

فصل نویں

فصل نامہ فصل نویں / دورہ جدید / شماره ۱۰ / زمستان ۱۴۰۳



دوستان و همکاران ارجمند

در آستانه فصل

رویش دوباره شکوفه ها

ترنم عاشقانه های بلبلان

لرزش دل کوچک ماهیان تنگ بلور

از شوق رسیدن بهاری دوباره

از خداوند منان درخواست داریم

به زندگیمان عافیت، آسایش و آرامش

و به عمرمان عزت و به وجودمان مهربانی عطا نماید.



سال نو شما و خانواده محترم
گرامی باد



بسم الله الرحمن الرحيم

سلام و درود بر شما بازنشستگان و موظفین معزز

فرارسیدن سال نو و همزمانی آن با ماه مبارک رمضان را به شما عزیزان تبریک و شادباش می گویم. این ایام پربرکت، فرصتی است تا به پاس خدمات شما بزرگواران که سال ها در راه خدمت به شهر تهران و شهروندانش کوشیده اید و با تلاش و فداکاری خود پایه گذار موفقیت های امروز شهرمان بوده اید با احترام قدردانی گردد.

ما خود را متعهد می دانیم که در سال جدید، با برنامه های حمایتی و خدماتی بیشتر در کنار شما عزیزان باشیم و رفع نیازمندی های شما را در سرلوحه برنامه ریزی های خود قرار دهیم.

همچنین با برگزاری بیشتر فعالیت های فرهنگی و اجتماعی، تلاش نمائیم فضایی شاداب و پرانرژی برای شما همکاران سابق گرانقدر فراهم آوریم.

از خداوند متعال درخواست دارم که در این ایام مبارک، برکت و آرامش را به زندگی شما ارزانی دارد و سالی سرشار از سلامتی، خوشبختی و موفقیت برایتان رقم بزند.



مسین فرمجاه
عضو هیات مدیره و مدیرعامل
سازمان بازنشستگی شهرداری تهران



با همکاری معاونت اجتماعی منطقه ۲۰ همه ماهه یک تور گردشگری ری گردی برای همکاران از سوی کانون برنامه ریزی و اجرا گردید.



این تور یکروزه همواره از مقابل کانون بازنشستگان با یکدستگاه اتوبوس آغاز گردیده و در طی این سفر یکروزه بازدید از برج طغرل، آتشکده بهرام، کاروانسرای شاه عباسی، موزه حرم شاه عبدالعظیم، بازار سنتی و زیارت حرم در دستور کار بازدید کنندگان قرار داشت.

در این تور یکروزه همچنین علاوه بر میان وعده در پایان با صرف نهار در دارالضیافه حرم از همکاران پذیرائی می گردد.



فرصت استثنایی و بی نظیر ماه مبارک رمضان از جمله شرایط بسیار ایده آل و اثر بخشی است که خداوند متعال با نگاه لطف و رحمت و مغفرت در اختیار بندگان خود گذاشته و امتیازات ویژه ای را برای روزه داران منظور نموده تا در این دریای رحمت حق غوطه ور شوند و بهره های فراوان و بی مانندی را نصیب خود سازند. از آن جمله تلاوت یک آیه برابر با یک ختم قرآن، خوابیدن روزه دار عبادت محسوب شده و نفس کشیدن روزه دار ثواب تسبیح حق منظور شده و ... همه و همه دلالت بر آن دارد که، اراده ی حق تعالی بر آن قرار گرفته که در این ماه بندگان گنهکار خود را در زلال مغفرتش بیمارزد و از الودگی گناه پاک و مطهرشان سازد و به جوار قرب خود نزدیک گرداند.

روایت است روزی پیامبر (ص) از درگاه خداوند سوال می کند اولین عبادت کدام است؟ پاسخ می شنود، روزه. آنگاه رسول الله (ص) می پرسد نتیجه و ثمره روزه داری چیست؟ خداوند می فرمایند نتیجه روزه داری، رسیدن به آگاهی قلبی و حکمت است و نتیجه حکمت، شناخت خداوند است و نتیجه معرفت و شناخت پروردگار، رسیدن به یقین کامل است.

ماه رمضان، ماه خداست و آن ماهی است که خداوند در آن حسنات را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند و آن ماه سراسر برکت است.

سالمندان در هر شبانه روز باید ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات بنوشند. در صورت روزه داری سالمند باید این حجم از مایعات را در فاصله افطار تا سحر مصرف نماید تا از بروز مشکلاتی از قبیل کم کاری سیستم اداری یا پیوست پیشگیری گردد.

اگر سالمند از داروهای استفاده می کند که برای آنها زمان های مشخص تجویز شده است بهتر است قبل از اقدام به روزه داری حتما با پزشک معالج خود در خصوص تغییر ساعت استفاده از آن داروها مشورت داشته باشد.

با توجه به فراوانی بیماری دیابت نزد سالمندان، روزه داری برای این عزیزان بویژه آنانکه نیاز به تزریق انسولین دارند می تواند خطرناک باشد. زیرا کاهش قند خون به کمتر از ۷۰ یا افزایش آن به بیش از ۲۵۰ خطر جدی برای سالمند در پی دارد و روزه دار در این شرایط باید حتما افطار کند.



المپیاد ورزشی پیشکسوتان شهرداری تهران



به بهانه برگزاری المپیاد ورزشی پیشکسوتان شهرداری تهران برآن شدیم تا گفتگویی صمیمانه با جناب آقای محمد صادق مفتاری معاونت متمرکز امور بازنشستگان و مشترکین سازمان بازنشستگی داشته باشیم تا همکاران بیشتر در جریان چگونگی برگزاری این المپیاد از آغاز تا پایان قرار گیرند.

این المپیاد در چه رشته هایی برگزار شد و چه شرایطی برای شرکت کنندگان در نظر گرفته شده بود؟

برگزاری این المپیاد در ۹ رشته برای آقایان و ۶ رشته برای بانوان پیشکسوت صورت پذیرفت و مسابقات در سطوح سنی متفاوت و در رشته های فوتسال، والیبال، شنا، تنیس روی میز، شطرنج، فوتبال دستی، دارت، تیراندازی و ایرهاکی برگزار گردید. شرکت در این المپیاد دو شرط اساسی داشت یکی علاقه مندی فرد متقاضی و دوم اینکه شرکت در این المپیاد برای او زیان جسمانی به همراه نداشته باشد که به همین منظور از متقاضیان تست های پزشکی لازم بعمل می آمد.

انگیزه سازمان بازنشستگی برای برگزاری مجدد المپیاد ورزشی پیشکسوتان پس از چند سال وقفه چه بود؟

یکی از علل ایجاد وقفه در برگزاری المپیاد همانگونه که عزیزان بازنشسته آگاهی دارند وجود همه گیری بیماری کرونا بود. در دوره جدید مدیریت سازمان بازنشستگی همواره یکی از دغدغه های اصلی، حضور مستمر عزیزان بازنشسته در جامعه و بویژه دورهمی هایی که در طی آن با همکاران سابق نیز دیدار و معاشرت داشته باشند می باشد و لذا با توجه به درخواست مکرر بازنشستگان معزز بر آن شدیم تا این المپیاد را برگزار نمائیم تا علاوه بر حضور این عزیزان در محیطی بیرون از منزل شرایط رقابت ورزشی که هم تفریح جسمانی و تفریح روحی آنان را فراهم می آورد را مهیا نمائیم.

تعداد شرکت کنندگان در این المپیاد چند نفر بود؟

همکاران بیشماری متقاضی شرکت در المپیاد بودند ولی نهایتاً ۱,۱۵۰ نفر از همکاران واجد شرایط شرکت در مسابقات بودند که در این المپیاد به رقابت پرداختند.

بازفورد برگزاری این المپیاد را چگونه ارزیابی می کنید؟

با توجه به استقبال گسترده همکاران و دریافت رضایتمندی آنان در طی برگزاری این مراسم برگزاری این رویداد مهم بسیار خاطره انگیز و با شعف برای آنان بود و طبیعتاً ما را برآن خواهد داشت تا در آینده نسبت به برنامه ریزی و اجرای مراسم مشابه اقدام نمائیم.

دوره زمانی برگزاری این مسابقات چگونه بود؟

این مسابقات با حدود دو ماه تلاش مستمر همکاران سازمان برنامه ریزی گردید و نهایتاً در روز ۲۲ دی ماه المپیاد با حضور و سخنان جناب آقای دکتر فروزنده معاونت محترم شهردار تهران و ریاست هیات مدیره سازمان بازنشستگی و طی مراسمی باشکوه همراه با رژه ورزشکاران افتتاح و پس از برگزاری مسابقات و تعیین نفرات اول تا سوم و اهدای جوایز در تاریخ ۸ بهمن ماه مراسم اختتامیه با حضور جناب آقای دکتر حسین خرمجاه مدیرعامل سازمان، اعضای هیئت مدیره کانون بازنشستگان شهرداری و جمعی از پیشکسوتان به اتمام رسید.

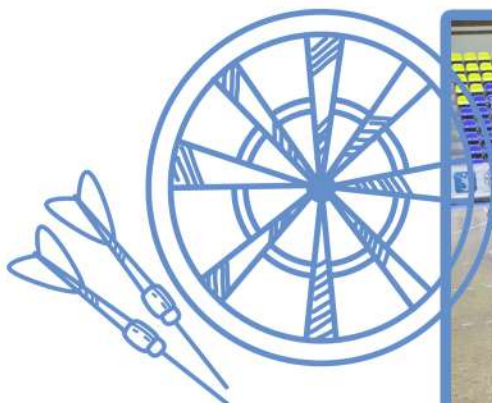
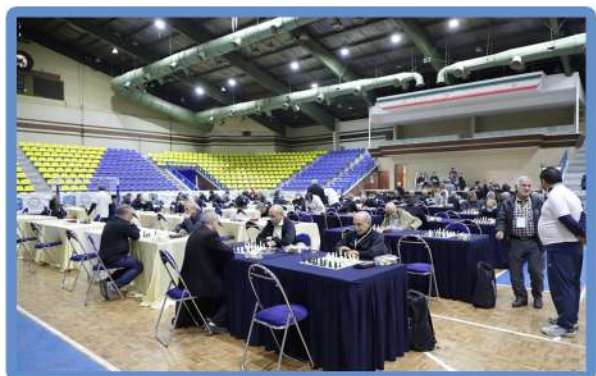
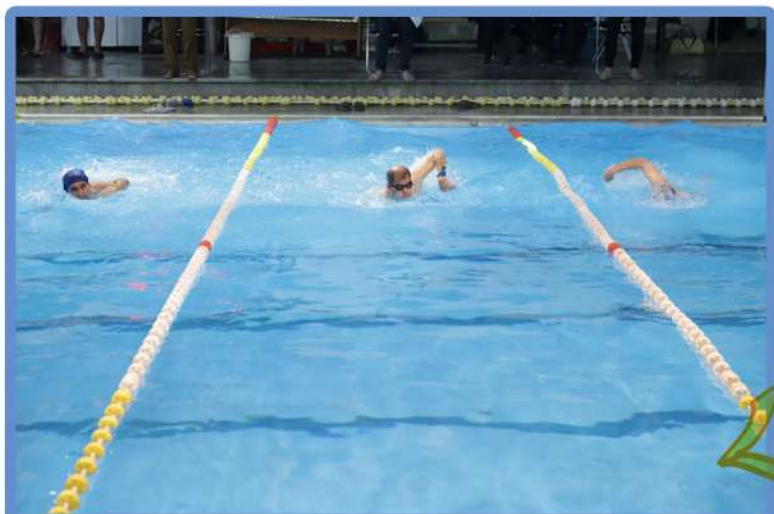




المپیاد ورزشی

Sport











AWARD





win



جدول سودوکو

به همکارانی که جدول حل شده را تا پایان اردیبهشت ۱۴۰۴ ارسال کنند هدیه ای به رسم یادبود تقدیم خواهد شد.

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

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

جشن روز زن
۲۹

پیام نوروزی
۳

تقویت ذهن
سالمندان
۲۰ و ۲۱ و ۲۲

المپیاد ورزشی
۱۲ الی ۱۳

صاحب امتیاز:
کنون بازنشستگان شهرداری تهران
مدیرمسئول: محمدعلی راد
همکاران این شماره:
هوشنگ تواضعی، مژگان انیسی، پیمان اکبرنژاد،
الهام هروری، آیدا اکبری
طراح و صفحه آرا: فاطمه حق بیان
چاپ: چاپ دیاکو
شمارگان: ۲۰,۰۰۰ جلد
آدرس دفتر مرکزی:
تهران، تقاطع بزرگراه نواب و امام خمینی،
ده متری گلکار، بین گلهای اول و دوم، پلاک ۱۷
کد پستی ۱۳۴۶۹۱۳۷۰۲
تلفن: ۴ - ۶۶۳۸۷۱۵۱

خواص سیر
۳۰ و ۳۱ و ۳۲

براساس برنامه ریزی های انجام شده این دوره‌می ها در روزهای یکشنبه اول هر ماه در محل پارک شاد با حضور تقریبی ۱۰۰ نفر از بانوان پیشکسوت شهرداری تهران برگزار می گردد. این دوره‌می ها معمولاً با صرف صبحانه سلامت آغاز می گردد و با برنامه های متنوعی ادامه پیدا می کند. همچنین از طرف کانون بازنشستگان شهرداری تهران برای متولدین هر ماه جشن کوچکی با پذیرایی های گوناگون برگزار می گردد.



خانم دکتر المیرا وطنیان متخصص تغذیه در یکی از این دوره‌می ها مطالبی را در خصوص تغذیه سالم، روش های دستیابی به تناسب اندام با رژیم های غذایی بی خطر و تغذیه در دوران میان سالی و بالاتر را به اطلاع همکاران رساندند که با استقبال همگی حضار روبرو شد.



همچنین خانم مریم اسکندری متخصص زیبایی در مورد ارائه خدمات متنوع زیبایی برای همکاران صحبت نمودند و کارت های هدیه تخفیف برای استفاده از خدمات زیبایی را بین همکاران توزیع نمودند که در این رابطه پیشنهاد شد ترتیبی اتخاذ گردد تا با توجه به مبلغ برخی از امور زیبایی شرایطی فراهم گردد که امکان پرداخت اقساطی برای دریافت این خدمات میسر گردد.



پویش نهضت درختکاری با حضور پیشکسوتان و مدیران شهرداری تهران در سطح مناطق بیست و دو گانه اجرا شد.

پیشکسوتان شهرداری تهران به منظور حفظ محیط زیست و حمایت از فضای سبز شهری و جنگلی، ده ها درخت با گونه های سازگار با محیط را در بوستان های شهری و جنگلی غرس کردند.

این اقدام کانون که با حمایت قابل توجه مدیران، مسئولین ارشد شهرداری، مناطق و سازمان ها روبرو شد، گامی ست برای ورود دوباره پیشکسوتان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران برای حفظ و حراست از فضای سبزی که خود بانی آن بوده اند.

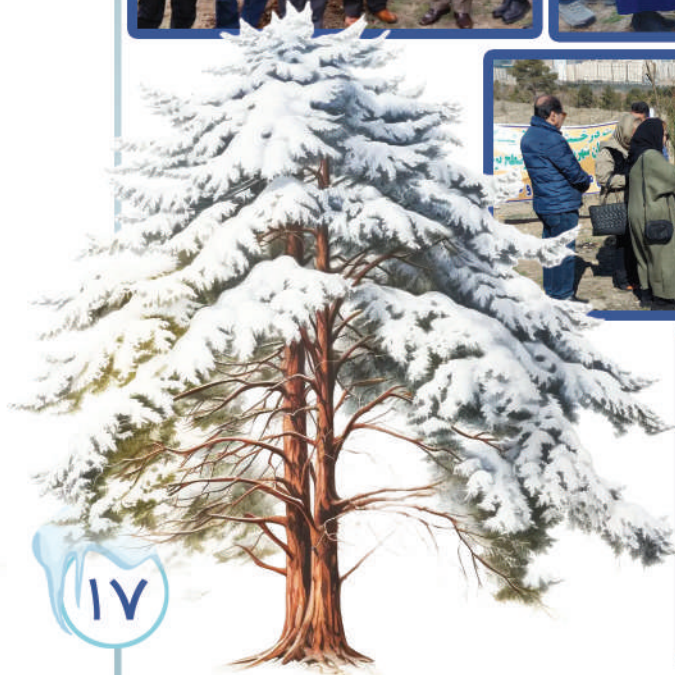
حضور شهرداران مناطق، مدیران کل و عامل، معاونین حوزه شهری و محیط زیست، فرهنگی و اجتماعی، روسای ادارات فضای سبز، زیباسازی و پسماند نشان از آن داشت که جایگاه پیشکسوتان عزیز در بین همکاران شاغل کمافی السابق جایگاه ویژه است.

امیدواریم این عهدی که با همت سازمان بازنشستگی، کانون و در راس آن مدیریت ارشد شهرداری تهران بسته شده است استوار بماند و الگویی باشد، برای مراودات دوجانبه و حمایت های بیشتر از عزیزانی که پرچم داران پایتخت بوده اند.

کلاته

مدیر عامل کانون بازنشستگان شهرداری تهران







۱۴۴۶-۱۴۴۷ محرم / ذی الحجه - June - July 2025

تیر ۱۴۰۴

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

۶. آغاز سال ۱۴۴۷ هجری قمری - ۷. شهادت آیت‌الله بهشتی و ۷۲ تن از یاران ایشان
۱۳. جشن تیرگان - ۱۴. ناسوعای حسینی (تعطیل) / روز قلم - ۱۵. عاشورای حسینی
(تعطیل) - ۱۷. شهادت امام زین‌العابدین علیه‌السلام - ۳۰. شهادت امام زین‌العابدین
علیه‌السلام (به روایتی)

۱۴۴۷ - July - August 2025 محرم - صفر

مرداد ۱۴۰۴

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

۴. روز اردبیل - ۵. روز کرمانشاه - ۸. روز بزرگداشت شیخ شهاب‌الدین سهروردی / روز
زنان - ۹. روز اهدای خون - ۱۰. شهادت امام حسن مجتبی‌ علیه‌السلام (به روایتی)
۱۴. روز حقوق بشر اسلامی و کرامت انسانی / صدور فرمان مشروطیت / روز تبریز
۱۷. روز خبرنگار - ۲۳. اربعین حسینی (تعطیل) - ۳۱. رحلت حضرت رسول اکرم
صلی‌الله‌علیه‌وآله / شهادت امام حسن مجتبی‌ علیه‌السلام (تعطیل)

۱۴۴۷ - August - September 2025 صفر - ربیع‌الاول

شهریور ۱۴۰۴

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

۱. روز بزرگداشت ابوعلی سینا / روز پزشک - ۲. شهادت امام رضا علیه‌السلام (تعطیل)
۴. روز کارمند - ۵. روز بزرگداشت محمد بن زکریای رازی / روز داروسازی / روز کشتی
۱۰. شهادت امام حسن عسکری علیه‌السلام (تعطیل) - ۱۳. روز تعاون / روز بزرگداشت
ابوریحان بیرونی - ۱۷. قیام ۱۷ شهریور - ۱۹. ولادت حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله
(تعطیل) / ولادت حضرت امام جعفر صادق علیه‌السلام - ۲۱. روز سینما - ۲۷. روز شعر و
ادب فارسی / روز بزرگداشت استاد سید محمدحسین شهریار - ۳۱. آغاز جنگ تحمیلی
آغاز هفته دفاع مقدس

۱۴۴۶ - March - April 2025 رمضان - شوال

فروردین ۱۴۰۴

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

۱. شب قدر / آغاز نوروز (تعطیل) - ۲. عید نوروز / شهادت امام علی علیه‌السلام (تعطیل)
۳. شب قدر / عید نوروز (تعطیل) - ۴. عید نوروز (تعطیل) - ۸. روز جهانی قدس - ۱۱. عید
سعید فطر (تعطیل) - ۱۲. تعطیل به مناسبت عید سعید فطر / روز جمهوری اسلامی ایران
۱۳. روز طبیعت (تعطیل) - ۱۸. روز سلامتی - ۲۱. روز فرهنگی کرج - ۲۵. روز بزرگداشت
عطار نیشابوری - ۲۹. روز ارتش جمهوری اسلامی و نیروی زمینی

۱۴۴۶ - April - May 2025 شوال - ذی‌القعدة

اردیبهشت ۱۴۰۴

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

۱. روز بزرگداشت سعدی - ۴. شهادت امام جعفر صادق علیه‌السلام (تعطیل)
۹. ولادت حضرت معصومه سلام‌الله‌علیها / روز دختر - ۱۰. روز ملی خلیج فارس - ۱۱. روز
جهانی کار و کارگر - ۱۲. شهادت استاد مرتضی مطهری / روز معلم - ۱۵. روز شیراز
۱۹. ولادت امام رضا علیه‌السلام - ۲۵. روز پاسداشت زبان فارسی / بزرگداشت حکیم
ابوالقاسم فردوسی - ۲۸. روز بزرگداشت حکیم عمر خیام / روز جهانی موزه
۳۱. روز اهدای عضو، اهدای زندگی

۱۴۴۶ - May - June 2025 ذی‌القعدة - ذی‌الحجه

خرداد ۱۴۰۴

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

۱. روز بزرگداشت ملاصدرا - ۳. آزادسازی خرمشهر / روز مقاومت، ایثار و پیروزی
۴. تولد پانزده‌سالگی لست‌سکند - ۶. شهادت امام محمد تقی علیه‌السلام - ۷. سالروز
ازدواج امام علی علیه‌السلام و حضرت فاطمه سلام‌الله‌علیها / روز ازدواج - ۱۳. شهادت امام
محمد باقر علیه‌السلام - ۱۴. رحلت حضرت امام‌خمینی(ره) (تعطیل) / انتخاب حضرت
آیت‌الله خامنه‌ای به رهبری - ۱۵. روز عرفة / قیام خونین ۱۵ خرداد (تعطیل) / روز جهانی
محیط‌زیست - ۱۶. عید سعید قربان (تعطیل) - ۲۰. روز صنایع دستی روز ملی فرش
۲۱. ولادت امام علی النقی الهادی علیه‌السلام - ۲۴. عید سعید غدیرخم (تعطیل)
۲۶. ولادت امام موسی کاظم علیه‌السلام - ۲۹. درگذشت دکتر علی شریعتی - ۳۱. روز خانواده
و تکریم بازنشستگان / شهادت دکتر مصطفی چمران



۱۴۴۷ رجب / December - January 2025 - 2026

دی ۱۴۰۴

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

۱. ولادت حضرت امام محمد باقر علیه‌السلام - ۳. شهادت امام علی النقی الهادی علیه‌السلام - ۴. ولادت حضرت عیسی مسیح علیه‌السلام / روز بزرگداشت رودکی - ۱۰. ولادت امام محمدتقی علیه‌السلام / روز مشهد - ۱۱. آغاز سال ۲۰۲۶ میلادی - ۱۲. روز رشت - ۱۳. ولادت حضرت امام علی علیه‌السلام (تعطیل) / روز پدر - ۱۵. ارتحال حضرت زینب سلام‌الله‌علیها - ۱۷. روز کرمان - ۲۵. شهادت امام موسی کاظم علیه‌السلام - ۲۷. میعت حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله (تعطیل) / روز اهواز

۱۴۴۷ شعبان - January - February 2026

بهمن ۱۴۰۴

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

۳. ولادت امام حسین علیه‌السلام - ۴. ولادت حضرت ابوالفضل العباس علیه‌السلام - ۵. ولادت امام زین‌العابدین علیه‌السلام - ۶. روز آواها و نواهای ایرانی - ۱۱. ولادت حضرت علی‌اکبر علیه‌السلام / روز جوان - ۱۲. بازگشت امام خمینی(ره) به ایران / آغاز دهه مبارک فجر - ۱۵. ولادت حضرت قائم عجل‌الله‌تعالی‌فرجه (تعطیل) - ۲۲. پیروزی انقلاب اسلامی ایران (تعطیل)

۱۴۴۷ رمضان / February - March 2026

اسفند ۱۴۰۴

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

۲. روز جهانی راهنمایان گردشگری - ۵. روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی / روز مهندسی - ۷. روز چاپهار - ۹. وفات حضرت خدیجه سلام‌الله‌علیها - ۱۴. ولادت امام حسن مجتبی علیه‌السلام / روز احسان و نیوکاری - ۱۵. روز درخت‌کاری - ۱۷. شب قدر - ۱۸. ضربت خوردن حضرت امام علی علیه‌السلام / روز بوشهر - ۱۹. شب قدر - ۲۰. شهادت حضرت امام علی علیه‌السلام (تعطیل) - ۲۱. شب قدر / روز بزرگداشت نظامی گنجوی - ۲۵. روز بزرگداشت پروین اعتصامی - ۲۶. چهارشنبه‌سوری - ۲۹. روز جهانی قدس / روز ملی شدن صنعت نفت ایران (تعطیل)

۱۴۴۷ ربیع‌الاول - September - October 2025

مهر ۱۴۰۴

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

۵. روز گردشگری - ۷. روز بزرگداشت شمس - ۸. روز بزرگداشت مولوی - ۹. ولادت امام حسن عسکری علیه‌السلام / روز جهانی سالمندان - ۱۰. روز نخبگان - ۱۱. وفات حضرت معصومه سلام‌الله‌علیها - ۱۴. روز تهران / روز دامپزشکی - ۱۵. روز روستا و عشایر - ۲۰. روز بزرگداشت حافظ - ۲۳. روز جهانی نابینایان (عصای سفید) - ۲۴. روز ملی پارالمپیک

۱۴۴۷ جمادی‌الاول / October - November 2025

آبان ۱۴۰۴

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

۱. روز بزرگداشت ابوالفضل بیهقی - ۵. ولادت حضرت زینب سلام‌الله‌علیها / روز پرستار - ۷. روز بزرگداشت کوروش کبیر - ۸. روز نوجوان - ۱۲. روز کاشان - ۱۳. شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام‌الله‌علیها (به روایتی) / روز دانش‌آموز - ۱۹. روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه - ۲۰. روز کیش - ۲۴. روز کتاب، کتاب‌خوانی و کتابدار - ۳۰. روز حکمت و فلسفه / روز بزرگداشت ابونصر فارابی

۱۴۴۷ جمادی‌الثانی / November - December 2025

آذر ۱۴۰۴

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

۱. روز اصفهان - ۳. شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام‌الله‌علیها (تعطیل) - ۷. روز نیروی دریایی - ۹. روز بزرگداشت شیخ مفید - ۱۲. روز قانون اساسی / روز جهانی معلولان - ۱۶. روز دانشجو - ۲۰. ولادت حضرت فاطمه زهرا سلام‌الله‌علیها / روز زن - ۳۰. شب یلدا

مهر

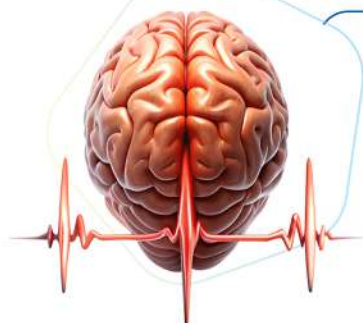


تقویت ذهن در سالمندان

حافظه یکی از مهمترین عملکردهای مغز است که در طول عمر انسان، نقش بسزایی در زندگی او ایفا می‌کند. با گذشت زمان، قدرت حافظه افراد به دلایل مختلف مانند روند پیری، استرس، بیماری‌ها و یا کمبود خواب، کاهش می‌یابد. این موضوع می‌تواند برای افرادی که نیاز به حافظه قوی دارند، به خصوص افراد سالمند که به دلیل پیری و تغییرات فیزیولوژیکی، با مشکلات حافظه مواجه هستند، مشکل ساز باشد.

بطور کلی، مشکل حافظه در سالمندان می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد، از جمله:

تغییرات در ساختار مغز



با افزایش سن، تغییراتی در ساختار مغز اتفاق می‌افتد که می‌تواند منجر به کاهش عملکرد حافظه شود. بطور خاص، کاهش حجم فضایی مغز، کاهش تعداد سلول‌های عصبی و افزایش تجمع لکه‌های آمیلوئیدی می‌توانند تأثیرگذار باشند.

بیماری‌های عصبی

بعضی بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون و سایر بیماری‌های مرتبط با آسیب مغز می‌توانند به کاهش عملکرد حافظه در سالمندان منجر شوند.



کاهش فعالیت بدنی

فعالیت بدنی می‌تواند به از دست دادن حافظه در سالمندان منجر شود. عدم تمرین مغز و بدن می‌تواند به دلیل کاهش هماهنگی بین دو ارگان باعث از دست رفتن توانایی‌های شناختی شود.



فشار روحی و اضطراب

فشار روحی، اضطراب و استرس می‌توانند برای سالمندان یکی از عوامل از دست رفتن حافظه باشد.



عوامل دیگر

برخی عوامل دیگر مانند نوع داروهای می‌کنند، اختلالات خواب و تغذیه نامناسب نیز می‌توانند به کاهش عملکرد حافظه در سالمندان منجر شوند.



روش های موثر در تقویت حافظه تمرین حافظه

تحقیقات نشان داده است که تمرین حافظه می‌تواند به بهبود عملکرد حافظه کمک کند. انجام تمرین حافظه، به تناسب سنی، به عملکرد کلی مغز نیز کمک می‌کند و می‌تواند باعث بهبود قابل توجهی در مهارت‌های تصمیم‌گیری، توجه، محاسبه و طرح‌ریزی شود. همچنین، تمرین حافظه به مغز کمک می‌کند تا اطلاعات را به یاد بیاورد و به صورت موثری استفاده کند. با انجام تمرین حافظه، می‌توانید توجه خود را بهبود دهید، خلاقیت خود را افزایش دهید و به طور کلی بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه کنید.



این تمرین به عنوان یکی از روش های تقویت حافظه بسیار مهم است. تمرین حافظه شامل انجام فعالیت‌هایی است که به حفظ و بهبود حافظه کمک می‌کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل حل معما، خواندن کتاب، نوشتن یادداشت‌ها، یادگیری زبان جدید، یادگیری موسیقی، و مشارکت در بازی‌های حافظه باشند.

فعالیت‌های جدید

فعالیت‌های جدید و نوین در تقویت حافظه می‌توانند بهبود قابل توجهی در عملکرد حافظه داشته باشند. این فعالیت‌ها شامل یادگیری مهارت‌های جدید، یادگیری زبان جدید، بازی‌های حافظه، خواندن کتاب‌های جدید، مطالعه موضوعات جدید، مشارکت در کلاس‌های آموزشی و حضور در برنامه های فرهنگی و هنری می‌شوند. انجام فعالیت‌های جدید و نوین به مغز امکان می‌دهد تا نورون‌های جدیدی را ایجاد کند و به بهبود ساختار مغزی کمک بسزایی کند.



بنابراین، این فعالیت‌ها به حفظ و بهبود عملکرد حافظه کمک می‌کنند. همچنین، فعالیت‌های جدید و نوین می‌توانند به تحریک مغز کمک کنند و از افت قابل توجهی در عملکرد حافظه جلوگیری کنند. با انجام فعالیت‌های متنوع، مغز به چالش کشیده می‌شود و از عادت‌های خود خارج می‌شود که می‌تواند به بهبود حافظه کمک کند.

در کل، انجام فعالیت‌های جدید برای تقویت حافظه به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند و می‌تواند بهبود عملکرد حافظه و کیفیت زندگی افراد سالمند را تضمین کند.



ورزش‌های هوشمند در تقویت حافظه

ورزش‌های هوشمند در تقویت حافظه سالمندان نقش مهمی دارند. این نوع ورزش‌ها شامل تمرینات شناختی مثل بازی‌های حافظه، تمرینات تعادلی، تمرینات شنواری و تمرینات بدنی هماهنگ با حافظه هستند. تمرینات شناختی به مغز کمک می‌کنند تا فعال شود و حافظه را تقویت کند.





بازی‌های حافظه مثل کارت بازی، بازی رمز و بازی پازل می‌تواند به حفظ حافظه و بهبود توجه و تمرکز کمک کند. این بازی‌ها می‌توانند به عنوان یکی از تمریناتی که سالمندان در خانه خود می‌توانند انجام دهند، مفید باشند. تمرینات بدنی هماهنگ با حافظه می‌توانند به بهبود حافظه کمک کنند، زیرا باعث افزایش جریان خون و اکسیژن به مغز می‌شوند. تمرینات بدنی مثل پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و تنیس می‌تواند به بهبود حافظه کمک کنند.



تغذیه سالم در تقویت حافظه سالمندان

تغذیه سالم باعث افزایش سلامتی بدن و بهبود عملکرد مغزی در سالمندان می‌شود و به همین دلیل می‌تواند در تقویت حافظه آن‌ها موثر باشد. برخی مواد غذایی به دلیل داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند به بهبود حافظه کمک کنند. در زیر برخی از مواد غذایی مفید برای حافظه در سالمندان ذکر شده است:

سبزیجات و میوه‌های تازه



سبزیجات و میوه‌های تازه حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند که به سلامتی عمومی بدن و بهبود حافظه کمک می‌کنند. به عنوان مثال، می‌توانید از سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم، سیب زمینی و میوه‌هایی مثل توت فرنگی، توت، آلو و آووکادو استفاده کنید.

ماهی



ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است که می‌تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند. همچنین، ماهی حاوی ویتامین D نیز است که می‌تواند به سلامتی عمومی بدن کمک کند.

غلات کامل

مغزها، بذرها و غلات کامل اسیدهای چرب، حاوی فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌های گروه B می‌باشند که می‌تواند به بهبود حافظه کمک کنند. به عنوان مثال، می‌توانید از غلاتی مثل جو، برنج قهوه‌ای، گندم کامل و آرد چندجانبه استفاده کنید.



خواب کافی



خواب کافی در تقویت حافظه سالمندان نقش بسیار مهمی دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خواب ناکافی و نداشتن آرامش خواب در سالمندان می‌تواند باعث آسیب به حافظه و کاهش عملکرد شناختی شود. خواب کافی به معنی حداقل ۷-۸ ساعت خواب در شب است که ممکن است با توجه به نیاز فردی برای برخی افراد بیشتر یا کمتر از این مقدار باشد. خواب کافی به مغز این اجازه را می‌دهد که به راحتی اطلاعات را پردازش کند و خاطرات را تثبیت کند. از طرفی، خواب ناکافی باعث ایجاد استرس و اضطراب در سالمندان می‌شود که باعث کاهش فعالیت مغز و کاهش حافظه می‌شود. همچنین، بی‌خوابی به دلیل کاهش آمیزش عصبی و تاثیر منفی بر هورمون‌های مغزی، می‌تواند باعث تضعیف حافظه و کاهش عملکرد شناختی در سالمندان شود.



کاهش استرس در تقویت حافظه سالمندان

کاهش استرس در تقویت حافظه نقش بسیار مهمی دارد. استرس و اضطراب در سالمندان می‌تواند باعث کاهش عملکرد شناختی و تضعیف حافظه شود. در واقع، استرس می‌تواند باعث کاهش توجه و تمرکز، خستگی، افزایش خطاها و کاهش توانایی یادگیری شود. به همین دلیل، کاهش استرس از طریق فعالیت‌هایی مانند تمرینات تنفسی، یوگا، مدیتیشن و تمرینات تفریحی و آرامش‌بخش، می‌تواند بهبودی مهمی در حافظه و عملکرد شناختی سالمندان به دنبال داشته باشد. همچنین، تحقیقات نشان داده است که مراقبه و مدیتیشن می‌تواند حتی باعث رشد نورون‌ها در مغز و بهبود ساختارهای مغزی شود.

تشکیل تیم کوهنوردی پیشکسوتان شهرداری تهران

از آنجا که تاسیس و حمایت از تیم های ورزشی از اولویت های کانون بازنشستگان قرار دارد لذا بدنبال تشکیل تیم های فوتبال، والیبال و کشتی براساس برنامه ریزی های انجام شده تیم کوهنوردی کانون بازنشستگان شهرداری تهران به سرپرستی همکار پیشکسوت جناب آقای داودی تشکیل گردید.



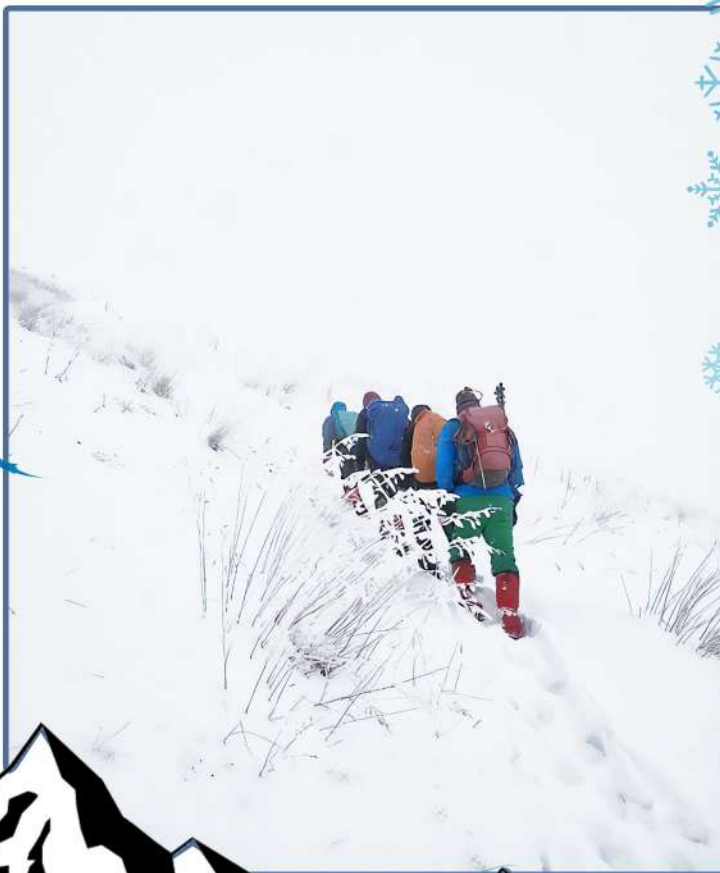
اعضای این تیم در حال حاضر شامل :

مهدی داودی ، طالب احمدی، فریدون مسعودی، مجید نیک پی، حسن تقی نیا،
خدارضا جهان نجاتی، حمید افاضلی، حسن فغانی، محمد فدوی، مصطفی بیدهندی،
حسن حمیدپور، اصغر بزازان، محمد علوی و اصغر فقیهی می باشند.

تاکنون تیم کوهنوردی کانون به قله های
چین کلاغ، تنگه چال، عرق چین و
صعود موفق داشته اند.



بدینوسیله از دیگر علاقمندان
رشته کوهنوردی دعوت بعمل
می آید با هماهنگی آقای داودی
تلفن ۰۹۱۲۳۳۷۵۱۷۰ به عضویت تیم
در آمده و در صعود های آتی تیم
را همراهی نمایند.



جدول کلاسیک

به همکاری که جدول حل شده را تا پایان اردیبهشت ۱۴۰۴ ارسال کنند هدیه ای به رسم یادبود تقدیم خواهد شد.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
			❄️				❄️				❄️				۱
	❄️					❄️		❄️					❄️		۲
		❄️			❄️				❄️			❄️			۳
❄️				❄️						❄️				❄️	۴
			❄️			❄️		❄️			❄️				۵
		❄️					❄️					❄️			۶
	❄️					❄️		❄️						❄️	۷
															۸
	❄️					❄️		❄️						❄️	۹
		❄️					❄️					❄️			۱۰
			❄️			❄️		❄️			❄️				۱۱
❄️				❄️						❄️				❄️	۱۲
		❄️			❄️				❄️			❄️			۱۳
	❄️					❄️		❄️						❄️	۱۴
			❄️				❄️				❄️				۱۵

از بالا به پایین :

از راست به چپ :

۱. امر به دانستن، رو به آفتاب، نوعی خودرو
۲. جانمائی، آگاه
۳. سراسله اعداد، حرف ندا، بلوند، افزودنی به نمک، نیا
۴. صدای ساعت، سهمیه، کلمه پرسش
۵. پسوند کیفیت، عشو، چین و چروک
۶. گمان، برنای نترس، برابر
۷. فلز سرخ، کلمه انتخاب
۸. اما و اگر، بیماری تنفسی، بندری در جنوب
۹. صریح، تکیه دادن
۱۰. عیب و عار، فتنه گری، اثر چربی
۱۱. ابزار نوشتن، مساوی، ترس
۱۲. از غلات، یکنواخت، نامی پسرانه
۱۳. بدن، از غصه مردن، شلیک با پا، حرارت بالای بدن، بالا
۱۴. دوست خاموش، شبکه دار
۱۵. ریسمان، قابل بارش، جام قهرمانی

۱. شاخه ای از زبان پارسی، ترتیب داشتن، از زانو تا مچ، وسیله برای بازی
۲. پارچه نخی، یخدان همراه
۳. پاسخ منفی، عدد اول، از خزندگان، ضمیر جمع، رمزینه
۴. گاو تبتی، اسم فرنگی، سختی
۵. فوری، سمت، نوعی خط کش، ویتترین عکس
۶. صدای مار، امید واهی، رنگ عشق، حرف ربط
۷. حمل کردن، از لوازم آشپزخانه
۸. از شعرای حماسی سرا
۹. شخصیت فیلم های اکشن، مستقیم
۱۰. سس سنتی، از شهرهای آذربایجان شرقی، ترتیب انجام کار، ضمیر اول شخص مفرد
۱۱. قیم، دست عرب، طلا، جوجه تیغی
۱۲. جایگزین اصلی، شب های عرب، علت
۱۳. راس، منطقه ای در اصفهان، نام، پسوند شباهت، ذغال سنگ
۱۴. روان، پایتخت پرو
۱۵. ورزش هوا، گندم سائیده، فرمان، سبکی در موسیقی

تور یکروزه باغ موزه قصر

با همکاری ستاد گردشگری شهرداری تهران در اول بهمن ماه یک تور بازدید از باغ موزه قصر برای همکاران از سوی کانون برنامه ریزی و اجرا گردید.



این تور یکروزه از مقابل کانون بازنشستگان با یکدستگاه اتوبوس آغاز گردیده و در طی این سفر یکروزه بازدید از موزه مارکوف، نگارخانه ملک الشعرای بهار، زورخانه، موزه کارآفرینان، برج های دیده بانی و زندان قدیم سیاسی در دستور کار قرار داشت.



در این تور یکروزه همچنین علاوه بر میان وعده در پایان با صرف نهار از همکاران پذیرائی گردید.



بهار زیبا

چمن سرسبز میگردد خزاری یثودیدا	زستان میرو خوش نه بهاری یثودیدا
چمن کستر دین رومیداری می یثودیدا	بکوی عشق تابان جناداری وفادارم
بر حرامی چومد آینه داری یثودیدا	اگر پرتو نشان کرد بدیه کیتی چشم پر مهرت
که راه عشق را بوس و کناری یثودیدا	درون وادی جبران بدین امید خرمدم
کجا بر قول شاعر اعتباری یثودیدا	ترا کتتم دهم دل، دادست جان، باز هم گفتی
دین مکتب چنین آموزگاری یثودیدا	توان دیک نگه آموخت راز عاشقی از من
دین ویرانه کنج شایه باری یثودیدا	بخلوت خانه می دل عشق او را یافتم آری
مگر در بیزاری هم قراری یثودیدا	مراد دل خزان قندی آن چشم جادوست
خوشا و سلی که بعد از انقاری یثودیدا	شنیدم بلی چون باکلی شد هم نشین گفتا
که بیا در رخ دودل شراری یثودیدا	مرا آرام خاطر دلبری باشد پریشان به
بر هر خط شمیم مشکباری یثودیدا	اکهر دلبر کهره از سنبل پر تاب بکشاید
مرا خوشتر ز تکی کعداری یثودیدا	شده آشته چون کیوی پرچ و خمش (طرف)
ز گلک با عجب نقش و محاری یثودیدا	هنرمندی اکهر خوابی ندید نام زیسیت

سروده ی دکتر هوشنگ تواضعی (ملرغه)

خوب و عاشر با عیاری مقبر باید نوشت
اینهمه چنین کویم که رسمش تاج سر باید نوشت

نام زیبای پدر با سیم و زر باید نوشت
برکت نان و نمک از بهمت والدی دوست

جشن روز زن

در روز دوم دی ماه و مصادف با سالروز تولد دخت گرامی پیامبر با همکاری مشترک کانون بازنشستگان و ستاد سمن های شهرداری مراسم جشن روز زن در آمفی تئاتر ساختمان سمن ها از ساعت ۹ صبح الی ۱۳ برگزار گردید.



در این مراسم که با حضور پرشور بانوان پیشکسوت برگزار گردید مولودی خوانی، اجرای موسیقی زنده همراه با حرکات موزون گروهی و دیگر برنامه های شاد ساعاتی خوش برای همکاران را فراهم نمود. در روز دوم دی ماه و مصادف با سالروز تولد دخت گرامی پیامبر با همکاری مشترک کانون بازنشستگان و ستاد سمن های شهرداری مراسم جشن روز زن در آمفی تئاتر ساختمان سمن ها از ساعت ۹ صبح الی ۱۳ برگزار گردید.

در این مراسم که با حضور پرشور بانوان پیشکسوت برگزار گردید مولودی خوانی، اجرای موسیقی زنده همراه با حرکات موزون گروهی و دیگر برنامه های شاد ساعاتی خوش برای همکاران را فراهم نمود.



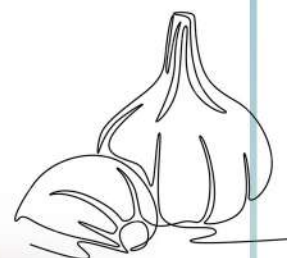


چینی‌ها، یونانی‌ها، رومی‌ها، مصری‌ها و بابلی‌ها نزدیک به ۴ هزار سال است که از سیر به عنوان دارو استفاده می‌کنند و هرساله دانشمندان شواهد جدیدی از تاثیر فوق‌العاده آن بر سلامتی را اثبات می‌کنند. در طی سال‌های اخیر، مصرف گیاهان و ادویه‌جات طبیعی برای مبارزه با بیماری‌های مرتبط با سالمندان به امری عادی تبدیل شده است. فواید شگفت‌انگیز سیر تمرکز اصلی بسیاری از مطالعات در مورد سلامت سالمندان بوده و دلیل اصلی این موضوع خاصیت آنتی‌اکسیدانی سیر در مبارزه با رادیکال‌های آزاد بدن است.

کاهش فستگی در سالمندان



با افزایش سن فعالیت بدنی به مرور کاهش پیدا می‌کند، گنجاندن سیر در رژیم غذایی با افزایش ترشح انسولین، انرژی بیشتری را به شکل گلوکز به بدن می‌دهد، سطح قند خون را به حد تعادل می‌رساند. همچنین ویتامین‌های گروه B موجود در سیر استرس را کنترل کرده و عملکرد کارآمدتر و استقامت فیزیکی بیشتری را در فرد سالمند ایجاد می‌کند.



پیشگیری از عوامل ایجاد بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی عروقی یکی از مهمترین تهدیدها برای سلامتی سالمندان است. خوردن چند حبه سیر در طول هفته می‌تواند به کاهش خطرات قلبی کمک کند. یک ترکیب منحصربه‌فرد به نام آلیسین موجود در سیر می‌تواند سطح کلسترول مضر را کاهش داده و از تجمع پلاک‌هایی که باعث انسداد و سخت شدن رگ‌ها می‌شوند، جلوگیری کند. آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند منگنز و ویتامین C از بافت‌ها در برابر آسیب سلول محافظت می‌کند، هر دو این مواد به کنترل گردش خون و فشار خون بالا کمک می‌کنند. ادامه این روند در دوران سالمندی سلامت قلب شما را تضمین می‌کند.



بهبود و حفظ عملکرد مغز در دوران سالمندی



دقت عمل و مهارت‌های شناختی با افزایش سن کاهش می‌یابد، اما سیر با افزایش گردش خون در مغز و تنظیم جریان خون بدون اینکه مانند آسپرین بروی معده تاثیر منفی بگذارد به مبارزه با آن کمک می‌کند. این ماده همچنین باعث سلامت نورون‌های مغزی می‌شود و ممکن است از بیماری آلزایمر جلوگیری کند، خطر ابتلا به این بیماری با افزایش سن و آتروفی (کوچک شدن) بافت‌های مغز بسیار افزایش می‌یابد.

تقویت سیستم ایمنی بدن

سیر خرد شده سرشار از آلیسین است که پزشکان تغذیه به دلیل خاصیت آنتی بیوتیکی آنرا در برنامه غذایی سالمندان اضافه می‌کنند. سیر می‌تواند عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی را به حداقل برساند، رشد قارچ‌های پوستی را مهار کرده و بدن را از برخی انگل‌ها خلاص کند. گنجاندن چند حبه سیر در وعده های غذایی نه تنها عوارض بالقوه فلزات سنگین در بدن را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند باکتری‌هایی که عامل مسمومیت غذایی هستند را نیز از بین ببرد. همچنین شدت بیماری‌ها را تا ۷۰ درصد کاهش دهد.



مراقبت از سلامت پوست

اولین علائم پیری از نظر ما ایجاد چین و چروک در پوست است. اما سیر دارای ویژگی‌های زیادی است که می‌تواند به سلامت پوست افراد سالمند کمک کند. سیر در واقع باکتری‌ها را که باعث آکنه در سطح پوست می‌شوند از بین می‌برد و التهاب را در مناطق آسیب دیده کاهش می‌دهد. علاوه بر درمان خوراکی برخی از عوامل هستند که باعث تشکیل قارچ در سطح پوست دست و صورت می‌شوند، در چنین شرایطی می‌توان از سیر به صورت موضعی نیز استفاده کرد تا از ایجاد قارچ پوستی و چین و چروک جلوگیری کند.



تسکین التهاب و درد در سالمندان

سیر حاوی یک فلاونوئید به نام کوئرستین است که التهاب و تورم را که اغلب باعث درد می‌شود، کاهش می‌دهد. کوئرستین همچنین می‌تواند التهاب را در صورت وجود عفونت یا بیماری‌های مزمن کاهش دهد. فلاونوئیدها همچنین به شدت به رادیکال‌های آزاد حمله می‌کنند. خواص ضد التهابی طبیعی موجود در سیر یک جایگزین مناسب برای تزریق و قرص است.



کلسترول بد یا LDL



ورزش، HDL یا کلسترول خوب را افزایش می‌دهد و LDL یا کلسترول بد را کاهش می‌دهد. با این حال، اگر یک فرد سالمند بیماری جسمی یا حرکتی داشته باشد که فعالیت بدنی را محدود کند، خوردن سیر یک گزینه مناسب است. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که مصرف منظم و روانه سیر، کلسترول LDL را تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد. شما می‌توانید جهت مصرف راحت‌تر و کاهش بوی بد سیر یک میخک را خرد کرده و با عسل مخلوط کنید. مخلوط را روی یک تکه نان پهن کرده و در کنار سیر خام برای عزیزانتان سرو کنید. همچنین بهتر است سیر حتما بصورت خام سرو شود، زیرا پخت و پز (دمای بالای ۴۰ درجه) ترکیبات مفید آن را از بین می‌برد.

تامین مواد مغذی بدن



سیر حاوی ویتامین‌های B1، B6 و C و همچنین مواد معدنی مانند: کلسیم، مس، منگنز، فسفر و سلنیوم است. ترکیبات شیمیایی حاوی گوگرد موجود در سیر برای سالمندان باعث افزایش ایمنی بدن در افراد سالمند می‌شود. هر حبه سیر تنها چهار کالری دارد که از این جهت یک انتخاب عالی و بی‌خطر برای مصرف روزانه می‌باشد.

افزایش اشتها



افزایش سن و رسیدن به دوران سالمندی باعث می‌شود به مرور میزان سوخت و ساز بدن کاهش یابد. همچنین سیستم گوارشی انسان در سالمندی به خوبی دوران جوانی و میانسالی فعال نیست و جذب آب کمتری توسط اعضای داخلی بدن صورت می‌گیرد. از طرفی این کاهش جذب مواد مغذی سبب ایجاد بیماری‌های کلیوی و گوارشی مانند یبوست و کاهش توده‌های چربی بدن شود. به همین ترتیب رژیم غذایی افراد سالمند بسیار محدود می‌شود. رژیم غذایی محدود می‌تواند تهیه وعده‌هایی که فرد مورد علاقه شما از خوردن غذا لذت می‌برد را با چالش روبه رو کند. در چنین مواقعی افزودن سیر برای سالمندان به انواع غذاهایی که ممکن است به دلیل کمبود نمک و سایر ادویه‌ها ملایم باشد، طعم جذابی ببخشد و دلیل کمتری برای کنار گذاشتن وعده‌های غذایی به عزیزانتان می‌دهد. خوردن مقدار مناسب مواد غذایی مغذی در هر روز می‌تواند به عزیزانتان کمک کند تا سلامتی کلی خود را حفظ کنند.

افزایش توده استخوانی و کمک به درمان آرتروز

چندین مطالعه توسط دانشمندان نشان داده است که سیر می‌تواند سلامت استخوان را در زنان یائسه‌ی مبتلا به پوکی استخوان و آرتروز بهبود بخشد. از طرفی مشخص شده است که مصرف پیاز و سیر علائم آرتروز را تا حد زیادی کاهش می‌دهند. مصرف منظم سیر در دوران میانسالی و سالمندی کمبود استروژن را کاهش داده و باعث افزایش آن می‌شود تا روند کاهش توده استخوانی کاهش یابد.



گیاهی

عرقیات



عرق کاکوتی

ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم
در ناراحتی های گوارشی،
ضد اسهال، مقوی معده،
خلط آور



عرق زیره سبز

ضد چاقی، کاهنده چربی،
بهبود دهنده تنگی نفس،
باد شکن، هاضم غذا،
زیاد کننده شیر مادران



عرق نسترن

تقویت قلب و اعصاب،
رفع سردی، دفع کرم روده،
درد معده، سنگ کلیه و
اسهال



عرق بهار نارنج

معطر، مقوی اعصاب و قلب،
آرام بخش، ضد نفخ

عرق زینان

ضد نفخ، درمان سوء هاضمه، ضد تهوع،
خلط آور، مدر،
ضد کرم، ضد اسپاسم، رفع ترشی معده





سومین نشست شعرای پیشکسوت
 کانون بازنشستگان شهرداری تهران با
 همکاری ستاد گردشگری در روز سه
 شنبه مورخ ۱۴۰۳، ۱۱، ۱۶ در تالار ستاد
 سمن ها با اجرا و حضور تنی چند از
 بزرگان شعر و ادب پارسی برگزار
 گردید.



مقدم اعضای محترم

در این محفل ادبی اساتید محترم
اشعاری را که سروده بودند بیان
نمودند و به داوری اشعار و سروده‌های
دیگر حضار پرداختند.



مجرى برنامه :
استاد دکتر خمسه

داوران برنامه :

۱. استاد دکتر جیرودی
۲. استاد دکتر تواضعی
۳. استاد دکتر زدوار



علامہ تہمتی کا نام کہ جس نے علم کو سچا علم بنا دیا

مناصب عظیم و شریف

بخت سنی که بخواهد
گلزاران طرب و شادمانی

سعد و سیم و سجاد و ساقی و سمن
بخت سنی است که با هم در میان

بخت سنی است که با هم در میان

تعاونی بازنشستگان شهرداری تهران

مجموعه های تفریحی گلابدره تهران ، باراجین قزوین ، عینالی تبریز



سورتمه

تله کابین

پیست پرش

باغ پرندگان

کشتی صبا کودکان

ماشین کوبنده

سالن گیم

سafari وحشت

سینما ۵ بعدی

مجموعه عکاسی

اسکای بایک

