



۲

سردار اشتری در همایش جایگاه علم و فناوری های
انتظامی دوران دفاع مقدس:
بهره بردن از تجربیات پیشکسوتان نقش موثری
در انجام ماموریت های محوله امروز دارد



۳

سردار جعفری نسب در جلسه روسای کانون های
بازنشستگان استان ها:
همبستگی، همدلی و همراهی سازمانی اصل
مهمی خدمتگزاری در کانون است



۳

کانون بازنشستگان نیروی انتظامی ج.ا.ایران:
معاون جدید اداری و مالی کانون بازنشستگان
انتظامی ج.ا.ایران منصوب شد

آئیند بازنشسته

www.kbnaja.ir

آبان ۱۴۰۱
شماره ۷۱
سال دهم
صفحه ۸

ماهنامه داخلی
کانون بازنشستگان انتظامی ج.ا.ایران

سردار اشتری در همایش جایگاه علم و فناوری های انتظامی دوران دفاع مقدس:

تقدیر از پیشکسوتان نظم و امنیت و دفاع مقدس



● ۷ اشتباه مهم ورزشی کدامند؟

● چگونه روند پیری را به تأخیر بیندازیم؟

● مسابقه فرهنگی

● داستان سه پیر مرد: عشق، ثروت و موفقیت

● با این روش سه سوته خوابتان می برد

● پیش از خواب، آب بنوشید تا بدن در آرامش سمزدایی کند



۶۶

سردار اشتیری در همایش جایگاه علم و فناوری های انتظامی دوران دفاع مقدس:

بهره بردن از تجربیات پیشکسوتان نقش موثری در انجام ماموریت های محوله امروز دارد



ایران به کار گرفته است این درحالی است که باید برای خودمان یادآوری کنیم که دوران دهه ۶۰ را با وجود منافقان و ضدانقلاب و همچنین جنگ تحمیلی پشت سر گذاشتیم، در آن دوران ملت شهید پرور ایران اسلامی با توکل به خداوند متعال بر دشمنان فایق آمد.

وی خاطرنشان کرد: بنابراین بهره بردن از تجربیات پیشکسوتان در دفاع مقدس قطعاً نقش موثری در انجام مطلوب ماموریت های محوله و ذاتی امروز دارد و می توانیم با بهره بردن از آن ها فتنه های پوچ دشمنان را یکی پس از دیگری خنثی کنیم.

وی با اشاره به اینکه عزت و افتخار امروز ایران اسلامی به برکت خون شهیدان والامقام و هدایت های داهیانه رهبر حکیم و فرزانه انقلاب اسلامی و همچنین بهره بردن از تجربیات پیشکسوتان دوران دفاع مقدس است، عنوان کرد: امروز انتظامی کشور مورد هجمه دشمنان قرار گرفته است این در حالی است که این مجموعه با به کارگیری تمامی ظرفیت ها توانسته وظایف محوله خود را در این ماموریت به خوبی به سرانجام برساند؛ تحمیل تحریم ها و هجمه های دشمنان نشان از کارآمدی و اثربخشی فراجادار دارد. گفتنی است پیش از سخنان سردار اشتیری، سردار قصری گزارشی از اقدامات انجام گرفته در برگزاری این همایش ارائه کرد.

همچنین با رونمایی از کتاب «کوه بی قرار کردستان» (روایت مردانگی امیر بیژن بهرام پور)، از خواهر امیر در گذشته بیژن بهرام پور قدرانی شد.

قدرانی از تلاش و جدیت سردار آیت گودرزی، سردار رستگارپناه، امیر محمد صاعی و امیر علی والی از دیگر برنامه های این همایش بود.

همایش جایگاه علم و فناوری های انتظامی دوران دفاع مقدس با حضور سردار حسین اشتیری فرمانده کل انتظامی کشور، سردار جعفری نسب رئیس کانون بازنشستگان انتظامی ج.ا.ایران، سردار محمد قصری معاون علوم، تحقیقات و فناوری فراجا و جمعی از فرماندهان و مسئولان پیشکسوت بازنشسته فراجا برگزار شد.

سردار حسین اشتیری در این مراسم گفت: زحمات و تلاش های شما بزرگان باعث ارتقاء امنیت در کشور و همچنین سربلندی و افتخار نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران است ان شاءالله بتوانیم از برکات این تلاش ها برای نسل جوان در آینده نیز به درستی بهره ببریم.

وی افزود: امروز بایستی به نحو مطلوب از فناوری های دوران دفاع مقدس برای انجام ماموریت ها بهره ببریم اما آنطور که باید به این موضوع مهم توجه ویژه نشده است بنابراین بایستی در راس امور قرار بگیرد.

وی به نقش بی بدیل کمیته های انقلاب اسلامی، ژاندارمری و شهربانی در دوران دفاع مقدس اشاره و تصریح کرد: در آن دوران کمیته های انقلاب اسلامی، ژاندارمری و شهربانی در مبارزه با ضدانقلاب و کسانیکه قصد برهم زدن امنیت و آرامش مردم را داشتند، نقش تاثیر گذاری را ایفا کردند که بایستی به درستی نقش آن ها را برای نسل جوان تبیین و همچنین به تصویر بکشیم.

سردار اشتیری با تاکید بر بهره بردن از تجربیات پیشکسوتان دوران دفاع مقدس به فتنه های اخیر دشمن، گفت: به فرموده مقام معظم رهبری (مدظله العالی) اتفاقات و اغتشاشات اخیر یک جنگ ترکیبی است و امروز دشمن همه توان و ظرفیت خود را چه در داخل و چه در خارج از کشور برای ضربه زدن به نظام مقدس جمهوری اسلامی

کلام نور

بیاناتی از رهبر انقلاب در مراسم عقد ازدواج

۱۳۸۳/۰۳/۲۰

زن و شوهر باید برای هم مایه ی آرامش باشند



[زن و شوهر] دلشان میخواهد وقتی وارد خانه شدند، خانه به آنها آرامش و امنیت و احساس راحتی و آسودگی بدهد؛ این را همه ی مردها میخواهند. همه ی زن ها هم میخواهند وقتی شوهرشان وارد خانه شد، خانه را پر از شیرینی و شادی کند؛ خانه برایشان محیط راحتی و شادی شود؛ زیرا هر دو خستگی دارند؛ زن کارهایی دارد و مرد هم کارهایی؛ حالا مرد در چالشهای زندگی، زن هم یا در چالشهای زندگی و کارهای سیاسی یا در خانه و با تربیت فرزند؛ هر دو خسته اند. وقتی که زن و شوهر در پایان کار روزانه یا در وسط روز به هم میرسند و همدیگر را میبینند، هر دو از هم توقع دارند که بتوانند محیط را شاد، سرزنده، قابل زیست و رفع کننده ی از خستگی بسازند؛ این توقع بجایی است و بیجا هم نیست که هر دو از یکدیگر توقع داشته باشند. اگر بتوانید این کار را بکنید، زندگی شیرین خواهد شد. ای بسا کسانی که خیلی ثروتمندند؛ اما این زندگی شاد را ندارند؛ در خانه درگیری، دعوا و دلخوری دارند. ای بسا کسانی که خیلی در جامعه معتبرند؛ عنوان دارند، رئیسند؛ اما در خانه شان هزار مشکل دارند. همان آقایی که ممکن است دستیار یا کارگر زیر دست و کارمندش جرأت نکنند به او بگویند بالای چشمت ابرو، و حرف او را مطیعانه گوش کنند، در داخل محیط خانواده ممکن است مدعی داشته باشد؛ زن بد اخلاق و تنبل، یا محیط بد، که به جای اینکه برای او آرامش درست کند، خراب میکند. بنابراین اینها با ثروت و فقر و عنوان و بیعنوانی و در تهران یا فلان روستا بودن، هیچ تفاوتی نمیکند؛ همه ی انسانها به این امنیت زندگی نیاز دارند. لذا شما در قرآن که نگاه کنید، میبینید که وقتی بحث ازدواج میشود، میگوید: «و جعل منها زوجها لیسکن الیها»؛ تا مایه ی سکونت و سکینه - یعنی آرامش - باشد؛ زن و شوهر باید برای هم مایه ی آرامش باشند. درست گوش کردید! این را هم شما دخترها، هم شما پسر ها در گوش داشته باشید! این ازدواج یک خانواده درست میکند، این خانواده باید محیط امن و امان و راحتی برای شما دو نفر باشد و اگر ان شاءالله فرزند داشتید - که خواهید داشت - برای آن فرزندان هم شما باید این محیط امن و امان را فراهم کنید، که این کار به خودی خود هم نمیشود.



دیدار رئیس کانون با فرمانده انتظامی ویژه شرق استان تهران



سردار جعفری نسب رئیس کانون بازنشستگان انتظامی ج.ا.ایران در تاریخ ۱۴ آبان ماه به اتفاق سرهنگ قاسمی رئیس کانون شرق استان تهران و سرهنگ چناری نماینده استان در مجمع کانون با سردار عزیزی فرمانده انتظامی ویژه شرق استان تهران دیدار کرد. سردار جعفری نسب در این دیدار به مهمترین نیازها و مشکلات بازنشستگان تحت پوشش و مکان مناسب برای کانون شرق استان تهران پرداخت و در خصوص ارائه خدمات به بازنشستگان تبادل نظر کردند.

در این دیدار سردار عزیزی بر حمایت از بازنشستگان و تعامل مستمر با کانون در مسیر رفع مشکلات تاکید کرد.

دیدار جانشین کانون بازنشستگان انتظامی با دو پیشکسوت بازنشسته



سردار مرادپور جانشین کانون به اتفاق سرهنگ عبدی رئیس بازرسی به منظور تکریم و ارتقای روحیه بازنشستگان با حضور در منزل آقایان امیر سرتیپ بازنشسته امیر مالک و ستوان سوم بازنشسته اصلانی با آنها دیدار و گفت گو کرد.

در این دیدارها سردار مرادپور، بازنشستگان را مایه خیر و برکت برای خانواده بزرگ فراجا برشمرد و گفت: سربلندی و عزت انقلاب ثمره زحمات همکاران بازنشسته است و بایستی قدر این موهبت را به نحو احسن دانست و از تجربیات این عزیزان به پیشبرد امور محوله بهره گرفت.

وی تصریح کرد: بازنشستگان در سال های خدمت، زحمات فراوانی را برای رشد و اعتلای انتظامی کشیده اند و ما امروز باید قدردان تلاش های بی دریغ آن ها باشیم. در پایان این دیدارها، هدایایی به رسم یادبود اعطا شد.

سردار جعفری نسب در جلسه روسای کانون های بازنشستگان استان ها:

همبستگی، همدلی و همراهی سازمانی اصل مهمی خدمتگزاری در کانون است

وی با اشاره به اینکه امنیت امروز حاصل تلاش کهنه سربازان دیروز است که باز خود گذشتگی و ایفاء در راه حفظ امنیت اجتماعی تلاش کردند، گفت: خدمت به بازنشستگان عرصه نظم و امنیت اجتماعی افتخاری است که نصیب ما شده و بایستی تلاش کنیم

که خدمتگزاری لایق برای این عزیزان پیشکسوت باشیم. رئیس کانون بازنشستگان انتظامی اضافه کرد: با اینکه در ماه های اخیر با تلاش همکاران عزیز، اقدامات خوبی در راستای پیگیری مطالبات بازنشستگان و خدمت به این عزیزان بزرگوار انجام گرفته است اما هنوز قابل قبول نیست و تارسیدن به وضع مطلوب فاصله زیادی داریم.

سردار جعفری نسب بر ایجاد اتاق فکر در کانون ها و توجه بر خلاقیت و نوآوری در ارائه خدمات جدید تاکید کرد و گفت: کارهای خوبی که قبلاً انجام شده است با قوت و قدرت ادامه دارد و در کنار آن بایستی برنامه های جدید تدوین و اجرایی گردد تا بازنشستگان متوجه خدمات کانون شوند.

رئیس کانون در پایان بر سازماندهی تخصصی بازنشستگان و انتقال تجربیات به نیروهای جوان و همراهی و همیاری با فراجا در انجام مأموریت های تاکید کرد.



رئیس کانون بازنشستگان انتظامی در جلسه روسای کانون های بازنشستگان استان ها گفت: همبستگی، همدلی و همراهی سازمانی در مسیر خدمت به بازنشستگان اصل مهمی است که بایستی در کانون مورد توجه قرار گیرد.

در این جلسه که با حضور رئیس کانون بازنشستگان و روسای دفاتر نمایندگی تهران بزرگ و ارتباط برخط روسای کانون های سراسر کشور برگزار شد، سردار جعفری نسب در سخنانی با تاکید بر اهتمام در پی گیری مطالبات به حق بازنشستگان انتظامی گفت: به منظور تحقق اهداف و برنامه های کانون و ارائه خدمات به بازنشستگان عزیز بایستی همبستگی، همدلی و همراهی داشته باشیم و آن را به عنوان یک اصل مهم در سازمان نهادینه کنیم.

معاون جدید اداری و مالی کانون بازنشستگان انتظامی ج.ا.ایران منصوب شد

کانون منصوب شدند.

در این جلسه، سردار جعفری نسب طی سخنانی با تقدیر و قدردانی از تلاش های صادقانه و مخلصانه سرهنگ بازنشسته نیکنامی در طول تصدی معاونت اداری و مالی، گفت: جناب سرهنگ نیکنامی از مدیران شاخص، شایسته و کاردان هستند و خدمات ارزشمندی را در طول سال ها خدمت در کانون انجام دادند.

رئیس کانون بازنشستگان با معرفی سرهنگ بازنشسته عباس زاده و برشمردن تجربیات خدمتی وی در فراجا، نامبرده را به سمت معاون جدید اداری و مالی کانون بازنشستگان انتظامی ج.ا.ایران منصوب کرد.

شایان ذکر است در این جلسه، جناب سرهنگ نیکنامی که در حال حاضر مدیرعامل صندوق حبیب بن مظاهر می باشد، به عنوان مشاور سردار جعفری نسب در امور کانون انتخاب شد.



طی مراسمی با حضور سردار جعفری نسب رئیس کانون بازنشستگان نیروی انتظامی ج.ا.ایران، جناب سرهنگ بازنشسته عباس زاده به سمت معاون جدید اداری و مالی کانون بازنشستگان انتظامی ج.ا.ایران منصوب شد.

در جلسه شور معاونین کانون بازنشستگان، سرهنگ بازنشسته عباس زاده به سمت معاون جدید اداری و مالی و سرهنگ بازنشسته نیکنامی به عنوان مشاور سردار جعفری نسب در امور



سردار جعفری نسب در مراسم تجلیل از امیر بازنشسته سرتیپ دوم سعید منوچهری:

در عرصه خدمت رسانی در مسیر خوبی قرار داریم

شهرستان رشت است و در تلاش هستیم از آن به منظور ارائه خدمات رفاهی استفاده کنیم. به همین منظور در حال حاضر ۱۵۰ آلاچیق، در حال احداث است. سردار جعفری نسب با اشاره به استقرار کانون در ۳۲ استان و نزدیک به ۱۶۰ دفتر نمایندگی شهرستان ها، گفت: در شهرستان هایی که هنوز دفتر نمایندگی فعال نشده است نیروی انسانی فرماندهی انتظامی شهرستان مسئولیت رفع مشکل بازنشستگان را برعهده دارد.

وی با اشاره به افزایش کمک هزینه پرداختی اتکا به ۳۱۵ هزار تومان، تصریح کرد: افزایش وام کمک هزینه اتکا تا سقف ۱۰۰ میلیون تومان با اقساط ۶۰ ماهه یکی دیگر از خدمات ارزشمند در حوزه تکریم از بازنشستگان است.

رئیس کانون بازنشستگان انتظامی در ادامه تصریح کرد: اکنون عزم خود را جزم کرده تا با توجه به ظرفیت های فراجا و دستگاه های وابسته، شرایط اشتغال فرزندان پیشکسوتان را فراهم نماید.

وی در بخش دیگری از سخنان خود تاکید کرد: ما تلاش داریم حقوق قانونی بازنشستگان انتظامی را از دستگاه های مسئول پیگیری کنیم.

خاطر نشان می شود در پایان این مراسم از امیر بازنشسته سرتیپ دوم سعید منوچهری تقدیر و قدرانی به عمل آمد.



مراسم تجلیل از امیر بازنشسته سرتیپ دوم سعید منوچهری با حضور رئیس کانون ج.ا.ایران و جمعی از همکاران و همزمان ایشان برگزار شد.

مراسم تجلیل از امیر بازنشسته سرتیپ دوم سعید منوچهری با حضور رئیس کانون ج.ا.ایران و جمعی از همکاران و همزمان ایشان برگزار شد.

در این مراسم سردار جعفری نسب در سخنان با اشاره به تاریخچه شکل گیری کانون و تلاش های روسای سابق، به تجلیل از زحمات سردار مکاو پور پرداخت و گفت: الحمدلله با تلاش های صورت گرفته هم از نظر مکان استقرار و هم انجام وظایف محوله در مسیر خوبی قرار داریم و در تلاش هستیم که با رایزنی با سازمان دهی ذیربط خدمات مناسبی را ارائه دهیم.

وی افزود: یکی از سرمایه های کانون زمینی در نزدیکی

سردار اشتری در مراسم تشییع پیکر سردار آیت اله گودرزی مرحوم گودرزی در سنگر علم و دانش درخشان بود



فرمانده کل انتظامی کشور گفت: نقش تاثیرگذار سردار آیت اله گودرزی چه در دوران قبل و بعد از انقلاب، چه در دوران دفاع مقدس و همچنین شکل گیری کمیته های انقلاب و خصوصا در سنگر علم و دانش بر کسی پوشیده نیست.

سردار حسین اشتری ضمن گرمای داشت یاد و خاطره شهدای والامقام و معزز انقلاب اسلامی، دفاع مقدس، شهدای عرصه نظم و امنیت، مدافعان حرم و ابراز درود و سلام بر روح بلند و ملکوتی امام راحل و آرزوی سلامتی و طول عمر با عزت برای مقام معظم رهبری امام خامنه ای مدظله العالی گفت: درگذشت برادر عزیز، گرانقدر و بزرگوار مرحوم سردار آیت اله گودرزی را خدمت تمامی همکاران، همزمان و خانواده محترم ایشان تسلیت عرض می کنم.

وی باتاکید بر اینکه فقدان این سردار سرافراز ضایعه بزرگی است، ادامه داد: مرگ راه همه ماست و ما نیز راضی به رضای خداوند متعال هستیم؛ ان شاءالله زمانی که پایان عمر ما فرا می رسد همه ما عاقبت به خیر از دنیا برویم.

فرمانده کل انتظامی کشور ضمن خبر مقدم به مهمان هایی که از ارتش جمهوری اسلامی ایران، ستاد کل نیروهای مسلح، مجمع تشخیص مصلحت نظام، سپاه پاسداران و ... در این مراسم شرکت کرده اند، تصریح کرد: شخصیت والای برادر عزیزم آیت اله گودرزی در مکتب مرحوم آیت اله مهدوی کنی رشد یافت و شکل گرفت از این رو نقش تاثیرگذار ایشان چه در دوران قبل و بعد از انقلاب، چه در دوران دفاع مقدس (مسئول پشتیبانی جنگ در جنوب کشور، خوزستان و دزفول)، شکل گیری کمیته های انقلاب و در زمان ادغام (شهربانی، کمیته های انقلاب و ژاندارمری) بر کسی پوشیده نیست.

وی تصریح کرد: همه ما بایستی این بزرگوارانی را که بدون هیچ ادعایی به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و مردم عزیزمان در ایران اسلامی خدمت می کنند، الگو قرار دهیم.

خدمت جدید از سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح

پرداخت کمک هزینه تدفین بدون مراجعه حضوری

به دفاتر خدمات الکترونیکی پارس تامین انجام می پذیرد. همچنین چنانچه احدی از عائله سرپرست، فوت نماید و سرپرست در قید حیات باشد پرداخت کمک هزینه به حساب حقوقی سرپرست به صورت غیرحضوری و بدون مراجعه ایشان به دفاتر خدمات الکترونیک انجام خواهد شد.

گفتنی است برای سایر موارد (به عنوان نمونه، حالتی که سرپرست قبلا فوت شده است و فرزند این سرپرست جدید فوت گردد) پرداخت از حالت سیستمی خارج و نیازمند مراجعه حضوری وارث قانونی متوفی به دفاتر ساتا و ارائه گواهی حصر وراثت برای پرداخت طبق ضوابط و مقررات می باشد.

در صورت فوت سرپرست، پرداخت کمک هزینه تدفین متوفی به حساب حقوقی همسر وی به صورت سیستمی و بدون مراجعه حضوری به دفاتر خدمات الکترونیکی پارس تامین انجام می پذیرد.

سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح اعلام کرد: پرداخت کمک هزینه تدفین به مشترکین به صورت فرآیند محور پیاده سازی شده است و در صورت عدم وجود موانع قانونی برای پرداخت، در همان ماه فوت فرد، محاسبه و برابر ضوابط پرداخت می گردد.

برابر اعلام این سازمان، در صورت فوت سرپرست، پرداخت کمک هزینه تدفین متوفی به حساب حقوقی همسر وی به صورت سیستمی و بدون مراجعه حضوری



داستان سه پیرمرد: عشق، ثروت و موفقیت

بهتر نیست عشق را دعوت کنیم تا خانه را از وجود خود پر کند؟ شوهر به همسرش گفت: بگذار به حرف دخترمان گوش کنیم پس برو بیرون و عشق را دعوت کن. زن بیرون رفت و به پیرمردها گفت: آن که نامش عشق است، بیاید و مهمان ما شود. در حالی که عشق قدم زنان به سوی خانه می‌رفت، دو پیرمرد دیگر هم دنبال او راه افتادند. زن با تعجب به ثروت و موفقیت گفت: من فقط عشق را دعوت کردم، شما چرا می‌آیید؟ این بار پیرمردها با هم پاسخ دادند: اگر شما ثروت یا موفقیت را دعوت کرده بودید، دو تای دیگر بیرون می‌ماندند، اما شما عشق را دعوت کردید، هر کجا او برود، ما هم با او می‌رویم.

کرد، گفت: اسم این ثروت است و سپس به پیرمرد دیگر رو کرد و گفت: این یکی موفقیت واسم من هم عشق، برو به همسرت بگو که فقط یکی از ما را برای حضور در خانه انتخاب کند. زن رفت و آنچه را که اتفاق افتاده بود برای همسرش تعریف کرد. شوهر خوشحال شد. گفت: چه خوب! این یک موقعیت عالیست. ثروت را دعوت می‌کنیم. بگذار بیاید و خانه را لبریز کند! زن که با انتخاب شوهرش مخالف بود، گفت: عزیزم! چرا موفقیت را دعوت نکنیم؟ دختر خانواده که از آن سوی خانه به حرفهای آنها گوش می‌داد، نزدیک آمد و پیشنهاد داد:

زنی هنگام بیرون آمدن از خانه، سه پیرمرد با ریش‌های بلند سفید را دید که جلوی در نشسته‌اند. زن گفت: هر چه فکر می‌کنم شمارانمی‌شناسم؛ اما باید گرسنه باشید. لطفاً بیایید تو و چیزی بخورید. آنها پرسیدند: آیا همسرت در خانه است؟ زن گفت: نه. آنها گفتند: پس ما نمی‌توانیم بیاییم. غروب، وقتی مرد به خانه آمد، زنش برای او تعریف کرد که چه اتفاقی افتاده است. مرد گفت: برو به آنها بگو من خانه هستم و دعوتشان کن. زن بیرون رفت و آنها را به خانه دعوت کرد. اما آنها گفتند: ما نمی‌توانیم باهمدیگر وارد خانه بشویم. زن پرسید: چرا؟ یکی از پیرمردها در حالی که به دوست دیگرش اشاره می‌

با این روش سه سوت خوابتان می‌برد

وقتی با این روش احساس راحتی بیشتری کردید، می‌توانید آن را تا هشت چرخه افزایش دهید. این پزشک آمریکایی همچنین توصیه می‌کند که انجام این کار در هر نوبت هرگز نباید از هشت چرخه بیشتر شود.

بالای خود قرار دهید. سپس به مدت چهار ثانیه نفسستان را از بینی و بی‌صدا به داخل فرو دهید. قبل از بازدم، نفس خود را به مدت هفت ثانیه نگه دارید. هنگام بازدم نیز به مدت هشت ثانیه هوا را با قدرت از دهانتان بیرون دهید، طوری که با این کار صدایی مانند «هو» کشیدن، ایجاد شود. سپس این کار را برای چهار چرخه تنفسی تکرار کنید. لازم به ذکر است برای چهار ماه اول، افراد نباید این کار را بیشتر از چهار چرخه انجام دهند.

کارشناسان سلامت با توجه به ضرورت داشتن خواب کافی برای همه افراد و در تمام سنین همواره سعی کرده‌اند برنامه‌های روزانه متفاوت یا روش‌هایی را پیدا کنند که مردم بتوانند آن‌ها را به کار بگیرند تا به بهبود کیفیت خواب آنها کمک کند. یکی از این روش‌ها، «تکنیک تنفس ۴-۷-۸» نام دارد؛ تمرینی که هدف آن تنظیم کردن تنفس و کمک به آرام شدن بدن قبل از ساعت خواب است. برای امتحان این روش در یک مکان آرام و راحت بنشینید و ابتدا باید حتماً نوک زبانتان را روی بافت پشت دندان‌های جلویی



پیش از خواب، آب بنوشید تا بدن در آرامش سم‌زدایی کند

کم‌آبی بدن باعث تغییر در خلق و خو و کاهش آستانه تحریک عصبی می‌شود. علاوه بر این که بر چرخه کلی خواب و بیداری شما تاثیر منفی می‌گذارد، اما این به معنی ضرورت مصرف آب درست پیش از خواب نیست؛ بلکه رعایت یک فاصله زمانی مناسب برای نوشیدن آب پیش از خواب توصیه می‌شود. تکرار ادرار نیز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود.

از خواب به کنترل دمای بدن کمک می‌کند. براساس پژوهش‌های انجام شده، کم‌آبی بدن باعث می‌شود افراد هنگام خواب احساس گرما یا سرما کنند؛ بنابراین نوشیدن آب قبل از خواب مفید است. به این دلیل که باعث نگهداری دمای بدن در وضعیت ایده‌آل می‌شود. این مسأله باعث می‌شود هنگام خواب، بدن هیدراته بوده و دچار اختلال خواب ناشی از بی‌آبی نشود.

قدیمی‌ها برای هر کاری آدابی داشتند و به آن آداب پایبند و معتقد بودند. یکی از این آداب، گذاشتن یک کاسه تنقلات بالای سر مهمان بود تا اگر نیمه‌شب گرسنه شد، خوراکی برای مصرف باشد. آداب دیگر، تنگ آب و لیوانی بود که شب‌هنگام بالای سرشان می‌گذاشتند. حالا براساس اعلام پژوهشگران، نوشیدن آب پیش





“

کوتاه از استان ها

مجمع و سایر معاونین برگزار گردید.

بگیران فراجا مراسم ضیافت انس و الفت با حضور ۴۰۰ نفر از پیشکسوتان و مستمری بگیران در مجتمع آیه های مشهد برگزار گردید.

بوشهر

سردار تمیزی فرمانده قرارگاه تابان ستاد کل نیروهای مسلح به اتفاق مدیر کل سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح، مدیر اداره بازنشستگی و معاون نیروی انسانی فرماندهی انتظامی استان از کانون بازنشستگان انتظامی بوشهر بازدید کرد. در این بازدید، رئیس کانون انتظامی استان، گزارش از عملکرد و خدمات ارائه شده به اعضا وابسته، ارائه کرد.

خراسان جنوبی

در راستای اهداف کانون و تکریم خانواده اعضای وابسته انتظامی، ضیافت خانوادگی پیشکسوتان شهرستان بیرجند با حضور ۴۰۰ نفر از اعضای وابسته به همراه خانواده در محل دهکده توریستی برادران ذوالفقاری بیرجند برگزار شد.

خوزستان

ضیافت خانوادگی شهرستان آبادان با حضور ۵۰ بازنشسته به همراه خانواده (جمعاً ۲۰۰ نفر) در تاریخ ۱۲ آبان ماه در باشگاه گلستان برگزار شد.

زنجان

در اجرای بند ۴ مصوبات قرارگاه تابان (انتظامی استان) در مهرماه ۱۴۰۱، مبلغ ۱/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال وام قرض الحسنه بانک سپه و مهراپران از محل منابع فرماندهی انتظامی استان زنجان به ۱۱ نفر از اعضای وابسته و مستمری بگیران تحت پوشش این کانون پرداخت گردید.

فارس

رئیس کانون بازنشستگان استان فارس به همراه نماینده استان در مجمع کانون با ۲۰ نفر از پیشکسوتان بازنشسته دیدار کرد.

در این دیدارها سرهنگ جواهری پس از شنیدن دغدغه‌ها و مشکلات ستوان دوم بازنشسته حسین فیروزیان، دستورات لازم را جهت بررسی و پیگیری صادر و به رسم یادبود هدایایی به ایشان اعطا کردند.

قزوین

سردار جعفری نسب رئیس کانون بازنشستگان انتظامی جمهوری اسلامی ایران با اعطای لوح تقدیر به آقای امیر اسماعیلی مدیر حقوقی فرماندهی انتظامی استان قزوین، دکتر رجبعلی امینی رئیس کانون کارشناسان رسمی دادگستری و آقای سید محمد حسینی رئیس کانون و کلاء از تلاش ها و حمایت های آنها به پیشکسوتان انتظامی استان قزوین تقدیر کرد.

قم

کمیسیون قرارگاه تحول آفرینی در منزلت و معیشت اعضا

آذربایجان شرقی

کمیسیون رسیدگی به وضعیت بازنشستگان نیازمند با حضورمدیرکل تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان روسای کانون های بازنشستگان نیروهای مسلح استان برگزار شد. در این کمیسیون پرونده هشت تن از معسران بازنشسته فرجایی که توسط کانون استان شناسایی و جهت مساعدت معرفی شده بودند، رسیدگی شد.

آذربایجان غربی

رئیس سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح کشور با حضور در استان آذربایجان غربی جلسه ای با مسئولین تامین اجتماعی و روسای کانون های نیروهای مسلح برگزار کرد. در این جلسه که با حضور دکتر کارگر مدیرکل تامین اجتماعی ن-م استان، رئیس اداره بازنشستگی ساتا، مسئول بسیج پیشکسوتان و روسای کانون های نیروهای مسلح در روز دوشنبه ۱۶ آبانماه برگزار گردید ابتدا روسای کانونهای ن. م. استان، مشکلات مبتلابه بازنشستگان از جمله بیماری فرزندان، مشکلات وام توانمندسازی، عدم انعطاف اعتبارات ورزشی، بازنگری در پرداخت هزینه های ازدواج و دفن و کفن، مشکلات وام اشتغال زایی، مشکلات مسکن اعضای فاقد مسکن و پیشنهاد تکفل فرزندان ذکور بالای ۲۵ سال را مطرح نمودند.

اصفهان

ضیافت خانوادگی بازنشستگان نیروهای مسلح شهرستان نجف آباد با حضور ۷۵ بازنشسته (جمعاً ۲۵۰ نفر) در تاریخ ۱۹ آبان ماه در سالن سینما فرهنگ شهرستان برگزار شد.

البرز

به منظور تجلیل از پیشکسوتان انتظامی شهرستان ساوجبلاغ، مراسم ضیافتی با حضور ۷۰ خانواده بازنشسته و مستمری بگیر در تالار گل محمدی هشتگرد برگزار شد.

ایلام

چهارمین جلسه قرارگاه تابان فرماندهی انتظامی استان ایلام با حضور سردار القاصی مهر فرمانده انتظامی، رئیس عقیدتی سیاسی انتظامی، رئیس حفاظت اطلاعات انتظامی، معاون هماهنگ کننده انتظامی استان، معاون نیروی انسانی انتظامی، سرهنگ بازنشسته بیگ زاده رئیس کانون استان، سرهنگ بازنشسته صادقیان نماینده کانون در

تهران بزرگ

هشتمین ضیافت خانوادگی تهران بزرگ با حضور ۱۵۱ بازنشسته و مستمری بگیر به همراه خانواده (جمعاً ۶۵۰ نفر) در تاریخ ۲۴ آبان در دانشگاه علوم انتظامی برگزار شد.

غرب استان تهران

رئیس کانون بازنشستگان انتظامی ج. ا. ایران از کانون غرب استان تهران بازدید کرد.

سردار جعفری نسب در این بازدید علاوه بر بررسی وضعیت کانون غرب استان تهران مشکلات و کاستی های آن، در جلسه با رئیس کانون غرب استان تهران و نماینده استان در مجمع کانون به مهمترین نیازها و مشکلات بازنشستگان تحت پوشش پرداخته و در خصوص ارائه خدمات به بازنشستگان تبادل نظر کردند.

سردار جعفری نسب نسبت به جابجائی دفتر کانون شهريار دستورات لازم را صادر نمود.

چهارمحال و بختیاری

هشتمین جلسه شورای هماهنگی روسای کانون های نیروهای مسلح استان چهارمحال و بختیاری در تاریخ ۱۴۰۱/۸/۱۵ در دفتر استاندار برگزار گردید.

خراسان رضوی

در راستای تجلیل و تقدیر از پیشکسوتان و مستمری



سرهنگ بازنشسته نعمت اله رفیعی راد نماینده بازنشستگان استان در مجمع کانون، به منظور تکریم و ارتقای روحیه بازنشستگان با حضور در منزل ۷ نفر از بازنشستگان گرانقدر آقایان براتعلی غفاری، عباس الله دادی، براتعلی رضایی، ابوالفضل عسگری، مصطفی رحیمی، محمد رضایی و مرتضی طالبی با آن‌ها دیدار و گفت و گو کردند. در این دیدارها که با اعتبار سبای و شهرستان شازند صورت گرفت، پس از شنیدن دغدغه‌ها و مشکلات پیشکسوتان گرانقدر، به رسم یادبود هدایایی به آن‌ها اعطاء شد.

هرمزگان

ضیافت خانوادگی استان هرمزگان با حضور ۱۱۰ بازنشسته و مستمری‌بگیر به همراه خانواده (جمعاً ۵۰۰ نفر) در تالار پذیرایی یاس برگزار شد.

در این ضیافت که با حضور جناب سرهنگ مشفق جانشین فرماندهی انتظامی استان، جناب سرهنگ دولتیاری فرمانده انتظامی شهرستان بندرعباس، جناب سرهنگ مالایی رییس اداره بازنشستگی و ناخدا قائدی رییس کانون آجا استان برگزار گردید، رئیس کانون بازنشستگان استان هرمزگان در سخنانی ضمن عرض خیرمقدم به حاضران، در گزارشی، عملکرد کانون و برنامه‌های آتی را تشریح کرد.

همدان

قرارگاه تابان (تحول آفرینی در منزلت و معیشت اعضای وابسته) استان همدان با حضور فرمانده انتظامی استان و رئیس عقیدتی سیاسی و مدیران بازنشستگی - اتکا - بیمه کوثر - منابع و درآمد و مسکن و معاونین نیروی انسانی، طرح و برنامه و بودجه، آمد و پشتیبانی، امور حقوقی و پارلمانی و امور بازنشستگان و رئیس کانون بازنشستگان انتظامی استان برگزار گردید.

یزد

پنجمین جلسه تحول آفرینی در منزلت و معیشت اعضای وابسته با حضور فرماندهی انتظامی استان یزد برگزار شد.

در این جلسه، معاون نیروی انسانی استان، رئیس کانون استان، نماینده بازنشستگان استان در مجمع عمومی کانون و دیگر معاونین فرماندهی انتظامی استان حضور داشتند و جلسه در دفتر کار سردار بهدانی فرد برگزار شد.

موضوع جلسه پیرامون خدمات ارائه شده به بازنشستگان در سال جاری بود که در این خصوص بحث و تبادل نظر شد.

مدیرکل تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان، فرماندهی انتظامی استان، روسای کانون بازنشستگان نیروهای مسلح، فرماندهی انتظامی شهرستان حضور داشتند، مدیرکل تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان در سخنانی ضمن خیرمقدم به حاضران، در گزارشی عملکرد تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان و برنامه های آتی را تشریح کرد.

لرستان

جلسه هم اندیشی با وکلای استان باحضور سرهنگ پیدایش رئیس کانون بازنشستگان استان، دکتر هادی پور رئیس کانون وکلای دادگستری لرستان و تعدادی از وکلای همکار پیشکسوت انتظامی با هدف تامل و همکاری با وکلای دادگستری روز دوشنبه ۳۰ آبان ماه در دفتر کانون استان برگزار گردید.

در پایان جلسه، پس از بحث و تبادل نظر در خصوص مسائل حقوقی کانون، مقرر گردید:

۱- کلیه افرادی که نیاز به مشاوره و معاضدت قضائی دارند بخصوص افراد معسر از طریق کانون بازنشستگان استان به کانون وکلای دادگستری معرفی و نسبت به مشاوره و معاضدت از طریق وکلای خبره دادگستری اقدام نمایند.

۲- بصورت فصلی توسط کانون بازنشستگان هماهنگی لازم را با فرماندهی انتظامی استان انجام تا در ستاد انتظامی جلسات کانون وکلای برگزار گردد.

۳- در صورت نیاز وکلای به تحقیقات ویا اطلاعات لازم جهت تکمیل پرونده های حقوقی، کانون بازنشستگان استان طی نامه ای به واحدهای اجرائی اعلام نماید در صورت نیاز با همکاران وکیل مساعدت و همکاری لازم بعمل آید.

۴- جهت آشنایی اعضای وابسته با امور حقوقی کلاسهای آموزشی آگاهسازی در محل کانون برگزار واز اساتید و کارشناسان خبر کانون وکلا استفاده گردد.

مازندران

ضیافت خانوادگی شهرستان ساری با حضور حجت الاسلام ادیبانی رئیس عقیدتی سیاسی فراجا، سردار میرزایی فرمانده انتظامی استان مازندران، معاونین انتظامی، سرهنگ عمدادی رئیس اداره بازنشستگی ن.م استان، ۲۵۰ بازنشسته به همراه خانواده (جمعاً ۵۰۰ نفر) در تاریخ ۲۶ آبان ماه در پلاژ خزرآباد ساری برگزار گردید.

مرکزی

رئیس کانون بازنشستگان استان مرکزی به همراه

وابسته با حضور فرمانده انتظامی استان قم، روسای عقیدتی سیاسی و حفاظت اطلاعات و معاون هماهنگ کننده و کلیه معاونین فرماندهی و رئیس کانون بازنشستگان استان و نماینده بازنشستگان در مجمع برگزار شد.

کردستان

کمیسیون رسیدگی به وضعیت بازنشستگان نیازمند با حضور مدیرکل تامین اجتماعی نیروهای مسلح استان و روسای کانون های بازنشستگان نیروهای مسلح کردستان برگزار شد. در این کمیسیون ۶ پرونده از معسرین بازنشسته انتظامی که توسط کانون استان شناسایی و جهت مساعدت معرفی شده بودند، رسیدگی شد.

در پایان مقرر گردید:

۱- برای ۴ نفر از بازنشستگان معسر مبالغی به صورت ماهیانه تا پایان سال در نظر گرفته شد.

۲- مقرر شد به ۲ نفر از بازنشستگان معسر وام قرض الحسنه اعطاء گردد.

کرمان

به اطلاع بازنشستگان گرامی می رساند کانون بازنشستگان انتظامی استان کرمان به منظور نشاط و سلامتی هرچه بیشتر بازنشستگان اقدام به عقد قرارداد با استخر شنای اشکان شهرستان کرمان با ۳۰ درصد تخفیف نموده است. علاقه مندان جهت بهره برداری از تخفیف ۳۰ درصدی می توانند با به همراه داشتن کارت عضویت به استخر اشکان کرمان مراجعه نمایند.

کرمانشاه

ضیافت خانوادگی نیروهای مسلح شهرستان کرمانشاه با حضور ۱۶۹ نفر مستمری بگیر (که ۶۱ نفر از آنان فراجا بوده) به همراه خانواده (جمعاً ۴۰۰ نفر) در تالار گل نرگس استان کرمانشاه برگزار شد.

کهگیلویه و بویر احمد

ضیافت خانوادگی شهرستان گچساران با حضور ۵۱ بازنشسته و مستمری بگیر به همراه خانواده (جمعاً ۱۵۳ نفر) در تالار فرهنگیان شهرستان گچساران برگزار شد.

گلستان

محفل انس و الفت بازنشستگان نیروهای مسلح شهرستان بندر ترکمن با حضور ۴۰۰ بازنشسته به همراه خانواده در تالار ستاره شهرستان بندر ترکمن برگزار شد. در این محفل که





۷ اشتباه مهم ورزشی کدامند؟

۱- تمرین بیش از حد: برخی افرادی که حتی تمرین ندارند نیز انتقاد دارند که بدون فعالیت در مسابقه‌های نیمه ماراتن شرکت کنند. این اتفاق ممکن است باعث آسیب دیدگی و ناتوانی افراد شود. سعی کنید به نشانه‌هایی که به بدنتان دارد توجه کنید و اگر نیاز به استراحت و ریکاوری دارید این کار را انجام دهید.

۲- انجام نادرست حرکات: هر ورزشی که انجام می‌دهید باید فرم درست حرکات را بدانید و رعایت کنید. بدین شکل دچار آسیب دیدگی نخواهید شد. بهتر است در ابتدای شروع

ورزش باید مربی یا متخصص مشورت کنید.

۳- گرم نکردن و سرد نکردن بدن: گرم کردن بدن قبل از شروع ورزش و سرد کردن بدن بعد از انجام ورزش بسیار مهم هستند زیرا از آسیب دیدگی جلوگیری می‌کنند. سرد کردن بدن از سوزش عضلات جلوگیری می‌کند. سعی کنید از حرکات پویا برای گرم کردن بدن استفاده کنید.

۴- تغییر ندادن برنامه ورزشی: باید برنامه ورزشی را هر چند وقت یک بار تغییر دهید.

۵- نداشتن حرکات قدرتی در برنامه ورزشی: انجام حرکات

قدرتی تنها برای حجم دادن به عضلات نیست. حرکات قدرتی به شما کمک می‌کند تا توانایی انجام کارهای روزانه را افزایش دهید. سوخت و ساز بدن را بیشتر کنید.

۶- انجام ندادن حرکات کششی: حرکات کششی برای ایجاد انعطاف‌پذیری در بدن بسیار مهم هستند. این حرکات تاندون‌ها و رباط‌ها را ورزیده‌تر می‌کنند. بهتر است حداقل در هر برنامه ورزشی ۳۰ ثانیه حرکات کششی انجام دهید تا جریان خون افزایش یابد.

۷- استراحت نکردن: باید به اندازه کافی استراحت کنید و ریکاوری داشته باشید. بهتر است در طول هفته روزهایی برای ریکاوری در نظر بگیرید تا دچار آسیب دیدگی نشوید.

چگونه روند پیری را به تأخیر بیندازیم؟

با افزایش سن، شایع‌ترین تغییری که در سیستم قلب و عروق اتفاق می‌افتد، سفت شدن رگ‌های خونی و شریان‌ها است که باعث می‌شود قلب برای پمپاژ خون از طریق آن سخت‌تر کار کند. همچنین تغییر ضربان قلب از دیگر تغییراتی است که در سن پیری شاهد آن خواهیم بود؛ به‌طوری‌که ضربان قلب در حالت استراحت تقریباً ثابت می‌ماند اما در طول فعالیت به‌اندازه قبل افزایش نمی‌یابد. این تغییرات خطر ابتلا به فشارخون بالا و سایر

مشکلات قلبی عروقی را افزایش می‌دهد؛ برای ارتقای سلامت قلب در سنین پیری لازم است:

♦ فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. پیاده‌روی، شنا یا سایر فعالیت‌های بدنی متوسط و منظم می‌تواند به حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

♦ رژیم غذایی سالم داشته باشید. سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، غذاهای پر فیبر و منابع پروتئین کم‌چربی

مانند ماهی را انتخاب کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع‌شده و نمک را محدود کنید.

♦ سیگار نکشید. سیگار به سفت شدن رگ‌ها و افزایش فشارخون و ضربان قلب کمک می‌کند.

♦ استرس را مدیریت کنید. استرس می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد لذا با انجام اقداماتی مانند مدیتیشن، ورزش یا گفتاردرمانی استرس را کاهش دهید.

♦ به‌اندازه کافی بخوابید. خواب باکیفیت نقش مهمی در بهبود و ترمیم قلب و عروق خونی دارد. هفت تا نه ساعت خواب در شب را هدف‌گذاری کنید.



مسابقه خاطره‌نویسی

با جوایز نقدی

ویژه اعضای کانون بازنشستگان انتظامی و افراد تحت تکفل



معاونت فرهنگی، اجتماعی و امور پژوهشی
کانون بازنشستگان انتظامی ج.ا.ایران

موضوعات :

عرصه ماموریت انتظامی ، دفاع مقدس ، روزهای خدمت ، خانواده و روزهای انتظامی

جهت کسب اطلاعات بیشتر با کانون استان و یا شهرستان محل سکونت تماس حاصل فرمایید.