلُوا. مردم  
قم قبل از آنکه حرکت بزرگی از ملت  
ایران دیده بشود و شروع بشود، قیام  
کردند. خب، حرکت مردم قم حرکت

بسیار اثرگذاری بود و ایران را لرزاند؛  
همه‌ی دل‌های آماده را متوجه یک  
فرصتی و یک امکانی و یک حقیقتی  
کرد و نهضت به راه افتاد، تا بقیه‌ی  
قضایایی که میدانید. تکرار مطلب لازم  
نیست، آنچه لازم است، درس گرفتن  
از این قضایا است. از این‌جور قضایا  
باید درس گرفت. درسها هم نوبه‌نو  
مطرح میشود. هر روزی ما -من، شما،  
آحاد مردم- احتیاج داریم به اینکه از  
حوادث گذشته درس بگیریم.

نکته‌ی اصلی‌ای که در قضیه‌ی قم  
وجود دارد که من آن نکته را هم بارها  
عرض کرده‌ام و تکرار میکنم، این  
است که مردم قم در آن مقطع، بهنگام  
عمل کردند. همیشه کار وقتی که در  
وقت خود انجام گرفت، تأثیر میکند یا  
تأثیر آن افزایش پیدا میکند. همان کار  
را اگر گذاشتیم بیات شد، مدتی گذشت  
و بعدا انجام گرفت، گاهی اثر نمیکند  
یا اثر کمی میکنند. هنر قمی‌ها این بود  
که نکته را فوراً گرفتند، دشمنی را فوراً  
شناختند و در همان وقت اول به آن  
پاسخ دادند.

...کار را در وقت باید انجام داد.  
خب، اگر بخواهیم کار را در وقت انجام  
بدهیم، بایستی فریضه را بشناسیم،  
بدانیم چه کاری باید انجام داد تا آن  
را در وقت خود انجام بدهیم.

من عرضم این است که این  
انقلاب یک خیز بلندی بود که ملت  
ایران برداشت برای اینکه خود را از  
ذلت وابستگی و ذلت عقب‌ماندگی  
نجات بدهد. این انقلاب یک حرکت  
عظیمی بود برای اینکه وابستگی و  
عقب‌ماندگی را -این دو ذلت بزرگ  
را- به برکت اسلام و با راهنمایی و  
رهبری اسلام، از این ملت بزدايد؛ دو  
درد طولانی مزمن بود، اینها را علاج  
بدهد؛ انقلاب برای این به وجود آمد و  
نظام جمهوری اسلامی بر این اساس  
تشکیل شد. خب، درست توجه کنید،  
وقتی که یک حرکتی برای این مقصود  
به وجود آمده است که وابستگی را و

عقب‌ماندگی را از این ملت بزدايد -و موفق هم شده است،  
پیشرفت هم کرده است- آن کسانی که عقب‌ماندگی و  
وابستگی به نفع آنها بود، در مقابل این حرکت، این انقلاب،  
و این نظام می‌ایستند؛ این طبیعی است. این [طور] نیست  
که ما دشمن درست میکنیم؛ بعضی‌ها تکیه‌کلامشان این  
است که آقا دائم دشمن نتراشید! دشمن را حرکت ملت  
میتراشد. فرض کنید یک قلدری آمده است خانه‌ی شما را،  
دکان شما را، محل استراحت شما را، زندگی شما را غصب  
کرده است؛ وقتی شما آمدید او را بیرون کردید، خب شما  
حقتان را انجام داده‌اید، حقتان را گرفته‌اید اما او با شما  
دشمنی میکند. تا وقتی که امید داشته باشد که بتواند بر  
شما غلبه پیدا کند، به شما ضربه میزند. ما با کسی دشمنی  
جدیدی ایجاد نکرده‌ایم؛ اینها دشمنی میکنند. آن کسانی  
که از وابستگی ایران به خودشان بهره میبردند، امروز با  
ما دشمنند؛ دشمن خونی! آن کسانی که از عقب‌ماندگی  
ملت ایران منتفع میشدند، امروز با ما دشمنند؛ دشمن خونی،  
دشمن آشتی‌ناپذیر. البته این دشمنی ممکن است تا قیامت  
طول نکشد، عسی الله ان یجعل بینکم و بین الدین عادیتم  
منهم مودة؛ ممکن است یک وقتی اتفاق بیفتد در آینده  
-صد سال دیگر، پنجاه سال دیگر، نمیدانیم- که این  
دشمنی از بین برود؛ اما شرط از بین رفتن دشمنی چیست؟  
این که او ناامید بشود یا اصلاح بشود؛ که حالا این [اصلاح  
شدن] بعید است، اصلاح شدن ابرقدرت‌ها بعید است. خب  
پس این دشمنی هست. آن درسی که ما باید بگیریم که  
بهنگام عمل بکنیم، آن مبنی بر این است که دشمن را  
بشناسیم، سمت و سوی کار دشمن را بدانیم، آن قدر بصیرت  
پیدا کنیم که هر حرکتی که دشمن انجام میدهد، بفهمیم که  
هدفش چیست. اگر متوجه ما و متعرض به ما است، علاج  
کنیم آن راه، بایستیم، مقاومت کنیم؛ این وظیفه‌ی ما است.  
حالا من درباره‌ی همین موضوع، چند جمله‌ای را، کلماتی  
را امروز عرض میکنم.

اولاً دشمن کیست؟ دشمن، امروز مشخصاً عبارت است  
از آمریکا، انگلیس، زرسالاران بین‌المللی، صهیونیست‌ها  
و دنباله‌هایشان؛ حالا دنباله‌هایشان خیلی اهمیتی ندارند،  
ارزشی ندارند که آدم اسم از آنها بیاورد؛ اصلی‌ها اینها  
هستند. آمریکا دشمن است با جمهوری اسلامی، با ایران  
مستقل، با ایران روبه‌جلو و پیش‌رونده؛ انگلیس که مستعمر  
پیر از کارافتاده‌ی دوره‌ی قبل است و حالا باز مجدداً به این  
منطقه می‌خواهد نفوذ کند، دشمن است؛ صهیونیست‌ها  
دشمنند؛ سرمایه‌داران بین‌المللی و زرسالاران بین‌المللی  
دشمنند؛ اینها دشمن‌های اصلی [هستند].

البته این را هم عرض بکنم که فقط اینها هم دشمن  
نیستند، علاوه‌ی بر اینها یک دشمن دیگری وجود دارد و او  
درون خود ما است. خود ما یعنی چه؟ یعنی من، شما، فلان







کانون بازنشستگان

## یادداشت سردبیر

در آموزه‌های دینی ما مسلمانان، عیادت بیمار از ارزش و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و برای عیادت‌کننده ثواب‌های بسیار وعده داده شده است.

در هر صورت، آدمی در طول حیات خویش دچار ناخوشی و کسالت می‌شود و آنان که از وی عیادت می‌کنند در عمل این معنا و پیام را به بیمار منتقل می‌کنند که صحت و سلامت وجود او برای آنان ارزشمند است و این کار می‌تواند از حیث روحی بر بیمار اثر مثبت گذاشته و در روند سلامت و بهبودی وی تأثیرگذار باشد و همه ما کم و بیش این موضوع را تجربه کرده‌ایم، چه بعنوان عیادت‌کننده و چه بعنوان عیادت‌شونده. اما هستند دیگر افرادی که در ارتباط با یک بیمار علاوه بر عیادت؛ از آنان مراقبت می‌کنند و زحمات زیادی را برای سرعت بخشیدن به بازگشت سلامتی آنها متقبل شده و در تماس مستمر با بیماران موجب می‌شوند تا روحیه آنها افزایش یافته، بدن بیمار به دارو و درمان پاسخ مناسب داده و بهبودی نهایی حاصل شود. این گروه که همان پرستاران هستند، شب و روز خدمتگزاری به بیماران را وجهه همت خویش قرار داده و با مهربانی، علاقه و تعهد کاری و وظیفه خویش را به انجام می‌رسانند.

پرستاران در همه جا نوعاً با این صفات شناخته می‌شوند، اما پرستاران گرانقدر نیروی انتظامی کسانی هستند که با آمیختن انگیزه‌های ایمانی؛ این صفات نیک در آنها به شایسته‌ترین شکل بروز و ظهور پیدا کرده و توانستند در دوران دفاع مقدس والاترین و صادقانه‌ترین خدمات را به بیماران و به ویژه جانبازان و رزمندگان جبهه‌های حق علیه باطل ارائه و در راه انجام وظیفه همه مشقات و سختی‌ها را تحمل کنند.

امروز بخش زیادی از جامعه پیشکسوت ناجا، بانوان و مردان پرستار بازنشسته‌اند.

با ارج‌گذاری به خدمات و تلاش‌های مآجور آنان در ایام خدمت، سالروز ولادت حضرت زینب علیهاالسلام و روز پرستار را به این جمع خدوم تبریک و تهنیت عرض کرده و سلامت و بهروزی آنان را آرزو می‌کنیم.

**محمد اسماعیل علیا**

مسئول، فلان جوان. آن دشمن درونی چیست؟ آن دشمن درونی عبارت است از بی‌انگیزگی، ناامیدی، بی‌حالی، بی‌نشاطی، تنبلی؛ اینها دشمن ما است. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ وَالْجَبْنِ وَ الْبُخْلِ وَ الْعَفْلَةِ وَ الْقَسْوَةِ وَ الْفَتْرَةِ وَ الْمَسْكَنَةِ؛ اینها دشمنهای ما هستند. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَفْسٍ لَا تَسْبَحُ وَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَ مِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ وَ مِنْ صَلَاةٍ لَا تَنْفَعُ؛ اینها دشمنان درونی ما هستند؛ همه را به گردن بیرونی‌ها نمی‌اندازیم. ما هم اگر بد عمل کنیم، اگر به وقت عمل نکنیم، اگر تنبلی کنیم، اگر دشمن را اشتباه بگیریم، اگر به جای شیطان اکبر واقعی، یک برادر ناباب یا ناراهی - که حالا برادر ما است، ولو ناباب و ناراه است- شیطان اکبر ما شد، ضربه خواهیم خورد. پس این هم دشمن ما است.

...حالا این دشمن، دشمن خندان است؛ یک دشمن بود که می‌آمد صریحاً میگفت که ایران محور شرارت است، او این را صریحاً نمیگوید اما رفتار او همین رفتار است. این شد دشمن. پس ما که دائم میگوییم دشمن، دشمن، نه این است که می‌خواهیم شعار بدهیم، نه اینکه به قول بعضی آدمهای بی‌انصاف میگویند اینها در کار داخلی خودشان در مانده‌اند، ناچارند دشمن بتراشند؛ نه، دشمن تراشی نیست؛ خب دشمن است، چشمت را باز کن تا ببینی؛ بندی چشمت را، البته نمی‌بینی؛ سرت را داخل برف فرو کنی، نمی‌بینی؛ اما سرت را بلند کن، نگاه کن، می‌بینی.

گفتیم انگلیس! انگلیس‌ها مجدداً به خلیج فارس [آمده‌اند]؛ البته ما از یکی دو سال قبل خبر داشتیم؛ شنیده بودیم که اینها بنا دارند دوباره به خلیج فارس بیایند؛ حالا آمدند. می‌آیند اینجا به یک عده از حکام خلیج فارس - که هیچ صمیمیتی هم بینشان نیست؛ این جور نیست که خیال کنیم واقعاً آنها با این حکام خلیج فارس صمیمی‌اند؛ نه، می‌خواهند استفاده کنند، میدانند آنها را میشود زیر بار گرفت؛ می‌آیند با آنها این‌جوری حرف میزنند- میگویند ایران تهدید است! خب، تهدید

خود انگلیس‌هایند. امروز محافل انگلیسی می‌نشینند برای منطقه و برای ایران اسلامی تصمیم‌گیری میکنند؛ یکی از تصمیم‌هایشان تجزیه‌ی کشورهای منطقه است. این چیزی که عرض میکنم، تحلیل نیست، حدس نیست؛ اینها اطلاعات است. میگویند دوران یک عراق، یک سوریه، یک یمن، یک لیبی گذشته؛ یعنی عراق تجزیه بشود، سوریه تجزیه بشود، لیبی تجزیه بشود، یمن تجزیه بشود؛ اسم ایران را نمی‌آورند، چون جرأت نمیکنند، میترسند. از افکار عمومی ایران بشدت میترسند و الا همان حرفی را که محمدرضا قبل از رفتن گفت که «اگر ما برویم، ایران میشود افغانستان»-منظورش این بود که مثل افغانستان، مثل ترکمنستان، مثل افغانستان، اینجا هم یک قسمتی به نام ایرانستان میماند، بقیه هم تقسیم میشود بین دولتهای متفرق- اینها [هم] می‌خواهند همان حرف را بزنند؛ در این امید بودند، تلاششان را هم کردند، توی دهنشان هم خورد لکن در دهنشان هنوز هست؛ [اما] به زبان نمی‌آورند. خب این دشمن است، [مگر] دشمن شاخ و دم دارد؟ از حالا نشسته‌اند، دارند برای دوران بعد از پایان برجام فکر میکنند که بعد از آن چه محدودیت‌هایی را بر ایران تحمیل کنیم -که دوران برجام به خیال آنها ده سال، دوازده سال مثلاً باید طول بکشد- از حالا دارند فکر آن‌وقت را میکنند که ما با ایران، آن‌وقت چه کار کنیم، چه بگوییم، چه‌جوری عمل کنیم که محدودیت ایجاد کنیم. دیگر دشمن از این بدتر؟ از این خبیث‌تر؟ اینکه بنده میگوییم انگلیس خبیث، این خباثت اینها است.

یکی از برنامه‌های اینها که تصریح میکنند، آموزش و تسلیح افراد بومی انتخاب‌شده است؛ یعنی [میگویند] ما در این کشورها، از جمله در ایران، افرادی از خود ایران را انتخاب میکنیم، با اینها ارتباط برقرار میکنیم، اینها را آموزش میدهیم، تجهیزشان میکنیم -امروز هم تجهیز کردن آسان است، اینترنت هست و فضای مجازی هست و ارتباطات گوناگون

هست- تا به جان کشور بیفتند، به جان نظام اسلامی بیفتند، به جان ملت بیفتند؛ اینها حرفهایی است که اینها دارند میگویند؛ خب این شد دشمن.

...خب، ما باید در مقابل چه کار کنیم؟ وظیفه‌ی ما این است که ما کشور را، هم نیرومند کنیم، هم مقاوم کنیم؛ قدرت کشور را بالا ببریم و آن را مقاوم‌سازی کنیم. قدرت کشور چه‌جوری بالا میرود؟ اینها حرفهایی است که باید روی آن فکر کنیم و برنامه‌ریزی کنیم؛ این برنامه‌ریزی به عهده‌ی همه است؛ به عهده‌ی مسئولین هست، به عهده‌ی سیاستمداران هست، به عهده‌ی حوزه‌های علمیه هست، به عهده‌ی دانشگاه‌ها هست، به عهده‌ی عناصر فعال فرهنگی هست، به عهده‌ی عناصر فعال سیاسی هست؛ باید روی اینها برنامه‌ریزی کنند. ما باید مقاوم‌سازی کنیم و کشور را نیرومند کنیم.

چه‌جوری نیرومند کنیم؟ عناصر اقتدار برای کشور چه چیزهایی است؟ من چند موردش را می‌شمرم: یکی ایمان اسلامی است، ایمان دینی است. ایمان دینی جزو مهم‌ترین عناصر مقاومت و تحرک این کشور است؛ مال امروز هم نیست، از ۱۳۰ سال، ۱۴۰ سال پیش به این‌طرف، هر حرکتی در این کشور انجام گرفته است که اثرگذار، جریان‌ساز و مؤثر بوده است، عنصر ایمان دینی حرف اول را در آن میزده است.

...عنصر ایمان دینی در همه‌ی حرکتها [روشن است]؛ در پانزده خرداد که روشن است، در انقلاب اسلامی که روشن است، در قضیه‌ی دفاع مقدس که روشن است. در قضایای گوناگون، دین و انگیزه‌ی دینی مردم را کشاند. آن که چهار پسر یا سه پسرش در راه خدا شهید شدند، خوشحال است که در راه خدا شهید شدند. انگیزه‌ی دینی و انگیزه‌ی ایمانی یک عامل اقتدار است.

این را باید نگه داشت، با این دشمنی میکنند. امروز از همه طرف با انگیزه‌ی دینی مردم دارد دشمنی میشود؛ برای اینکه ایمانها را اول در جوانها و بعد در طبقات گوناگون دیگر به عناوین مختلف، به اشکال مختلف از بین ببرند. این کاری است که دارد امروز به‌وسیله‌ی دشمن انجام میگیرد. علاوه بر ایمان دینی، معرفت دینی [لازم] است. ایمان دینی باید با معرفت همراه باشد؛ معرفت دینی چیست؟ همین مطلبی که مرحوم مدرّس فرمود که «دیانت ما عین سیاست ما است، سیاست ما عین دیانت ما است» -و امام بزرگوار ما هم همین معنا را و همین مفهوم را، هم گفت و هم عملی کرد- این یکی از عناصر اقتدار کشور است. امروز یکی از توصیه‌های اساسی‌ای که هیئتهای اندیشه‌ورز آمریکایی و انگلیسی دور هم می‌نشینند، فکر میکنند، طراحي میکنند، دارند ارائه میدهند و به فعالان مطبوعاتی و رسانه‌ای و اینترنتی و سیاسی و غیره تعلیم میدهند، این

است که میگویند با دین سیاسی باید مخالفت کرد؛ یعنی تبلیغ جدایی دین از زندگی؛ از سیاست؛ یعنی جدایی دین از زندگی؛ دین گوشه‌ی مسجد، دین داخل خانه، دین فقط در دل، نه در عمل، که اقتصاد غیر دینی باشد، سیاست غیر دینی باشد، زیر بار دشمن رفتن غیر دینی باشد، با دوست جنگیدن، با دشمن همراه شدن -بر خلاف نصّ دین- وجود داشته باشد، اما ظاهر هم ظاهر دینی باشد؛ این را می‌خواهند. معرفت دینی یعنی اینکه دین -همه‌ی ادیان؛ ادعای ما این است که همه‌ی ادیان این‌جور هستند، حتی مسیحیت، اما آنکه مسلم و واضح و روشن است، دین اسلام است که پیغمبر اکرم اول کاری که بعد از غربت دوران مکّه انجام داد، ایجاد حکومت بود و دین را با ریختن در قالب حکومت توانست ترویج بکند- جدای از حکومت نیست. ...یکی از عوامل قدرت، حرکت سریع علمی است؛ قدرت علمی.

حدیث «أَلْعَلِمُ سُلْطَانٌ» را من مکرّر خوانده‌ام. با قدرت علمی ما هم مخالفند.

...یک مسئله‌ی دیگر، پیشرفت اقتصادی و حل مشکلات مردم است. یکی از اهداف آنها از این تحریمها همین است که مردم را از نظام جدا کنند؛ مردم دچار مشکلات باشند؛ بیکاری باشد، رکود باشد، مشکلات گوناگون اقتصادی باشد؛ ما همین‌طور

حرف بزنییم، مردم هم دچار مشکلات [باشند]. تحریم میکنند برای اینکه این کارها اتفاق بیفتد و تحریم را هم که بظاهر برمیدارند، جوری برمیدارند که این مشکلات برطرف نشود. ما باید در مقابل چه کار کنیم؟ یادزهر ما این است که ما کاری کنیم که اقتصاد، اقتصاد قوی، مقاوم و پایدار [بشود]، یعنی همان «اقتصاد مقاومتی» که بارها گفته‌ایم و گفته‌ایم و گفته‌ایم. این هم از عوامل اقتدار کشور است. کشوری که اقتصاد قوی داشته



کانون بازنشستگان

باشد، پولش هم ارزش پیدا میکند، مسئولینش هم ارزش پیدا میکنند، مردمش هم اعتبار پیدا میکنند و دیگر نمیشود بر اینها تحمیل کرد.

...حفظ عزّت ملی در مذاکرات بین‌المللی، در رفت‌وآمدها، زیر بار زور نرفتن، عزّت ملی را حفظ کردن، یکی از عوامل اقتدار کشور است. در آن جلسه‌ای که ما نشستهایم و داریم با طرف مقابلمان حرف میزنیم، او نگاه میکند ببیند روحیه‌ی ما چه‌جوری است، انگیزه‌ی ما چقدر است، همت ما چقدر است؛ بر اساس آن برآوردی که میکند، با ما رفتار خواهد کرد. باید عزّت ملت را، عزّت کشور را حفظ کنیم؛ [آن‌وقت] مردم هم احساس عزّت میکنند؛ این میشود توانمندی و مایه‌ی اقتدار کشور.

...دشمن دنبال این است که این عوامل اقتدار ملی را -که بنده عرض کردم- از بین ببرد؛ هدف دشمن این است. ایمان را از بین ببرد، حیا و عفاف را از بین ببرد، پایبندی به مبانی دینی را از بین ببرد، اعتقاد راسخ به حاکمیت دین را از بین ببرد، عزّت ملی را مخدوش کند، حرکت علمی را متوقف کند، دستگاه‌ها و مجموعه‌هایی که مظهر اقتدار کشور و اقتدار ملتند، اینها را تضعیف کند. شما می‌بینید به سپاه حمله میشود، به بسیج حمله میشود، به شورای نگهبان حمله میشود.

...البته این را قطعاً عرض میکنم که دشمن با همه‌ی برنامه‌ریزی‌هایش، مردم ما را نشناخته، ملت ایران را نشناخته؛ اشتباه میکنند. دیدید در باریک و حسّاس و دقیقی بود، [اما] ناگهان حرکت عمومی نهم دی همه را مهوت کرد. این حرکت نهم دی سال ۸۸ از جنس همان حرکت نوزدهم دی شماها در سال ۵۶ است. والسلام علیکم و رحمه‌الله و برکاته





## یار دیرین حضرت امام(ره) و مقام معظم رهبری مدظله العالی

آیت‌الله اکبر هاشمی رفسنجانی در سوم شهریور ماه سال ۱۳۱۳ هجری شمسی در روستای بهرامان شهرستان رفسنجان به دنیا آمد. وی در سن ۱۴ سالگی به قم رفت و به تحصیل علوم دینی پرداخت و در حوزه علمیه قم از محضر آیات عظام و مراجع تقلیدی همچون سید حسین طباطبایی بروجردی، امام خمینی (ره)، سید محمد محقق داماد، محمدرضا گلپایگانی، سید محمد کاظم شریعتمداری، عبدالکریم حائری یزدی، شهاب الدین نجفی مرعشی، محمد حسین طباطبائی بهره برد.

وی فعالیت سیاسی خود را از سال ۱۳۴۰ آغاز کرد. او در دوران پیش از انقلاب و در طول نهضت امام خمینی (ره) به صورت یک عضو فعال



و همیشه در صحنه حضور داشت و مدتی نیز در زندان‌های رژیم ستم‌شاهی، دوران حبس را گذراند و پس از پیروزی انقلاب نیز مسئولیت‌های مختلفی نظیر عضویت در شورای انقلاب، سرپرستی وزارت کشور، ریاست مجلس شورای اسلامی، امام جمعه موقت تهران، جانشین فرماندهی کل قوا در دفاع مقدس، ریاست جمهوری، ریاست مجلس خبرگان و ریاست مجمع تشخیص مصلحت نظام را عهده دار بود. آیت‌الله اکبر هاشمی رفسنجانی رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام پس از سال‌ها مجاهدت و تلاش عصر روز یکشنبه ۱۹ دی ماه به دلیل عارضه قلبی در سن ۸۲ سالگی دار فانی را وداع گفت.

روحش شاد و یادش گرامی باد

## متن پیام تسلیت رهبر معظم انقلاب اسلامی

بسم الله الرحمن الرحيم  
أنا لله و أنا إليه راجعون

با درخ و تأسف خبر درگذشت ناگهانی رفیق دیرین، و همسنگر و همگام دوران مبارزات نهضت اسلامی، و همکار نزدیک سالهای متمادی در عهد جمهوری اسلامی جناب حجت‌الاسلام والمسلمین آقای حاج شیخ اکبر هاشمی رفسنجانی را دریافت کردم. فقدان



همرمزم و همگامی که سابقه‌ی همکاری و آغاز همدلی و همکاری با وی به پنجاه و نه سال تمام می‌رسد، سخت و جانکاه است. چه دشواری‌ها و تنگناها که در این ده‌ها سال بر ما گذشت و چه همفکریها و همدلیها که در برهه‌های زیادی ما را با یکدیگر در راهی مشترک به تلاش و تحمل و خطرپذیری کشانید. هوش وافر و صمیمیت کم‌نظیر او در آن سال‌ها، تکیه‌گاه مطمئنی برای همه‌ی کسانی که با وی همکار بودند به ویژه برای اینجانب به شمار می‌آمد. اختلاف نظرها و اجتهادهای متفاوت در برهه‌هایی از این دوران طولانی هرگز نتوانست پیوند رفاقتی را که سرآغاز آن در بین‌الحرمین کربلای معلی بود به کلی بگسلد و وسوسه‌ی خناسانی که در سالهای اخیر با شدت و جدیت در پی بهره‌برداری از این تفاوت‌های نظری بودند، نتوانست در محبت شخصی عمیق او نسبت به این حقیر خلل وارد آورد.

او نمونه‌ی کم‌نظیری از نسل اول مبارزان ضد ستم‌شاهی و از رنج‌دیدگان این راه پرخطر و پرافتخار بود. سال‌ها زندان و تحمل شکنجه‌های ساواک و مقاومت در برابر این همه و آنگاه مسئولیت‌های خطیر در دفاع مقدس و ریاست مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان و غیره، برگ‌های درخشان زندگی پر فراز و نشیب این مبارز قدیمی است. با فقدان هاشمی اینجانب هیچ شخصیت دیگری را نمی‌شناسم که تجربه‌ای مشترک و چنین درازمدت را با او در نشیب و فرازهای این دوران تاریخ‌ساز به یاد داشته باشم. اکنون این مبارز کهنسال در محضر محاسبه‌ی الهی با پرونده‌ی مشحون از تلاش و فعالیت گوناگون قرار دارد، و این سرنوشت همه‌ی ما مسئولان جمهوری اسلامی است.

غفران و رحمت و عفو الهی را برای وی از صمیم قلب تمنا می‌کنم و به همسر گرامی و فرزندان و برادران و دیگر بازماندگان ایشان تسلیت عرض می‌کنم.

غفرالله لنا و له  
سید علی خامنه‌ای  
۱۹ دی ماه ۱۳۹۵

## ملاک ارزیابی از عملکرد پلیس، رضایت مردمی است



فرمانده نیروی انتظامی ناجا گفت: ملاک ارزیابی ما از عملکرد پلیس رضایت مردمی است و براساس نظرسنجی یک سازمان خارج از ناجا میزان رضایت‌مندی مردم از عملکرد پلیس در ۶ ماهه اول امسال نسبت به مدت مشابه در سال ۹۴، چهار درصد افزایش داشته است.

سردار حسین اشتری در دومین نشست تخصصی روسای پلیس آگاهی استان‌های سراسر کشور با گرامیداشت «۹ دی» اظهار کرد: ۹ دی نمادی از بصیرت و ولایت مداری مردم است و ملت ولایت مدار ایران اسلامی در این روز حماسه دیگری خلق کردند. که این حماسه، حماسه «بصیرت» بود

وی در ادامه با بیان اینکه یکی از مأموریت‌های تخصصی، پرمشغله و البته تأثیرگذار در امنیت عمومی و روانی مردم مربوط به پلیس آگاهی است، افزود: حساسیت این مجموعه تخصصی بزرگ به اندازه آرامش مردم است و از این جهت باید اهمیت کار خود را بدانیم.

فرمانده نیروی انتظامی با بیان اینکه در برخی مواقع احساس امنیت از خود امنیت مهم تر می‌شود، گفت: برای ارتقاء امنیت اجتماعی و افزایش احساس امنیت همه باهم باید تلاش کنیم.

عالی‌ترین مقام انتظامی کشور با اشاره به شرایط منطقه عنوان کرد: به لطف الهی، هدایت مقام معظم رهبری، همت و هوشیاری دستگاه‌های امنیتی، نظامی و انتظامی و همچنین همکاری خوب مردم با این دستگاه‌ها امنیت مطلوبی در کشور حاکم است.

سردار اشتری گفت: باید اهتمام ویژه‌ای در برخورد با جرایم داشته باشیم، زمانی که، جرمی به وقوع

وی با بیان اینکه امنیت بالاترین و بهترین سرمایه در کشور است، گفت: در راستای ارتقاء امنیت در تمام ابعاد باید تلاش و برنامه ریزی کنیم.

فرمانده نیروی انتظامی با اشاره به ارائه گزارش توسط رئیس پلیس آگاهی ناجا بیان کرد: خوشبختانه امسال میزان جرایم در کشور ۵ درصد کاهش داشته است البته در برخی از موارد نیز جرایم افزایش داشته اما در جرایم خشن با کاهش مواجه بوده ایم.

وی با بیان اینکه شاخص و مولفه برای پیگیری مأموریت‌ها و ارزیابی‌های ۶ ماهه و سالانه لازم است، تأکید کرد: ملاک ارزیابی ما از عملکرد پلیس رضایت‌مندی مردم است و در واقع واقعیت «میدانی» از نقطه نظرات مردم در خصوص عملکرد پلیس برای ما حائز اهمیت است.

عالی‌ترین مقام انتظامی کشور عنوان کرد: براساس نظرسنجی‌هایی که توسط یکی از دستگاه‌های برون سازمانی صورت گرفته میزان رضایت‌مندی مردم از عملکرد پلیس در ۶ ماهه اول امسال نسبت به مدت مشابه در سال گذشته ۴ درصد افزایش داشته است.

وی اشاره کرد: در ارزیابی از میزان اعتماد و رضایت مردمی از دستگاه‌های مسئول، نیروی انتظامی در میان ۲۰ دستگاه رتبه چهارم را در خدمت‌رسانی، داراست. این در حالی است که برخی از مأموریت‌های ناجا ایجابی و سلبی و همراه با امر به مردم است.

سردار اشتری گفت: باید اهتمام ویژه‌ای در برخورد با جرایم داشته باشیم، زمانی که، جرمی به وقوع

می‌پیوندد پیگیری و برخورد باید به موقع و دقیق باشد. فرمانده نیروی انتظامی با بیان اینکه در مبارزه با جرایم باید آسیب شناسی دقیق صورت گیرد، گفت: با استفاده از ظرفیت مراکز تحقیقاتی می‌توانیم در راستای کاهش جرایم اقدامات مثمرتری داشته باشیم.

وی تأکید کرد: باید بر خشکاندن ریشه جرایم تمرکز کنیم و در این راستا می‌توانیم از ظرفیت نخبگان، صاحب نظران، دانشگاهیان و... استفاده کنیم.

این مقام عالی انتظامی کشور با بیان اینکه امروز بیش از ۹۵ درصد پرونده‌های سرقت از خودرو منتج به کشف می‌شود، گفت: ارائه دستورالعمل‌های کاربردی به شرکت‌های سازنده خودرو در راستای ارتقاء ایمنی بسیار موثر است در واقع انعکاس تجربیات در هر زمینه ای می‌تواند به اتخاذ رویکرد پیشگیرانه کمک کند. فرمانده نیروی انتظامی خاطر نشان کرد: در برخی جرایم استفاده از تجهیزات ایمنی و امنیتی به کاهش جرایم کمک می‌کند.

وی بیان کرد: امروز نیروی انتظامی می‌تواند نقش موثری در کاهش جرایم داشته باشد و با ارائه پیشنهادات و راهکارها به سازمان‌های مختلف می‌توانیم در عرصه مقابله و کاهش جرایم فعالانه عمل کنیم.

عالی‌ترین مقام انتظامی کشور در ادامه با بیان اینکه مبارزه با سرقت نیز از اولویت‌های نیروی انتظامی در سال جاری است، اضافه کرد: در این راستا قرارگاه مبارزه با سرقت راه اندازی و فعال شد؛ ۱۵ استان که ۷۴ درصد از سرقت‌ها در این استان‌ها انجام می‌شد را در اولویت قرار دادیم تا بتوانیم با تمرکز و برنامه ریزی عمل کنیم.







خداوند متعال برای زندگی آدمیان راه و روش خاصی را معین فرموده و تعالیم عالیّه اسلام حیات انسانی را پیش روی جامعه قرار می‌دهد. برای تمامی شئون زندگی انسان مسلمان دستورات و نسخه‌های حیات بخشی وجود دارد که در آیات قرآن کریم و کلام معصومین علیهم السلام قابل جست و جو است. فقیه و عارف گرانقدر حضرت آیت الله جوادی آملی در این باره کتاب وزین و ارزشمند مفاتیح الحیاه را در ۵ بخش و ۳۴ فصل نگاشته‌اند، که به لحاظ اهمیت آموزه‌های حیات بخش آن، فصولی از بخش دوم این کتاب را به شما عرضه می‌کنیم. خوانندگان محترم و علاقه‌مند به ملاحظه متن عربی آیات و احادیث عنوان شده و آدرس آن‌ها می‌توانند به متن اصلی کتاب مفاتیح الحیاه مراجعه کنند.

### ادب مهمان بودن

**نهی از روزه:** رسول خدا (ص) فرمود: بر مهمان سزاوار نیست بی‌اجازه میزبان روزه بگیرد، مبادا برایش غذایی آماده کنند و فاسد شود.

**نهی از دستور به صاحبخانه:** رسول خدا (ص) در وصیت خود به علی (ع) فرمود: ای علی! هشت گروه اگر اهانت شوند جز خود را سرزنش نکنند: مهمان ناخوانده، مهمانی که به صاحبخانه دستور دهد، آن که از دشمنانش خیر بخواهد و....

**دست کشیدن از غذا قبل از صاحبخانه:** امام صادق (ع) فرمود: از جمله ادب‌ورزی نزد برادر این است که هرگاه بر سفره او غذا خورد پیش از وی از طعام دست بکشد.

**کرامت‌پذیری:** امام صادق (ع) فرمود: دو نفر بر امیرمؤمنان (ع) وارد شدند. آن حضرت برای هر یک از آن دو فرشی گسترد. یکی از آن دو روی

فرش نشست و دیگری خودداری کرد. امیرمؤمنان (ع) فرمود: بر آن بنشین، زیرا کرامت‌پذیری را جز نادان رد نمی‌کند.

**سادگی در مهمانی:** امام رضا (ع) فرمود: مردی علی (ع) را دعوت کرد. علی (ع) فرمود: اگر سه چیز را برایم ضمانت کنی دعوت تو را می‌پذیرم. گفت: آن چیست ای امیرمؤمنان؟ فرمود: برای من چیزی از بیرون خانه فراهم نکنی و آنچه در خانه داری از من دریغ نوری و خانواده‌ات را در تنگی نیندازی. گفت: می‌پذیرم. پس آن حضرت دعوتش را پذیرفت.

**حد مهمانی:** رسول خدا (ص) فرمود: مهمانی روز اول حق [مهمان] است؛ و روز دوم و سوم و پس از آن، صدقه به شمار می‌آید. سپس فرمود: هیچ‌یک از شما بر برادرش وارد نشود که او را به گناه وا دارد. پرسیدند: چگونه او را به گناه وا می‌دارد؟ فرمود: چندان نزدش بماند که چیزی

نزدش نباشد بر او اتفاق کند. رسول خدا (ص) فرمود: مهمان دو شب پذیرایی ویژه می‌شود و در شب سوم او از افراد خانواده به شمار می‌آید هرچه نزدش فراهم شد می‌خورد.

\*\*\*

### مجاهدان

مجاهدان در راه خدا نزد خدا جایگاهی رفیع دارند و تکریم آنان بر مسلمانان لازم است و این تکریم به جهت ارزش جهاد است که ذروه الإسلام (قله اسلام) نامیده شده و مجاهدان نیز در ردیف اولیای الهی دانسته شده‌اند که امیرمؤمنان علی (ع) در وصف آنان می‌فرماید: جهاد دری از درهای بهشت است که خدا آن را برای اولیای خاص خود گشوده است.

### برتری مجاهدان

خدا فرمود: مؤمنان وانشسته از جهاد که آسیب‌مند نیستند با آنان که با مال و جان خود در راه خدا پیکار می‌کنند یکسان نیستند، زیرا خدا کسانی را که با مال و جان خود جهاد می‌کنند در مقام و منزلت بر وانشستگان برتری داده و خدا همه مؤمنان - چه مجاهدان و چه آسیب‌مندان و چه وانشستگان با ایمانی که حضورشان در جهاد ضرورت ندارد - را به فرجامی نیکو مژده داده است، و خدا مجاهدان را بر وانشستگان برتری بخشیده و برای

آنان پاداشی بزرگ مقرر داشته است. **نیکی به رزمندگان** رسول خدا (ص) فرمود: هر کس نامه رزمنده‌ای را برساند همانند کسی است که برده‌ای را آزاده کرده است و او در پاداش رزم رزمنده شریک است. امام صادق (ع) فرمود: سه کس دعایشان مستجاب است: یکی از آن‌ها رزمنده در راه خداست، پس بیندیشید که چگونه جانشینی آن‌ها می‌کنید.

رسیدگی به امور مربوط به مجاهد به جبهه رفته به منزله جانشینی او در امور شخصی وی است.

### کیفر آزار مجاهدان

رسول خدا (ص) فرمود: هر کس از مؤمن رزمنده‌ای غیبت کند یا وی را بیازارد یا در غیاب او با خانواده‌اش بدرفتاری کند، در صورتی که رزمنده در طاعت خدا باشد روز قیامت علامتی برای او نصب می‌شود، آن‌گاه نیکی‌هایش از بین برده و به آتش بازگردانده می‌شود. امیرمؤمنان علی (ع) فرمود: از آزار مجاهدان راه خدا بپرهیزید، زیرا خدا همان‌گونه که برای پیامبران خشمگین می‌شود برای ایشان خشمگین می‌شود....

\*\*\*

### کودکان

بخشی از مطالب مربوط به کودک ذیل عنوان «صله‌رحم» و بخشی ذیل عنوان «یتیم» آمده است و در اینجا از روایاتی یاد می‌شود که درباره کودکان جامعه توصیه‌هایی دارد.

**حق کودک:** امام سجاد (ع) فرمود: حق خردسال این است در آموزش او مهربان باشی و از او درگذری و عیبش را بپوشانی و با وی مدارا و یاریش کنی.

**مهرورزی به کودکان:** رسول خدا (ص) فرمود: کودکان را دوست بدارید و به آنان مهربانی کنید؛ نیز فرمود: به بزرگسالان خود ارج نهدید و به کودکانتان مهربانی کنید.

به فرموده امام صادق (ع)، موسی بن عمران (ع) گفت: ای پروردگار من! کدام‌یک از اعمال نزد تو بهتر است؟ فرمود: محبت به کودکان، زیرا آنان را بر فطرت یگانه‌پرستی آفریدیم و اگر آنان را بمیرانم به رحمت خود آنان را به بهشت درمی‌آورم. امام کاظم (ع) فرمود: به راستی خدای بزرگ آن‌گونه که برای زنان و کودکان به خشم می‌آید برای هیچ چیزی به خشم نمی‌آید. رسول خدا (ص) فرمود: اگر پیران عابد و جوانان خاشع و کودکان شیرخوار نبودند هر آینه عذابی سخت بر شما فرو می‌ریخت.

رسول خدا (ص) هنگام اعزام لشکر می‌فرمود: به نام خدا و با خدا و در راه خدا و بر آیین رسول خدا حرکت کنید... پیران سالخورده و کودکان و زنان را نکشید.

**سلام به کودکان:** پیامبر اکرم (ص) فرمود: تا زنده هستم پنج سنت را رها نخواهم کرد، تا پس از من سنت شود که یکی از آن‌ها سلام به کودکان است.

**بازی با کودکان:** رسول خدا (ص) فرمود: در بهشت خانه‌ای است که به آن خانه شادی می‌گویند. به آن در نمی‌آید مگر آن که کودکان را شاد کند.

**پاداش دین‌آموزی به کودک:** رسول خدا (ص) فرمود: هر کس کودکی را تربیت کند تا «لا اله الا الله» بگوید خدا از وی حساب نمی‌کشد.

رسول خدا (ص) فرمود: هنگامی که معلم به کودک گفت: «بسم الله»، خدا برای او و کودک و پدر و مادر آن کودک آزادی از آتش را می‌نویسد.

**تحمل سختی معاشرت با کودکان:** رسول خدا (ص) این‌گونه بود که کودکان را نزد وی می‌آوردند و ایشان برای آنان دعا می‌کرد. کودکی را نزدش آوردند و در دامن آن حضرت ادرار کرد. رسول خدا (ص) فرمود: بر آن آب بریزید. یعنی بدون آنکه ناراحت شود یا به سرپرست کودک چیزی بگوید فرمود آن را پاک کنید.

رسول خدا (ص) این‌گونه بود که کودکان را برای تبرک و کام‌گشایی آنان نزد آن حضرت می‌آوردند. کودکی را آوردند که بر دامنش ادرار کرد. آن حضرت آبی خواست و بر آن ادرار ریخت و آن را شست. این حکم مربوط به کودکان شیرخواری است که هنوز غذاخور نشده‌اند.

### استفتائات

صاحب یکی از کارخانه‌ها مبلغی پول برای خرید مواد اولیه از من قرض گرفت و بعد از مدتی آن را با مقداری اضافی به من برگرداند و این مبلغ اضافی را از طرف خودش با رضایت کامل و بدون آنکه قبلاً شرط شده باشد و من توقع آن را داشته باشم به من پرداخت نمود، آیا جایز است آن مقدار زیادی را از او بگیرم؟

در فرض سؤال که در قرض شرط پرداخت مبلغ اضافی نشده و آن مبلغ را قرض‌گیرنده با رضایت خود داده تصرف شما در آن اشکال ندارد. پولی را از شخصی قرض کردیم و بعد از مدتی آن فرد ناپدید شد و اکنون او را پیدا نمی‌کنیم، تکلیف ما نسبت به طلب او چیست؟

بر شما واجب است منتظر بمانید و برای پرداخت بدهی خود او را جستجو کنید تا آن مبلغ را به او یا به ورثه‌اش بپردازید و در صورتی که از یافتن او ناامید هستید می‌توانید در مورد آن به حاکم شرع مراجعه کنید و یا از طرف صاحبش، صدقه دهید.

آیا جایز است هزینه‌ها و مخارج دادگاه را که وام‌دهنده برای اثبات قرض و دریافت آن متحمل می‌شود از بدهکار مطالبه نمود؟ ج: بدهکار شرعاً ضامن هزینه‌های دادگاه که توسط طلبکار پرداخت شده‌است نمی‌باشد و در هر صورت در این گونه امور قوانین نظام جمهوری اسلامی لازم‌الاجراء می‌باشد.

آیا بدهی میت جزء حق الناس محسوب می‌شود تا پرداخت آن از ترکه او بر ورثه‌اش واجب باشد؟

بدهی اعم از اینکه به اشخاص حقیقی باشد یا حقوقی، جزء حق الناس است و بر ورثه بدهکار واجب است آن را از ترکه میت به طلبکار یا ورثه او بپردازند و تا آن را نپردازند حق تصرف در ترکه را ندارند.

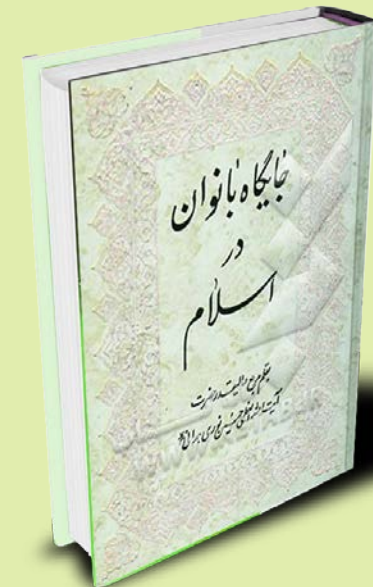


کانون بازنشستگان



کانون بازنشستگان





## جایگاه بانوان در اسلام

■ دکتر حسن رضا رفیعی

زنان نیمی و گاهی بیش از نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. آنها اولین مریبان بشر در دوران کودکی هستند زنان عمل موثر در تولد، تناسل و تلاوم و ادامه زندگی انسان‌ها هستند و همگان چه زن و چه مرد از آنها به دنیا می‌آیند.

شکیبایی و آستانه تحمل این بخش از جامعه انسانی در بعضی از امور مافوق تصور و حتی مافوق تحمل مردان است. اگر زن نباشد مرد در تلاوم زندگی با مشکل مواجه است و ادامه حیات برای او ممکن نیست. زن یکی از جلوه‌های مادر، همسر، دختر، خواهر، عروس، عمه و خاله بر عهده دارد و نبود هر یک از این نقش‌ها در زندگی انسانها نقیضه به حساب می‌آید. در نسل امروز که به دنبال محدودیت فرزند در حد یک یا دو فرزند است خیلی از این نقش‌های زنانه و حتی نقش‌های مردانه ای مانند برادر، دایی، عمو و حتی داماد حذف می‌شوند. نظر به جفاهائی که در طول تاریخ نسبت به زن در فرهنگ‌ها و آئین‌های مختلف

خویشستندار و زنان خویشستندار، مردان خاشع در پیشگاه خداوند و زنان خاشع در پیشگاه خداوند، مردانی که در راه خدا انفاق کنند و زنانی که در راه خدا انفاق کنند، مردان روزه دار و زنان روزه دار، مردانی که دامن خود را حفظ می‌کنند و زنانی که دامن خویش را حفظ می‌کنند، مردانی که زیاد به یاد خدا هستند و زنانی که زیاد به یاد خدا هستند، خداوند برای آنها- بدون تفاوت- بخشایش و مزد بزرگی را فراهم ساخته است. از این آیه دیدگاه برابری و مساوات شریعت اسلام در مورد مردان و زنان کاملاً قابل مشاهده و ادراک است.

کتاب «جایگاه بانوان در اسلام» دارای پانزده مبحث مجزا است که بستگی به مطالب هر بحث، گاه خلاصه و گاه طولانی هستند. برای آگاهی از چهارچوب مباحث اصلی کتاب عناوین این پانزده مبحث به شرح ذیل ذکر می‌شود تا خواننده در جریان کلیت مطالب کتاب قرار گیرد: ۱) چهره زن در تاریخ، ۲) چهره زن در ادبیات و اشعار، ۳) چهره زن در قرآن کریم، ۴) چهره زن در عصر پیغمبر، ۵) چهره زن در امور اجتماعی، ۶) چهره زن در عرصه جهاد، ۷) چهره زن در عرصه مهاجرت در راه خدا، ۸) ارتحال پیغمبر و آغاز قوس نزول زنان، ۹) چهره زن در فرهنگ اهل بیت عصمت، ۱۰) تفاوت زن و مرد، ۱۱) حجاب، ۱۲) ازدواج، ۱۳) خانواده، ۱۴) نقش مادر و ۱۵) احکام بانوان.

نویسنده در آغاز مبحث اول از زن به عنوان مظلومی به درازای تاریخ و پهنای گیتی یاد می‌کند که در میان دیوار بلند و تجر و تمکن کاذب گرفتار است، در اعماق دو زندان جاهلیت و بردگی مدرن زندانی است؛ در کمند اوهام و خرافات و تهمت و افتراات اسیر است؛ در میان دو فرهنگ جاهلی و کلمات فریبنده به نام آزادی و به عنوان علم و تمدن و تساوی حقوق مقهور است؛ و سرانجام زن فریادگری بدون فریادرس و مجرمی بدون ارتکاب جرم و مظلومی به ظلم مضاعف و محرومی محروم از حقوق یک زندگی صحیح توصیف می‌شود. ایشان برای اثبات این ویژگی‌ها در مورد زنان به برخورد تبعیض آمیز و جفا جوانانه چینی‌ها، هندی‌ها، مصری‌ها، جوامع کلد و آشور و جزایر آفریقا اشاره می‌کند که با زن‌ها مانند بردگان رفتار می‌کردند و زن‌ها از کوچکترین حقوق مانند دانش آندوزی و سواد محروم بودند. در ممالک متمدن قدیم مانند روم، ایران و یونان و فرانسه نیز آنچنان که می‌باید حقوق زن رعایت نمی‌شد و عقیده بر این بود که زن در خلقت خود ضعیف است و نباید استقلال داشته باشد و از شر و فساد او نباید ایمن بود. در روزگار کهن و فرهنگ‌های غیر دینی امروزی مظلومیت زن در دو قلمرو قابل طرح و بحث است! ۱) قلمرو قدرت که مردان در عرصه کار و اقتصاد و دانش و هنر به وی فرصت عرض اندام نمی‌دادند. ۲) در قلمرو فرهنگ که زن انسان درجه دوم به حساب می‌آید و حبله گر و بی وفا و مایه شر و فساد است.

نویسنده در سیری کوتاه در عرصه ادبیات و اشعار به نمونه‌هایی از اشعاری اشاره می‌کند که به مذمت زنان می‌پردازند و در مقابل به نمونه‌هایی از اشعار و مطالبی ادبی اشاره می‌کند

که بیانگر ارزش‌های واقعی زنان است. ایشان سپس به چهره زن در قرآن کریم اشاره دارد. قرآن در یکسری آیات به ماهیت مشترک انسان‌ها می‌پردازد آنجا که خداوند به فرشتگان می‌گوید که می‌خواهد انسان را جانشین خود در زمین قرار دهد(بقره ۲۹) یا آنجا که می‌گوید تاج کرامت بر سر فرزندان آدم گذاشته است (اسرا ۷۰) سخنی از زن و مرد در میان نیست. در قرآن آیات زیادی مبنی بر خلقت ممتاز انسان نسبت به سایر موجودات وجود دارد که دو نمونه آن در سوره‌های شمس و تین است (شمس ۷،تین ۴) ملاک برتری انسانها از دیدگاه الهی تقوا است. (حجرات ۱۳) در ۵۲ مورد از آیات قرآن ایمان و عمل صالح ملاک سعادت انسان‌ها اعم از زن و مرد معرفی شده است. دسته‌ای دیگر از آیات مرد و زن را جفت همدیگر معرفی کرده است که مانند جفت بودن همه موجودات در عالم آفرینش یکی از دلایل توحید خداوند برای اهل اندیشه است. آفریدن جفت از جنس خود انسان برای آرامش و عامل ایجاد دوستی و مهربانی است (روم ۲۱) و نحل ۲۲) خداوند در آیه اول از سوره نساء می‌گوید که مردم اعم از زن و مرد را از نفسی یگانه آفریده است زوجیت برای تکثیر زنان و مردان است. ایشان آفرینش زن از دنده چپ آدم را دیدگاه مطرح شده توسط مفسران اهل سنت می‌داند که مورد تایید امامان معصوم(ع) و مفسران واقعی قرآن نیست.

این امامان آفرینش حوا به عنوان اولین زن را کاملاً مستقل و از جنس آدم می‌دانند. از سویی نظام آفرینش الهی نظام زیبایی و کمال است و خدا خود به این قضیه اشاره داردکه خداوند هر چیزی را در کمال زیبایی آفریده است (سجده ۷) انسان کلا زن و مرد خصوصاً در دایره زیبای این آفرینش هستند. خدا در جای دیگر تاکید دارد که خداوند در آفرینش خود آنچه را که لازم و مناسب بوده در آفرینش هر چیز از جمله زن مراعات کرده است. (ملک ۳۴) خلاصه کلام آنکه هر جا که سخن از ناس یا مردم به میان آمد منظور زن و مرد به طور ماوراست اگر تذکر و زنهار است به هر دو است و اگر مطالب دیگر است باز هم خطاب به هر دو است.

از آنجا که داستان آدم و حوا شروع می‌شود باز هم خطاب خدا دو طرفه است اگر امر به اسکان در بهشت است به هر دو است و اگر فریب شیطان و اخراج از بهشت است باز هم هر دو سهم مساوی دارند.(اعراف ۱۸-۲۲) به همین خاطر اظهار نظر شعرا و نویسندگان در مورد مکاری، شومی، بی وفایی، نقصان و دردسرساز بودن زنان برای مردان، از دیدگاه نویسنده کتاب جفایی بیش در حق زنان نیست. ایشان به چند مورد از نقش زنان شایسته در موفقیت مردان بزرگ و پیروزی نهضت‌های آزادی بخش از جمله انقلاب اسلامی ایران یاد آور می‌شود.

این عالم بزرگ در چهار مبحث به چهره زن در عرصه‌های مختلف زمان پیامبر اکرم (ص) اشاره می‌کند و از زنانی همچون اسماء دختر عمیس یاد می‌کند که با شوهرش جعفر طیار به حبشه هجرت کرد و بعد از شهادت جعفر در جنگ موته منشاء نقش‌های گوناگون و خدمات فرهنگی فراوان بود. اسماء دیگری که دختر

یزید بن سکن است به عنوان نماینده زنان مدینه با پیامبر ملاقات می‌کند و طی سخنانی زیبا به نگهداری از اموال مردان و اداره امور خانه و تربیت فرزندان و محرومیت از یکسری مزایایی که مردان در آن برخوردارند اشاره می‌کند و می‌گوید:

ایا ما در پاداش و بهره‌های معنوی شما سهمی و نصیبی خواهیم داشت؟ و پیامبر پاسخ می‌دهد که خوب شوهرداری زنان موجب برخورداری از همه پاداش‌هایی می‌شود که مردان از آن برخوردارند. همین اسماء در جنگ یرموک حاضر می‌شود و با چوب ستون خیمه خود ۹ نفر از سپاه دشمن را می‌کشد. ام امین پرستار و خدمتگزار پیامبر زنی است که پیامبر فرمود هر کس می‌خواهد با زنی بهشتی ازدواج کند با ام امین پیوند زناشویی برقرار کند و خود او را به همسری یزیدبن حارثه فرزند خوانده خود درآورد.

او در جنگ‌های احد، خیبر و حنین شرکت کرد و فرزندش ایمن در حنین به شهادت رسید. او شاهد حضرت زهرا(س) در جریان غصب فدک است و از عمر ۸۰ ساله خود ۶۰ سال را در خدمت پیامبر و خاندانش بود. او یکی از راویان احادیث پیامبر اکرم (ص) است. نوری همدانی از یازده بانوی فرهیخته دیگر از یاران پیامبر اشاره می‌کند که هر یک قله‌ای بلند از معرفت و دینداری و شجاعت و ایثار هستند که بسیاری از مردان به گردپای آنان در این زمینه‌ها نمی‌رسند در مسائل اجتماعی مانند بیعت عقبه دوم و بیعت‌های بعد از فتح مکه و بیعت در عید غدیر زنان در کنار مردان حضور فعال دارند.

امر به معروف و نهی از منکر نیز وظیفه ای مشترک و مساوی میان زن و مرد است. در جهاد که مورد تاکید قرآن است و خداوند در ۳۴ مورد با تکریم از واژه جهاد و ۳۱ مورد از واژه قتال یا سرکوب دشمنان یادکرده است. زنان عصر پیامبر پایه پای مردان یا در نبرد مستقیم با دشمنان شرکت داشتند و یا در خدمات مربوط به جنگ مانند خدمات پزشکی و مداوای مجروحان



شرکت می‌کردند. پیامبر نیز از غنایم جنگی سهم آنان را مانند مردان می‌داد و در این میان زنانی همچون ام زیاد اشجعیه، اسلمیه دختر سعید، ام سنان اسلمیه، لیلا غفاریه، ربیع دختر معوذ، ام عطیه، رفیده پزشک، امیمه دخترقیس، صفیه دختر عبدالملط، اسماء دختر یزیدبن سکن، حمیه دختر جحش و هند دختر عمرو بن حزام از همه نامدارترند.

این زن آخری یعنی، همسر عمروبن جموح بود که شوهر و چهار پسرش را به شرکت در جنگ احد تشویق کرد. عمرو که پای لنگی داشت آنچنان در نبرد با دشمن درخشید که با یکی از پسرانش به نام خلاد در یکجا به شهادت رسیدند. برادر هند یعنی عبدالله بن عمرو نیز در مرحله‌ی دیگری به شهادت رسید و این زن به آگاهی از شهادت شوهر، فرزند و برادرش آیه استرجاع خواند و گفت:

«پیغمبر خدا سالم باشد غم دیگری نداریم.» آنگاه پیکر هر سه را بار شتر کرد که در مدینه دفن کند ولی چون شتر از رفتن به مدینه خودداری کرد به دستور پیامبر هر سه را در میدانگاه احد به خاک سپردند و پیامبر دعا کرد تا هند نیز از نظر مقامی در کنار آنها قرار گیرد. زرقاء دختر عدی از جمله یاران امام علی(ع) در جنگ صفین است که حتی بعد از شهادت آن حضرت و احضار او توسط معاویه از حقانیت راه امام دفاع کرد و معاویه را واداشت تا بگوید:

«قسم به خدا وفای شما به علی(ع) بعد از مرگش از محبتی که به او در حال حیاتش داشتید شگفت‌تر است.» او از پذیرش هر هدیه‌ای از معاویه خودداری کرد و معاویه را مات و مبهوت گذاشت. سمیه مادر عمار یاسر یکی دیگر از زنانی است که در راه دفاع از عقیده مسلمانی خود به شهادت رسید و عنوان اولین شهیده تاریخ اسلام را به خود اختصاص داد.

در جریان هجرت‌های صورت گرفته در راه ترویج اسلام، زنان چهره درخشانی از خود به یادگار گذاشته اند.

**ادامه در صفحه ۲۶**





موضوع بحث پیرامون سبک زندگی در دوره بازنشستگی است که دوره خاصی از زندگی می‌باشد و باید با آیدها و نیایدهای خود را به همراه دارد و در این زمینه تاکنون دویخش را با استناد به روایات رسیده از معصومین علیهم السلام بیان کردیم. در بخش نخست که ناظر به ویژه‌گی‌های دوره بازنشستگی بود با بیان حدیثی از پیامبر عظیم‌الشان اسلام به ابوذر غفاری، مهمترین اولویت‌هایی را که باید بازنشستگان به آن‌ها فکر نمایند و برایش برنامه داشته باشند ذکر نمودیم، و در بخش دوم به نقش عنصر برنامه‌ریزی برای دوره بازنشستگی و این که چه نوع برنامه‌هایی را باید در این دوره تنظیم نمود و به آن‌ها عمل کرد ارائه نمودیم و اکنون در بخش سوم به هشت خصلت مطلوب در دوره بازنشستگی یا همان دوره میانسالی که شایسته است از آن صفات برخوردار بود اشاره خواهد شد و در ابتدا متن گفتاری از امام صادق علیه‌السلام را که مبنای مباحث این بخش است تقدیم می‌نماییم.

در بخش سوم به هشت خصلت مطلوب در دوره بازنشستگی یا همان دوره میانسالی که شایسته است از آن صفات برخوردار بود اشاره خواهد شد و در ابتدا متن گفتاری از امام صادق علیه‌السلام را که مبنای مباحث این بخش است تقدیم می‌نماییم. وقال الصادق علیه‌السلام: ینبغی للمومن ان یکون فیه ثمان خصال: وقور عند الهزاهز، صبور عند البلاء، شکور عند الرخاء، قانع بمارقه الله، لایظلم الاعداء، ولا یتحمل الاصدقاء، بدنه منه فی تعب والناس منه فی راحه.

در قسمت اول این بخش با اشاره به اولین جمله امام صادق علیه‌السلام عرض شد بازنشستگان که در سنین میانسالی و حتی پیری قرار می‌گیرند شایسته است در برخورد با طوفان‌های زندگی احساسی برخورد نمایند، عجزولانه تصمیم نگیرند، خود را از پیش شکست خورده و ناتوان نبینند، بلکه به تعبیر امام صادق علیه‌السلام وقور باشند یعنی

## سبک زندگی در دوران بازنشستگی

حجه الاسلام و المسلمین دکتر غلامرضا مهدوی



با تأمل و تفکر و از دست ندادن شجاعت با بحران‌های زندگی روبه‌رو شوند و اکنون به قسمت دوم این بخش می‌پردازیم که امام صادق (ع) فرمودند: سزاوار است مومن در برخورد با بلاها صبور باشد، تحلیل این قسمت نیازمند به تأمل در کلماتی است که این قسمت را تشکیل داده است:

اولین کلمه مفهوم صبور می‌باشد. صبور از کلمات میالغه است و بر وزن فاعول می‌باشد و از کلمه صبر گرفته شده است. صبر از مفاهیم محرک و انقلابی قرآن است که متأسفانه و بیش از همه در گذشته واژه‌های تحریف شده بود و معمولاً صبر را به تحمل زور و ظلم تفسیر می‌نمودند. کاربرد صبر در قرآن و روایات نشانگر این است که صبر به معنای ایستادگی و مقاومت در مقابل سختی‌ها و مشکلات است. به نمونه‌هایی از کاربرد صبر در قرآن و روایات اشاره می‌شود: سوره العصر در جزء سوم قرآن توصیه به صبر را بعد از توصیه به حق بیان می‌نماید و تواصوا بالحق و تواصوا بالصبر توصیه به حق می‌نمایند و توصیه به صبر می‌کنند. رابطه حق با صبر در این است که هر جا راهبرد زندگی ما حق باشد و پیروی از حق باید راهبرد دیگر ما هم صبر و مقاومت باشد، چون رهروی راه حق جز با مقاومت

که اجر آن نهصد درجه و فاصله هر درجه از اعماق زمین تا نهایت عرش الهی است.» یعنی بر اساس این روایت هر یک از اقسام سه‌گانه صبر نسبت به قبلی، هم از حیث تعداد درجه و هم از جهت فاصله درجات برتر است. کافی، ج ۲، ص ۹۱۰ به نقل از سایت آیة‌الله مصباح، آنچه از این حدیث نیز استفاده می‌شود این است که عنصر ایستادگی و مقاومت در صبر نهفته است و به همین دلیل است که صبر بر معصیت از همه صبرها سنگین‌تر است و اجر و مزد آن هم بیشتر است.

کلمه بعدی کلمه البلاء می‌باشد که برای فهم حدیث لازم است تبیین گردد. کلمه بلاء در آیات قرآن و روایات به معانی مختلفی آمده است که برای همه این معانی قدرجمعی وجود دارد:

- ۱- بلا به معنای مصیبت و گرفتاری.
- ۲- بلا به معنای آزمون و امتحان.
- ۳- بلا به معنای فتنه.
- ۴- بلا به معنای ظلم.

در قرآن بیشترین کاربرد بلا درباره آزمون و امتحان‌هاست مانند ولنبولنکم حتی نعلم المجاهدین منکم والصابرین ونبولخبارکم سوره محمد (ص) آیه ۳۱ ما همه شما را قطعاً می‌آزمائیم تا معلوم شود مجاهدان واقعی و صابران از میان شما کیانند، و اخبار شما را بیازماییم.

اکنون به موضوع روایت وسبک زندگی برگردیم. امام صادق علیه‌السلام فرمود سزاوار است مومن در بلاها مقاوم باشد اگر بلا را مصیبت بدانیم یعنی در مصیبت‌ها مقاوم باشد، اگر بلا را به معنای فتنه بدانیم باز هم به معنی مقاوم‌بودن در فتنه‌هاست و اگر به معنای گرفتاری بدانیم یعنی در برخورد با حوادث غیرقابل پیش‌بینی باید ایستادگی نمود.

سبک زندگی بازنشستگان را با تأمل در این جمله امام صادق علیه‌السلام چگونه می‌توان به تصویر کشید؟

به نظر می‌رسد رابطه مفاهیم بلا را ابتدا با دوره بازنشستگی باید مشخص نمود و آنگاه به نقش ایستادگی به عنوان یکی از عناصر سبک زندگی در این دوره اشاره کرد: دوره بازنشستگی در یک نگاه کلان دوره

نزول بلاها می‌باشد چرا که با فرا رسیدن این دوره که عموماً در دوره میانسالی و نهایتاً سالخوردگی است، انواع گرفتاری‌ها به انسان روی می‌آورد که مقاوم نبودن و ایستادگی در مقابل این مصیبت‌ها و ابتلائات می‌تواند بازنشسته را در همان اوائل دوره بازنشستگی به نابودی و یا انزوای مطلق بکشاند که مواردی از این ابتلائات به شرح ذیل است:

۱- از دست دادن موقعیت‌های اجتماعی دوران اشتغال برای کسانی که قبل از بازنشستگی دارای موقعیت‌هایی ناشی از مسئولیت‌هایشان بوده‌اند.

۲- انزوای طبیعی از دوستان دوره اشتغال به دلیل درگیربودن دوستان با کار و شغل و بیکاری فرد بازنشسته.

۳- کاهش سهم درآمد زندگی ناشی از بازنشستگی و رشد فزاینده هزینه‌های زندگی.

۴- افزایش توقعات مادی فرزندان به دلیل واردشدن به دوره استقلال زندگی و عدم امکان تأمین آن‌ها.

۴- درگیر شدن به انواع بیماری‌های ناشی از اشتغال که در دوره بازنشستگی خود را نشان می‌دهند و ایجاد افسردگی در بازنشستگی.

۵- اتفاقات ناگوار در اثر از دست دادن بستگان دور و نزدیک که به طور طبیعی در این دوره زندگی اتفاق می‌افتد.

۶- مواجه شدن با تبعیض‌ها و حتی ظلم به بازنشستگی که در بروکراسی اداری این دوره به امری طبیعی مبدل شده است.

اگر بار دیگر به لیست فوق دقت نمایید و مروری برمشکلات زندگی در این دوره کنید، بطور یقین این لیست طولانی‌تر خواهد شد و موارد بیشتری به آن‌ها اضافه می‌گردد. اکنون سوال این است که با این انبوه مشکلات چه باید کرد؟

۱- تسلیم شدن و خود را به سیل حوادث سپردن.

۲- بیخیال شدن و خود را به دیوانگی زدن و سلب مسئولیت از خود در مقابل همه مشکلات.

۳- تدبیر نمودن و حل مشکلات و کاهش مصیبت‌ها در حدی که قابل تحمل برای یک زندگی شرافتمندانه باشد.

آن چه امام صادق علیه‌السلام در این زمینه به ما توصیه می‌نماید راهکار سوم است، یعنی اولاً همه این حالات متصوری که ذکر شد باید نوعی آزمون و امتحان برای خود دید که هدف از این آزمون‌ها آبدیده‌تر شدن ما برای یافتن راه حل‌ها و دست یافتن به هنر زندگی خواهد بود، همانطوری که شهید مطهری در سخنان نغزش برای تربیت انسان، می‌گوید هدف از آزمون‌های خداوند از انسان نه آگاه شدن خداوند از میزان عکس‌العمل انسان است که خداوند علام‌الغیوب است و نیاز به این علم و هیچ علمی زاید بر ذاتش ندارد و نه آگاه کردن انسان به ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایش که انسان توانایی‌هایش به مراتب بیش از آن است که در عکس‌العمل‌هایش به آزمون‌ها نشان می‌دهد، بلکه هدف ساخته شدن انسان در این آزمون‌هاست مانند آجری که در کوره گداخته می‌شود تا قابلیت‌های بیشتری پیدا کند.

ثانیاً ایستادگی را تجربه نماید و معنای صبر فقط تحمل نیست، صبر یعنی تأمل، تدبیر، پیدا کردن مشکل، پیدا کردن راه حل‌های مشکل و نهایتاً اقدام برای حل مشکل، مجموعه این فرایندها را صبر و استقامت می‌گویند. بازنشستگان عزیزما توجه داشته باشند همه مشکلات دوره بازنشستگی راه حل دارد و یا حداقل ۷۰ درصد آن‌ها راه حل دارد و راه حل‌های آن‌ها با تدبیر و تأمل و مشورت با افراد خیره در دسترس می‌باشد و توجه داشته باشند حتی کسانی که از نظر ظاهری ما، در بهترین وضعیت زندگی مادی هستند به طور قطع مشکلات و اضطراب‌هایشان بیش از بازنشسته‌ای است که تصور می‌کند عالم و آدم دست به دست هم داده‌اند تا زندگی او را خراب نمایند و اگر تأمل در نعمت‌های الهی که در فقره بعدی حدیث به آن‌ها اشاره خواهیم نمود داشته باشند، خواهند دید که داشته‌های ما که باید از آن‌ها بهره‌برداری نماییم به مراتب بیش از نداشته‌هایی است که مدام برای آن‌ها تاسف می‌خوریم.

### منابع:

- قرآن کریم
- اصول کافی جلد اول
- نهج البلاغه
- تعلیم و تربیت از شهید مطهری







حضرت فاطمه زهراء (س) دختر گرامی پیامبر اکرم (ص) و خدیجه کبری است. پدری چون پیامبر خدا و مادری چون خدیجه کبری که از نیکوترین و عقیقترین زنان عرب قبل اسلام و در دوره اسلامی نخستین زنی که به پیامبر اکرم (ص) ایمان آورد و آن چه از مال دنیا در اختیار داشت در راه پیشرفت اسلام بذل کرد. حضرت زهرا (س) در بیستم جمادی الثانی سال پنجم بعثت در مکه مکرمه چشم به دنیا گشود. صدیقه، طاهره، مبارکه، زکیه، راضیه، مرضیه، محدثه و بتول القاب حضرتش می باشد.

حضرت زهرا (س) در خانه ای که محل نزول وحی و آیات قرآن است پرورش یافته و بزرگ شده است. حضرت زهرا (علیها السلام) بیشتر اوقات شب را به عبادت مشغول می شد. آن قدر نمازهای شب ایشان طولانی می شد که پایش ورم می کرد و در نمازهایش برای مردان و زنان با ایمان دعا می کرد. و مقدم داشتن همسایه از سفارش های آن حضرت بود.

حضرت زهرا علیها السلام بعد از ازدواج با امیرالمؤمنین علی علیه السلام، به عنوان بانویی نمونه بر تارک قرون و اعصار می درخشد. شوهری چون امیر المومنین (ع) که بیش از سیصد آیه از قرآن شریف درباره او نازل شده همواره قدر و جلال سیده نساء عالمیان را بسیار گرامی می داشت. آن حضرت

الگوی ایثار و عمل خالص برای خدا بود. روزی پیرمرد فقیری و گرسنه نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم آمد و درخواست کمک کرد. پیامبر فرمود: اکنون چیزی ندارم ولی «راهنمای خیر چون انجام دهنده آن است.» سپس او را به منزل فاطمه (علیها السلام) راهنمایی کرد. بدین جهت پیرمرد به خانه زهرا (ع) رفت و از ایشان کمک خواست. زهرا (علیها السلام) فرمود: ما نیز اکنون در خانه چیزی نداریم، سپس گردن بندی را که دختر حمزه بن عبدالمطلب به او هدیه کرده بود از گردن باز کرد و به پیرمرد فقیر داد. مرد بیخواب گردن بند را گرفت و به مسجد آمد. پیامبر همچنان در میان اصحاب نشسته بود و پیرمرد عرض کرد: ای پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم)، فاطمه (علیها السلام) این گردن بند را به من احسان نمود تا آن را بفروشم و به مصرف نیازمندی ام برسانم. پیامبر گریست.

عمار یاسر با اجازه پیامبر گردن بند را از پیرمرد خرید. عمار پس از خرید گردن بند، گردن بند را به غلام خود داد و گفت: این را به رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) تقدیم کن، خودت را هم به او بخشیدم. پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) نیز غلام و گردن بند را به فاطمه بخشید. غلام نزد فاطمه آمد و آن حضرت گردن بند را گرفت و به غلام فرمود: من تو را در راه خدا آزاد کردم.

غلام خندید. فاطمه (علیها السلام) راز خنده اش را پرسید. پاسخ داد: ای دختر پیامبر! برکت این گردن بند مرا به خنده آورد که گرسنه ای را سیر کرد، برهنه ای را پوشاند، فقیری را غنی نمود، پیاده ای را سوار نمود، بنده ای را آزاد کرد و عاقبت هم به سوی صاحب خود برگشت. حضرت زهرا (س) و خاندان ایشان به امر پیامبر برای شفای حسنین (ع) سه روز روزه نذر کردند. در روز اول هنگام افطار فقیری رسید و در خواست غذا کرد. حضرت زهرا (س) افطار خود و خانواده خود را به فقیر دادند. روز دوم در هنگام افطار یتیمی نزد خانه ایشان آمد و درخواست کمک کرد، حضرت زهرا (س) بار دیگر افطار خود و خانواده خود را به یتیم دادند. روز سوم در هنگام افطار اسیری نزد ایشان آمد و درخواست غذا کرد و این بار هم زهرا (ع) افطار خود و خانواده خود را به اسیر دادند. یعنی با اینکه نیاز به آن طعام داشتند ولی ایثار کردند، به مسکینان مسلمین، به ایتام مسلمین، و به اسرای مشرکین و فرمودند: ما فقط برای رضای خدا به شما طعام می دهیم و از شما هیچ پاداش و سیاسی هم نمی طلبیم. که آیه شریفه نازل شد (و یطعمون الطعام علی حبه مسکینا و یتیمنا و اسیرا. انما نطمعکم لوجه الله لا نرید منکم جزاء و لا شکورا).

در دامن پاک فاطمه زهرا (ع) بود که دو امام بزرگوار و دو شخصیت ممتاز عالم بشری، حضرت امام حسن (ع) مظهر حلم

## فاطمه زهرا (س) آفتاب درخشان مهربانی

و وقار و حضرت امام حسین (ع) سرور شهیدان و نیز زینب کبری (ع) حماسه مجسم و مجسمه شجاعت و نمونه یکتا در سخنوری و حق طلبی تربیت یافتند که پیام حسینی و حماسه عاشورا را در جهان اعلام کرد و نقاب شرک و ربا و پستی و دنیاپرستی را از چهره یزید و یزیدیان به یک سو زد. در نبرد خندق، فاطمه زهرا (علیها السلام) نانی را برای رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) برد، پیامبر پرسید: این چیست؟ فاطمه (علیها السلام) پاسخ داد: نان پختم، دلم آرام نگرفت تا این که برایتان آوردم. پیامبر فرمود: این اولین غذایی است که پس از سه روز در دهان می گذارم.

در سال یازدهم هجری در آخر ماه صفر رحلت جانگداز پیامبر (ص) پیش آمد و چه درد آور بود جدایی این پدر و دختر، پدری چون پیامبر گرامی که همیشه هنگام سفر با آخرین کسی که وداع می کرد و او را می بویید و می بوسید، دخت گرامیش بود و چون از سفر باز می گشت، اولین دیدار را با دخترش داشت. پیوسته از حالش جويا می شد و رازی از رازها را در گوش جاننش می گفت و دختری که پیوسته از کودکی در کنار پدر بود و از او پرستاری می کرد و پدر او را ام اییها می نامید.

بیماری رسول خدا (ص) در روزهای آخر عمرش شدت یافت. فاطمه (علیها السلام) در کنار بستر پیامبر، چهره نورانی و ملکوتی پدر را می نگریست که از شدت تب عرق می ریخت. فاطمه در حالی که به پدر نگاه می کرد به گریه افتاد، پیامبر نتوانست ناآرامی دخترش را تحمل کند، در گوش او سخنی گفت که فاطمه آرام شد و لبخند زد.

فاطمه گفت: پدرم به من فرمود: تو نخستین کس از اهل بیت من هستی که به من ملحق می شوی، و از این رو شاد شدم. فاطمه (علیها السلام) تا وقتی که رسول خدا (ص) از دنیا نرفته بود، سختی ها و تلخی ها زندگی را با دیدن سیمای تابناک پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) بر خود هموار می نمود، ملاقات پدر تمام رنجها را از خاطرش می زدود و به او آرامش و قدرت می بخشید. چنان که تاریخ نشان می دهد، او پیش از رحلت پیامبر (ص) بیماری جسمی نداشته است. اما مرگ پدر، مظلوم شدن شوهر و مصیبت هایی که بر آن حضرت وارد شد روح و جسم دختر بیغمبر را سخت آزرده ساخت تا آنکه به لقای حضرت حق شتافت. لذا فرمودند:

«صَبَّتْ عَلَيَّ مَصَابِئُ لَوْ أَنَّهُا

صَبَّتْ عَلَيَّ الْأَيَّامَ صُرْنَ لِيَالِيًا»  
در تاریخ شهادت آن بانوی بزرگ نیز محدثان اقوال گوناگونی دارند که مشهورتر از همه، سیزده جمادی الاولی سال یازده هجری و دیگری سوم جمادی الثانی همان سال است.

تولد حضرت زینب کبری و روز پرستار گرامی باد

## پرستار پنج امام

روز پنجم جمادی الاولی در هر سال، روز مبارکی است؛ میلاد با سعادت اسوه صبر و پایداری، حضرت زینب علیها السلام که «روز پرستار» نام گرفته است. در این روز، بانویی پا به عرصه وجود نهاد که آموزگار ایثار و فداکاری بود. او بزرگ پرستاری است که در سال های گوناگون حیات خود، از پنج امام بزرگوار، پرستاری کرده است؛ حضرت علی علیه السلام به هنگام ضربت خوردن، امام حسن مجتبی در هنگام مسمومیت، امام حسین علیه السلام در لحظات تنهایی و غربت، امام سجاد علیه السلام در رویارویی با سوز تب جان سوز، و از امام محمد باقر علیه السلام به همراه کودکان صحرائی کربلا. نام زینب، این پرستار جاودان همیشه تاریخ، همیشه بر تارک زمان می درخشد و همگان را به یاد صبر، مقاومت و ایثار می اندازد.

### اهمیت پرستاری

مقام معظم رهبری، درباره اهمیت پرستاری می فرماید: «برای حفظ سلامت در جامعه، اهمیت پرستاری در طراز اول قرار دارد؛ یعنی اگر بهترین پزشکان و جراحان، کار خودشان را با بیمار به بهترین وجه انجام دهند، اما از آن بیمار پرستاری نشود، به طور غالب، کار آن پزشک یا جراح عالی قدر، بی فایده خواهد بود». ایشان در جایی دیگر، نقش پرستار را معادل کار پزشکی ماهر می داند و می فرماید: «نقش پرستاری و بیمارداری در حفظ سلامت و بازگشت سلامت بیمار، نقش درجه اول است؛ معادل است با نقش یک پزشک ماهر. بسیاری از این نکته غفلت دارند. لذا آن وزن و ارزشی که باید برای پرستار در نظر گرفته شود، از ذهن آنها مغفول می ماند و به آن توجه نمی کنند».

### آرامش روحی

حضرت امام خمینی رحمه الله در بخشی از سخنان خود، به زیبایی حال مریض در بیمارستان و چگونگی رفتار پرستاران را با او ترسیم می کنند. ایشان می فرماید: «یک مریضی که از خانه اش آمده است به بیمارستان، این مریض، خودش را مثل یک غریب می داند. اگر این پرستارها با او با ملامت، با رفتار انسانی، با محبت... رفتار کنند، این حس غربت از او منفصل می شود و آرامش برایش حاصل می شود و این آرامش روحی، در بهبودی او کمک می کند».

### ارزش خدمت پرستاران

مقام معظم رهبری، درباره ارج نهادن به مقام پرستاران می فرماید: «به مناسبت روز پرستار، یک جمله کوتاه در باب ارزش خدمت پرستاران عرض می کنم و آن، این است که همه موظفیم از این انسان های فداکار و پرعاطفه و دل سوزی که با عمل انسانی پرستاری خود، از بیماران در مراحل دشوار بیماری مواظبت و حمایت می کنند، به عنوان احترام به ارزش انسانی والا، قدردانی کنیم. پرستاری، حرفه ای انسانی و اسلامی است و جامعه و کشوری مثل ما، که سرشار از عواطف گوناگون است، و نقش عواطف در این جامعه، همواره نقش برجسته ای بوده است، باید به این حرکت عاطفی بزرگ - که دارای مبنای عقلانی و فکری راسخی هم هست - به چشم احترام بنگرد.







## ۱۴ بهمن روز ملی فناوری فضا گرامی باد

مدار زمین قرار گرفت و هر ۲۴ ساعت ۱۵ بار به دور زمین می‌چرخید و در هر دور، دو بار به وسیله ایستگاه‌های زمینی دورسنجی و بردسنجی کنترل و هدایت می‌شد. این ماهواره با ۲۲ باند فرکانسی و ۸ آنتن، داده‌های اطلاعاتی در بخش‌های شدت جریان، ولتاژ و دمای محیط به زمین ارسال و از زمین اطلاعات دریافت می‌کرد. مأموریت این ماهواره پس از ۸۲ روز ارسال و دریافت اطلاعات بالاخره در ۵ اردیبهشت ۱۳۸۸ به پایان رسید.

ماهواره امید، دومین ماهواره ایران در مدار بود. اولین ماهواره، ماهواره «سینا» بود که توسط روسیه در سال ۲۰۰۵ ساخته و برای ایران به فضا پرتاب شد. پرتاب ماهواره امید باعث شد نام جمهوری اسلامی ایران در میان کشورهای دارای فناوری ماهواره‌ای در جهان ثبت شود. کشورهای دارای ماهواره مستقل بر روی مدار زمین به ترتیب زمانی عبارتند از: شوروی (۱۹۵۷)، ایالات متحده آمریکا (۱۹۵۸)، فرانسه (۱۹۶۵)، ژاپن (۱۹۷۰)، چین (۱۹۷۰)، انگلیس (۱۹۷۱)، هند (۱۹۸۰)، اسرائیل (۱۹۸۸) و ایران (۲۰۰۵).

امید در راستای بومی‌سازی صنعت ماهواره در اولین گام خود عبارتند از: شناسایی ظرفیت‌های موجود در خصوص تجهیزات ساخت، مونتاژ و تست ماهواره، ایجاد فضای عملیاتی ساخت و تست ماهواره در تعامل با ماهواره داخلی و در نهایت ایجاد بستر فعالیت‌های فضایی در شرکت‌های خصوصی.

متخصصان ایرانی با در نظر گرفتن موارد فوق و تلاش‌های شبانه روزی خود، سرانجام توانستند ساخت ماهواره امید را به پایان رسانند. این ماهواره ملی که از نوع ماهواره‌های سبک با مشخصات مخابراتی بود به وسیله ماهواره بر «سفیر ۲» در سال ۱۳۸۷ با موفقیت به فضا پرتاب شد. ماهواره امید با هدف برقراری ارتباط متقابل ماهواره و ایستگاه زمینی، تعیین مشخصات مداری و تله متری مشخصات زیر سامانه‌ها در

پس از پرتاب موفقیت آمیز اولین ماهواره ایرانی با نام «امید» به فضا در روز ۱۴ بهمن سال ۱۳۸۷ شورای عالی انقلاب فرهنگی ایران، این روز را «روز ملی فناوری فضا» نامگذاری کرد. بدین ترتیب به دنبال تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی ایران و ابلاغ رییس جمهور به عنوان رییس این شورا، ۱۴ بهمن «روز ملی فناوری فضا» در تقویم سالانه کشور ثبت شد.

ماهواره امید، نخستین ماهواره ساخت کشور ایران است که ساخت تمام تجهیزات آن، به عنوان اولین گام علمی کشور در عرصه بومی سازی فناوری فضایی از اسفند ماه سال ۱۳۸۴ در سازمان فضایی ایران آغاز شد. هرچند دستیابی به یک دستاورد بومی یکی از اهداف مهم توسعه فناوری فضا بود ولی ایجاد بسترهایی چون: بررسی و شناسایی صنایع داخلی و ظرفیت‌های موجود در زمینه تجهیزات ساخت، مونتاژ، تست ماهواره و ایجاد فعالیت‌های فضایی در شرکت‌های خصوصی از مهم‌ترین اهداف این پروژه محسوب می‌شد. بنابراین می‌توان چنین عنوان کرد که مهم‌ترین اهداف پروژه

## یکم بهمن ماه، زاد روز حکیم ابوالقاسم فردوسی

ایرانی از کرد تا آذری و لر و بلوچ و خراسان و گیلکی است و همه در این کتاب اقوام آریایی ایران نامیده شده‌اند. یونسکو شاهنامه فردوسی را یکی از ۳ اثر برجسته جهان معرفی نمود. به راستی هیچ ملتی به جز ایرانیان این موهبت بزرگ را نداشته‌اند که این کتاب جهانی «انسان ساز» فرهنگ پرور که کل تاریخ و فرهنگ نیاکانشان را گردآوری کرده باشد را داشته باشند.

او از اخلاق گفت که گوهر و بن مایه فرهنگ اسلامی است و اساس بعثت پیامبر اکرم (ص) بر آن است؛ درس‌های اخلاقی شاهنامه چنان است که خود می‌تواند یک کتاب اخلاقی خوانده شود و در واقع فردوسی از این منظر نخستین آموزگار اخلاق در شعر فارسی است که کامل و منسجم نکات ظریف اخلاقی را در قالب داستان‌های شاهنامه بیان کرده است. شاهنامه متعلق به همه اقوام

آن روز که اول بهمن سیصد و نوزده و درست در آغازین روزهای زمستان بود؛ بهار را نوید داد و روزها و سالهایی که ایران بدان افتخار خواهد کرد. آن روز درخت تنومند زبان پارسی به شکوفه نشست؛ برگ و بار داد و در روزگاری که «شاهنامه» پدید آمد؛ زبان پارسی و فرهنگ ایران اسلامی به قامت ایستاد. در روزگاری که می‌رفت تاریخ ایران موزه‌نشین شود؛ دفتر تاریخ ایران و ایرانی را گشود تا نشانی از «بودن» و «ماندن» ما را گواه باشد.

در روزگاری که «من»ها حکمرانی می‌کرد او از «یزدان» گفت و «خدایان» و سراسر شاهنامه اش نشانی از حس توحیدجویی و یکتاطلبی او دارد.

## ۲۹ بهمن ۱۳۵۶ قیام ظلم شکن مردم تبریز

روز ۲۹ بهمن ۱۳۵۶، که مصادف با چهلیم فاجعه ۱۹ دی قم بود، در بسیاری از شهرها و نقاط کشور، مجلس ختم و سوگواری برگزار شد. در روز نوزدهم دی، قیام مردم قم در اعتراض به چاپ مقاله اهانت آمیز با امضای مستعار احمدی رشیدی مطلق در روزنامه اطلاعات، توسط عوامل رژیم پهلوی به خاک و خون کشیده شد و در چهلیم این فاجعه، مردم نقاط مختلف ایران خود را آماده برگزاری مراسم می‌کردند.

در شهر تبریز نیز قرار بود مردم در مسجد قزلی (میرزاآقا یوسف مجتهد) تجمع کنند. دعوت از سوی آیت الله قاضی طباطبایی و ده تن دیگر از علمای تبریز صورت گرفته بود. در روز ۲۹ بهمن، مردم در مقابل این مسجد اجتماع کردند. سرگرد مقصود حق شناس، رییس کلانتری بازار به همراه عده‌ای مأمور، به مردم اعلام کرد که متفرق شوند و با توهین به مسجد از ورود مردم جلوگیری کرد. جوانی غیرتمند به نام محمد تجلی از این توهین برافروخته می‌شود و با وی گلاویز می‌شود که حق شناس با اسلحه کمری‌اش این جوان ۲۲ ساله را به شهادت می‌رساند. مردم خشمگین جنازه خون آلود شهید را برداشته و در خیابان‌ها به راه می‌افتند و بتدریج راهپیمایی گسترده‌ای شکل



می‌گیرد. یحیی لبقوانی رییس ساواک تبریز با توجه به گسترش قیام مردمی با تهران تماس می‌گیرد و شاه به جمشید آموزگار دستور حفاظت از مناطق مهم و سرکوب شدید مردم را می‌دهد.

شورای امنیتی استان، دستور استقرار یگان‌ها و ادوات نظامی از جمله تانک و نفربر را در سطح شهر می‌دهد که با مقاومت و پایمردی مردم تبریز، این شهر از خون جوانان، بازاربان، دانشجویان، مردان و زنان، رنگین شده و پس از فاجعه خونین قم، جنایت دیگری بر جنایت‌های رژیم افزوده می‌شود. سرانجام ساعت ۵ بعدازظهر نیروهای نظامی بر شهر مسلط شدند. در آمار ساواک چنین آمده است: « ۵۸۱ نفر دستگیر، ۹ نفر کشته، ۱۱۸ نفر زخمی. ۳ دستگاه تانک، ۲ سینما، یک هتل، کاخ جوانان، حزب رستاخیز و تعدادی اتومبیل شخصی و دولتی به آتش کشیده شدند. « کشتار مردم تبریز، شاه را غافلگیر کرد چرا که او به خیال خود توانسته بود پرده‌ای ضخیم بر روی فاجعه قم بکشد؛ اما با قیام مردم تبریز، تقدیر به گونه دیگری رقم خورد.



## شهید رضا دهمرده



شهید سروان رضا دهمرده در شهرستان زاهدان، سال ۱۳۴۵ در خانواده‌ای دیندار پا به جهان گذاشت. وی دوران کودکی و نوجوانی خود را در حالی سپری کرد که شراره‌های انقلاب به شعله تبدیل می‌شد تا پایه‌های ظلم و جور را درنوردد و به خاکستر بدل سازد. روحیه جویای علم وی موجب شد تا با وجود تمام مشکلات به تحصیلات خود ادامه دهد و با اخذ دیپلم وارد دانشکده افسری ژاندارمری شود.

عشق و علاقه زیاد وی به مبین اسلامی و مردم مسلمان موجب شد تا سوختن و ساختن را تاب نیاورد و به همین جهت با شهامت به مبارزه با سوداگران مرگ پرداخت و در این تصمیم خود مصمم و ثابت قدم بود به گونه‌ای که آوازه نامش ریشه بر اندام تبهکاران و سیاه‌اندیشان می‌انداخت.

سرانجام ساعتی مانده به بامداد یکی از روزهای پایانی سال ۱۳۷۹ خبری مبنی بر عبور کاروان موادمخدر از منطقه چاه شور ایرانشهر واصل می‌شود، روبرویی با این کاروان مرگ را به کسی سپردند که از پس عملیات گذشته به خوبی برآمده بود و او کسی نبود، جز سروان شهید دهمرده. او در آخرین عملیات خود موفق شد از ورود چهار هزار کیلوگرم تریاک به داخل کشور جلوگیری کند. بنابراین گروهی مجهز از گردان ۱۲۲، به منطقه اعزام شدند و سریعاً به شناسایی منطقه پرداختند. اما بدخواهی بدخواهان و کینه کینه‌جویان دست‌به‌دست هم داد تا در ساعت ۹ صبح ۱۷ اسفندماه در ۱۲۰ کیلومتری ایرانشهر و ۱۵ کیلومتری چاه‌شور، شهید شهادت بنوشد و به دیار حق بشتابد. روحش شاد و راهش پر رهرو باد.





# انقلاب اسلامی و انتظارات

به مناسبت سی و نهمین سالگرد انقلاب اسلامی برآنیم تا در این مقاله کوتاه به تحلیل انتظارات و توقعاتی که از انقلاب اسلامی می‌رفت و نتایجی که در طول سال‌های پس از انقلاب اسلامی به آن دست یافته‌ایم پرداخته و در یک مطالعه مقایسه‌ای میزان موفقیت‌های انقلاب را در دست‌یابی به اهدافش مورد بررسی قرار دهیم.

## مفهوم انتظارات از انقلاب:

وقتی از انتظارات از یک برنامه سخن به میان می‌آید، یعنی با برآورد امکانات، فرصت‌ها، فعالیت‌ها و تهدیدها، آنچه برآورد می‌شود که تحقق پیدا نماید، انتظارات از آن برنامه می‌باشد. به طور طبیعی نباید بین انتظارات و اهداف، اشتباه نمود، چرا که اهداف خیلی وسیع‌تر از انتظارات است و ممکن است اهداف یک حرکت بزرگ برای عامه مردم ناشناخته باشد ولی انتظارات ملموس و شناخته شده، از سویی اهداف که در نوع خود به کوتاه مدت، میان مدت و طولانی مدت تقسیم می‌گردد به دلایل مختلف می‌تواند جابجا و اولویت‌های آن تغییر یابد و یا در گذر زمان افزایش و کم گردد، در حالی که انتظارات کمترین تغییرات را باید داشته باشد. همچنین نباید انتظارات را با پیامدهای برنامه‌های مانند انقلاب یکی دانست، در حالی که انتظارات، روشن و قابل درک است، پیامدها مبهم و باحدث و گمان همراه است و نیز در همان حال که انتظارات قابل کنترل است، پیامدها چندان قابلیت کنترل را ندارند.

## چگونه می‌توان انتظارات از انقلاب را شناسایی نمود؟

گفتیم انتظارات آن چیزی است که توده‌های انقلابی به دنبال آن می‌باشند و برای تحقق آن‌ها انقلاب می‌کنند و تجلی خواسته‌های توده‌ها در شعارهایی است که در

کوران انقلاب از زبان آنان و فریادهایشان بلند می‌شود و به صراحت تحقق آن‌ها را درخواست می‌کنند و حاضرند برای دست‌یابی به آن‌ها از خودگذشتگی نمایند و حتی جانشان را فدا کنند، این شعارها هرچند می‌تواند از زبان رهبران انقلاب هدایت شوند، اما رفته رفته به خواسته‌های مردم تبدیل می‌گردند و بعد از پیروزی انقلاب مجدانه دنبال دست‌یابی به آن انتظارات می‌باشند و در همین جا باید یادآور شد که گاه دشمنان یک انقلاب در انتظارات مردم دستکاری نموده و سعی می‌کنند جا به جایی در انتظارات را رقم زنند مانند آنچه در انقلاب شیلی رخ داد که ضدانقلاب وابسته به اردوی آمریکا با نفوذ در بین مردم شعارهای اولیه انقلاب شیلی را تغییر دادند و انتظارات مردم از انقلاب را، مهندسی نموده و خواسته‌های ضدانقلاب را به عنوان انتظارات مردم از انقلاب درخواست‌های آنان جایگزین نمودند.

## انتظارات مردم از انقلاب اسلامی چه بود؟

در یک تحقیق و پژوهش اجتماعی در شعارهای مردم در فاصله سال‌های ۵۶ و ۵۷ تا پیروزی انقلاب اسلامی، مجموعه انتظارات مردم از انقلاب را در سه گروه سیاسی، فرهنگی و اقتصادی مورد بررسی قرار داده‌اند که نتایج ذیل به دست آمده است:

| نوع انتظارات     | تعداد | درصد |
|------------------|-------|------|
| ارزش‌های فرهنگی  | ۳۵۹   | ۵۴   |
| ارزش‌های سیاسی   | ۲۶۱   | ۴۰   |
| ارزش‌های اقتصادی | ۳۹    | ۶    |
| جمع              | ۶۵۹   | ۱۰۰  |

منبع: محمد عبوضی و جواد هراتی، درآمدی

تحلیلی بر انقلاب اسلامی ایران: نشر معارف ۱۳۹۰.

در بررسی فوق که با تحلیل محتوای شعارهای مردم در دو سال منتهی به پیروزی انقلاب اسلامی انجام گرفته است، مشخص می‌شود که بیش از ۵۰ درصد انتظارات مردم از انقلاب اسلامی، به دلیل فضای ضدفرهنگ دینی دوره ستم‌شاهی، مردم خواهان احیای ارزش‌های فرهنگی اسلام و قرآن در کشور بوده‌اند و انقلاب اسلامی را حامل ارزش‌های دینی می‌دانسته‌اند و به همین دلیل، مساجد و اماکن دینی مهمترین مراکز انقلاب بوده‌اند و تکیه بر شعارهای دینی در انقلاب بازگوکننده انتظارات مهم فرهنگی مردم از انقلاب بوده است.

در دومین گروه انتظارات، مشخص گردیده است که ۴۰ درصد از انتظارات مردم، سیاسی بوده است و این بدان معناست که مردم برای تحقق ارزش‌های دینی، خواهان سرنگونی رژیم بوده‌اند که اساس و پایه‌هایش در تضاد با ارزش‌های دینی بوده و به هیچ وجه صلاحیت حمایت و ترویج و به‌کارگیری این ارزش‌ها را نداشته است. خواسته‌های مردم انقلابی که در راهپیمایی‌های تاسوعا و عاشورا و اربعین محرم و صفر سال ۵۷ اعلام می‌شد مشخصاً سرنگونی رژیم سلطنت در ایران و استقرار جمهوری اسلامی بوده است که در دو شعار ذیل تبلور داشته است:

رژیم شاهنشاهی به فرمان خمینی نابود باید گردد و جمهوری اسلامی به فرمان خمینی ایجاد باید گردد و یا سلطنت پهلوی به فرمان خمینی نابود باید گردد حکومت اسلامی به فرمان خمینی ایجاد باید گردد.

اما پایین‌ترین درصد خواسته‌ها و انتظارات مردم از انقلاب درخواست‌ها و انتظارات

اقتصادی بوده است و شاید به این دلیل بوده که آن انگیزه‌های محرک برای انقلاب و حضور در راهپیمایی‌هایی که به طور قطع توام با کشتار بوده است، نمی‌توانسته است، اقتصادی باشد و اساساً مردم بر اساس باورها و اعتقاداتشان حاضر نبوده‌اند برای دست‌یافتن به خواسته‌های به حق اقتصادی خود در معرض خطرهای جانی و مالی قرار گیرند و مهمتر این که مردم داوطلبانه در راه انقلاب حتی از همان داشته‌های مالی و اقتصادی خود هم می‌گذشته‌اند.

درجه اهمیت انتظارات مردم از انقلاب اسلامی بیانگر یک واقعیت مهم در ارزیابی انقلاب اسلامی می‌باشد، انقلاب اسلامی تا چه حد انتظارات مردم را برآورده است؟ و تا چه حد انتظارات مردم جابجا شده است؟ و جابجایی‌ها در انتظارات مردم چه چالش‌هایی را پیش روی انقلاب اسلامی قرار خواهد داد؟ در پاسخ به پرسش اول باید گفت، انقلاب اسلامی در دهه اول انقلاب یعنی از سال ۱۳۵۷ تا ۱۳۶۸ به دو انتظار اصلی که حاکمیت ارزش‌های فرهنگی و نیز تغییر ساختارهای سیاسی در کشور بود دست یافت، برچیده شدن نظام سلطنت در ایران، حاکم شدن نظامی مبتنی براسلام و قوانین اسلامی، تغییر ارزش‌ها و فرهنگ شاهنشاهی به ارزش‌ها و فرهنگ اسلامی بویژه در دوره دفاع مقدس و در پرتو هزاران شهید جنگ، همگی فضایی از ارزش‌های اسلامی را در کشور گسترش داد که حتی تا به امروز انقلاب اسلامی از ذخایر این منبع الهی بهره می‌گیرد.

اما از دهه دوم انقلاب اسلامی چه بر اساس تغییر نیازهای مادی کشور که ناشی از خرابی‌های گسترده شهرها در دوران جنگ بود و چه بر مبنای تغییر استراتژی‌هایی که در دهه اول انقلاب به خاطر درگیر بودن با جنگ فرصت آن پیدا نشده بود، سبب گردید تا تغییراتی در اولویت‌های انقلاب اسلامی داده شود. ساختن کشور و تبدیل ایران به ام‌القرای جهان اسلام، ایجاب می‌کرد که

جهت‌گیری‌های انقلاب به سمت تمدن‌سازی و تغییرات همه جانبه در برنامه‌های توسعه اقتصادی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران مدیریت گردد و هنوز حضرت امام در قید حیات بودند که اصول برنامه‌های سازندگی کشور تدوین و برای تهیه برنامه‌ها و دستورالعمل‌ها به دولت وقت داده شد.

گسترده شدن سفره سازندگی در کشور که خود یک ضرورت تاریخی برای کشور بود، فضاهایی را ایجاد نمود که عده‌ای با سوءاستفاده از این فضای لازم و ضروری، نه تنها خود با نشستن در کنار این سفره مبارک به بهره‌برداری‌های نامشروع از انباشت ثروت مشغول شوند، بلکه به تدریج خواسته‌های مردم از انقلاب را دستکاری نموده و ذائقه انقلابی مردم را در طول سال‌های بعد تغییر دهند، اینان نه از مسئولین طراز اول جمهوری اسلامی بودند نه برنامه‌های سازندگی و تمدن‌سازی چنین اقتضائاتی داشت، بلکه مرفهین بی دردی بودند که در انتظار فرصت‌هایی نشسته بودند تا اهداف خفته خود را بیدار نموده و انقلاب را از مسیر خواسته‌های اولیه مردم از انقلاب دور نمایند. این طیف که در نوع خود کم هم نبودند در بین همه اقشار حضور داشتند، از مامورین دولتی گرفته تا بازاری و تاجر و تازه به دوران رسیده‌ها همگی در یک نقطه مشترک بودند و آن هم فرصت طلبی برای تامین منافع شخصی خود.

آنچه امروز ما شاهد آن هستیم که یک جابجایی وسیع درخواست‌های عمومی مردم از انقلاب و نظام ایجاد شده است که اگر دانشجوی به دانشگاه می‌رود، دنبال رشته‌هایی است که درآمد کلان داشته باشد و اگر فعالیت اقتصادی در سطح کلان می‌خواهد انجام گردد بعد از مدتی سر از شرکت‌های دروغین و اختلاس و رشوه‌های بزرگ در می‌آورند و تا به امروز کمتر بخش خصوصی فعال و سالم در کشور بوجود آمده است و اصل مهمی مانند اصل ۴۴ قانون اساسی تحقق پیدا نکرده است، و فرهنگ تولید بی‌کیفیت و گریزانیدن مردم از مصرف کالای ملی و داخلی و راه را برای مصرف تولیدات

کشورهایی مانند چین در کشور توسعه داده است، بازمه همگی از فرصت طلبی‌هایی است که از استراتژی‌های تمدن‌سازی و برنامه‌های توسعه اقتصادی توسط گروه‌های متنفذ در بخش‌های حاکمیتی بوجود آمده است.

چالش‌های خطر آفرین جابجایی ارزش‌های فرهنگی با ارزش‌های صرفاً مادی.

تغییرات ارزش‌های انقلابی در جوامعی که انقلاب‌های بزرگ مردمی را تجربه کرده‌اند می‌تواند خطرات بزرگی را برای انقلاب‌ها ایجاد نماید و انقلاب اسلامی نیز از این قاعده مستثنا نمی‌باشد که در پایان این مقاله به آن‌ها اشاره می‌شود:

۱- تغییر ارزش‌های انقلاب به ایجاد فاصله بین نسلی که انقلاب نموده است با اصل انقلاب و در نتیجه دور کردن انقلاب از ایجادکنندگان آن خواهد شد و به موازات آن انقلاب رهروان خود را به تدریج از دست خواهد داد.

۲- تغییر ارزش‌های انقلاب به فاصله گرفتن نسل‌های دوم و سوم و بعدی جامعه انقلابی از انقلاب و نیز شکاف نسلی بین نسل اول انقلاب و نسل‌های بعدی خواهد شد.

۳- تغییر ارزش‌های انقلاب منجر به جایگزینی ارزش‌های غیر انقلابی و حتی ضدانقلابی در جامعه انقلابی خواهد شد و انقلاب دیگر مفهوم خود را از دست خواهد داد.

۴- تغییر ارزش‌ها به نفوذ کشورهای که از انقلاب در جامعه متضرر شده‌اند در شبکه‌های اجتماعی مردمی خواهد شد و انقلاب‌های رنگین با همین شکل نظام‌های انقلابی راسرنگون می‌سازند.

## منابع:

- ۱- درآمدی بر تحلیل انقلاب اسلامی ایران نشر معارف قم
- ۲- تحلیل محتوای شعارهای انقلاب اسلامی دکترانتظاری
- ۳- انقلاب اسلامی ومبانی بازتولید آن دکتر عماد افروغ







# فریضه خدمت به خلق

■ پیشکسوت بازنشسته دکتر فیروز عزیزاده منصوری

لازمه مسلمان بودن و پایبندی به دین و معتقدات ایمانی اطاعت از فرامین قرآن و حرکت در مسیر انسانیت است. از فرائض مقرر در کتاب آسمانی مان برپاداشتن نماز و پرداخت زکات است. رازونیز با خدا سپاسگزاری از توفیق نصیحت و آرامش خاطر از مواهب نماز و توجه و کمک به نیازمندان و کوشش در رفع مشکلات آنان از برکات و فوائد پرداخت زکات می‌باشد. (اقیموالصلوة و اتوالزکوة)

فرمان الهی تاکید دارد که وقتی انسان از نعمت سلامتی و رفاه زندگی برخوردار است نمی‌تواند از نعمات در دسترس خود به تنهایی یا در محدوده اطرافیان و خانواده خود بهره‌مند شود و از یاری و معاضدت و حل مشکلات هم‌کیشان مسلمان خود غافل گردد. کوتاهی در ایفای این وظیفه در حقیقت خروج از دایره اسلام و ایمان است.

«من اصبح و لم یرتّم بامور المسلمین فلیس بمسلم»  
«کسی که شبی را به صبح برساند و به امور مسلمین اهتمام نوزد مسلمان نیست»

در جامعه‌ای که زندگی می‌کنیم، بسیاری کسانی که از نعمت سلامتی و امکانات اولیه زندگی محروم هستند، بی‌اعتنایی و بی‌توجهی به این قشرهای محروم در حیطة و شأن و منزلت مسلمانی نیست. انجام این مسئولیت و گسترش این دیدگاه که از شرایط اساسی مسلمانی بشمار آمده، می‌تواند به آرام و رنج‌های ناشی از محرومیت‌ها و فقر و تنگدستی در میان توده‌های نیازمند خاتمه دهد. بدیهی است که مجاهدت در این راه نشانگر انسانیت راستین بوده و وجدان اخلاقی یک مومن مسلمان را به آرامش می‌رساند و ارضا می‌کند.

«تو کز محنت دیگران بی‌غمی  
نشاید که نامت نهند آدمی»

اینهمه جنگ و خونریزی و خصومت و جدال در دنیا منشائی جز بی‌عدالتی و اختلافات گسترده طبقاتی ندارد. می‌دانیم که در فرمان الهی برای ادای نماز و پرداخت زکات حکمتها و اهدافی نهفته است «ولی آنچه میرهن است، ابراز و اظهار بندگی، پرهیز از غرور و نخوت و تقوی و پرهیزکاری از فوائد و فلسفه نماز و نیایش و زدودن فقر و تنگدستی از جامعه مسلمین، همزیستی مسالمت‌آمیز، کاستن از اختلافات طبقاتی و بالاخره وحدت و انسجام در سرزمین‌های اسلامی از اهداف عمده زکات بوده است.

«شکرانه بازوی توانا به گرفتن دست ناتوان است»

این یک موهبت است که انسان در خانواده‌ای فهمیده، بصیر و آگاه به دنیا آمده و از سلامتی و رفاه زندگی برخوردار باشد، بدیهی است که شکرانه این صحت و سلامتی یاری و مساعدت به ناتوان و تنگدستان و گشودن مشکلی از زندگی پردغدغه مستمندان است.

حقیقتا لذتی بالاتر از این نیست که انسان به داد مظلومین برسد، به درمان درد دردمندی توفیق یابد و در روزی حلال و امکانات زندگی خود مسکینان و تنگدستان را سهیم سازد. ایفای وظیفه خدمت به خلق و در

اندیشه رفع مشکلات طبقات محروم جامعه بودن، تنها با کمک و معاضدت مستقیم نیست.

می‌تواند به صورت مختلف مانند ساختن مسجد، مدرسه، درمانگاه، مؤسسات خیریه یا وقف مرکز یا مراکز عام‌المنفعه باشد که حمایتی پایدار و پروام است. حتی تعلیم و آموزش رایگان و زدودن ریشه‌های جهل و بی‌سوادی و جهالت از سطح جامعه (زکوة العلم نشره) که دعای خیر بهره‌مندان از این مراکز را به همراه خواهد داشت و در پیشگاه خالق هستی نیز اجر و منزلتی خاص برای خود و خانواده شخص خیر را موجب خواهد گردید.

حکومت بر قلبها، جذب و جلب دلها و تأمین رضایت خاطر مردم نیازمند، کار مشکلی نیست. بشر تشنه محبت است و مهر و عطف و صدقه را پاس می‌دارد. انسان‌های نیکوکار بهترین و دوست‌داشتنی‌ترین خلایق روی زمین هستند. اینان از زندگی روزمره خود بهتر و بیشتر از دیگران آرامش خاطر و رضایت وجدان دارند. دوستی، محبت، احترام و دعای مردم نیز موجبات توجه و عنایت پروردگار، بخشودگی گناهان و اجر و پاداش اخروی را فراهم می‌سازد. خداوند متعال توفیق خدمت به خلق و کوشش و مجاهدت در مسیرهای خیر و نیکی را به همه ما عطا فرماید.

■ پیشکسوت بازنشسته سید امیر آریا

# چگونه، سازنده انتقاد کنیم

**انتقاد:** توجه به یک ارزیابی عینی و بی طرفی از افکار و اعمال است و هدف از انتقاد تحت تاثیر قرار دادن و تغییر شرایط موجود به وضع بهتر انتقاد شونده است. باید بدانیم که انتقاد وسیله ای برای تشویق و افزایش رشد فردی و روابط اجتماعی است. در انتقاد تاکید بر نقاط ضعف فرد میشود هر فرد در طول زندگی خود بارها توسط دیگران مورد انتقاد قرار گرفته است، بطوریکه برخی از این ارزشیابی‌ها دارای جنبه‌های تشویقی و برخی دیگر منتقدانه بوده است. انتقاد از دیگران در صورتیکه هوشمندانه و بی غرض انجام شود آثار بسیار مفیدی خواهد داشت، در غیر این صورت ممکن است با واکنش‌های منفی مختلف مواجه شود. لذا این رفتار هنری است که باید آموخت و بدون آگاهی از روش کاربرد آن زبان بار خواهد بود. پس اگر می‌خواهید انتقاداتان خوب و سازنده باشد به نکات زیر توجه فرمایید:

**۱- فرد انتقادپذیر باشد:** اگر مطمئن هستید که طرف مقابل توان انتقادپذیری را دارد از او انتقاد کنید چنانچه احساس می‌کنید تاثیری انتقاد شما در او ندارد خودتان را خسته ننمائید پس هرگاه توان تغییر دادن آن خصوصیتی را که مورد انتقاد شماست ندارد باز هم معقول نیست که از او انتقاد کنید برای انتقاد سازنده فقط یک دلیل موجه داریم و بس. آن هم اینکه شما و طرف مقابل می‌خواهید به نتیجه بهتری دست پیدا کنید و نکته مهم اینکه فرد مقابل باید با انتقاد رفتار و عملکردش را بهتر نماید.

**۲- هدف از انتقاد مشخص باشد:** مشخصا کدام قسمت از رفتار یا گفتار طرف مقابل شما مورد انتقاداتان است به صراحت و مستقیما شروع به انتقاد و سرزنش نکنید. سعی کنید با طرح سوالاتی هدف دار شخص را وادار کنید تا مسیر بحث را به همان سمتی که شما می‌خواهید بکشاند و آن وقت حرفتان را شروع کنید. توانایی‌ها و هوش و استعداد طرف مقابلتان را به خاطر کاری که اشتباه انجام داده و حالا مورد انتقاد شماست زیر سوال نبرید.

**۳- خودتان را خسته نکنید:** قبل از اینکه شروع به انتقاد کنید اول مطمئن شوید که آنچه می‌خواهید مورد انتقاد قرار بدهید واقعا غلط بوده و مستحق انتقاد است بفرص مطمئن شوید رفتار آن شخصی را که می‌خواهید مورد انتقاد قرار بدهید درست ارزیابی کرده اید اگر طرف مقابل را خوب می‌شناسید و مطمئنید که انتقاداتان هیچ تاثیری روی او نخواهد داشت از خیر انتقاد بگذرید و خودتان را خسته نکنید اگر مطمئن هستید که طرف مقابل توان تغییر دادن آن خصوصیتی را که مورد انتقاد شماست ندارد

باز هم معقول نیست از او انتقاد کنید. برای انتقاد سازنده فقط یک دلیل موجه داریم و بس شما و طرف مقابل می‌خواهید به نتیجه بهتری دست پیدا کنید و مطمئنید که این کار مفید است نکته در اینجاست که فرد مقابل باید با انتقاد شما رفتار و عملکردش بهتر شود و واقعا پیشرفت کند.

**۴- هدف معلوم باشد:** دقیقا به هدف بزنید و بگوئید که کدام قسمت از رفتار یا گفتار طرف مقابلتان مورد انتقاد شماست و انتظارش را نداشته‌اید، منظورتان را البته در لفافه هم می‌توانید بفرمائید اما اگر این کار را به دقت انجام ندهید ممکن است تمام تلاشتان به باد برود و در پایان انتقاد باید مطمئن شوید که طرف مقابلتان دقیقا فهمیده است دلیل و انگیزه اصلی انتقاد شما از او چیست این نکته خیلی مهم است.

**۵- تا ضرورت ندارد نگوئید:** اگر از یک نفر زیاد انتقاد کنید قصد و هدفی که در پشت انتقاداتان دارید گم می‌شود و تاثیر حرف‌هایتان کم می‌شود و اگر به طرف مقابلتان زمان کافی برای اصلاح رفتار و گفتارش ندهید باز هم احتمال رنجش او از شما زیاد است فقط وقتی لب به انتقاد باز کنید که فکر می‌کنید ضرورت دارد. اگر در طرف مقابلتان رفتارهای زیادی وجود دارد که مورد انتقاد شماست بهتر است هر دفعه ای که می‌خواهید از او انتقاد کنید، بیشتر از یک مورد را برای مطرح کردن انتخاب نکنید.

**۶- همیشه و هرگز را فراموش کنید:** از کلماتی مثل همیشه و هرگز برای توصیف رفتارهای منفی دیگران استفاده نکنید مثلا نگوئید «تو همیشه با صدای بلند می‌خندی» یا «تو هیچ وقت



به حرف من دقت نمی‌کنی» و امثال این کلمات..... زیرا شخصیت آدمها را به لاک دفاعی فرو میبرد و این حس به آنها دست می‌دهد که شما متمرکز شده‌اید روی نقاط ضعفشان و چشمتان را به نقاط قوتشان بسته‌اید. «بعضی اوقات» و «معمولا» و امثال اینها خیلی موثرترند از «همیشه» و «هرگز» و امثال اینها.

**۷- از مقایسه کردن بپرهیزید:** اگر مزایای رفتاری و گفتاری یک نفر دیگر را به رخ طرف مقابلتان بکشید، معمولا تاثیر انتقاداتان معکوس می‌شود از هرگونه مقایسه‌ای که به تحقیر فرد انتقاد شونده منجر می‌شود پرهیز کنید، این کار سازندگی انتقاداتان را مخدوش می‌کند اما مقایسه‌هایی که طرف مقابلتان در آنها دست بالا را خواهد داشت مطلوب‌اند و حسن نیت شما را به فرد انتقاد شونده منتقل می‌کند.

**۸- در جمع انتقاد نکنید:** انتقاد از یک نفر در میان جمع به ایجاد حس حقارت و دست کم حس شرمندگی در فردی منجر می‌شود که از او انتقاد می‌کنید. چنین انتقادهایی در بیشتر مواقع موجب رنجش خاطر میشود و نتیجه مطلوبی در پی ندارد اما انتقادهایی که در خلوت انجام می‌شوند گویای حسن نیت انتقادکننده‌اند و بازسازندگی بیشتر است.

**۹- به موقع بگوئید:** شاید بهترین موقع برای انتقاد کردن مدت کوتاهی پس از ارتکاب همان عملی باشد که می‌خواهید از آن انتقاد کنید، البته تا آنجا که در توانتان هست باید سعی کنید زمینه را برای یک گفتگوی خصوصی در خلوت و بحث بی طرف با فرد انتقاد شونده فراهم کنید.

ادامه دارد...







## پرسش‌های شما و پاسخ‌های معاونت حقوقی و معاضدت قضایی کانون بازنشستگان ناجا

■ سرهنگ بازنشسته علی اکبر موسی زاده

**اولاد انائی که مستمری بگیر بوده و بواسطه ازدواج حقوق مستمری اشان قطع می‌شود آیا پس از متارکه یا فوت همسرشان استحقاق دریافت مستمری را دارند یا خیر؟**

نظر باینکه بند ۱۹۱ قانون استخدام نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران مقرر داشته اولاد اناث جز در صورتیکه شوهر داشته باشند از حقوق مستمری برخوردار می‌شوند و دختران شوهر ملاک عمل است اعم از اینکه اولاد اناث اساساً ازدواج نکرده باشند یا اینکه ازدواج کرده و بعداً متارکه نموده باشند، به همین دلیل اولاد انائی که مستمری بگیر بوده اما بعلت ازدواج شرط دریافت مستمری را از دست داده و حقوق مستمری آنان قطع شده باشد بدیهی است پس از طلاق امکان دریافت مجدد حقوق مستمری برقرار خواهد شد.

**هزینه‌های درمانی ایام بیماری که منجر به فوت سرپرست خانوار می‌شود چگونه و به چه کسانی قابل پرداخت است؟**

چنانچه وجوه مذکور جزو تعهدات سازمان خدمات درمانی در زمان حیات متوفی و به نفع وی باشد، جزو ماترک متوفی محسوب شده و طبق قواعد ارث بین وراث قانونی تقسیم می‌شود بنابراین وجوه موردبحث مانند حقوق مستمری نیست تا بین افراد تحت الکفاله متوفی بطور مساوی تقسیم شود.

**آیا بیماری صعب‌العلاج والدین موجب می‌گردد که تحت کفالت فرزندان خود قرار گیرند؟ بطور کلی شرایط تحت الکفاله قرار گرفتن والدین به چه ترتیبی می‌باشد.**

۱- بیماری صعب‌العلاج به تنهایی جزو شرایط لازم برای تحت الکفاله قرار گرفتن والدین و برقراری حقوق مستمری برای آنان نخواهد بود اما چنانچه این بیماری منجر به از کار افتادگی و عدم اشتغال و کسب و درآمد والدین شده باشد (به تشخیص مقامات رسیدگی کننده) شرایط برای برقراری حقوق مستمری فراهم خواهد شد.

۲- از ماده ۱۹۱ قانون استخدام ناجا اینطور استفاده می‌شود که تحت الکفاله بودن به معنای وجود وضعیت و شرایطی است که یک فرد در صورت دارا بودن آن شرایط، بواسطه سرپرست خود و در زمان حیات وی، در امور درمانی و عایله مندی و پس از فوت سرپرست نیز با دریافت حقوق مستمری، از کمک و حمایت

دولت برخوردار شود.

شرایطی هم که استحقاق این برخوردار را فراهم می‌کند آن است که فرد تحت تکفل، فاقد شغل و درآمد بوده، یا سرپرست دیگری نداشته باشد و یا اینکه بیماری قدرت اداره امور زندگی را از وی سلب کرده باشد. بنابراین، والدین با دارا بودن شغل و درآمد مانند دریافت حقوق بازنشستگی و تأمین مخارج زندگی بواسطه شغل (آزاد و دولتی) و دریافت حقوق ماهیانه (اشتغال یا بازنشستگی) تحت الکفاله محسوب نخواهند شد.

**آیا بازداشت منزل محکوم علیه که با سند عادی آن را خریده است قانوناً جایز می‌باشد یا خیر؟**

پس از ابلاغ اجرائیه به بدهکار یا محکوم علیه، خواهان (محکوم له) می‌تواند مال یا اموال محکوم علیه را برای تأمین محکوم به (بدهی) به اجرای احکام دادگاه معرفی کند و شعبه اجرا مکلف به قبول آن است، مال توقیف شده ممکن است منقول یا غیر منقول باشد. در مورد اموال غیر منقول، داشتن سابقه ثبتی لازم نیست بلکه به صراحت ماده ۱۰۱ قانون اجرای احکام مدنی توقیف مال غیر منقولی که سابقه ثبت ندارد بعنوان مال محکوم علیه در صورتیکه در آن تصرف مالکانه داشته باشد جایز و بلااشکال می‌باشد.

**آیا جزای نقدی مقرر در حکم صادره از محاکم قابل تقسیط می‌باشد؟**

مستفاد از ماده ۱ قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی مصوب سال ۱۳۷۷ و ماده ۲ آئین نامه اجرایی قانون مزبور جزای نقدی مقرر در حکم قابل تقسیط نمی‌باشد چرا که جزای نقدی



مانند مجازات شلاق و حبس نوعی مجازات محسوب می‌شود که حفظ نظم اجتماع ایجاب می‌نماید مجازات فوراً به موقع اجرا گذاشته شود تا جنبه بازدارندگی آن از ارتکاب جرم در آینده خدشه دار نگردد. مضاف براینکه اعطای مهلت معین به محکوم علیه جزای نقدی برای پرداخت آن قرینه‌ای است که دلالت دارد تقسیط جزای نقدی ممکن نیست مگر اینکه محکوم علیه غیر از جزای نقدی مانند پرداخت دیه محکومیت حاصل نموده و قادر به پرداخت یکجا نیست، لکن متمکن از پرداخت دیه به نحوه اقساط باشد که در اینصورت وفق ماده ۱۹ آئین نامه قانون مذکور مرجع رسیدگی متناسب با وضعیت مالی او حکم به تقسیط محکوم به صادر خواهد نمود.

(۱) ماده ۱۰۱ قانون اجرای احکام مدنی توقیف مال غیر منقولی که سابقه ثبت ندارد بعنوان مال محکوم علیه وقتی جایز است که محکوم علیه در آن تصرف مالکانه داشته باشد و یا محکوم علیه بموجب حکم نهائی مالک شناخته شده باشد. در موردیکه حکم بر مالکیت محکوم علیه صادر شده ولی به مرحله نهائی نرسیده باشد توقیف مال مزبور در ازای بدهی محکوم علیه جایز است ولی ادامه عملیات اجرائی موکول به صدور حکم نهائی است.

(۲) ماده ۱ قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی: هر کس بموجب حکم دادگاه در امر جزائی به پرداخت جزای نقدی محکوم گردد و آنرا نپردازد یا مالی غیر از مستثنیات دین از او بدست نیاید بدستور قاضی صادرکننده حکم به ازای هر پنجاه هزار ریال یا کسر آن یک روز بازداشت می‌گردد.



## گزیده‌ای از کلیات بیمه

■ سر تیپ دوم پاسدار بازنشسته مصطفی شهبازی

در ادامه مطلب ماهنامه شماره ۲۵ ضمن تکمیل موضوع در خصوص بیمه اتومبیل، ضروریست به تعدادی از مواد قانون بیمه اجباری خسارات وارده به شخص ثالث در اثر حوادث ناشی از وسایل نقلیه (۶۶ ماده و ۵۵ تبصره) مصوب ۲۰ اردیبهشت سال ۱۳۹۵ بصورت خلاصه در این شماره و شماره بعدی اشاره می‌شود:

ادامه مقررات مربوط به بیمه اتومبیل...  
ماده ۹- بیمه‌گر ملزم به جبران خسارت‌های وارده به اشخاص ثالث مطابق مقررات این قانون است.  
تبصره - در صورتی که در یک حادثه،

مسئول آن به پرداخت بیش از یک دیه به هر یک از زیان‌دیدگان محکوم شود، بیمه‌گر مکلف به پرداخت کل خسارات بدنی است، اعم از اینکه مبلغ مازاد بر دیه، کمتر از یک دیه کامل یا بیشتر از آن باشد.

ماده ۱۰- بیمه‌گر مکلف است در ایفاء تعهدات مندرج در این قانون خسارت وارده به زیان‌دیدگان را بدون لحاظ جنسیت و دین تا سقف تعهدات بیمه‌نامه پرداخت کند. مراجع قضائی موظفند در انشای حکم پرداخت دیه، مبلغ مازاد بر دیه موضوع این ماده را به عنوان بیمه حوادث درج کنند.

ماده ۱۳- بیمه‌گر یا صندوق حسب مورد مکلفند خسارت بدنی تعلق گرفته به شخص ثالث را به قیمت یوم اداء و با رعایت این قانون و سایر قوانین و مقررات مربوط پرداخت کنند. بیمه‌گر، در صورتی که خسارت بدنی که به زیان‌دیده پرداخت نموده بیشتر از تعهد وی مندرج در ماده ۸ این قانون باشد، می‌تواند نسبت به مازاد پرداختی، به صندوق رجوع یا در صورت موافقت صندوق در حساب‌های فی‌مابین منظور کند مشروط بر اینکه افزایش مبلغ قابل پرداخت بابت دیه منتسب به تأخیر بیمه‌گر نباشد.

تبصره - در صورتی که خسارت بدنی زیان‌دیده بیشتر از تعهد شرکت بیمه

مندرج در ماده ۸ این قانون باشد، شرکت بیمه مکلف است، بلافاصله مراتب مذکور و کلیه مستندات پرونده مربوط را از طریق سامانه الکترونیک به صندوق و بیمه مرکزی اطلاع دهد.

ماده ۱۴- در حوادث رانندگی منجر به جرح یا فوت که به استناد گزارش کارشناس تصادفات راهنمایی و رانندگی یا پلیس راه، علت اصلی وقوع تصادف یکی از تخلفات رانندگی حادثه‌ساز باشد، بیمه‌گر مکلف است خسارت زیان‌دیده را بدون هیچ شرط و اخذ تضمین پرداخت کند و پس از آن می‌تواند به شرح زیر برای بازپرداخت به مسبب حادثه مراجعه کند:

الف - در اولین حادثه ناشی از تخلف حادثه‌ساز راننده مسبب در طول مدت بیمه‌نامه: معادل ۵ درصد از خسارت‌های بدنی و مالی پرداخت‌شده

ب - در دومین حادثه ناشی از تخلف حادثه‌ساز راننده مسبب در طول مدت بیمه‌نامه: معادل ۵ درصد از خسارت‌های بدنی و مالی پرداخت‌شده

- ۴- عبور وسایل نقلیه از پیاده رو
- ۵- نقص سیستم روشنایی وسایل نقلیه به هنگام شب
- ۶- عبور از محل ممنوع (ورود ممنوع)
- ۷- سبقت غیرمجاز
- ۸- تجاوز از سرعت مجاز
- ۹- عبور از چراغ قرمز راهنمایی رانندگی
- ۱۰- عدم رعایت حق تقدم عبور
- ۱۱- حرکت به طور مارپیچ در راهپاها
- ۱۲- تجاوز یا انحراف به سمت چپ معابر
- ۱۳- عدم رعایت فاصله مناسب با وسیله نقلیه و یا عدم توجه به جلو

- ۱۴- گردش به چپ یا به راست در محل ممنوع
- ۱۵- روشن نکردن چراغ هنگام شب و در موقع لزوم
- ۱۶- رانندگی با وسیله نقلیه دارای عیب و نقص فنی موثر (چراغ، لاستیک، فرمان، ترمز، برف پاک کن و زنجیرچرخ)
- ۱۷- عدم رعایت شرایط مندرج در گواهینامه از قبیل استفاده از سمعک، عینک، یا تجهیزات خاص و مصرف مواد روانگردان و مشروبات الکلی

ماده ۱۵- در موارد زیر بیمه‌گر مکلف است بدون هیچ شرط و اخذ تضمین، خسارت زیان‌دیده را پرداخت کند و پس از آن می‌تواند به قائم مقامی زیان‌دیده از طریق مراجع قانونی برای بازپرداخت تمام یا بخشی از وجوه پرداخت‌شده به شخصی که موجب خسارت شده است مراجعه کند:

- الف - اثبات عمد مسبب در ایجاد حادثه نزد مراجع قضائی
- ب - رانندگی در حالت مستی یا استعمال مواد مخدر یا روانگردان مؤثر در وقوع حادثه که به تأیید نیروی انتظامی یا پزشکی قانونی یا دادگاه رسیده باشد.
- پ - در صورتی که راننده مسبب، فاقد گواهینامه رانندگی باشد یا گواهینامه او متناسب با نوع وسیله نقلیه نباشد.
- ت - در صورتی که راننده مسبب، وسیله نقلیه را سرقت کرده یا از مسروقه بودن آن، آگاه باشد.

تبصره ۱- در صورت وجود اختلاف میان بیمه‌گر و مسبب حادثه، اثبات موارد فوق در مراجع قضائی صالح صورت خواهد گرفت.

تبصره ۲- در مواردی که طبق این قانون بیمه‌گر حق رجوع به مسبب حادثه یا قائم مقام قانونی وی را دارد، اسناد پرداخت خسارت از سوی بیمه‌گر در حکم اسناد لازم الاجراء است و از طریق دوایر اجرای سازمان ثبت اسناد و املاک کشور قابل مطالبه و وصول می‌باشد.





اخبار استانی



حضور در منزل پیشکسوت بازنشسته رضا مصطفی‌زاده با ایشان دیدار کردند.

در این دیدار سردار فرماندهی انتظامی استان ضمن عیادت و دلجویی از این همکار پیشکسوت که به علت بیماری در منزل بستری می‌باشد، با ایشان گفت‌وگو و در پایان نیز به رسم یادبود هدیه‌ای به وی تقدیم شد.

اردبیل

برگزاری یادواره درگذشتگان پیشکسوت شهرستان اردبیل



یادواره درگذشتگان پیشکسوت شهرستان اردبیل طی سال‌های ۱۳۸۶ تا ۱۳۹۳ با حضور فرماندهان و معاونین نیروی انتظامی و مرزبانان، مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس، مدیرکل تأمین اجتماعی نیروهای مسلح، روسای کانون‌های ارتش، سپاه و کارکنان شاغل نیروی انتظامی و همچنین تعدادی از پیشکسوتان در سالن ولایت سپاه حضرت عباس (ع) استان اردبیل برگزار شد.

در این یادواره پس از نمایش کلیپ و مداحی آتن از مداحان اهل بیت، معاون هماهنگ‌کننده و رئیس عقیدتی و سیاسی، فرماندهی انتظامی استان سخنانی ایراد و در پایان به ۵ نفر از خانواده‌های درگذشتگان لوح تسلیت، تابلو و ان یکاد و کارت هدیه تقدیم و از مدعوین پذیرایی به عمل آمد.

آذربایجان شرقی

شرکت فرماندهی انتظامی استان در مراسم ارتحال والده مکرمه رئیس کانون بازنشستگان وزارت دفاع



سردار فرمانده انتظامی استان آذربایجان شرقی به همراه رئیس کانون بازنشستگان استان و کارکنان فرماندهی انتظامی و کانون استان در مراسم شام غریبان و چهلم مادر گرامی امیر سرتیپ دوم بازنشسته دکتر ایرج شیدایی، رئیس کانون بازنشستگان وزارت دفاع و امیر سرتیپ دوم بازنشسته منوچهر شیدایی فرمانده اسبق ناحیه ژاندارمری این استان شرکت کردند.

در این مراسم ضمن عرض تسلیت به این عزیزان، مراتب همدردی و عرض تسلیت مسئولین کانون بازنشستگان ناجا نیز به اعضای خانواده به سوگ نشسته ابلاغ شد. در پی این اقدام دکتر شیدایی رئیس کانون بازنشستگان وزارت دفاع در نامه‌ای با اعلام همدردی از خانواده ایشان تقدیر و قدرشناسی کرد.

آذربایجان غربی

عیادت سردار فرماندهی انتظامی استان با پیشکسوت بازنشسته



سردار ناصر اصلانی فرمانده انتظامی استان آذربایجان غربی به همراه رئیس عقیدتی و سیاسی و رئیس کانون بازنشستگان ناجا با

کنار ۱۵۵۴۲ راوی حدیث مرد تنها نام ۱۳۴ زن محدث در کتاب «معجم الرجال» حدیث آیه الله سید ابوالقاسم خوبی و در کتاب «رجال تنقیح المقال» علامه ممقانی در کنار ۱۳۳۶۵ مرد راوی حدیث نام تعداد انگشت شماری زن محدث دیده می‌شود. در رجال شیخ طوسی نیز در کنار نام ۵۲۲۱ مرد راوی حدیث تنها نام ۲۳ زن و در کنار ۵۰۹ مرد راوی حدیث از معصوم تنها نام یک زن دیده می‌شود. دلیل چنین عقب‌گردی را باید در بی توجهی دولتمردان دولت‌های اسلامی نسبت به زنان جستجو کرد. در تاریخ شیعه هم وضع بهتر از این نیست و کسانی همچون ام علی همدان شهید اول، آمنه بیگم دختر ملا محمد تقی مجلسی و خواهر علامه محمد باقر مجلسی و بانو امین اصفهانی که به مرحله اجتهاد رسیدند استثناء است. نوری همدانی وجود تفاوت‌های موجود میان زن و مرد را لازم و تکمیل‌کننده نقصان‌های طرف مقابل می‌داند تا موجب ایجاد تعادل در زندگی شود. تفاوت‌های جسمانی دو جنس امری انکارناپذیر و لازم در امر تولد و تناسل و فرزندآوری و فرزندپروری است. استقامت مردان در بر دوش کشیدن بارهای سنگین زندگی، دقت بیشتر احساسات و عواطف زنان و مدیریت زندگی و امور مالی توسط مردان هیچ‌کدام از این‌ها معنوی و ایفای مسئولیت‌های گوناگون اجتماعی و فرهنگی هر دو طرف وارد نمی‌کنند. اگر یکسری توصیه‌ها مانند امر به پوشش زن در مقابل نامحرم شده به خاطر منفعتی است که زن را از دسترس نگاه‌ها و دست‌های ناپاک حفظ می‌کند. اگر انتقادی به برخی ویژگی‌های مذموم است خاص هر دو جنس است و به یکی از آن‌ها تخصیص ندارد. توصیه‌های اخلاقی و خانوادگی اسلام نیز متوجه هر دو جنس است و هر یک باید وظایف خود را در مقابل خانواده به خوبی انجام دهند. کج خلقی از هیچ‌کدام پذیرفته نیست و خوش اخلاقی توصیه شده به هر دو است. در حقوق خانوادگی حق مادر بیش از پدر است (احقاف: ۱۵، لقمان: ۱۴) زیرا مادر نقش اساسی در تربیت و سازندگی فرزند و همه انسان‌ها اعم از زن و مرد دارد.

به همین خاطر پیامبر می‌فرماید: «الجنة تحت اقدامات» بهشت زیرپای مادران است، زیرا خدمات مادران در این دنیا قابل جبران نیست و فقط خداوند می‌تواند از عهده حقوق آنان برآید. این مرجع تقلید و عالم پژوهشگر در پایان به بخشی از احکام خاص بانوان اشاره می‌کند. خواندن این کتاب پر مطلب، کاربردی و بسیار ارزشمند را به همه همکاران، بازنشستگان و خانواده‌های آنان توصیه می‌نمایم.

ادامه از صفحه ۱۳  
اسماء دختر عمیس و ام سلمه که بعد از شهادت شوهرش به همسری پیامبر درآمد از مشهورترین زنان مهاجر به حیشه در سال‌های آغازین ترویج اسلام هستند که تا آخر پایه پای مردان در گسترش این دین الهی در عرصه‌های مختلف حضور داشتند. فاطمه دختر رسول خدا، فاطمه دختر اسد و مادر امیرالمومنین علی (ع) و فاطمه دختر زید بن عبدالمطلب دختر عموی پیامبر و علی (ع) از جمله مهاجرانی هستند که در جریان مهاجرت پیامبر از مکه به مدینه به علی از مکه خارج شدند و در قبا به پیامبر پیوستند. از این سه فاطمه در تاریخ اسلام به «فواطم» یا فاطمه‌ها یاد می‌شود. ام کلثوم دختر عقبه بن ابی محیط که پدرش عقبه و برادرانش ولید و عمار، از دشمنان درجه یک پیامبر بودند و پدرش در جنگ بدر کشته شد و برادرش ولید بن عقبه همان حاکم شراپخور کوفه در زمان عثمان است، از جمله زنان مسلمانی است که در سال‌های آغازین دعوت پیامبر مسلمان شد. او و زن دیگری به نام شیبعه دختر حارث از جمله زنانی هستند که با وجود مخالفت خویشاوندانشان، در مدینه به پیامبر پیوستند و چون برادران و شوهرانشان از پیامبر خواستند تا مطابق مفاد پیمان صلح حدیبیه آنان را بازگرداند. آیه نازل و به پیامبر امر شد تا از بازگرداندن و تحویل آنها به دشمنان اسلام، با این عنوان که مفاد پیمان صلح مزبور شامل زنان نمی‌شود خودداری نماید. (ممتحنه ۱۰)  
بعد از ارتحال رسول خدا قوس نزولی شأن زنان آغاز شد و جانشینان سیاسی پیامبر خصوصاً خلیفگان اموی و عباسی، در زمینه رشد زنان و مشارکت آنان در زمینه امور فرهنگی و اجتماعی سابقه خوبی از خود به جا گذاشتند. در میان چهار هزار شاگرد امام جعفر صادق (ع) نام یک زن دیده نمی‌شود. با وجودی که در طبقات ابن سعد و کتاب‌های الاستیعاب و اسدالغابه بین هزار تا حدود هزار و شصت نام از زنان در میان اصحاب و یاران پیامبر دیده می‌شود. به هنگام نقل حدیث در



## اصفهان

### جلسه تودیع و معارفه مسئولان قدیم و جدید کانون بازنشستگان ناجا شهرستان کاشان



جلسه تودیع و معارفه مسئول قدیم و جدید کانون بازنشستگان نیروی انتظامی کاشان در روز ۱۷ آذرماه با حضور سرهنگ جوکار جانشین فرماندهی انتظامی شهرستان، آقای فرهودی، مدیر نیروی انسانی شهرستان و همچنین رئیس کانون بازنشستگان ناجا استان در محل دفتر جانشین فرماندهی انتظامی شهرستان کاشان برگزار شد.

در این جلسه سرهنگ جوکار بر اهمیت توجه به برنامه‌های خدماتی و رفاهی ویژه پرسنل و بازنشستگان تاکید کرد و در ادامه ضمن تقدیر از زحمات ستوان یکم بازنشسته باقری در زمان تصدی مسئولیت کانون شهرستان کاشان، جناب سرهنگ هاشمی به سمت مسئول جدید کانون معرفی و مشغول به کار شد.

## البرز

### ملاقات فرمانده انتظامی استان با امراء و فرماندهان پیشکسوت



به منظور ارج نهادن به خدمات ارزشمند فرماندهان و مسئولین پیشکسوت نیروی انتظامی، سردار کامرانی صالح فرمانده انتظامی استان البرز به اتفاق رئیس کانون بازنشستگان ناجا استان با دو تن از امراء بازنشسته دیدار کردند.

در این دیدارها که در منازل ایشان صورت گرفت، ضمن دلجویی

از این عزیزان و مرور خاطرات دوران خدمت، به پاس قدرشناسی از آنان به رسم یادبود هدایایی به ایشان تقدیم شد.

## ایلام

### افتتاح و بهره‌برداری از ساختمان جدید کانون استان ایلام



پیرو هماهنگی با سردار مکاوی پور ریاست کانون بازنشستگان ناجا در تاریخ ۹۵/۹/۲۵ و به مناسبت میلاد پیامبر اعظم (ص) و امام جعفر صادق (ع)، ساختمان جدید الاحداث کانون بازنشستگان استان ایلام توسط سرتیپ دوم پاسدار نورعلی یاری فرمانده محترم انتظامی ایلام و با حضور روسای عقیدتی و سیاسی، حفاظت اطلاعات، پلیس‌های تخصصی، معاونین، مدیران، فرمانده انتظامی شهرستان ایلام، مدیرکل و عقیدتی سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح، روسای کانون‌های ارتش و سپاه، مدیریت شعب بانک قوامین در استان و جمعی از پیشکسوتان بازنشسته افتتاح و به بهره‌برداری رسید.

در این مراسم ابتدا سرهنگ پاسدار بازنشسته منوچهر چراغی نماینده مجمع و رئیس کانون بازنشستگان استان ضمن عرض خیرمقدم به مدعین گزارشی از عملکرد کانون طی سال ۹۵ بیان کرد. در ادامه سرهنگ پاسدار خورشیدی معاون مهندسی فرماندهی انتظامی استان گزارشی از طی مراحل ساخت‌وساز پروژه را ارائه نمود و سپس سردار یاری فرمانده انتظامی استان ایلام ضمن تقدیر و تشکر از زحمات، تلاش‌ها و توجهات سردار مکاوی پور ریاست محترم کانون بازنشستگان ناجا به امورات بازنشستگان، احداث ساختمان جدید کانون استان را اقدام موثری در جهت افزایش اقتدار و ارتقاء منزلت پیشکسوتان بازنشسته ارزیابی و از اقدامات انجام‌شده قدردانی کرد.

## بوشهر

### برگزاری جلسه تشکل اجتماعی مذهبی بازنشستگان (طرح نور)



جلسه تشکل اجتماعی مذهبی پیشکسوتان ناجا شهرستان دشتستان که به صورت خودجوش و در قالب طرح نور شکل گرفته است، با حضور بیش از ۸۰ نفر از پیشکسوتان، فرمانده انتظامی استان و معاونین، رئیس عقیدتی و سیاسی و کارکنان کانون برگزار شد و در این جلسه که در منزل جناب سرهنگ پاسدار بازنشسته علی حقانی و سروان عبدالرحمن خورشیا برگزار شد، ضمن تلاوت قرآن کریم و زیارت عاشورا، مسائل روز مطرح و رئیس عقیدتی و سیاسی فرماندهی انتظامی استان سخنانی ایراد کرد. همچنین جناب سرهنگ رضوی به سؤالات حاضران پاسخ گفت و مقرر گردید این جلسه هر هفته در منازل یکی از بازنشستگان برپا شود.

## تهران بزرگ

### برگزاری برنامه گلگشت خانوادگی پیشکسوتان تهران بزرگ



با هدف ایجاد شور و نشاط و افزایش روحیه اجتماعی، دینی و انقلابی و همچنین گسترش ارتباط معنوی و عاطفی و تعمیق روابط خانوادگی بین پیشکسوتان گلگشت خانوادگی پیشکسوتان تهران



بزرگ در روزهای ۴، ۱۸ و ۲۵ آذرماه و دوم دی‌ماه با حضور حدود ۲۰۰۰ نفر برگزار شد.

در این برنامه‌ها که در قالب تور یکروزه تهران‌گردی برگزار شد، خانواده‌ها از مکان‌های دیدنی تهران از جمله: باغ ملی گیاه‌شناسی ایران، پارک ارم سبز، باغ موزه دفاع مقدس، برج میلاد و... بازدید کردند. در این برنامه‌ها، مسابقات ورزشی و فرهنگی نیز برگزار شد و ضمن اقامه نمازجماعت ظهر و عصر و پذیرایی، جوایزی به برندگان مسابقات فرهنگی و ورزشی تقدیم شد.

### دیدار و عیادت معاون نیروی انسانی فرماندهی انتظامی تهران بزرگ با پیشکسوت بازنشسته



معاون نیروی انسانی فرماندهی انتظامی تهران بزرگ به همراه رئیس امور بازنشستگی این فرماندهی با پیشکسوت بازنشسته قدرت معتمدی دیدار و از ایشان عیادت کردند.

در ایام ولادت نبی مکرم اسلام حضرت محمد(ص) و امام جعفر صادق(ع) و همچنین هفته وحدت، جناب سرهنگ ایوب گرامی؛ معاون نیروی انسانی فرماندهی انتظامی تهران بزرگ ضمن دیدار و ملاقات با آقای قدرت معتمدی که به علت معلولیت جسمی در منزل بستری هستند دیدار و ضمن دلجویی و بررسی وضعیت ایشان، به رسم یادبود هدیه‌ای را به آن عزیز تقدیم کردند.

## چهارمحال و بختیاری

### دیدار سردار فرماندهی انتظامی استان از کانون بازنشستگان ناجا استان



سردار غلامعباس غلامزاده فرمانده انتظامی استان چهارمحال و بختیاری به همراه سرهنگ احمد بهرامی معاون





نیروی انسانی فرماندهی انتظامی استان از کانون بازنشستگان ناجا استان بازدید کردند.

در این بازدید ابتدا سرهنگ پاسدار بازنشسته عبدالحسین قربانی گزارشی از اقدامات انجام شده در حوزه‌های مختلف مربوط به پیشکسوتان ارائه و بر ضرورت تعامل و همکاری نیرو با پیشکسوتان تاکید کرد.

در ادامه سردار غلامعباس غلامزاده نیز ضمن تقدیر و تشکر از تلاش‌های انجام شده در کانون، دستورات لازم را جهت ساخت و ساز مجموعه کانون صادر و بر پیگیری آن تاکید نمود.

## خراسان جنوبی

### افتتاح دفتر نمایندگی کانون بازنشستگان شهرستان نهبندان



به منظور خدمات رسانی بهتر و بیشتر به بازنشستگان و پیشکسوتان ساکن شهرستان نهبندان، دفتر نمایندگی کانون بازنشستگان ناجا در این شهرستان افتتاح شد.

در این مراسم که سرهنگ شاهرودی؛ پاسدار بازنشسته محمدعلی صادقی رئیس کانون بازنشستگان ناجا؛ فرمانده انتظامی شهرستان؛

روسای عقیدتی و سیاسی و حفاظت اطلاعات فرماندهی انتظامی شهرستان و جمعی از مسئولین و تعدادی از پیشکسوتان حضور داشتند دفتر نمایندگی کانون در این شهرستان رسماً افتتاح و سرهنگ بازنشسته حسین چم به عنوان مسئولین این دفتر معرفی و شروع به کار کرد.

## خراسان رضوی

### ضیافت خانوادگی مستمری‌بگیران و همسران بازنشستگان درگذشته برگزار شد



در راستای تقدیر و تکریم سرپرستان خانوار و تقدیر از تلاش و زحمات همسران پیشکسوتانی که دارفانی را وداع کرده‌اند، مراسم ضیافت خانوادگی مستمری‌بگیران و همسران بازنشستگان درگذشته عرصه نظم و امنیت ناجای خراسان رضوی در مشهد مقدس برگزار شد. در این مراسم که در پردیس شهید هاشمی نژاد و با حضور ۲۶۰ نفر از این عزیزان برگزار شد، ضمن اجرای برنامه‌های متنوع تفریحی و فرهنگی به رسم یادبود هدایایی به آنان تقدیم شد.

## خراسان شمالی

### دیدار رئیس کانون بازنشستگان ناجا با سردار فرماندهی انتظامی استان

به منظور ارائه گزارش کار و پیشبرد اهداف و برنامه‌های کانون بازنشستگان استان خراسان شمالی، رئیس کانون بازنشستگان ناجا استان به همراه سرهنگ دوم بازنشسته شجاع مسئول خدمات رفاهی کانون با سردار فرمانده انتظامی استان دیدار کردند.

در این دیدار که در محل دفتر سردار و با حضور سرهنگ



بازنشسته هاشمی، نماینده استان در مجمع کانون صورت گرفت، در خصوص اهداف و برنامه‌های کانون گزارشات لازم از سوی سرهنگ پاسدار بازنشسته محمدتقی باقری، رئیس کانون ارائه و در خصوص اموری چون توسعه صندوق خیریه کریم‌اهل بیت (ع) تصمیماتی اتخاذ شد.

## خوزستان

### دیدار مدیر کل تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان و رئیس کانون بازنشستگان ناجا و بررسی پرونده ۳ تن از پیشکسوتان



در راستای دستورالعمل کمک و مساعدت به پیشکسوتان، مدیرکل تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان خوزستان، سرهنگ پاسدار بیژن زاده به همراه یک نفر از همکاران با رئیس کانون بازنشستگان استان، سرهنگ بازنشسته سالمی، در محل دفتر ایشان جلسه مشترکی برگزار شد. در این جلسه پرونده ۳ نفر از پیشکسوتان که دارای مشکلات اقتصادی و معیشتی بودند مطرح و بحث و تبادل نظر به عمل آمد. در این جلسه مقرر شد با بررسی‌های لازم جهت رفع مشکلات این عزیزان اقدامات مناسب به عمل آید.

## زنجان

### همایش یک‌روزه فرماندهان و مدیران انتظامی استان زنجان

به مناسبت فرا رسیدن هفته وحدت همایش یک‌روزه فرماندهان و مدیران انتظامی استان زنجان، در سالن اجتماعات حضرت

بقیةالله‌الاعظم فرماندهی انتظامی استان برگزار شد.

در این همایش سرهنگ علی آزادی فرمانده انتظامی استان با تبریک فرارسیدن هفته وحدت و میلاد با سعادت پیامبر گرامی اسلام (ص) به فرمایشات و تاکیدات مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در خصوص نیروی انتظامی اشاره کرد و گفت: ایشان بر لزوم نظارت بر



نیروها از نظر سلامت فکر و عمل و اخلاق تاکید دارند و می‌فرمایند: نیروی انتظامی باید در چشم مردم عزیز باشد و عزت این نیرو در این است که پاکدامنی و پارسایی را در همه ابعاد سرلوحه کار خود قرار دهد و مردم بتوانند این موضوع را لمس و احساس کنند.

وی به تدابیر فرمانده انتظامی جمهوری اسلامی ایران نیز اشاره کرد و گفت: ایشان هم اعتقاد دارند خدمت به مردم بهترین عبادت است و اساسی‌ترین مسئولیت ذاتی فرماندهان در سه مقوله تعالی بخشی، توجه به بیشترین و بهترین بازده و تعلیم و تربیت کارکنان لایق و مستعد تعریف می‌شود. فرمانده انتظامی استان زنجان تصریح کرد: کلانتری و پاسگاه‌های انتظامی به‌عنوان خط مقدم نیروی انتظامی با انجام دقیق و کامل وظایف در ارتقاء رضایت آحاد جامعه، به‌عنوان سرمایه‌های حساس، نقشی کلیدی دارند.

در ادامه این همایش آیت‌الله خاتمی نماینده ولی‌فقیه در استان و امام جمعه زنجان نیز با اشاره به اینکه عظیم‌ترین سرمایه اجتماعی پلیس، اعتماد مردم است گفت: کلانتری‌ها و پاسگاه‌ها در مجموعه نیروی انتظامی از اهمیت بالایی برخوردار هستند و نیروی انتظامی در استقرار امنیت در جامعه سهم مهمی دارد.

همچنین در این همایش مهندس درویش استاندار زنجان در سخنانی، مهمترین رسالت نیروی انتظامی را تامین امنیت دانست و خاطرنشان کرد: در سایه امنیت است که مردم زندگی مناسبی خواهند داشت. در پایان این مراسم از ۴ نفر از پیشکسوتان نیروی انتظامی،





## فارس

### افتتاح دفتر نمایندگی کانون بازنشستگان استان فارس در شهرستان استهبان



روز یکشنبه ۹۵/۱۰/۵ دفتر نمایندگی کانون بازنشستگان نیروی انتظامی استان فارس در شهرستان استهبان با حضور فرماندهان و مسئولان انتظامی شهرستان، رئیس کانون بازنشستگان استان فارس و جمعی از پیشکسوتان و بازنشستگان افتتاح گردید.

رئیس کانون بازنشستگان استان فارس ضمن تقدیر از تلاش‌ها و حمایت‌های سرهنگ داود امجدی فرمانده انتظامی شهرستان استهبان و ستوان محمدحسین آزادی معاون نیروی انسانی فرماندهی انتظامی شهرستان استهبان دفتر نمایندگی کانون بازنشستگان استان در آن شهرستان را افتتاح و سروان بازنشسته جعفررضا فتحیان را به‌عنوان مسئول دفتر نمایندگی کانون استان در شهرستان استهبان معرفی و برای ایشان در راه خدمت به جامعه هدف آرزوی توفیق روزافزون نمودند.

سرهنگ داود امجدی فرمانده انتظامی شهرستان ضمن عرض خیرمقدم به حضار و قدردانی از توجه و پیگیری رئیس کانون بازنشستگان استان برای اخذ مجوز راه‌اندازی دفتر نمایندگی کانون در شهرستان استهبان اظهار داشت: برای خدمت به پیشکسوتان و رفع مشکلات آنان از هیچ‌گونه کوششی دریغ نخواهند داشت. لازم به توضیح است در این مراسم سرهنگ بازنشسته احمد روزی‌طلب یکی از منتخبین بازنشستگان استان فارس در مجمع عمومی کانون بازنشستگان ناجا و مهندس علیرضا شیبری مسئول فوای کانون بازنشستگان استان فارس حضور داشتند.



در این مراسم که با حضور تعداد ۱۳۱ خانواده از بازنشستگان و مستمری‌بگیران برگزار شد، مدیر کل اداره بازنشستگی نیروهای مسلح استان تهران، سرهنگ پاسدار عیسی قنبرپور و روسای کانون‌های نیروهای مسلح شرق استان حضور داشتند.

## غرب استان تهران

### دیدار با ۳۶ نفر از پیشکسوتان



با هماهنگی‌های انجام‌شده از سوی کانون بازنشستگان ویژه غرب استان تهران و با حضور سرهنگ پاسدار عیسی قنبرپور؛ رئیس اداره کل بازنشستگی نیروی مسلح استان تهران و سرهنگ بازنشسته پرویز سیفی؛ رئیس کانون بازنشستگان غرب استان تهران با تعداد ۳۶ نفر از پیشکسوتان بازنشسته دیدار شد. در این دیدارها که در شهرستان‌های شهریار، اسلامشهر، شهر قدس، ملارد، رباط‌کریم و بهارستان صورت گرفت، ضمن احوالپرسی و دلجویی از پیشکسوتان، مسائل و مشکلات جاری آنان مورد بررسی قرار گرفت تا پس از بررسی‌های لازم، اقدامات مناسب جهت رفع آن‌ها صورت گیرد.

## سیستان و بلوچستان

### تجلیل از پیشکسوتان و خانواده در هتل لاله نیرموز



بازنشستگان و اعضای خانواده آنان در شهرستان زابل طی مراسمی که در مجتمع فرهنگی تفریحی هتل لاله نیرموز برگزار شد، تجلیل شدند. به‌مناسبت فرا رسیدن هفته وحدت، میلاد حضرت محمد(ص) و امام جعفر صادق(ع) و روز اخلاق و مهرورزی، سومین جلسه ضیافت خانواده‌های بازنشستگان شهرستان زابل به تعداد ۲۱۶ نفر شامل پیشکسوتان و خانواده‌های آنان برگزار شد.

در این مراسم که مدیر کل تامین اجتماعی نیروهای مسلح، معاون خدمات درمانی نیروهای مسلح استان، فرمانده؛ جانشین و رئیس عقیدتی و سیاسی شهرستان زابل، رئیس کانون ناجا استان و یک نفر از اعضای انجمن بیماری سلیاک حضور داشتند، سرهنگ پاسدار بازنشسته شمس‌الدین صیادی رئیس کانون ناجا استان، بخشی از خدمات کانون را بازگو و بر اهمیت رسیدگی به مطالبات بازنشستگان تأکید کرد. در ادامه نیز رئیس عقیدتی و سیاسی و مدیر کل تامین اجتماعی و معاون خدمات درمانی نیروهای مسلح نکاتی را بیان کردند. در این مراسم شعری توسط یکی از پیشکسوتان قرائت و به ۳ نفر از بازنشستگان که اقدام به بیمه عمر فرزندان خود کرده بودند هدایایی تقدیم شد.

## شرق استان تهران

### برگزاری مراسم ضیافت پیشکسوتان در هتل سامان قرچک

در روز ۱۸ آذرماه و به‌مناسبت هفته وحدت، مراسم ضیافتی به منظور تکریم و تجلیل از پیشکسوتان و ارتقاء منزلت اجتماعی بازنشستگان و مستمری‌بگیران در محل هتل سامان شهرستان قرچک برگزار شد.



به نام‌های: جناب سرهنگ بازنشسته مراد جعفری، جناب سرهنگ بازنشسته فریدون سلطانی، جناب سرگرد بازنشسته حسینعلی شاهمرادی و جناب سروان بازنشسته مجتبی قاسمی تجلیل شدند.



## سمنان

### دیدار جانشین فرماندهی انتظامی استان با پیشکسوتان



در روز سه‌شنبه ۷ دی‌ماه جانشین فرمانده انتظامی استان سمنان جناب سرهنگ پاسدار عبدالله حسینی، جناب سرهنگ صبور، رئیس خدمات درمانی نیروهای مسلح استان، نماینده منتخب استان در مجمع عمومی کانون و رئیس کانون بازنشستگان ناجا استان با چندین تن از پیشکسوتان بازنشسته و جانباز دیدار و گفت‌وگو کردند. در این دیدارها ضمن دلجویی از این عزیزان و بحث و تبادل نظر پیرامون مسائل جاری ایشان، به رسم یادبود هدایایی به ایشان تقدیم شد.



## قزوین

### مراسم ضیافت ویژه پیشکسوتان در شهر قزوین



سومین و چهارمین برنامه ضیافت ویژه پیشکسوتان شهر قزوین در اواخر دی ماه در تالار پذیرایی نور شهر قزوین با حضور تعداد ۴۰ نفر از بازنشستگان قدیمی به همراه همسرانشان برگزار گردید. در این مراسم که با حضور مدعوینی از سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح، اداره بازنشستگی، مسئولین انتظامی و مسئولین دفاتر خدماتی تأمین اجتماعی انجام شد.

در این مراسم، رئیس کانون بازنشستگان طی سخنانی ضمن قدردانی از زحمات پیشکسوتان و همسرانشان اقدامات مختلف و متنوع کانون بازنشستگان استان را تشریح کرد.

در ادامه مدیر کل تأمین اجتماعی استان نیز طی سخنانی از نقش ارزنده پیشکسوتان تجلیل کرد. همچنین در پایان این مراسم ضیافت ضمن پذیرایی از میهمانان، هدیه‌ای نیز به رسم یادبود به آنان اهداء شد.

### قدردانی از ارائه کنندگان خدمات مشاوره حقوقی رایگان

طی مراسمی با دعوت از وکلایی که با کانون بازنشستگان استان قزوین همکاری داشتند تجلیل شد. در این مراسم که تعداد ۸ نفر از وکلاء حضور داشتند، از زحمات و تلاش‌های آنان قدردانی بعمل آمد. در این مراسم از سه تن از وکلاء که بیشترین خدمات مشاوره‌ای و حقوقی رایگان را به بازنشستگان و مستمری‌بگیران ارائه داده بودند با اهداء لوح و هدیه تجلیل شد.

در پایان پس از صرف ناهار به کلیه وکلای همکار با کانون



هدیه‌ای به رسم یادبود تقدیم شد. گفتنی است که کانون بازنشستگان استان از طریق فرزندان پیشکسوتان و بازنشستگانی که وکیل هستند، خدمات مشاوره حقوقی رایگان را به اعضاء ارائه می‌نماید.

## قم

### یادواره درگذشتگان پیشکسوت استان قم برگزار شد



در آذرماه سال جاری مراسمی با عنوان "یادواره درگذشتگان پیشکسوت ناجا" از طرف کانون بازنشستگان ناجا با مساعدت فرماندهی انتظامی استان قم، در مجتمع امام خمینی (ره) برگزار گردید. در این مراسم که با دعوت کانون بازنشستگان ناجا استان قم از اداره کل سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح استان، معاون هماهنگ‌کننده فرماندهی انتظامی و معاون اجتماعی و معاونین عقیدتی و سیاسی و خانواده‌های درگذشتگان انجام پذیرفت با تلاوت آیاتی چند از کلام‌الله مجید آغاز گردید. در ادامه مداح اهل بیت در عزای سالروز رحلت جانگزار رسول گرامی اسلام (ص) و امام حسن مجتبی (ع) و امام رضا (ع) به مدیحه‌سرایی پرداخت. سپس رئیس کانون بازنشستگان استان به کلیه میهمانان و حاضرین شرکت‌کننده در مراسم خیرمقدم عرض نمود و هدف از برگزاری این یادواره را تجلیل از پیشکسوتان عرصه نظم و امنیت و ایثارگری خانواده‌های محترم آنان اعلام نمود. در ادامه از حمایت‌های معنوی



و مادی فرماندهی محترم انتظامی استان و معاون هماهنگ‌کننده آن فرماندهی و همچنین رئیس اداره بازنشستگی و همکاران ایشان که در برگزاری کلیه مراسم و سایر فعالیت‌های کانون مساعدت لازم را داشته‌اند، قدردانی و تشکر نمود.

در این مراسم که ۱۷۳ خانواده متوفیان فرماندهی انتظامی استان حضور داشتند رئیس اداره بازنشستگی در سخنرانی خود خطاب به فرزندان توصیه نمودند: مادران را تکریم کنید و از آن‌ها در کنار خود مواظبت کنید چون دیر یا زود ما هم این راه را طی خواهیم کرد و چنانچه عملکرد خوبی داشته باشیم، فرزندان ما هم ما را تکریم می‌کنند. گفتنی است در پایان مراسم به تعدادی از فرزندان خانواده‌های بازنشستگان متوفی طی مسابقه‌ای حضوری جوایزی اهداء گردید و از همه خانواده‌های حاضر در مراسم تقدیر و تشکر و به رسم یادبود هدیه‌ای به ایشان تقدیم شد.

## کردستان

### دیدار رئیس کانون با سردار شیخی فرمانده مرزبانی استان کردستان



سرهنگ پاسدار بازنشسته حمید سوری رئیس کانون بازنشستگان ناجا استان کردستان در روز ۶ دی‌ماه با سردار شیخی فرمانده مرزبانی استان کردستان دیدار و در خصوص اختصاص محلی مناسب برای استقرار دفتر نمایندگی کانون شهرستان میروان با ایشان گفت‌وگو کردند.

در پایان این دیدار و با دستور مساعد سردار شیخی مقرر گردید اتاقی با امکانات لازم مشرف، به فرماندهی مرزبانی میروان برای این امر اختصاص یابد.

## کرمان

### جلسات قرآنی، فعالیتی که تعطیل پذیر نیست



جلسات قرائت و تفسیر قرآن کریم از جمله برنامه‌های فرهنگی پرسنل و پیشکسوتان استان کرمان است که چه در دوران خدمت رسمی و چه پس از بازنشستگی همکاران همواره ادامه داشته است. محافل قرآنی مربوط به همکاران نیروی انتظامی در این استان سابقه‌ای چندین ساله دارند و به طور مثال جلسه قرائت قرآن قوامین در شهرستان کرمان که ۲۰ سال قبل و در زمان اشتغال به خدمت اعضای آن تاسیس شده است، اکنون و بعد از بازنشستگی تعداد زیادی از اعضای آن تداوم دارد. جلسه دیگر مربوط به هیأت محبان‌الرضاع) است که چهارشنبه‌ها و یک هفته در میان برگزار می‌شود و پیشکسوتان ناجا به همراه خانواده در آن شرکت می‌کنند و حجت‌الاسلام اصغر عسگری مفسر این جلسه هستند.

این جلسات با حضور فرمانده انتظامی استان، عقیدتی و سیاسی، بسیج پیشکسوتان و روسای کانون‌ها در شهرستان در کرمان، جیرفت و بم نیز برگزار می‌شود و در همین ارتباط در ماه مبارک رمضان، هر روز یک جزء از قرآن کریم توسط پیشکسوتان قرائت می‌شود.

## کرمانشاه

### برگزاری مراسم همدلی و دلجویی از خانواده‌های پیشکسوتان متوفی



در روز ۷ دی‌ماه مراسمی تحت‌عنوان همدلی با خانواده‌های بازنشستگان متوفی با حضور آقای دکتر آزادی مدیرکل تأمین







اجتماعی نیروهای مسلح استان کرمانشاه، سرهنگ ملکی رئیس اداره بازنشستگی نیروهای مسلح استان، سرهنگ امانی معاون هماهنگ کننده انتظامی استان، سرهنگ نجفی نماینده مجمع کانون بازنشستگان استان و مسئولین امور بازنشستگان معاونت نیروی انتظامی استان و ۶۲ نفر از همسران پیشکسوتان متوفی و همراهان آنان به تعداد ۱۴۰ نفر در سطح شهر کرمانشاه برگزار شد. در این مراسم سرهنگ نجفی به حضار خیرمقدم گفت و در ادامه آقایان دکتر آزادی و سرهنگ امانی مطالبی در خصوص تجلیل از بازنشستگان متوفی و خانواده‌های آنان بیان کردند. در پایان این مراسم به رسم یادبود و قدرشناسی هدیه‌ای به شرکت کنندگان تقدیم و به نمایندگی از پیشکسوتان به ۶ نفر از همسران بازنشستگان لوح یادبود اهداء شد.

## کهگیلویه و بویراحمد

### برگزاری جلسه هدایت سیاسی شاغلین و بازنشستگان فرماندهی انتظامی استان



جلسه هدایت سیاسی شاغلین و بازنشستگان فرماندهی انتظامی استان کهگیلویه و بویراحمد در روز ۲۶ آبان ماه در محل نمازخانه ستاد فرماندهی انتظامی استان و با حضور تعدادی از کارکنان ستاد فرماندهی انتظامی استان و جمع کثیری از بازنشستگان به همراه خانواده برگزار شد.

در این مراسم که سرهنگ پاسدار انصاری فرمانده انتظامی استان، رئیس عقیدتی و سیاسی، رئیس حفاظت و اطلاعات، معاونین

فرماندهی انتظامی استان و رئیس کانون بازنشستگان ناجا استان برگزار شد، حجت‌الاسلام والمسلمین صدر نماینده ولی فقیه در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی استان مطالبی را در خصوص ایام اربعین حسینی و رحلت پیامبر اکرم (ص) و همچنین آسیب‌پذیری جامعه در برابر شبکه‌های ماهواره‌ای بیان کرد. در پایان این مراسم از طرف عقیدتی و سیاسی فرمانده انتظامی استان به رسم یادبود هدایایی به مدعوین اهداء شد.

## گلستان

### دیدار رئیس کانون با پیشکسوتان شهرستان گنبد و فرماندهی انتظامی شهرستان آزادشهر



سرهنگ بازنشسته جمیل اسدی رئیس کانون بازنشستگان ناجا استان گلستان، در روز اول دی‌ماه با حضور در شهرستان گنبد و بازدید از دفتر نمایندگی کانون این شهرستان با ۱۵ نفر از پیشکسوتان این شهرستان در دفتر نمایندگی کانون دیدار و در خصوص مسائل و مشکلات ایشان در زمینه‌های مشکل بیکاری فرزندان، مشکلات معیشتی و پایین بودن حقوق و کمبود امکانات رفاهی بحث و تبادل نظر کرد.

در ادامه این دیدار، رئیس کانون به همراه مسئول دفتر کانون، در محل کار فرمانده انتظامی شهرستان حضور یافته در خصوص جایجایی محل استقرار کانون و اختصاص زمین برای احداث زمین در محل کلاتری گفت‌وگو کردند.

## گیلان

### دیدار سردار فرماندهی انتظامی استان گیلان با پیشکسوتان

سردار میرحیدری فرمانده انتظامی استان گیلان، به همراه رئیس کانون استان، معاون نیروی انسانی و هیأت همراه در تاریخ ۲۲ دی‌ماه با دو نفر از پیشکسوتان بازنشسته بالای ۹۰ سال به نام‌های استوار یکم غلامعلی ذاتی دهنی و امیر بازنشسته سرتیپ دوم صمدپور بهشتیان در منازل ایشان دیدار و ضمن دلجویی از خدمات شایسته



آنان در دوران خدمت تقدیر و تجلیل کرد. در این مراسم به رسم یادبود هدایایی به این عزیزان تقدیم شد.

## لرستان

### نهمین جلسه شورای هماهنگی کانون‌های نیروهای مسلح استان لرستان برگزار شد



نهمین جلسه شورای هماهنگی کانون‌های نیروهای مسلح استان لرستان با حضور کلیه اعضای در محل کانون بازنشستگان ناجا استان برگزار شد و پس از بحث و تبادل نظر موارد زیر به تصویب رسید.

- با توجه به اینکه یکی از مهمترین دغدغه‌های پیشکسوتان موضوع افزایش حقوق می‌باشد، مکاتبه شورای عالی کانون‌ها با مقام وزارت دفاع نیروهای مسلح موجب دلگرمی این عزیزان شده است. این موضوع تا حصول نتیجه از سوی کانون‌ها پیگیری شود.

- با توجه به اینکه در سنوات گذشته افرادی جهت دریافت وام قرض‌الحسنه بانک مهر ایران به سازمان تامین اجتماعی معرفی شده‌اند ولی تا کنون موفق به دریافت وام نشده‌اند و این امر موجب بی‌اعتمادی پیشکسوتان عزیز شده است، در این خصوص پیگیری

شود تا در صورت اطمینان از پرداخت وام، پیشکسوتان به بانک‌های مرتبط معرفی شوند.

- سابقه وام‌های پرداختی به کانون‌ها ارسال شود و به سازمان تامین اجتماعی کشور اعلام شود همه ماهه آمار وام‌ها را به کانون استان‌ها اعلام نمایند.

- با توجه به محروم بودن استان لرستان و نبودن امکانات لازم جهت اشتغال بازنشستگان و فرزندان ایشان، سهمیه وام قرض‌الحسنه به استان افزایش یابد.

## مازندران

### برپایی گلگشت خانوادگی در شهرستان‌های آمل و محمودآباد



به مناسبت فرارسیدن هفته وحدت و میلاد فرخنده پیامبر گرامی اسلام (ص) و امام جعفر صادق (ع) و همچنین روز اخلاق و مهرورزی، اردوی یک‌روزه فرهنگی و ورزشی پیشکسوتان و خانواده‌های ایشان در قالب گلگشت خانوادگی در شهرستان‌های آمل و محمودآباد در استان مازندران برگزار شد.

در این گلگشت خانوادگی که در روز ۲۱ آذرماه در تالار اریکه محمودآباد و با حضور ۲۵۰ نفر برگزار شد رئیس اداره بازنشستگی نیروهای مسلح نیز حضور داشت.

در این مراسم جناب سرهنگ بازنشسته سلیم بهرامی ضمن خیرمقدم سخنانی پیرامون تکریم بازنشستگان ایراد کرد و ضمن اجرای برنامه‌های هنری، حجت‌الاسلام دکتر ابراهیمیان رئیس دانشگاه آزاد آمل هم در خصوص بصیرت دینی و مهرورزی با الگو گرفتن از منویات نبی اکرم (ص) سخنانی ایراد نمود.

در این برنامه ضمن برپایی ایستگاه سلامت و انجام تست فشارخون، مسابقات فرهنگی و ورزشی برگزار و به ۱۲ نفر از بازنشستگان هدایایی تعلق گرفت.



## مرکزی

### دیدار رئیس کانون با خانواده‌های پیشکسوتان متوفی



سرهنگ بازنشسته احمد صنعتگر، رئیس کانون استان مرکزی، ضمن دیدار با خانواده پنج نفر از بازنشستگان متوفی از خدمات و تلاش‌های این عزیزان در دوران خدمت تجلیل کرد. در این دیدار که در محل دفتر رئیس کانون برگزار شد، ضمن گفت‌وگو با خانواده‌ها و پاسخ به سئوالات مطروحه مدعوین، به هر یک از خانواده‌های بازنشستگان متوفی لوح تقدیر و هدیه‌ای به رسم یادبود اهداء گردید.

## هرمزگان

### برگزاری جلسه کارگروه حمایت از پیشکسوتان نیازمند



جلسه کارگروه حمایت از پیشکسوتان نیازمند استان هرمزگان در روز ۴ دی‌ماه در محل سالن اجتماعات اداره کل تامین اجتماعی نیروهای مسلح برگزار شد. در این جلسه که با حضور مدیرکل تامین اجتماعی جناب سرهنگ جوذری و روسای کانون‌های نیروهای مسلح استان برگزار شد، پرونده‌های ۴ نفر از سپاه، ۵ نفر از ناجا و ۵ نفر از ارتش مطرح و تصمیمات لازم در هر مورد اتخاذ گردید.

## همدان

### عضویت رئیس کانون ناجا استان همدان در کمیته امور پیشکسوتان و تشکل‌های مردم نهاد دفاع مقدس



با توجه به شکل‌گیری کمیته امور پیشکسوتان و تشکل‌های مردم نهاد دفاع مقدس که با مسئولیت مدیرکل تامین اجتماعی نیروهای مسلح و زیر نظر استاندار همدان با عضویت ۱۲ اداره کل استانی شکل گرفته است، اولین جلسه این کمیته در روز ۳۰ آذرماه برگزار شد. در این جلسه دبیر شورای هماهنگی روسای کانون نیروهای مسلح استان، سرهنگ پاسدار بازنشسته مظفری به‌عنوان عضو این کمیته تعیین و ضمن معارفه اعضا و بیان شرح وظایف، پیرامون موضوعات جلسه بحث و تبادل نظر شد.

## یزد

### دیدار رئیس کانون با پیشکسوتان جانباز و آزاده



سرهنگ بازنشسته غلامرضا نوری رئیس کانون بازنشستگان استان یزد به همراه سرهنگ پاسدار حمیدرضا دهقان رئیس سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح استان و سرهنگ بازنشسته فرهاد رضایی کارشناس خدمات رفاهی با حضور در منازل جانبازان علی محمد باقری، حمید زارع‌زاده، ابر قوئی، محمد حسین قلی‌پور، ابوالقاسم شقایب، سیدمحمد رسولی ابر قوئی که آقایان علی محمد باقری و حمید زارع‌زاده از آزادگان ۸ سال دفاع مقدس هم هستند با این عزیزان دیدار و از شهامت و جانبازی‌های ایثارگرانه این شیرمردان تجلیل کردند. در این مراسم به رسم یادبود و قدرشناسی هدایایی به این عزیزان تقدیم شد.

# مهندسی اجتماعی شگرد مجرمان سایبری برای فریب کاربران



ورود به سیستم نیاز است را در اختیار آن‌ها می‌گذارید که می‌تواند منجر به سرقت هویت و کلاهبرداری شود. با این روش شما به آن‌ها اجازه داده‌اید که از راه دور به دستگاه شما دسترسی داشته باشند و در نتیجه آن‌ها را به یک نرم‌افزار جاسوسی یا ویروس آلوده کنند. افرادی که ادعا می‌کنند پشتیبانی IT کسب‌وکار شما را انجام می‌دهند به‌طور معمول رمز عبور شما را به‌منظور نفوذ به سیستم شرکت و داده‌های شما درخواست می‌کنند.

● برداشتن یا قرار دادن کارت‌های حافظه CD-ROM/DVD-ROM یا فلش مموری‌ها یا دیگر ابزارهای ذخیره‌سازی اطلاعات که به‌صورت عمدی بر روی کامپیوتر شما گذاشته می‌شود یا برداشته می‌شود. این ابزارها حاوی بدافزارهایی مانند ویروس‌ها یا نرم‌افزارهای جاسوسی هستند. از این ابزار به‌عنوان طعمه استفاده می‌شود.

● در منزل یا در محل کار، به‌طور سهوی امکان دسترسی به افراد کلاهبردار به‌طور فیزیکی به کامپیوتر، سرور یا موبایل یا دیگر ابزار داده می‌شود.

### چگونه از حمله‌های مهندسی اجتماعی جلوگیری نماییم؟

● هرگز اطلاعات شخصی و مالی خود شامل کلمه و رمز عبور، کد ملی و ... را افشا نکنید.

● بسیار مراقب افراد یا سازمان‌هایی باشید که در مورد کارت‌های بانکی اطلاعات جمع‌آوری می‌کنند و اطلاعات خود را به راحتی افشا نکنید. به خاطر داشته باشید که یک بانک یا سازمان معتبر هرگز رمز عبور شما را از طریق تلفن یا ایمیل سؤال نمی‌کند.

زمانی که در مورد امنیت و ایمنی آنلاین صحبت می‌کنید، «مهندسی اجتماعی» به معنی عملی است که از طریق فریب افراد با انجام اقدامات خاص منجر به افشای اطلاعات شخصی و مالی و ... می‌شود. می‌توان این‌گونه بیان کرد که مهندسی اجتماعی که شیوه و ترفندی فریبکارانه برای جلب اطمینان افراد جهت دریافت اطلاعات از آنان می‌باشد مهندسی اجتماعی از طبیعت و سرشت انسان و اغلب از این حس و تمایل انسان‌ها که می‌خواهند به دیگران کمک کنند یا دیگران از آن‌ها خشنود باشند سوءاستفاده می‌کند. این عاملی است که در بسیاری از موارد فریب و کلاهبرداری از طریق آن انجام می‌شود.

مهندسی اجتماعی زمانی که به‌صورت استادانه و با اعتمادبه‌نفس بالا با روش‌های مختلف انجام می‌شود، اعتماد شما را جلب می‌کند. گاهی اوقات کلاهبرداران با کدهایی از اطلاعات که از قبل آماده کرده‌اند، اعتماد شما را بسیار راحت‌تر جلب می‌کنند. افراد و شرکت‌ها هر دو می‌توانند از قربانیان مهندسی اجتماعی باشند.

### مثال‌هایی از مهندسی اجتماعی

● در پاسخ به یک ایمیل جعلی که حاوی ادعایی که از سوی بانک، ارائه‌دهندگان کارت‌های اعتباری، سازمان‌های دولتی یا سایت‌هایی که شما از آن خرید اینترنتی انجام داده‌اید برای شما ارسال شده است که از شما درخواست اطلاعاتی از قبیل رمز عبور، کد ملی، رمز کارت‌بانکی یا دیگر اطلاعات محرمانه را درخواست می‌کنند.

● ارائه جزئیات به یک فرد خلاف‌کار که با شما تماس می‌گیرد و ادعا می‌کند که از طرف بانک یا ارائه‌دهنده خدمات کارت‌بانکی یا از طرف پلیس برای مشکلی که پیش آمده است تماس می‌گیرد. آن‌ها از شما می‌خواهند که اطلاعات محرمانه خود را برای حل مشکل در اختیار آن‌ها بگذارید. آن‌ها حتی ممکن است فردی را برای جمع‌آوری اطلاعات نزد شما بفرستند.

● دریافت یک تماس تلفنی از سوی شخصی که ادعا می‌کند پشتیبان قانونی نرم‌افزار یا رایانه شما می‌باشد و به شما می‌گوید که شما یک مشکل فنی دارید. صدای آن‌ها واقعی است، بنابراین شما اطلاعاتی را که برای

● اگر شما یک تماس تلفنی دریافت کردید که از شما اطلاعات محرمانه را درخواست می‌کرد، مشخصات فرد تماس‌گیرنده را با جزئیات کامل و شماره تماس را بپرسید و ثبت نمایید خودتان با آن فرد مجدداً تماس بگیرید.

● اگر با شما از طرف بانک یا شرکت ارائه‌دهنده خدمات کارت‌بانکی تماس گرفته و گفته شود که شماره‌های قبلی تغییر کرده است و با شماره‌ای که با شما تماس گرفته‌اند ارتباط داشته باشید حتماً خودتان با دیگر شماره‌های بانک و شرکت ارائه‌دهنده خدمات کارت‌بانکی تماس بگیرید و از تغییر شماره‌های تماس اطمینان حاصل نمایید. تا قبل از مطمئن شدن از صحت شماره‌های تماس‌گیرنده هیچ‌گونه اطلاعاتی در اختیار فرد قرار ندهید.

● پیوست و ضمیمه ایمیل‌هایی را که منبع و فرستنده آن ناشناس است را باز نکنید.

● به‌راحتی بر روی لینک‌های موجود در ایمیل‌هایی که از منابع ناشناس ارسال می‌شوند کلیک نکنید. در عوض نشانگر موس خود را روی لینک قرار دهید تا مقصد آن را در گوشه سمت چپ نمایشگر نشان دهد. در صورتی که تفاوتی بین این نوشته با آنچه در متن لینک موجود در ایمیل است وجود داشته باشد باید بسیار مراقب بود.

● ابزار ذخیره‌سازی اطلاعات خارجی که منبع و همچنین محتویات آن‌ها را نمی‌دانید و همچنین از روی کنجکاوی هیچ‌گاه این ابزار را به کامپیوتر خود متصل نکنید.

منبع: پلیس فتا



### ورزش



کانون بازنشستگان باط

# ورزش سالمندان

■ امیر فلاح نژاد، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

### آیا ورزش برای سالمندان بی خطر است؟

باید دانست که ورزش برای اکثر سالمندان ۶۵ ساله بدون خطر است. حتی در کسانی که از بیماری قلبی، فشارخون، بیماری قند، درد مفاصل و بیماری افزایش فشارخون رنج می‌برند و اکثر این بیماران سالمند می‌توانند بدون اینکه خطری برایشان داشته باشد ورزش کنند و حتی ورزش در بهبودی بسیاری از این بیماری‌ها مؤثر است. اما اگر شما مطمئن نیستید که ورزش برایتان مفید و بدون خطر است و یا ورزش نمی‌کنید چون می‌ترسید که برایتان بد باشد، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

### چگونه ورزش را آغاز کنیم؟

در درجه‌ی اول باید لباس و کفش مناسب تهیه نمود. بسیار مهم است که لباس راحت و اندازه باشد. کفش باید انحناى خوبی برای نگهداری پا در موقعیت مناسب داشته باشد، در قسمت پاشنه‌پا را بگیرد. اگر تا به حال ورزش نکرده‌اید بهتر است که آرام و آهسته ورزش را آغاز کنید. آرام ورزش کردن در ابتدای کار مانع دردهای عضلانی و مفصل می‌شود. نیاز نیست که ورزش را تا حداکثر ممکن انجام دهید. به طور نمونه، راه‌رفتن یکی از بهترین ورزش‌هایی است که می‌توانید آرام‌آرام مدت و شدت آن را بالا برد. ورزش‌های مناسب سالمندان که بسیار سودمند است عبارتند از: راه‌رفتن، شناکردن و دوچرخه‌سواری. اگر بتوانید به مدت ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته یا سه روز در هفته انجام دهید بسیار سودمند خواهد بود. ورزش با وزنه‌های سبک برای دو روز در هفته سودمند است. قبل از هر ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید. بعد از تمام شدن ورزش نیز باید تا مدت ۵ دقیقه نرمش سبک کنید یا اینکه آهسته قدم بزنید. به خاطر داشته باشید ورزش فقط زمانی برای شما خوب خواهد بود که شما از نظر سلامتی خودتان احساس خوبی داشته باشید. بنابراین اگر گرفتار سرماخوردگی یا بیماری‌های مشابه هستید در این زمان ورزش نکنید و بیشتر استراحت نمایید و پس از بهبودی کامل دوباره ورزش کنید.

### چه زمانی باید با پزشک خود مشورت کنید؟

اگر پس از ورزش احساس درد در عضلات و مفاصل خود کردید شاید به این دلیل باشد که طولانی ورزش کرده‌اید یا ورزشی سنگین‌تر از آنچه که برای شما مناسب است انجام داده‌اید. بنابراین ورزش خود را سبکتر از قبل کنید یا از مدت زمان ورزش بکاهید. اگر درد و ناراحتی بیش از دو روز باشد بهتر است با پزشک خود مشورت کنید. یا اگر هنگام ورزش دچار یکی از علائم زیر شدید باید فوری با پزشک خود در میان بگذارید.
۱- درد قفسه‌ی سینه، احساس فشار در قفسه‌ی سینه، احساس تنگی نفس، سرگیجه، تاری‌دید، احساس عدم تعادل، تهوع و استفراغ.متخصصان طب سالمندی معتقدند که در زمینه ورزش سالمندان تمرینات استقامتی سبب می‌شود تا تعداد ضربان‌قلب و تنفس افزایش یافته، مصرف اکسیژن به حداکثر برسد و در نتیجه کارایی قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون

افزایش یابد. لازم به ذکر است سالمندانی که به هر دلیل دچار شکستگی استخوان کشیدگی عضله یا پیچ‌خوردگی مفاصل شده‌اند، از انجام تمرینات پرهیز کنند. افراد سالمند می‌توانند با انجام تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پا به حفظ تعادل خود خصوصاً در هنگام افتادن کمک کنند. سالمندان باید در هنگام انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار یا یک میز باشند تا در صورت عدم تعادل بتوانند به آنها تکیه کنند. نوع دیگری از تمرینات قدرتی نیز وجود دارد که این تمرینات نه تنها موجب تقویت عضلات می‌شود، بلکه توانایی فرد را بالا برده، سبب ایجاد تعادل در وزن می‌شود و از پوکی استخوان هم جلوگیری می‌کند.عدم فعالیت بدنی در این سن(سالمندی) از نظر فیزیکی و روانی اثرات نامطلوبی دارد. فعالیت بدنی به وسیله‌ی ورزش باعث ایجاد تنظیم گلوکز خون و آدرنالین، افزایش ضربان قلب و جذب اکسیژن، بازده قلب، تعداد تنفس و میزان هوایی که وارد ریه می‌شود، حرارت بدن و بالا رفتن فشار خون، جاری کردن آن در رگ‌ها و جلوگیری از سخت شدن رگ‌ها، رساندن خون به ماهیچه‌ها و به‌کارگیری بیشتر رگ‌ها و مویرگ‌های خونی که در حالت عادی به کار گرفته نمی‌شود، احیاء خواهد نمود.

### فواید فعالیت‌های بدنی منظم:

- بیماری‌های قلبی عروقی وسکته مغزی را کاهش می‌دهد.
- کاهش فشارخون.
- بیماری دیابت را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.
- باعث سلامت روح می‌شود.
- استرس واضطراب را کاهش می‌دهد.
- باعث استحکام استخوان‌ها وعضلات می‌شود.

### مناسبترین وقت برای ورزش افراد بالای ۵۰ سال

آیا زمان ورزش واقعا فرق دارد؟ آیا شما در صبح بهتر کار می‌کنید یا شب؟ این بستگی به اهداف خودتان دارد.مطالعاتی که جدیدا انجام گرفته است این است که تمرینات ورزشی صبح بهتر است و شبها برای خوابیدن است. توجه به اینکه گفته می‌شود سالمندان در اوایل صبح یا شب ورزش نکنند، بهترین ساعت برای ورزش کردن این افراد، ساعت ۱۰ صبح تا ۱۷عصر است.برای حفظ سلامت قلبی و ریوی، سالمندان باید ورزش‌های هوازی را داشته باشند که به توصیه انجمن‌های مختلف ورزشی توصیه می‌شود، حداقل سه روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش هوازی را انجام دهند. باید در کنار ورزش هوازی، برنامه ورزش قدرتی را حداقل دو جلسه در هفته و یک برنامه انعطاف پذیری در قبل و بعد از حرکات ورزشی داشته باشند. آمادگی قلبی و ریوی، نگه داری و بهبود قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری و استقامت از اهداف انجام حرکات ورزشی در سالمندان است.ضمناً با توجه به افزایش سن در فرد سالمند و به تبع آن کاهش قدرت بدنی، قدرت عضلانی و کاهش انعطاف پذیری و افت تراکم استخوان از

جمله چالش‌هایی به شمار می‌رود که در برنامه ورزشی سالمندان وجود دارد.با توجه به اینکه بیشتر سالمندان در این دوران با مشکلات عروق قلبی و عروق محیطی روبرو هستند بنابراین برای انجام برنامه ورزشی سالمندان باید بر اساس شرایط وی برنامه ریزی کرد.سالمندان ورزش را در محیط بسته انجام دهند، کفپوش سالن ورزشی به گونه ای باشد که تعادل آنها را دچار اختلال نکند و در زمان ورزش کردن لباس و کفش مناسب را استفاده کنند.سالمندان توجه نمایند در مدت زمان انجام حرکات ورزشی هر نیم ساعت مایعات را مصرف کنند و پس از پایان تمرینات ورزشی نیز مصرف مایعات را ادامه دهند.

### اصول ورزش سالمندان

سالمندان قبل از ورزش باید چه کار کنند؟ انجام چه ورزش‌هایی برای آنها مناسب‌تر است؟ یک برنامه تمرینی سالم برای سالمندان از چه اجزایی تشکیل شده است؟ اصول ورزش سالمندان چیست؟

پرسش‌هایی از این دست، مسائلی هستند که برای ورزش در سالمندی باید به آنها توجه کرد. اصول بیست و هفت‌گانه زیر می‌تواند در همین زمینه کمک کننده باشد:

۱) قبل از هر ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید. آهسته راه رفتن و نرمش‌های سبک برای گرم و آماده شدن بدن برای انجام ورزش روزانه خوب است و پس از تمام شدن ورزش نیز باید ۵ دقیقه نرمش سبک کنید،یا آهسته قدم بزنید.

۲) اگر در هوای گرم ورزش می‌کنید، مدت زمان نرمش یا آهسته راه رفتن را پس از تمام شدن ورزش روزانه اندکی بیشتر کنید.

۳) اگر هنگام ورزش یا پس از آن دچار هر یک از علائم زیر شدید، باید با پزشک خود فوری در میان بگذارید: درد قفسه سینه، احساس فشار در قفسه سینه، احساس تنگی نفس، سرگیجه، تاری دید، احساس نداشتن تعادل، تهوع و استفراغ.

۴) شما می‌توانید ورزش‌هایی که بسیار ساده و راحت هستند در خانه انجام دهید. هر کدام از این ورزش‌ها را می‌توانید هشت تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید و پس از اندکی استراحت برای دور دوم آماده شوید.

۵)حرکات ورزشی را آهسته و به‌گونه‌ای انجام دهید که بتوانید کنترل تمامی حرکات را در دست داشته باشید.

۶)زمان ورزش، نفس را در سینه حبس نکنید و اگر احساس درد در هر قسمت بدن کردید، ورزش را ادامه ندهید.

۷) پس از انجام هر ورزش، عضلاتی را که برای انجام این ورزش به کار برده‌اید، آرام‌آرام باز و بسته کنید.

۸) سه جزء اصلی برنامه تمرینی سالمندان شامل این موارد است: تمرینات هوازی، تمرینات انعطاف‌پذیری و تمرینات قدرتی.

۹)همان‌طور که پیش از تمرینات ورزشی، بدن‌تان را گرم می‌کنید، در پایان تمرین هم باید با حرکات آرام، بدن را به تدریج سرد کنید.

۱۰) بهترین تمرین برای گرم کردن در سالمندان، تمرینات ملایم کششی یا راه رفتن آهسته در ابتداست که پس از آن باید آرام‌آرام بر شدت راه رفتن بیفزایند.

۱۱) بهترین تمرین هوازی برای سالمندان پیاده‌روی است. در عین حال برای کسانی که به ناراحتی‌های مفصلی مبتلا هستند، شنا کردن و

چنانچه فنون شنا را نمی‌دانند، راه رفتن و انجام حرکات نرمشی در آب را توصیه می‌کنیم.

۱۲) افرادی که دارای آمادگی جسمانی مطلوب هستند، از فعالیت‌های دیگری مانند دوچرخه سواری، کوه‌پیمایی و ورزش‌های دیگری که با شدت متوسط و به مدت نسبتاً طولانی انجام می‌شود، می‌توانند استفاده کنند.

۱۳) انعطاف‌پذیری، توانایی حرکت اندام‌ها و بخش‌های متحرک بدن در دامنه حرکتی مفصل است. با افزایش سن، اهمیت انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود. از دست دادن انعطاف‌پذیری، بیشتر کارکردهای مورد نیاز زندگی روزمره را مختل می‌کند.حرکاتی مانند خم شدن، بالا بردن و جلو بردن دست‌ها، راه رفتن و از پله بالا رفتن، دشوار می‌شود. حرکات کششی، بهترین نوع تمرینات انعطاف‌پذیری است.

۱۴)حرکات کششی را باید همیشه به آرامی انجام دهیم. کشش باید فقط تا جایی باشد که در عضلات مربوط احساس کشش کنیم و هیچ‌گاه تا آستانه درد در مفصل و اطراف آن پیش نرویم.

۱۵) تمرینات قدرتی به دو صورت انجام می‌شود: با وزنه، بی‌وزنه.

۱۶)تمرینات قدرتی با وزنه، درابتدا با وزنه‌های سبک و به دفعات انجام می‌شود و زمانی که حرکت آسان شود، وقت آن رسیده که بر سنگینی وزنه افزوده شود و بهتر است ابتدا تعداد تکرارها و بعد از آن میزان وزنه افزایش یابد.

۱۷) تمرینات قدرتی بدون وزنه، متداول‌تر است که حرکت شنا رفتن روی زمین وحرکت شکم (بلند کردن کتف‌ها از زمین در حالت خوابیده با زانوی خم) از رایج‌ترین ورزش‌ها در همین زمینه است.

۱۸) بهتر است سالمندان برای شنا رفتن روی زمین زانوهای خود را هم بر زمین بگذارند تا حرکت برایشان آسان شود و به مهره‌های کمرشان فشار وارد نشود.

۱۹)بین ورزش‌های کشیدنی و ورزش‌های هل‌دانی تعادل برقرار کنید. ۲۰) حرکت را در محدوده حرکتی کامل، موجود و بدون درد انجام دهید. ۲۱) هردو نوع ورزش‌های برداشتن اشیا و گذاشتن اشیا را در برنامه خود بگنجانید.

۲۲) ورزش‌هایی با شدت متوسط را در نوبت‌هایی که در آنها حداقل ۸ تا ۱۳ تکرار وجود دارد، انجام دهید.

۲۳) حداقل یک نوبت از ورزش‌هایی را که در آنها هشت تا ۱۳ تکرار وجود دارد، انجام دهید.

۲۴) سرعت حرکات باید از آهسته تا متوسط باشد (حرکت سریع، ممنوع!) و حرکات را به صورت ریتیمیک، کنترل شده و غیرانفجاری انجام دهید.

۲۵) ورزش نباید تداخلی در امر تنفس طبیعی ایجاد کند (به عنوان یک قاعده کلی سالمند باید قادر باشد در حین انجام ورزش، سوت بزند یا به راحتی صحبت کند.)

۲۶) بین نوبت‌ها استراحت‌های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای بگنجانید.شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید (هر جلسه حداکثر ۵ درصد از جلسه قبلی شدیدتر باشد). در این‌صورت قدرت و استقامت شما افزایش خواهد یافت.

۲۷)در صورتی که بیش از یک تا دو هفته وقفه در برنامه ورزشی‌تان به وجود آمد، شدت و حجم ورزش را کم کنید.



کانون بازنشستگان باط





## چگونه از گازگرفتگی جلوگیری کنیم؟

## قاتل خاموش در کمین است

طریق دودکش در محیط پخش می‌شوند که این عمل بسیار خطرناک‌تر است. **مراقب شیلنگ‌های گاز باشید** ملکی همچنین شیلنگ‌های وسایل گازسوز را عامل مهمی دانست و ادامه داد: برخی از گازگرفتگی‌ها به دلیل مسمومیت با گاز شهری است و علاوه بر آن نشت گاز می‌تواند منجر به انفجار در محیط نیز شود، به همین دلیل برای اتصال اجاق گاز و بخاری به سیستم لوله‌کشی، باید از شیلنگ‌های لاستیکی تقویت‌شده که مخصوص گاز ساخته شده و دارای استاندارد هستند، استفاده کرد. طول شیلنگ گاز نباید حداکثر از ۱۲۰ سانتی‌متر بیشتر شود و استفاده از شیلنگ‌های بلند برای رساندن گاز به نقاط مختلف منزل، بسیار خطرناک است و به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

وی افزود: برای محکم کردن شیلنگ‌های گاز، باید از بست‌های فلزی مناسب استفاده شود و شیلنگ‌های لاستیکی را هر چند وقت یکبار بازرسی کرد تا در صورت مشاهده عیب و نقص و فرسودگی، بلافاصله تعویض شود. **دودکش آکاردئونی ممنوع!** وی درباره اقدام برخی از شهروندان در استفاده از لوله‌های آکاردئونی به جای دودکش، اظهار کرد: این امر به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. لوله‌های آکاردئونی برای تهویه هوا و هود کاربرد دارد و با توجه به اینکه بدنه این نوع دودکش‌ها استحکام کافی ندارند، با گذشت زمان بر اثر حرارت و رطوبت احتمال سوراخ‌شدن‌شان وجود دارد؛ از سوی دیگر به‌علت نبود نر و مادگی در این نوع دودکش‌ها، احتمال آب‌بندی شدن در محل اتصال را به طور کامل نداشته و در این شرایط محصول احتراق به محیط باز خواهد گشت.

**آنفلوآنزا یا گازگرفتگی** سید جلال ملکی سخنگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران، توصیه‌ها و هشدارهای مهمی را برای پیشگیری از گازگرفتگی، به‌ویژه در فصل سرما ارائه می‌کند. وی با بیان اینکه ابتدا لازم است شهروندان علائم مسمومیت با گاز منوکسیدکربن را بدانند، می‌گوید: علائم مسمومیت با منوکسیدکربن می‌تواند طیف وسیعی از علائم را شامل شود که در بیماری‌های مختلف دیده می‌شود. متأسفانه بسیاری از این علائم شبیه به علائم شبیه به علائم سرماخوردگی است و اکثر افراد فکر می‌کنند که به دلیل سردی هوا، دچار سرماخوردگی شده‌اند و تمایل به استراحت و خوابیدن پیدا می‌کنند که همین تمایل، گاه منجر به خواب همیشگی آنان شده یا سبب عوارض جبران‌ناپذیری در بدن‌شان می‌شود. وی با بیان اینکه ابتلای تمام افراد خانواده به علائمی شبیه به آنفلوآنزا از نشانه‌های انتشار گاز سمی منوکسیدکربن در فضا است، گفت: سردرد، ضعف جسمانی، سرگیجه و بی‌قراری، تهوع و استفراغ، خمیازه کشیدن بیش از حد و کاهش دید، از علائم عمومی مسمومیت‌ها است.

### دودکش‌ها، عامل گازگرفتگی

ملکی با بیان اینکه براساس آنالیز حوادث گازگرفتگی، می‌توان گفت که دودکش‌ها سهم زیادی در افزایش مأموریت قاتل خاموش داشته‌اند، تأکید کرد: اولین نکته ضرورت نصب دودکش برای تمامی وسایل گازسوز اعم از بخاری، آبگرمکن، پکیج و ... است و به هیچ‌عنوان استفاده از بخاری‌ها بدون دودکش، به‌ویژه در خانه و فضای بسته توصیه نمی‌شود. این مقام مسئول مسدود شدن دودکش را یکی از دلایل سوخت ناقص وسایل گازسوز و انتشار گازهای خطرناک و مسموم‌کننده در فضای دانست و اظهار کرد: قبل از نصب بخاری یا آبگرمکن، باید مسیر دودکش بررسی و از باز بودن آن اطمینان حاصل شود. همچنین همواره باید محل اتصال دودکش به وسایل گازسوز، بازرسی و از محکم بودن آن مطمئن شد.

### دودکش را در آب نیندازید

سخنگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران، ضمن رد تصور غلطی که در مورد فروکردن دودکش بخاری در ظرف آب وجود دارد، گفت: برخی تصور می‌کنند که اگر انتهای دودکش بخاری را در ظرف آب قرار دهند، اثرات سمی آن کم می‌شود؛ در حالی که در این حالت به هیچ‌عنوان محصولات حاصل از احتراق نه جذب آب شده و نه در آن حل می‌شوند و محصولات احتراق شامل CO و CO2 یا از طریق بخاری یا از

## پذیرش تغییرات مربوط به ایثارگری

سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح از پذیرش تغییرات مربوط به ایثارگری خبر داد.

معاون محاسبات حقوق و مستمری سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح در خصوص مکاتبات صورت گرفته در جهت پذیرش تغییرات مربوط به ایثارگری، اعلام کرد: این سازمان به منظور تکریم جانبازان معزز و فرزندان عزیز شاهد، طی نامه شماره ۴۸۶۰/۲/۹۵/۶۷/۳۳۳ مورخ ۹۵/۱/۳۰ از معاونت محترم نیروی انسانی ستاد کل نیروهای مسلح درخواست تجدید نظر در بند هشت مصوبات جلسه سی و هشتم شورای هماهنگی و سیاستگذاری مسلح در خصوص تغییرات مربوط به ایثارگری جانبازان و فرزندان شاهد را نموده است؛ به نحوی که امکان اعمال تغییرات مربوط به ثبت یا اصلاح فرزندان شاهد، سنوات آزادگی، درصد جانبازی و مدت حضور در جبهه در سامانه حقوق بازنشستگان نیروهای مسلح فراهم گردد، ولی هرگونه افزایش حقوق احتمالی، از تاریخ اعمال در سامانه حقوق بر عهده سازمان بازنشستگی بوده و دیون مربوط به قبل از اعمال تغییرات در ساپا بر عهده سازمان شاغلی مربوطه باشد.

معاون محاسبات حقوق و مستمری سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح با اشاره به اینکه معاونت نیروی انسانی ستاد کل نیروهای مسلح طی ابلاغیه شماره ۴۶۰۱۴/د/۲۰/۲۵ مورخ ۹۵/۲/۳۰ معاونت موافقت خود را با اجرای پیشنهاد آن سازمان مبنی بر ثبت تغییرات، اصلاح درصد جانبازی و ثبت فرزندان شاهد در سامانه مربوطه می‌باشد اعلام کرده است، افزود: متعاقباً ستاد کل نیروهای مسلح به دلیل وجود برخی ابهامات در نوع و مصادیق تغییرات ایثارگری، طی ابلاغیه شماره ۲۲۱۴/۱/۲۰/۱۷۳ مورخ ۹۵/۸/۲۵ و در توضیح و تفسیر موسع ابلاغیه مورخ ۹۵/۲/۳۰ نوع تغییرات را شامل حذف یا ایجاد یا اصلاح مقادیر قبلی و مصادیق تغییرات را شامل چهار موضوع فرزندان شاهد، سنوات آزادگی، درصد جانبازی و مدت حضور در جبهه عنوان نموده است.

این معاونت تصریح کرد: از تاریخ ۹۵/۹/۱ ارسال تغییرات مرتبط با مجوز صادره در ابلاغیه ستاد کل نیروهای مسلح بلامانع بوده و سازمان‌های محترم نیروهای مسلح می‌توانند نسبت به ارسال این تغییرات اقدام و تغییرات ارسالی سازمان‌ها در سامانه حقوق بازنشستگان اعمال و افزایش حقوق احتمالی ناشی از این تغییرات از تاریخ اعمال در سامانه پرداخت خواهد شد.



## آموزش عضویت در کانال تلگرام کانون بازنشستگان ناجا

برای این منظور ابتدا برنامه تلگرام را بر روی دستگاه خود (تبلت، گوشی و یا کامپیوتر) باز کنید. با مخاطبی شروع به گفتگو (چت) نمایید (فرقی نمی‌کند مخاطب چه کسی باشد). در کادر متن، نام کانال کانون که @bazkanoon می‌باشد را بنویسید. در نام کانال نباید فاصله ای باشد. پس از نوشتن نام کانال دکمه ارسال یا Send را بزنید و لینک چت شما به رنگ آبی نمایش داده می‌شود؛ حال بر روی لینک چت آبی رنگ کلیک کنید. سپس برای عضویت در این کانال باید بر روی دکمه Join یا پیوستن و یا عضویت در پایین صفحه کلیک نمایید.



## اعلام نحوه ویرایش اطلاعات یارانه‌ای پیشکسوتانی که تازه بازنشسته شده‌اند

امیر بازنشسته رحیمی گفت: کانون بازنشستگان ناجا با علم به اینکه جمعی از بازنشستگان ناجا فرم مربوط به یارانه را در زمان شاغلی در واحد زمان اشتغال تکمیل نموده و اطلاعات این قبیل افراد در اختیار مرکز آمار سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها نمی‌باشد و چنانچه در وضعیت و تعداد عائله تحت تکفل آنها تغییراتی رخ دهد در اعمال اصلاحات مورد نظر مواجه با اشکال می‌شوند، موضوع را به مرکز امور بازنشستگان نیروی انسانی ناجا منعکس کرد. وی افزود: پاسخ واصله حاکی از آن است که موضوع در حال انجام است و اطلاعات کلیه کارکنان در هر دوره به محض رهائی از خدمت به اداره آمار ارسال می‌گردد و به محض بازگشائی سایت امکان ویرایش اطلاعات مقدور می‌باشد، لذا متقاضیان در این رابطه به معاونت نیروی انسانی فرماندهی انتظامی استان مراجعه نمایند.





## فرانشیز بستری با دفترچه بیمه نیروهای مسلح

| نوع مرکز  | نوع تعرفه      | سهم بیمار                                       | توضیحات  |
|---|----------------|---|--|
| بستری در بیمارستانهای دولتی دانشگاهی و غیر دانشگاهی | تعرفه دولتی    | رایگان  |  |
| بستری در بیمارستانهای وابسته به نیروهای مسلح        | تعرفه نظامی    | رایگان  |  |
| بستری در بیمارستانهای غیردولتی                      | تعرفه غیردولتی | ۱۰٪ - ۵٪  |  |
| بستری در بیمارستانهای خصوصی                         | تعرفه خصوصی    | ۳۰٪ - ۰٪ (بسته به نوع بیمارستان و تعرفه‌های آن) | میزان فرانشیز هر بیمارستان خصوصی از بیمارستان یا اداره استانی قابل پرسش است. |
| بستری در بیمارستانهای غیرطرف قرارداد                | تعرفه خصوصی    | ۳۰٪   |  |

سازمان بیمه خدمات درمانی طی اطلاعیه ای فرانشیز بستری با دفترچه بیمه نیروهای مسلح را به شرح جدول زیر اعلام کرد. براساس این اطلاعیه فرانشیز تمامی خدمات سرپایی درج شده در پرونده بستری، مطابق فرانشیز پرونده بستری می‌باشد و هزینه خدمات غیر بیمه‌ای مانند اتاق خصوصی و همراه برعهده بیمار (به غیر از جانبازان معزز) می‌باشد. همچنین برای جانبازان معزز و عائله درجه یک ایشان صددرصد هزینه بستری (بدون فرانشیز) و هزینه‌های جانبی حین بستری (شامل تشکیل پرونده و تخت اورژانس) طبق

تعرفه منطقه‌ای در تعهد سازمان می‌باشد. ویژه از پرداخت فرانشیز در مراکز خصوصی سازمان بیمه خدمات درمانی همچنین با تاکید بر اینکه فرانشیز بستری در مراکزی که با تعرفه دولتی (در همه قسمت‌ها) قرارداد خصوصی و غیردولتی قابل پرداخت در دارند، رایگان می‌باشد، اعلام کرد: بیماران روزپرداخت می‌باشد.



### نامه رسیده

#### چه نوع گواهی‌هایی توسط دفاتر خدمات الکترونیک صادر می‌شود؟ (بخش دوم)

- ۲- صدور گواهی کسر از حقوق، برای مستمری بگیر با نسبت همسر، در صورتی که خودش بخواهد وام بگیرد.
- ۱-۲ برای وام خرید یا تعمیرات مسکن یا جانبازی، با رعایت توان خرید، صدور گواهی تا سقف مصوب سالیانه وام های فوق، برای هر کدام یک بار بلامانع است.
- ۲-۲ در صورتی که مستمری بگیر با نسبت همسر، از وام خرید یا تعمیرات مسکن یا جانبازی استفاده نموده باشد، صدور سه نوبت دیگر با رعایت توان خرید و تا سقف مجموع کل تعهدات -/۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بلامانع است.
- ۳-۲ در صورتی که مستمری بگیر با نسبت همسر، از وام خرید یا تعمیرات مسکن یا جانبازی استفاده نکرده باشد، صدور ۴ نوبت گواهی، با رعایت توان خرید و تا سقف مجموع کل تعهدات -/۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بلامانع است.
- ۳-۳ صدور گواهی کسر از حقوق برای مستمری بگیران با نسبت غیر همسر بابت هر نوع وام یا تسهیلات به طور کلی ممنوع می‌باشد.
- د- صدور گواهی ضمانت کسر از حقوق
  - ۱- صدور گواهی ضمانت کسر از حقوق، برای بازنشستگان و وظیفه‌گیرانی که گواهی را برای ضمانت دیگران درخواست می‌نمایند:
    - ۱-۱ صدور گواهی برای ضمانت وام خرید یا تعمیرات مسکن یا جانبازی، برای همسر و فرزندان، حسب مورد برای هر کدام یک بار بلامانع است.
    - ۲-۱ صدور گواهی برای ضمانت وام خرید یا تعمیرات مسکن یا جانبازی برای سایر افراد، در کل فقط برای یک بار بلامانع است.
    - ۳-۱ صدور گواهی برای ضمانت سایر وام‌ها، در صورتی که از گواهی ضمانت وام خرید یا تعمیرات مسکن یا جانبازی استفاده نکرده باشند، برای ۶ بار و با رعایت توان خرید تا سقف مجموع تعهدات -/۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بلامانع است.
    - ۴-۱ صدور گواهی برای ضمانت سایر وام‌ها، در صورتی که از گواهی ضمانت وام خرید یا تعمیرات مسکن یا جانبازی استفاده کرده باشد، برای ۴ بار و با رعایت توان خرید تا سقف مجموع تعهدات -/۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بلامانع است.

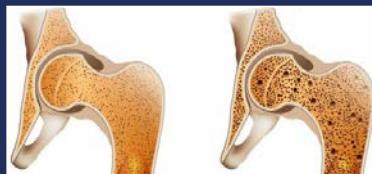
# چگونه استخوان‌ها از هم می‌پاشند؟

پوکی استخوان یا به معنی کم شدن تراکم استخوان است که بدن‌بال آن قدرت استخوان کم شده و شکننده می‌شود و شکننده شدن استخوان موجب می‌شود احتمال بروز شکستگی در آن بیشتر شود. پوکی استخوان معمولاً بتدریج پیشرفت میکند و هیچ علامتی از خود بروز نمیدهد تا وقتی که شکستگی بوجود می‌آید.

پوکی استخوان می‌تواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود ولی معمولاً در ستون مهره، لگن، مچ دست و دنده‌ها بیشتر دیده می‌شود. برای فهم بهتر پوکی استخوان ابتدا باید بدانیم جنس استخوان از چیست.

بافت استخوان از دو قسمت تشکیل شده: **یک** داربست سه بعدی شبکه مانند از جنس پروتئین که به آن ماتریکس می‌گویند **دو** رسوب کلسیم بر روی این داربست پروتئینی در قالب مولکول‌های هیدروکسی آپاتیت

استخوان یک بافت زنده است. استخوان رگ خونی و سلول زنده دارد. همین



زنده بودن است که به آن امکان میدهد رشد کند و خود را ترمیم کند. در طول عمر، بافت استخوانی بدن مرتباً به توسط سلول‌های خورنده‌ای که در آن است (به اسم استئوکلاست) جذب شده و در همان حال استخوان جدید به توسط سلول‌های استئوبلاست بر روی آن جایگزین می‌شود. به این ترتیب بافت همه استخوان‌های بدن مرتباً در حال نو شدن است.

در سنین کودکی و جوانی ساخته شدن بیش از جذب شدن است ولی در سنین بالا بیش از اینکه استخوان ساخته شود جذب می‌شود ولی حتی در شدیدترین حالات

پوکی استخوان، بدن از ساخت استخوان جدید دست نمی‌کشد و فقط مقدار آن کم می‌گردد. بیشترین مقدار تراکم استخوان در حدود سن بیست سالگی است.

هورمون‌های بدن بر روی پدیده جذب و تولید مداوم استخوان تاثیر دارند. مهمترین هورمون‌های تاثیرگذار در این روند، هورمون زنانه استروژن و هورمون مردانه تستوسترون و هورمون پاراتیروئید است. در این بین استروژن بیشترین تاثیر را دارد. زمینه‌های ژنتیکی و تفاوت‌های فردی هم در جذب و تولید استخوان و در نتیجه نهایی آن یعنی قدرت و تراکم استخوان تاثیرگذار است.

اکثر استخوان‌های بدن از یک بدنه اصلی تشکیل شده اند که مانند اسفنج مشبک و متخلخل است و به آن استخوان اسفنجی می‌گویند و روی آن را لایه‌ای از استخوان سفت و سخت و بدون سوراخ و بدون تخلخل فرا گرفته است که به آن استخوان کورتیکال می‌گویند. در قسمت کورتیکال، استخوان بصورت لایه لایه و بسیار متراکم است. در بعضی استخوان‌های بدن قسمت اسفنجی بیشتر است و در بعضی دیگر قسمت کورتیکال. ساختار سه بعدی و مشبک استخوان به این علت ایجاد شده که استخوان در عین محکم بودن سبک هم باشد.

در پوکی استخوان یا استئوپروز تخلخل استخوان اسفنجی بیشتر می‌شود بطوریکه حفرات داخل آن بزرگتر شده و فاصله بین میله‌های داربست بیشتر شده و میله‌های داربست نازکتر می‌شوند. همچنین قسمت

کورتیکال روی استخوان نازک تر می‌شود. پوکی استخوان در بعضی افراد بیش از دیگران دیده می‌شود. تراکم و قدرت استخوان تحت تاثیر متغیرهای ژنتیکی و محیطی است. بطور معمول تراکم استخوان مردان بیش از زنان است پس زنان بیش از مردان دچار پوکی استخوان می‌شوند و این بیماری در افراد لاغر و در کسانی که در فامیل نزدیک خود سابقه پوکی استخوان دارند بیشتر دیده می‌شود.

مهمترین عواملی که زمینه ساز بروز استئوپروز یا پوکی استخوان هستند عبارتند از:

#### پیری

استخوان یک بافت زنده است و در درون آن سلول‌های مختلفی فعالیت میکنند. دسته ای از این سلولها بنام استئوبلاست Osteoblast مرتباً در حال استخوان‌سازی هستند و دسته‌ای دیگر بنام استئوکلاست Osteoclast وظیفه جذب استخوان را دارند. پس استخوان‌های بدن ما دائماً در حال جذب شدن و جایگزین شدن با مواد نو است.

در سنین جوانی استخوان بیشتر ساخته می‌شود تا جذب شود ولی حدوداً بعد از ۳۵ سالگی به ازای موادی که از استخوان برداشته می‌شوند مواد کمتری جایگزین می‌شوند و این فرایند موجب می‌شود که بتدریج مقدار ماده تشکیل دهنده استخوان و در نتیجه تراکم و استحکام آن کاهش یابد. بعد از سنین جوانی و با افزایش سن، کل توده استخوانی بدن کاهش یافته و خطر



# آنسیری

مخصوصه خانکامن

## ماهی سالمون

ماهی سالمون و اثر آن در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و به عنوان یک غذای مفید برای سلامت قلب است. در زمینه سلامت استخوان نیز نقش این ماهی برجسته است. سالمون و سایر انواع ماهی‌های چرب حاوی مواد مغذی تقویت کننده استخوان هستند. آنها علاوه بر کلسیم، ویتامین D نیز دارند. ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند. بنابراین، خوردن ماهی سالمون می‌تواند شما را از ابتلا به پوکی استخوان محافظت کند.

### طرز تهیه

فلس‌های ماهی‌ها را می‌گیریم و شکمش را پاره می‌کنیم و محتویات آنرا خارج کرده تمیز می‌شویم و با کارد یا اره مخصوص آنرا از وسط دو نیم می‌کنیم بطوریکه بشکل دو عدد ماهی در بیاید. کره آبکرده، آبلیمو، نمک و فلفل را مخلوط کرده و دو طرف قطعات ماهی‌ها را با این سس آغشته می‌کنیم و در فر ابتدا به مدت ۴۵ دقیقه با درجه حرارت ۲۵۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم.

سپس از فر خارج می‌کنیم و روی آنرا کمی روغن زیتون با آبلیمو می‌مالیم و دوباره در فر با درجه حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه می‌گذاریم تا آماده سرو شود.

- مواد لازم:**
- ماهی سالمون: ۲ عدد
  - کره یا روغن زیتون: ۲۰۰ گرم
  - لیمو ترش و گوجه فرنگی: به مقدار زیاد برای تزئین
  - آبلیمو: ۲/۱ فنجان
  - نمک و فلفل: به مقدار کافی



کنید باید آنرا از طریق قرص‌های حاوی کلسیم به بدن خود برسانید. هر قرص کلسیم بطور معمول حاوی یک چهارم گرم کلسیم است. بهترین زمان مصرف این قرص‌ها همراه با غذا است و در هر وعده نباید بیش از یک عدد قرص مصرف کرد.

### ویتامین دی

ویتامین دی برای جذب کلسیم ضروری و مورد نیاز است. بدون ویتامین دی بدن نمیتواند کلسیمی را که وارد بدن شده به درستی جذب کرده و بر روی استخوان‌ها بنشانند. گرچه ویتامین دی توسط پوست بدن انسان وقتی زیر نور آفتاب است ساخته میشود ولی در زندگی شهری امروزی بندرت کسی را میتوان یافت که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار گیرد تا ویتامین دی مورد نیاز به وی برسد. میزان نیاز هر فرد به ویتامین دی بطور متوسط روزی هزار واحد بین المللی است. مهمترین غذاهایی که ویتامین دی زیاد دارند ماهی سالمون، ساردین و تون است. بیش از ۷۰ درصد مردم کمبود ویتامین دی دارند. اگر فکر میکنی در رژیم غذایی شما به اندازه کافی ویتامین دی وجود ندارد باید آن را از طریق مکمل‌ها مانند قرص‌های مولتی ویتامین و یا قرص‌های کلسیم دی به بدن خود برسانید.

### پروتئین

ساختمان استخوان شامل یک داربست سه بعدی از جنس پروتئین است که املاح کلسیم بر روی آن رسوب میکند. برای ساخته شدن داربست استخوان بدن نیاز به پروتئین دارد. بدون پروتئین کافی استخوان ضعیف



خواهد بود. بنابراین رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی پروتئین باشد. مصرف لبنیات نه تنها میتواند کلسیم بدن را تامین کند بلکه حاوی مقادیر فراوانی از پروتئین است.

ابتلا به سرطان تحت شیمی درمانی هستند پوکی استخوان بیشتر دیده میشود.

### بیماری

در بیماری‌های زیر احتمال پوکی استخوان بیشتر است:

- بیماری گوارشی منجر به سوء جذب
- سطح پایین تستوسترون در مردان
- آمنوره (قطع عادات ماهانه در زنان)
- وجود بیماری مزمن مانند روماتیسم مفصلی یا نارسایی مزمن کبد
- کم کاری غده تیروئید
- بی‌حرکتی یا طولانی مدت مانند کسی که سکنه مغزی کرده است
- پرکاری غده پاراتیروئید.

### پیشگیری

#### کلسیم

کلسیم یکی از مهمترین مواد مورد نیاز برای داشتن استخوان‌های محکم است. مهمترین منبع کلسیم شیر، ماست و پنیر است. هیچ منبع غذایی دیگری به اندازه لبنیات کلسیم ندارد. تحقیقات نشان داده که بچه‌ها و نوجوانانی که از لبنیات کمتری در رژیم غذایی خود استفاده میکنند استخوان‌هایی با تراکم کمتر دارند. همچنین



بالغینی که در زمان بچگی لبنیات کمتری مصرف کرده‌اند در بزرگسالی بیشتر به پوکی استخوان دچار میشوند.

برای اینکه بتوان میزان کافی کلسیم را به بدن رساند مصرف روزانه سه بار لبنیات در روز ضروری است. میزان نیاز کلسیم هر فرد بطور متوسط روزی یک گرم است. نوجوانان، زنان بعد از سن یائسگی و زنان باردار به روزی ۱٫۳ گرم کلسیم نیاز دارند. هر لیوان شیر و یا هر لیوان ماست حدود یک چهارم تا یک سوم گرم کلسیم دارد.

در صورتی که نمیتوانید میزان کلسیم روزانه مورد نیاز خود را از طریق غذا تامین

شکستگی افزایش می‌یابد. در سنین یائسگی شدت پیشرفت روند از دست دادن تراکم استخوان، به ناگهان زیاد میشود بطوریکه خانمها در ده سال اول یائسگی ممکن است نیمی از تراکم استخوان‌های بدنشان را از دست بدهند.

در تصویر سمت چپ استخوان سالم در مهره و در سمت راست یک استخوان پوک با استئوپروز مشاهده می‌شود.

### ژنتیک

در کسانی که سابقه خانوادگی شکستگی دارند، افراد لاغر اندام و افراد با پوست خیلی روشن احتمال استئوپروز یا پوکی استخوان بیشتر است. نژاد آفریقایی استخوان‌های سفت تری تا نژاد سفید دارند.



### تغذیه

کاهش دریافت کلسیم و ویتامین دی از طریق مواد غذایی، موجب پوکی استخوان میشود.

### عادات

کسانی که کار پشت میز نشینی دارند و ورزش و فعالیت بدنی کمی دارند و کسانی که عادت به مصرف سیگار یا الکل دارند بیشتر مبتلا به پوکی استخوان و استئوپروز میشوند.



### دارو

مصرف داروهای حاوی کورتیکواستروئید و مصرف هپارین و فنی توتین میتواند موجب پوکی استخوان شوند. در کسانی که به علت







# اشتراک ماهنامه آئینه

پیشکسوت محترم

با تکمیل این برگ، می‌توانید به عنوان مشترک ماهنامه آئینه، نشریه را هر ماه از طریق پست دریافت نمایید.

نام خانوادگی ..... نام شناسایی ..... شماره شناسایی .....  
تلفن ثابت ..... تلفن همراه .....  
آدرس محل سکونت : استان ..... شهر .....  
خیابان ..... کوچه .....  
پلاک ..... واحد ..... کد پستی .....  
توضیحات .....

تقاضای دریافت نشریه را به صورت ۶ ماهه  ۱۲ ماهه  دارم.

- مبلغ واریزی ..... ریال، شماره فیش واریزی : ..... تاریخ واریز : ..... / ..... / .....
- اصل فیش واریزی پیوست می‌باشد.

امضاء

| ردیف | زمان    | تعداد    | مبلغ (ریال) |
|------|---------|----------|-------------|
| ۱    | ۶ ماهه  | ۶ شماره  | ۲۴۰.۰۰۰     |
| ۲    | ۱۲ ماهه | ۱۲ شماره | ۴۸۰.۰۰۰     |

شماره حساب جهت پرداخت هزینه اشتراک :

بانک ملی - حساب سیبا ۰۰۰ ۷۷۶ ۷۶۰ ۰۱۰۷ به نام کانون بازنشستگان ناجا

توجه :

- مبالغ مندرج صرفاً هزینه ارسال از طریق پست می‌باشد.
- مشخصات را به طور واضح و کامل تکمیل فرمائید.
- لطفاً تصویر قبض پرداختی به بانک را نزد خود نگه دارید.
- پس از تکمیل برگ اشتراک، آن را به همراه اصل فیش پرداختی به دفاتر نمایندگی شهر محل سکونت و یا کانون بازنشستگان استان تحویل فرمائید و یا به آدرس زیر پست نمایید.