



معاونت ویژه  
گوشی های خوشه‌ای  
در بالاترین سطح تکنولوژی

شرکت توسعه داخلی شرکت  
کارکنان ایران خودرو

## هفته بسیج گرامر مبارک بسیج یعنی نیروی کارآمد کشور برای همه میدانها «متمنظر برتری»

دوشنبه ۲ آذر ۱۳۹۴ | صفحه ۴

### مهندس ملکی طهرانی در بازدید از ایدکو:

## از طرح ها و رویکردهای تعاونی خاص حمایت می کنیم



#### در محضر حضرت امیر(ع)



روزی سردی از حضرت امیرالمؤمنین خدایتعالیه  
دعوت کرد که به خانه او تشریف فرما  
شود. امام فرمودند:

صفحه ۳

#### در یافت جایزه نهالی سازمانی توسط ایدکو



هم زمان با برگزاری مراسم تقدیر از  
پیشگامان هفتمین جایزه نهالی منابع  
انسانی، شرکت ایدکو -

صفحه ۲

#### بازدید مدیران ارشد ایران خودرو از خدمات شرکت سازنده ای جانی ایران



بر اساس طرح اعتباری فروش خودرو،  
مسئولیت اعتبارسنجی پرونده های مشتریان  
خرید اعتباری خودرو -

صفحه ۲

#### توانمندسازی تعاونی ها اهرمی برای توسعه اقتصادی



استفاده بهینه و توانمندسازی بخش های  
اقتصادی هدف اصلی است در این میان با  
توجه به اهمیت.

صفحه ۲

#### اربعین بزرگترین اجتماع شیعی در جهان



شاید این سؤال در ذهن متبادر شود که چرا  
زیارت امام حسین(ع) در روز اربعین حسینی  
تأکید و توصیه شده است.

صفحه ۳

### بازدید قائم مقام ارشد گروه صنعتی ایران خودرو از توانمندی های تعاونی خاص

شرایط بهتر برای سپاهاناران این شرکت داریم. چراکه هرچه تلاش و حرکت رو به رشد تعاونی خاص بیشتر باشد یقیناً سود و خیر آن به همکاران ما بیش از پیش خواهد رسید. پیش از سخنان مهندس ملکی طهرانی پور گلزاری مدیرعامل شرکت ایدکو به تشریح توانمندی های موجود در این شرکت در دو بخش فعالیت های در حال انجام در سطح گروه صنعتی و پتانسیل ها و زیر ساخت های ایجاد شده در مجتمع ایدکو پرداخت و با اشاره به اینکه فعالیت های مختلفی مانند لجستیک خودروهای تولیدی، پارکینگ داری و تحویل خودرو، نت خطوط

مهندس ملکی طهرانی قائم مقام ارشد گروه صنعتی ایران خودرو از امکانات و توانمندی های شرکت ایدکو وابسته به تعاونی خاص بازدید کرد. در این برنامه انتظاری مقدم معاونت منابع انسانی، مهدی جو مدیر عامل ایدکو و محمدی مدیرعامل تعاونی خاص قائم مقام ارشد ایران خودرو را همراهی و از بخشهای مختلف مجتمع ایدکو بازدید کردند.

پس از بازدید نشست مشترکی با حضور مدیران ارشد شرکت توانی خاص صورت گرفت که محمدی مدیرعامل این شرکت ضمن خیر مقدم این فرصت فراهم شده را در شرایط فعلی سازنده و ارزشمند عنوان کرد. مهندس ملکی طهرانی نیز ضمن ابراز خرسندی و فعالیت های در حال انجام و قابلیت های ایجاد شده و استقبال از طرح های پیشنهادی تعاونی خاص، علی الخصوص در ارتباط با ایجاد آسپزخانه صنعتی گفت: این طرح چنانچه باعث کاهش قیمت تمام شده و بهبود کیفیت غذای کارکنان و نیز توسعه فضای کسب و کار شود قطعاً حمایت و پشتیبانی ما را نیز به همراه خواهد داشت. وی با بیان اینکه رعایت استانداردها و کیفیت مطلوب همراه با قیمت مناسب می تواند موفقیت دوچندانی را در طرح پیشنهادی داشته باشد ادامه داد: با این فرایند ضمن پوشش نیازهای گروه صنعتی ایران خودرو قادر به تامین بازارهای بیرونی نیز خواهیم بود.

مهندس ملکی طهرانی بابیان این نکته که همه ما برای اعتلا و ارتقای گروه صنعتی ایران خودرو تلاش می کنیم به حمایت از برنامه ها و رویکردهای مطرح شده شرکت تعاونی خاص پرداخت و یادآور شد: ضمن حمایت از تعاونی خاص که با داشتن ۶۰ هزار عضو که عمدتاً کارکنان شریف ایران خودرو را تشکیل می دهند انتظار سوددهی معقول و پاک همراه با



### حرف اول

#### به بهانه سالروز تشکیل بسیج مستضعفین

هفته بسیج، بزرگ دلالت جان فشانایی است که برای سربلندی این سرزمین صورت گرفته است. گمان نغلی است اگر بسیج را حاصل جنگ تحلیلی یا انقلاب اسلامی بدانیم. بسیج، فهم درست اتحاد اراده و اخلاص مسلمانان است که با ظهور اسلام تولد یافته و در ملت های مسلمان رشد کرده است. هوشمندی حضرت امام خمینی رحمه الله و عدالت خواهی میلیون ها انسان با ایمان، تنها، تبلور دوباره بسیج در عصر حاضر بود. بزگی ها و آرمان های بسیج را به همراه دارند اهداف والای بسیج، تنها با حضور جمعی در صحنه محقق نمی شود. این وجود بیش است که عمل انسان را کامل می کند آن گاه که دل ها و بیش ها پرانگنده باشند، تنها شستی اجساد بی فایده اند که دور هم گرد آمده اند. هر حضور موقفی، وحدت عقیده و عمل را می طلبد.

در هر مجموعه منظم و هدفمند، افزون بر پیشرفت اجزا هماهنگی و هم گرایی میان آنان نیز ضروری است تا خواسته های مجموعه تحقق یابد. فرایند شدن تفکر بسیجی که همان اخلاص، ایمان به هدف، بالندگی و رشدآفرینی است، در ذهن همه افراد جامعه، حرکتی هم سو را به دنبال دارد فعالیت های اقتصادی، پیشرفت های نظامی، دستاوردهای علمی و... هر کدام بخشی از بدنه جامعه را ترمیم می کند، ولی روح خاکم بر تمام بخش ها، تفکر بسیجی است. تفکر بسیج، ارتباط ناگسستی میان اجزای نظام اسلامی را رقم می زند؛ چرا که یکپارچگی اعضای کونجام جامعه، ناشی از یکپارگی افکار آنهاست. در پرتو این تفکر، بسیج خود را حزبی سیاسی یا گروهی نظامی یا اقتصادی نمی داند. بسیج، حاصل فهم همگانی مردم از نیکی هاست که یکپارگی آنها نقش حساسی در اجرای آن بر عهده دارند. هر کس با توانایی های خود نیرویی از بسیج است که برای رساندن مملکت به جایگاه حقیقی و آزادی اش تلاش می کند.





سخن مایه‌ی عزت کشور و نظام است. چرا که چون معنای بسج خصور  
مستن مردم در عرضه‌های فعالیت‌های اساسی برای ملت و کشور است.  
بنابراین در رفتار بنده هزار فرموده بسج بر سر کشور، ۱۳۹۲

کلام ولایت



نشریه داخلی شرکت تعاونی خاص | دوشنبه ۲ آذر ۱۳۹۴

صفحه ۲

## بازدید مدیران ارشد ایران خودرو از خدمات شرکت مشاوره ای حامی ایرانیان

مختلف محل استقرار همکاران این شرکت بازدید کردند. شیراز مدیرعامل شرکت خدمات مشاوره ای حامی ایرانیان ضمن تاکید بر تسریع در فرایند بررسی پرونده های این پروژه اعلام کرد همکاران شرکت در کنار همکاران و سایر بخش های سازمان فروش به منظور سرعت بخشیدن به فرایند اعتبارسنجی برای تحویل به موقع خودروها، در امر خدمت رسانی به مشتریان ایران خودرو از هیچ تلاشی دریغ نخواهند کرد.

شرکت خدمات مشاوره ای حامی ایرانیان با استقرار تیم ۷۰ نفره به صورت شبانه روزی به بررسی این پرونده ها می پردازد در این فرایند هر متقاضی دریافت تسهیلات، پس از اعتبار سنجی و اخذ تاییدیه های لازم توسط این شرکت، نسبت به تکمیل و طی مراحل تحویل خودرو اقدام می نماید. گفتنی است سابق بر این فعالیت های این چنینی توسط شرکت خدمات مشاوره ای حامی ایرانیان انجام می گرفته است.

بر اساس طرح اعتباری فروش خودرو، مسئولیت اعتبارسنجی پرونده های مشتریان خرید اعتباری خودرو به شرکت خدمات مشاوره ای حامی ایرانیان متعلق به شرکت تعاونی خاص محول شد.

در راستای اجرای طرح فروش اعتباری خودرو با تسهیلات ۲۵ میلیون تومانی که بیش از ۶۰ هزار نفر در این طرح ثبت نام کرده اند ماموریت بررسی و اعتبارسنجی این پرونده ها به شرکت خدمات مشاوره ای حامی متعلق به تعاونی خاص واگذار شد.

در برنامه بازدیدی که توسط انتظاری مقدم معاونت منابع انسانی و خان کریمی معاون بازاریابی و فروش ایران خودرو به همراه محمدی مدیرعامل شرکت تعاونی خاص و جمعی از مدیران این شرکت از بخش اعتبار سنجی مشتریان تسهیلات خودرو در سازمان فروش صورت گرفت، ضمن اعلام رضایت از فرایند کار و نحوه فعالیت همکاران شرکت خدمات مشاوره ای حامی ایرانیان از بخش های

## دریافت جایزه تعالی سازمانی توسط ایدکو



هم زمان با برگزاری مراسم تقدیر از پیشگامان هفتمین جایزه تعالی منابع انسانی، شرکت ایدکو متعلق به شرکت تعاونی خاص موفق به دریافت این جایزه شد.

مراسم در سالن همایش های صداوسیما و با حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و جمعی از مدیران ارشد حوزه صنعت برگزار شد. این جایزه توسط دکتر نوروز زاده معاون وزیر صنعت و رئیس هیئت عامل سازمان گسترش و نوسازی صنایع به شرکت ایدکو اهدا شد.

یورگلازلی مدیر عامل شرکت ایدکو با اشاره به اقدامات این شرکت در خصوص حضور در هفتمین جایزه تعالی منابع انسانی اظهار داشت: همگام با اهداف گروه صنعتی ایران خودرو و نظر به توجه ویژه مدیریت ارشد ایران خودرو به حوزه منابع انسانی، از ابتدای سال ۹۴ این شرکت درصدد پیاده سازی مدل

تعالی منابع انسانی برآمده است. این جایزه که هر ساله با همکاری انجمن مدیریت منابع انسانی ایران و مرکز مطالعات بهره‌وری و منابع انسانی برگزار می‌شود به شرکتهایی داده می‌شود که در مدیریت سرمایه‌های انسانی خود به امتیاز قابل قبولی دست یافته اند.



ما می توانیم...



سومین گور صاحب فناوری ساخت نیروگاه های خورشیدی

ایران اولین کشور تولید کننده و تامین کننده انرژی خورشیدی در منطقه خاور میانه است.

## توانمندسازی تعاونی ها اهرمی برای توسعه اقتصادی

### آموزش درون تعاونی ها

این نوع از آموزش برای اعضای تعاونی ها است که هر کدام در زمینه خاصی فعالیت می کنند. هدایت اعضا و بالا بردن سطح آگاهی اعضای تعاونیها در هدایت و تسویق و پویایی تعاونی ها بسیار مهم است و این نوع آموزش در ساختار بخش تعاون متولی قوی و کارشناسی پویا لازم دارد.

در حال حاضر وزارت تعاون آموزش های مختصری در زمینه حسابداری و قوانین و مقررات ارائه می کند. برای تساهل فرهنگ تعاون در جامعه باید روی سه گروه کار کرد.

### گروه اول

دانشگاه که باید کارشناس و کارشناس ارشد تعاون تربیت کند که فرهنگ سازی تعاون را انجام دهد، باید یک مؤسسه دانشگاهی برای تعاون تشکیل شود که به طور مستقل آموزش تعاون بدهد. این محیط آموزش مستقل باید از دیگر کشورها الگو برداری کند و راههای

انتشاع فرهنگ تعاون را ترویج دهد.

### گروه دوم

اعضای تعاونی ها هستند که باید وزارت تعاون، قوانین و مقررات را به آنان آموزش دهد.

### گروه سوم

مردم هستند که باید از طریق رسانه های گروهی آموزش ببینند. در کشور ما وزارت تعاون یک مرکز آموزش عالی دارد و در همین حال رشته تعاون بخشی از دانشکده علوم اجتماعی است، دکتر موسایی مدرس اقتصاد تعاون در دانشگاه تهران معتقد است تعاونی بخشی از علم اقتصاد است که جنبه های اجتماعی آن بسیار قوی است.

اگر تعاونی ها نتوانند با سایر نگاهار رقابت کنند تعطیل می شوند به نظریه رشته تعاون باید در گروه اقتصادی ارائه شود.

منبع: باشگاه خبرنگار جوان

استفاده بهینه و توانمندسازی بخش های اقتصادی هدف اصلی توسعه اقتصادی تعاونی ها است. در این میان با توجه به اهمیت بخش تعاون در اقتصاد ایران، از دیدگاه مابانی نظری و قابلیت های بالقوه این بخش، عوامل مؤثر و راه های فعال سازی این ظرفیت بیش از پیش اهمیت یافته است. در شماره گذشته به برخی از



این موارد اشاره کردیم و در این شماره آن می پردازیم:

### آموزش و فرهنگ سازی لازمه توسعه تعاون

آموزش صحیح و کارا پایه و اساس شروع هر فعالیتی است. آموزش تعاونی و اقتصاد تعاون به عنوان یک ضرورت آموزشی می تواند تفکر تعاونی را به عنوان یک تفکر پویا در جامعه رشد دهد.

یکی از مسائلی که می تواند پویایی و پایداری اقتصاد تعاون را در پی داشته باشد فعالیت های تعاونی و آموزش آنها بطور مستمر است. آموزش تعاون باید به صورت نهادینه و کارشناسی شده ارائه شود.

برای آموزش تعاون و اقتصاد تعاونی می توان چند نوع زمینه فعالیت در نظر گرفت. آموزش عموم (ترویج)، این نوع از آموزش باید به صورت فراگیر در آموزشگاه ها و رسانه ها صورت گیرد و زبان بیان آن نیز به صورت ساده، رسا و کارا باشد.

**جشنواره فروش ویژه تلفن همراه LG**

**زمان شرکت در جشنواره: دهم آبان لغایت دهم آذر ۱۳۹۴**

**همراه با جوایز و تخفیف ویژه**

**ظرف فرجه کشی: ۲۳ آذر ۱۳۹۴**

**جوایز ویژه جشنواره:**

۱. یک عدد تلویزیون ۴۲ اینچ LED ال جی
۲. تلفن همراه مدل G4 stylus
۳. تلفن همراه مدل Magna
۴. تلفن همراه مدل Leona

**سایر هدایا:**

۱. حافظه فلش با ظرفیت ۸ گیگا بایت
۲. اسپیکر قابل حمل و بی سیم ال جی

**جهت کسب اطلاعات بیشتر**

**به شعب شرکت تجارت حامی الکترونیک ایرانیان (متعلق به تعاونی خاص) مراجعه فرمایید.**

این جشنواره مختص خریداران **گوشی های ال جی** می باشد





### اربعین بزرگترین اجتماع شیعی در جهان

روایت دارد که امام زمان (عج) که ظهور فرمود پنج ندا می‌کند به اهل عالم، آلا یا اهل عالم! ان جیدی الحسین قتلوه عطشانه، آلا یا اهل عالم! ان جیدی الحسین ستحوه عولمانه، امام زمان (عج) خودش را به واسطه امام حسین(ع) به همه عالم معرفی می‌کنند - بنابراین در آن زمان باید همه مردم عالم (حسین(ع) را شناخته باشند اما الان هنوز همه مردم عالم حسین(ع) را نمی‌شناسند و این تقصیر ماست چون ما بزرگی سیدالشهدا(ع) طوری فریاد زدیم که همه عالم صدای ما را بشنوند بیادآوری اربعین بهترین فرصت برای معرفی امام حسین(ع) به عالم است

#### اربعین بزرگترین اجتماع شیعی در جهان

بیادآوری مراجع و علما تا زمان صلوات امام زکریا (ع) که در سال ۱۳۵۸ (۱۴۰۰ قمری) به ریاست جمهوری عراق رسید تا زمانی که در سال ۱۳۸۱ شمسی (۱۳۴۳ قمری) سقوط کرد و قفله‌ای در اجرای مراسم عزاداری با شکوه و بیادآوری‌های دسته جمعی ایجاد شد، هر چند که برخی اخبار حکایت از بیادآوری مخفی مردم در زمان صلوات امام زکریا (ع) است که گاهی منجر به شهادت این افراد توسط نیروی‌های بعث شده اما مردم عراق با سقوط صلوات، بار دیگر عشق و علاقه و صفایان خود به امام حسین(ع) را طی این ۱۰ سال، به جهانبان ثابت کردند که در کنار دیگر محبان و شیعیان اهل‌بیت(ع) از کشورهای ایران، لبنان، پاکستان، هند، قطر، امارات، کویت بحرین و... مراسم اربعین حسینی را با شکوه‌تر از سال قبل اجرا می‌کنند

www.arbaeen.ir

نهار در شبانه روز، زیارت اربعین‌الکبیر در دست راست کردن، پیشانی بر خاک گذاشتن و بلند بسم الله الرحمن الرحیم گفتن در نمازها (ترجمه المراقبات، کریم فیضی، صفحه ۸۵)

**بیاده روی ایستگاه مکارم شیرازی از نجف تا کربلا**

ایستگاه ناصر مکارم شیرازی نیز که در دوران ظلمی در نجف شرف ساکن بوده است این مرجع تقلید دو بار توفیق بیادآوری از نجف تا کربلا را داشته است.

**نظر مقام معظم رهبری درباره اربعین حسینی**



حضرت ایستگاه خمناهی رهبر معظم انقلاب نیز درباره اهمیت پامانست و بزرگداشت روز اربعین حسینی در اول فروردین سال ۱۳۸۵ چنین بیان کردند: «شروع جاذبه مغناطیسی حسینی در روز اربعین است جابرس عبدالله را از مدینه بلند می‌کند و به کربلا می‌کشند این همان مغناطیسی است که امروز هم با گذشت قرن‌های متعددی در دل من و شما هست».

**جراحی اهمیت بیادآوری روز اربعین از منظر حجت‌الاسلام والمسلمین علی‌رضا پناهیان**

درباره نقش بیادآوری روز اربعین می‌گوید:

بیادآوری از نجف تا کربلا اقدام کرد که ۳ روز در راه بود و حدود ۳۰ نفر از دوستان و اطرافیان وی را همراهی می‌کردند «حدیث نوری» از آن پس تصمیم گرفت، هر سال این کار را تکرار کند ایشان آخرین بار در سال ۱۳۱۹ هجری با پای پیاده به زیارت حرم ابا عبدالله (حسین(ع) رفت.

#### ادب اربعین از منظر میرزا جواد اقا ملکی تبریزی

آری از آن پس بسیاری از علما و علمای اهل‌بیت و امام حسین(ع) و نیز برخی علما و حتی مراجع تقلید با پای پیاده به کربلا سفر کرده‌اند میرزا جواد اقا ملکی تبریزی یکی از مراجع عظیم‌القدر جهان تشیع که خود بارها با پای پیاده از مدینه، رهسپار مدینه حسینی شده است، درباره مرقبه و بزرگداشت روز اربعین حسینی چنین می‌گوید: «به هنر روی بسز مرقبه کننده لازم است که بیستم صفر (اربعین) را برای خود روز حزن و ماتم قرار ندهد بگوید که امام شهید را در مزار حضرتش(ع) زیارت کند، هر چند تنها یک بار در تمام عمرش باشد چنانکه حدیث شریفه علامت‌های مؤمن را پنج امر ذکر کرده است: ۵۱ رکعت

#### تواب پیاده رفتن به زیارت سیدالشهدا(ع) به روایت امام صفای(ع)

شاید این سؤال در ذهن متبادر شود که چرا زیارت امام حسین(ع) در روز اربعین حسینی تأکید و توصیه شده است در ادامه روایتی از امام صفای(ع) بیان می‌کنیم که به خوبی زوایای پنهان این موضوع را آشکار می‌سازد امام صفای(ع) درباره تواب زیارت امام حسین(ع) با پای پیاده می‌فرماید: کسی که با پای پیاده به زیارت امام حسین(ع) بیرون خانواده به هر قدمی که برمی‌دارد یک حسنه برایش نوشته و یک گناه از او محو می‌فرماید و یک درجه مریضی را بالا می‌برد، وقتی به زیارت رفت، حق تعالی دو فرشته را موعول او می‌فرماید که آنچه خیر از دهان او خارج می‌شود را نوشته و آنچه شر و بد است را ننویسند و وقتی برگشت با او و باغ کرده و به وی می‌گویند: ای ولسی خدایا! کنهات امروزه شد و تو از افراد حزب خدا و حزب رسول او و حزب اهل‌بیت رسولش هستی، به خدا قسم! هرگز تو آتش را به چشم نخواهی دید و تو را طعمه خود نخواهد کرد (کامل از زیارات ص ۱۱۳)

#### احیای سنت بیادآوری بعد از شیخ انصاری بگوید؟

نخستین زائر مضع منور ابا عبدالله (حسین(ع) که در روز اربعین از مدینه به سمت کربلا رهسپار شد جابر بن عبدالله انصاری بود در برخی از روایات تاریخی بیان شده است که زیارت کربلا با پای پیاده در زمان «شیخ مرتضی انصاری» رسم بوده است؛ اما در بهای از زمان به واسطه فراموشی سپرده می‌شود که در نهایت توسط «شیخ میرزا حسین نوری» دوباره احیا می‌شود. این عالم بزرگوار اولین بار در عید قربان به



### همهانی رفتن علی(ع)

روزی مردی از حضرت امیرالمؤمنین (ع) دعوت کرد که به خانه او تشریف فرما شود امام فرمود: فدایینک علی ان نضمن لى ثلاث - ان لا تدخل علی منی من خارج و لا تدخل علی شیئا فی البیت و لا تجحف بالعیال.

یعنی: دعوت ترا می‌پذیرم در صورتی که سه موضوع زیسرا را تمهد و رعایت کنی: یکی آنکه چیزی از خارج خانه برای پذیرایی من فراهم نیآوری، دیگر آنکه به ما حاضر کنی و خود را به تکلیف نیکنی و سوم آنکه از این رهگذر به عیال خود سختی و ستم روا نمانی. عرضه داشت یا امیرالمؤمنین (ع) رعایت هر سه موضوع را تمهد می‌کنم و حضرت آنگاه دعوتش را قبول فرمود.

کتاب دستبندی از بحار اتوار



### دختر شیئا

نویسنده: بهار ضرابی زاده

**معرفی کتاب**

بسم پروردگار  
رحمت خدا بر شیخ و بر مریض  
و رحمت او بر سعید

در این شماره و به مناسبت هفته بسیج قصد داریم شما را با کتابی آشنا کنیم که سازمان بسیج این کتاب را به عنوان کتاب فصل پاییز بسیج به علاقمندان معرفی کرده است. کتاب «دختر شیئا» یکی از آثار سوره مهر با موضوع خاطرات زنان است که با قلم روان بهار ضرابی زاده به روایت زندگی قدم خیز محمدی گمان همسر سردار شهید حاج سناز ابراهیمی می‌پردازد.

درباره زندگی این شهید قابل‌توجهی فرهنگی مختلفی صورت گرفته بود با توجه به آثار به عمل آمده متوجه شدیم، قدم خیز در سن ۲۲ سالگی، همسرش به شهادت رسیده و با وجود ۵ فرزند ازواج نکرده است و به تنهایی فرزندانش را بزرگ کرد. این بانوی نویسنده اضافه کرده: این موضوع برای من بسیار تأمل برانگیز بود، زنی که در روستا زندگی می‌کرد به فضای شهر آمده و به تنهایی در لوح جوانی، تمام هم و غش بزرگ کردن فرزندانش شده بود بنابراین تصمیم گرفتم درباره فرزند و نسیب های زندگی این زن با مصاحبه کنم.

### خطر در کمین مچ شماست!

منفجرانها، کارگران، قصابها، مکارکهای خودرو، دانشاندگان ماتین‌های سنگین و... حرکت تکراری و مداوم مچ دست مثلا انجام ورزش حرفه‌ای تنیس یا پیکنگ که آسیب‌پذیری مچ دست، وجود کیست یا تومور در داخل کاتال، استرس کاری، استفاده مداوم از ابزارهایی که باعث ارتعاش دست می‌شود، پسرکاری غده هیپوفیز، کم کاری تیروئید و روماتیسم‌های مفصلی، دیابت و... هم می‌توانند باعث بروز سندرم کاتال کاربال شوند.

**علامت سندرم تونل کاربال**

دکتر حمزه زاده با بیان این که این بیماری در مراحل ابتدایی با بی‌حسی، سوزش و خارش دست به‌ویژه در شبها همراه است، می‌افزاید: احساس کاهش حس در ستر انگشت شست و منتهی شدن به انگشت وسط و حلقه وجود دارد و با پیشرفت بیماری عضلات کف دست نیز درگیر می‌شود.

در عین حال معمولاً بیمار با احساس درد در دست از خواب بیدار می‌شود و برای ساکت شدن درد مجبور است دستش را به سرعت تکان دهد. حتی سندرم تا جایی

**سندرم کاتال کاربال (تنگی کانال مچ دست)**

شاید تا به حال اسم سندرم تونل کاربال را نشنیده باشید و فکر کنید یک بیماری تخصصی و حتی عجیب و غریب و نادر است در حالی که این سندرم که خیلی‌ها آن را با نام تنگی کانال مچ دست می‌شناسند، می‌تواند بیشتر افراد جامعه را مبتلا کند از آن‌های پشت میز نشسته گرفته تا ورزشکاران و خانم‌های خانه‌دار.

سندرم تونل کاربال (CTS) یک اختلال مربوطه به اعصاب است که بیشتر در کارمندان و افرادی که برای ساعت‌های طولانی پشت میز می‌نشینند و با رایانه کار می‌کنند دیده می‌شود. احتمال بروز این بیماری مرتبط با اعصاب، در خانم‌ها سه برابر بیشتر از آقایان بروز می‌کند. دکتر فریبرز حمزه زاده، متخصص ارتوپدی می‌گوید: سندرم تونل کاربال، معمولاً یک بیماری مربوطه به شغل است و بیشتر در افرادی دیده می‌شود که مچ دستشان برای مدت طولانی در شرایط نامناسب و غیراستاندارد قرار دارد. تونل کاربال، کانالی در مچ است که عصب میانی در آن قرار دارد. این عصب به انگشت شصت و قسمتی از کف دست انگشت اشاره، انگشت میانی و نیمی از انگشت سوم حس می‌دهد.

**عوامل بروز سندرم کاتال کاربال**

وقتی مچ دست در حالت نامناسب قرار بگیرد، فضای کافی برای عصب میانی (عصب میانی) وجود ندارد و به این عصب فشار وارد می‌شود. همچنین وقتی این تونل ملتهب شود یا آسیب ببیند، به عصب هم صدمه وارد خواهد شد که بی‌حسی و ضعف و درد در انگشت‌ها را به دنبال دارد. در این میان علاوه بر قرار گرفتن دست در موقعیت نامناسب در طولانی‌مدت (مثلاً در خانه‌ها، خانم‌های خانه‌دار می‌تواند، کارگران رایانه، نجاران، تیلیست‌ها و





امام علی(ع):

سودن بیش از آنچه که سزایار است نوعی جابلوسی و کمتر از آن،  
درماندگی یا حسادت است.

حکمت ۳۳۷ بیچ ابلاله

هیئت تحریریه: فرید فریسک فارابیطیبه

پورتی، احسان عربیون، مهدی امامی

طراح و گرافیک: فاطمه خلیلی

ویراستار: طیبه پورتنی

عکس: احسان عربیون

صاحب امتیاز: شرکت تعاونی خاص

مدیر مسئول: مجید پورتنی

دبیر شورای سیاست گذاری: وحید ملانی

سر دبیر: مرتضی زندیه

کارنامه: نشریه داخلی شرکت تعاونی خاص کارکنان ایران خودرو

نشانی: کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص کرج، بلوار  
ایران خودرو جنوبی، پرسیده به خیابان زامان  
ساختمان ایرانسان، روابط عمومی تلفن: ۳۸۲۸۹۶۹  
پست الکترونیکی: info@tavonikhas.ir

دوشنبه ۲ آذر ۱۳۹۴

### کوههای رنگی یا آلا داغ لار؛ شگفتی عجیب دنیای طبیعت



«آلا داغ لار» یا کوههای رنگی یکی از شگفتی های آفرینش که در ۲۵ کیلومتری شمال شرقی تبریز و در مسیر شهرستان خواجه و انوشیان میانه - زنجان قرار دارد. آلا داغ لار، نام محلی کوه ها و تپه های رنگارنگی است که در بخش هایی از آذربایجان قرار گرفته اند. اگر مسیرتان به شهرستان های نامبرده خورده باشد حتما کوههای رنگی یا آلا داغ لار را مشاهده کرده اید. در نگاه اول کوههای رنگی را شاید یک دفتر نقاشی فرض کنید، اما وقتی با دقت به مناظر و کوهها و تپه ها می نگرید چیز زیبایی که خداوند خلق کرده نخواهید دید. کوههای رنگی یا آلا داغ لار یکی از مناظر زیبا روی زمین به شمار می آید. این مناظر آقدر تاز و عجیب اند که گاهی ما تصور می کنیم در حال دیدن مناظری از یک سیاره دیگر هستیم. وجود رنگ هایی همچون قرمز، زرد، سفید و نارنجی چشم های انسان خیره می کند. در نزدیکی این کوهها چندین روستا قرار دارد که در بین کوههای رنگی

قرار گرفته اند، خاک به کار رفته در کاهگلی که برای ساختن خانه استفاده می شود قرمز رنگ است. خیلی از مردم ایران و گردشگران خارجی از وجود این چنین طبیعت زیبا و عجیب و دیدنی و بکر آگاهی ندارند. این کوهها به سبب رنگی بودن شان به ویژه رنگ مسی و زرد در شرایط نور مناسب سوژه مناسبی برای عکاسی طبیعت به شمار می رود.

### استقبال همکاران ایران خودرو از خرید اعتباری خودرو (سهیلات ۲۵ میلیون تومانی) از شعبه تعاونی خاص



### از شبکه های اجتماعی معجزی پیاموزیم

#### قصه آموزنده و کوتاه آلمانی

مردی صبح از خواب بیدار شد و دید تیرش تایدید شده است. شک کرد که همسایه اش آن را زدیده باشد. برای همین تمام روز او را زیر نظر گرفت. متوجه شد که همسایه اش در نزدی مهارت دارد. مثل یک زرد راه می رود و مثل زردی که میخواید چیزی را پنهان کنند، بیج بیج میکند. آقدر از شکش مطمئن شد که تصمیم گرفت به خانه برگردد. لباسش را عوض کند، نزد قاضی برود و شکایت کند. اما همین که وارد خانه شد، تیرش را پیدا کرد. زنش آن را جابجا کرده بود. مرد از خانه بیرون رفت و دوباره همسایه اش را زیر نظر گرفت و دریافت که او مثل یک آدم شریف راه می رود. حرف میزند و رفتار میکند. پائولو کوتیلو میگوید: «همیشه این نکته را به یاد داشته باشید که ما انسانها در هر موقعیتی، معمولاً آن چیزی را میبینیم که دوست داریم ببینیم»

پس چقدر خوبه که زیباییها رو ببینیم

### گلهای تعاونی خاص



عرشیا شاهزادی



سپهر مدبر



بهار مدبر

همکاران گرامی شرکت تعاونی خاص می توانند در صورت تمایل عکس فرزندان خود را جهت درج در کارنامه به واحد روابط عمومی تحویل نمایند.



بهار علیزاده



محمد طاها جعفری

### سیب زمینی شکم پر

به قول شاعر در انبوهن من خسته دل نتامم کیست! اما این سیب زمینی پخته احتمالا خسته، محتویاتی دارد که شما از آن باخبرید نکته مهم در پخت سیب زمینی، تنوری کردن آن و البته استفاده از پودرهای است که به آن طعم پهنتری می دهند



- مواد لازم:**
- ۱- زامبون گوشت یا مرغ: ۲ برگ قلمه قطعه
  - ۲- فلفل دلمه ای رنگی: ۲ برش
  - ۳- سس مایونز: ۲ قاشق مرباخوری
  - ۴- جعفری خردشده: ۲ قاشق غذاخوری
  - ۵- هویج خردشده: یک عدد کوچک
  - ۶- ذرت دانه: ۲ قاشق غذاخوری
  - ۷- سیب زمینی سایز بزرگ: یک عدد
  - ۸- نمک و فلفل: به میزان لازم

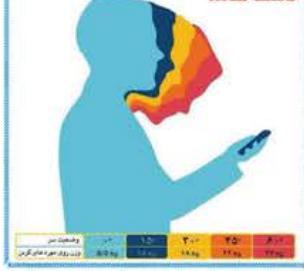
طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی را داخل فر گذاشته و در دمای ۲۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۰ دقیقه پخته سپس سیب زمینی را از وسطا نصف کرده و با قاشق گوشت آن را بگریید. البته سیب زمینی هارو می توان درون آب روزی گاز هم پخت ولی طوری که سیب زمینی ها از هم باز نشوند) مایقی مولد را با هم مخلوط کرده و به شکل سالاد در آورده و روی سیب زمینی نصف شده قرار داده و به دلخواه تزئین می کنید. این میان وعده بسیار راحت و در عین حال خوشمزه و قابل دسترس است که می تواند در بعضی موارد جای شام را هم برای شما بگیرد.

نکته:

با گوشت چرخ کرده هم می شود به جای مخلوطی که روی سیب زمینی تنوری ما را گرفته است می توانید در مخلوطی شبیه به مایه ماکارونی هم استفاده کنید.

### میزان فشار روی ستون فقرات در حالت های مختلف مطالعه



### بیخوابی!

همینطور که دوس داری بجای مراجعه به ادارات کارت تلفنی انجام بشه!  
بی تعارف  
در صورت امکان کار آریاب رجوع رو تلفنی انجام بده.