ویتامین آفتاب و پرهیز از غذاهای فوری تضمین کننده سلامتی

تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری‌های فصول سرد سال

تارا وحیدی

بخش دوم

فصول سرد سال زمانی است که بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی بیشتر شایع می‌شوند. کاهش دما باعث می‌شود افراد بیشتر در فضاهای بسته حضور داشته باشند و این شرایط شیوع ویروس‌ها را افزایش می‌دهد.

در پاییز و زمستان، به دلیل کاهش نور خورشید، بسیاری از افراد با کمبود ویتامین D مواجه می‌شوند.

ویتامین D یکی از عوامل کلیدی در تقویت سیستم ایمنی است و کمبود آن می‌تواند بدن را در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر کند.

تغذیه یکی از اصلی‌ترین عوامل برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. مصرف موادغذایی سرشار از ویتامین‌ها

یک کارشناس تغذیه: استفاده از غذاهای گرم و تازه‌پخت مانند انواع سوپ‌ها، آش‌ها و خوراک‌های حاوی حبوبات، علاوه بر تأمین انرژی، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش در هوای سرد کمک می‌کند. سوپ‌های تهیه‌شده از سبزی‌ها، جو، عدس و ... گزینه‌های مناسبی برای روزهای پاییز هستند.

و مواد معدنی می‌تواند دفاع بدن را در برابر بیماری‌ها افزایش دهد.

مرکبات: پرتقال، نارنگی و لیمو سرشار از ویتامین C هستند که به تولید گلبول‌های سفید کمک می‌کند.

سبزی‌های برگ‌دار: اسفناج و کلم‌بروکلی حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند.

غذاهای پروبیوتیک: ماست، کفیر و سایر محصولات تخمیر شده می‌توانند سلامت روده و سیستم ایمنی را بهبود بخشند.

تقویت سیستم ایمنی کودکان

رعایت اصول بهداشتی از جمله شستن دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه، استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ و جلوگیری از تماس نزدیک با افراد بیمار از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از بیماری است.

واکسیناسیون آنفلوآنزا یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش خطر بیماری‌های شدید است. این واکسن می‌تواند از عوارض خطرناک بیماری جلوگیری کند و برای گروه‌های حساس مانند کودکان و سالمندان بسیار توصیه می‌شود.

در فصول سرد سال کودکان به دلیل کاهش دما و افزایش شیوع بیماری‌های تنفسی، نیازمند تقویت سیستم ایمنی خود هستند. با رعایت نکات تغذیه‌ای و بهداشتی می‌توان از بروز بیماری‌ها جلوگیری کرد.

میوه‌هایی مانند پرتقال، نارنگی و لیمو سرشار از ویتامین C هستند که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم‌بروکلی نیز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مفید هستند.

این مواد غذایی دارای خواص ضدباکتریایی و ضدویروسی هستند و می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.

نوشیدنی‌هایی مانند چای زنجبیل، دارچین و زردچوبه با عسل می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند. این دمنوش‌ها دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی هستند.

سمیرا صادقی یک مربی بهداشت توصیه دارد: «فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. اطمینان از خواب کافی برای کودکان به تقویت سیستم ایمنی آنها کمک می‌کند. آموزش شست‌وشوی منظم دست‌ها با آب و صابون به کودکان می‌تواند از انتقال میکروب‌ها جلوگیری کند. با رعایت این نکات می‌توان به تقویت سیستم ایمنی کودکان در فصول سرد کمک کرد و آنها را در برابر بیماری‌ها محافظت کرد.»

تقویت سیستم ایمنی سالمندان

فصول سرد سال می‌تواند فرصتی برای تقویت بدن و ایجاد سبک زندگی سالم‌تر باشد. با رعایت نکات ارائه شده، از بیماری‌های فصلی پیشگیری کرده و از سلامت خود و عزیزان‌تان محافظت کنید. سلامتی شما در دستان شماست؛ از همین امروز شروع کنید و برای آینده‌ای سالم آماده شوید.

مهرداد رنجبر یک پزشک عمومی درباره تقویت سیستم ایمنی سالمندان در فصول سرد سال توصیه دارد: «تغذیه سالم و رعایت بهداشت از مهم‌ترین عوامل برای تقویت سیستم ایمنی سالمندان در فصول سرد است. مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C مانند مرکبات، سبزی‌های برگ سبز و فلفل‌دلمه‌ای، به افزایش مقاومت بدن کمک می‌کند. همچنین، غذاهای حاوی پروتئین بالا مانند ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات برای تولید سلول‌های ایمنی ضروری هستند. فعالیت بدنی ملایم مانند پیاده‌روی می‌تواند جریان خون را بهبود بخشیده و از عملکرد بهتر سیستم ایمنی حمایت کند. رعایت خواب کافی و شست‌وشوی منظم دست‌ها نیز برای پیشگیری از انتقال میکروب‌ها حیاتی است.»

راهکاری مؤثر تغذیه‌ای برای حفظ انرژی در روزهای سرد

سمانه رضایی، کارشناس تغذیه با تأکید بر اهمیت اصلاح الگوی غذایی در روزهای سرد سال می‌گوید: «رعایت اصول تغذیه‌ای در این شرایط نقش مهمی در حفظ دمای بدن، تأمین انرژی، پیشگیری از ضعف و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های ویروسی دارد.»

وی با اشاره به اینکه در هوای سرد نیاز بدن به انرژی افزایش می‌یابد، می‌گوید: «در روزهای سرد، متابولیسم بدن برای حفظ دمای طبیعی افزایش پیدا می‌کند و اگر دریافت انرژی و ریزمغذی‌ها به‌درستی انجام نشود، فرد دچار خستگی، افت ایمنی و کاهش تمرکز می‌شود.»

این کارشناس تغذیه می‌افزاید: «استفاده از غذاهای گرم و تازه‌پخت مانند انواع سوپ‌ها، آش‌ها و خوراک‌های حاوی حبوبات، علاوه بر تأمین انرژی، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش در هوای سرد کمک می‌کند. سوپ‌های تهیه‌شده از سبزی‌ها، جو، عدس و... گزینه‌های مناسبی برای روزهای پاییز هستند.»

رضایی با بیان اینکه پروتئین‌ها نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند، می‌گوید: «مصرف منابع پروتئینی باکیفیت مانند تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و لبنیات به حفظ توده عضلانی و افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند. شیر گرم، ماست و دوغ کم‌چرب می‌توانند به‌صورت متعادل در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند.»

این کارشناس تغذیه با اشاره به اهمیت ریزمغذی‌ها اظهار می‌کرد: «ویتامین C، ویتامین A، ویتامین D و ماده معدنی روی از مهم‌ترین ترکیبات تقویت‌کننده سیستم ایمنی در فصل سرما هستند. میوه‌هایی مانند مرکبات و کیوی، سبزیجاتی مانند اسفناج و هویج، مغزها و دانه‌ها منابع طبیعی این ریزمغذی‌ها محسوب می‌شوند.»

وی عنوان می‌کند: «ویتامین‌های A و C و D و گروه B و مواد معدنی مانند روی (Zinc) و سلنیوم از مهم‌ترین ترکیباتی هستند که با عملکرد بهتر سیستم ایمنی مرتبط‌اند. این ریزمغذی‌ها را می‌توان از مرکبات، سبزی‌های برگ سبز، لبنیات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل تأمین کرد.»

رضایی می‌افزاید: «ویتامین D به‌ویژه در روزهای زمستانی که نور خورشید کمتر است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و کمبود آن با ضعیف‌تر شدن پاسخ ایمنی بدن ارتباط دارد.»

وی تأکید دارد: «مصرف مکمل‌های ویتامینی نباید به‌صورت خودسرانه انجام شود و تنها در صورت تشخیص کمبود و با نظر متخصص توصیه می‌شود.»

رضایی درباره نوشیدنی‌ها در روزهای سرد می‌گوید: «دمنوش‌های گیاهی، چای کم‌رنگ و شیر گرم به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کنند، اما زیاده‌روی در مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار می‌تواند باعث دفع آب و بروز کم‌آبی شود.»

وی می‌افزاید: «چربی‌های سالم مانند روغن‌زیتون، کنجد، مغزها و ماهی‌های چرب، در تأمین انرژی پایدار و کمک به تنظیم دمای بدن مؤثر هستند، اما باید از مصرف بیش از حد غذاهای چرب و سرخ‌کرده پرهیز شود.»

این کارشناس تغذیه خاطرنشان می‌کند: «در روزهای سرد، تمایل به مصرف تنقلات شیرین، فست‌فودها و غذاهای پرکالری افزایش می‌یابد که این موضوع می‌تواند منجر به افزایش وزن و تضعیف سلامت عمومی شود. رعایت تعادل، تنوع غذایی و مصرف منظم وعده‌ها، مهم‌ترین اصل تغذیه سالم در فصل سرما است.»

ویتامین‌های ضروری بدن در فصول سرد سال

پاییز و زمستان فصل‌های پرکار سیستم ایمنی بدن شما هستند. اگر نمی‌خواهید ماه‌های سرد سال را در تخت با یک جعبه دستمال کاغذی و دستگاه بخور سپری کنید (مثل بیشتر ما)، احتمالاً به دنبال راه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود هستید. اما قبل از اینکه قفسه ویتامین‌های خود را با انواع مکمل‌ها پر کنید، بهتر است بدانید که آیا این مکمل‌ها واقعاً به تقویت سیستم ایمنی شما کمک خواهند کرد یا خیر؟

روی (زینک)، ستاره ویتامین‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است. روی یکی از عناصر کلیدی در تقویت سیستم ایمنی بدن است. این ماده معدنی نقش بسیار مهمی در تولید و تکثیر سلول‌های ایمنی، ترمیم و بهبود زخم‌ها و همچنین تنظیم متابولیسم بدن ایفا می‌کند. اهمیت روی به حدی است که کمبود آن می‌تواند توانایی بدن برای مقابله با عفونت‌ها را به طور قابل‌توجهی کاهش دهد. بر اساس تحقیقات، حدود ۱۷.۳ درصد از جمعیت جهان در معرض خطر کمبود روی قرار دارند، به‌ویژه کسانی که به مشکلات گوارشی مبتلا هستند، زنان باردار، وگان‌ها و گیاه‌خواران. این افراد بیشتر از دیگران نیاز به مصرف مکمل‌های حاوی روی دارند. اگر دچار کمبود روی نیستید، آیا مصرف این مکمل برای پیشگیری از سرماخوردگی مفید است؟ هنوز پاسخ قطعی در این زمینه وجود ندارد. برخی مطالعات نشان می‌دهند افرادی که در زمان سرماخوردگی از قرص‌های روی استفاده کرده‌اند، علائم خفیف‌تری نسبت به کسانی داشته‌اند که این مکمل را مصرف نکرده‌اند. بااین‌حال، دوزهای استفاده‌شده در این تحقیقات متفاوت بوده و نیاز به مطالعات بیشتری در این زمینه وجود دارد.

ویتامین ث در زمان سرماخوردگی همیشه به کمک شما خواهد آمد. احتمالاً در زمان سرماخوردگی، برای بهبود سریع، دوز بالایی از ویتامین ث مصرف کرده‌اید. ویتامین ث یک ویتامین محلول در آب است که معمولاً به‌صورت قرص جوشان مصرف می‌شود. این به این معنا هست که در بدن ذخیره نمی‌شود و مقدار اضافی آن از طریق ادرار دفع می‌گردد؛ بنابراین بدن برای تأمین این ویتامین به رژیم غذایی وابسته است. ویتامین ث نقش بسیار مهمی در سیستم ایمنی دارد؛ برای بهبود زخم‌ها، تولید سلول‌های ایمنی و سلامت سلول‌ها ضروری است. اگر به‌طور منظم از میوه‌ها و سبزی‌ها مصرف می‌کنید، احتمالاً نیازی به مکمل ویتامین ث نخواهید داشت. اما اگر یک ورزشکار هستید، ممکن است از مقدار بیشتری ویتامین ث برای مقابله با فشار روانی ناشی از تمرینات شدید بهره ببرید، هرچند که این فرضیه هنوز در حال بررسی است.

پروبیوتیک‌ها برای سلامت روده و سیستم ایمنی ضروری‌اند. شاید تعجب کنید که ۷۰ درصد از سیستم ایمنی بدن شما در روده قرار دارد. روده‌های شما مملو از تریلیون‌ها باکتری کوچک هستند که نه‌تنها به‌عنوان یک سد فیزیکی در برابر مهاجمان عمل می‌کنند، بلکه با سلول‌های ایمنی شما ارتباط برقرار کرده و ممکن است به آنها بگویند که چه زمانی شروع به کار کنند یا استراحت کنند. باتوجه به نقشی که روده در سیستم ایمنی ایفا می‌کند، منطقی است که یک پروبیوتیک حاوی میلیاردها باکتری مفید ممکن است به حمایت از ایمنی شما کمک کند. با این حال، موضوع به این سادگی نیست. اگر اخیراً به دنبال خرید پروبیوتیک بوده‌اید، احتمالاً متوجه شده‌اید که انواع مختلفی از آنها وجود دارد که هر کدام تخصص خاص خود را دارند. کدام نوع برای سیستم ایمنی مفیدتر است؟ ما هنوز دقیقاً نمی‌دانیم. اما لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم در صدر لیست قرار دارند؛ بنابراین اگر به دنبال پروبیوتیک برای تقویت ایمنی هستید، به دنبال یکی از این دو نوع باشید. روده سالم کلید سیستم ایمنی سالم است. هنوز مطمئن نیستیم که مصرف مکمل پروبیوتیک می‌تواند سیستم ایمنی را بهبود بخشد، اما دو نوع باکتری لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم در تحقیقات به‌عنوان تقویت‌کننده‌های بالقوه سیستم ایمنی شناخته شده‌اند.

رعایت اصول بهداشتی از جمله شستن دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه، استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ و جلوگیری از تماس نزدیک با افراد بیمار از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از بیماری است.

آنتی‌اکسیدان‌های قوی

اسپیرولینا غنی از آنتی‌اکسیدان‌هاست. این جلبک سبز- آبی در دریاچه‌ها، برکه‌ها و رودخانه‌ها به‌صورت طبیعی یافت می‌شود؛ اما به‌عنوان یک مکمل غذایی نیز برداشت و استفاده می‌شود. اسپیرولینا به‌خاطر خواص آنتی‌اکسیدانی خود شناخته شده و مجموعه‌ای کامل از ویتامین‌ها و مواد معدنی را داراست و ممکن است به‌سلامت سیستم ایمنی نیز کمک کند. توانایی‌های اسپیرولینا در حمایت از سیستم ایمنی ممکن است فقط برای ورزشکاران استقامتی مفید باشد. تمرینات سنگین و طولانی می‌توانند سیستم ایمنی را تضعیف کنند، اما یک مطالعه کوچک نشان داده که اسپیرولینا ممکن است به خنثی‌کردن این اثرات کمک کند. مگر اینکه ورزشکار باشید و تمرینات سنگین روزانه انجام دهید، سیستم ایمنی شما احتمالاً از مصرف اسپیرولینا بهره‌مند نخواهد شد، اما این بدان معنا نیست که اسپیرولینا افزودنی خوبی برای روتین مکمل‌های شما نیست؛ این جلبک حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است.

ویتامین دی، ویتامین آفتاب را از یاد نبرید. با شروع فصل سرما و آنفلوآنزا، توجه‌ها به ویتامین دی، یا همان ویتامین آفتاب، جلب می‌شود. می‌دانیم که سلول‌های ایمنی برای عملکرد به ویتامین دی نیاز دارند، اما دانشمندان هنوز دقیقاً نمی‌دانند این ویتامین چگونه با سلول‌های ایمنی همکاری می‌کند. برخی مطالعات ارتباطی بین کمبود ویتامین دی و خطر بروز علائم شدید ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا نشان داده‌اند. اما اگر کمبود ویتامین دی نداشته باشید، افزودن مکمل آن به برنامه روزانه احتمالاً مانع از بیمار شدن شما نخواهد شد. می‌توانید با یک آزمایش ساده خون، میزان ویتامین دی خود را بسنجید و اگر پایین بود، به‌ویژه در ماه‌های زمستان، مصرف مکمل ممکن است ایده خوبی باشد، زیرا در این فصل بدن کمتر می‌تواند ویتامین دی را از نور خورشید دریافت کند. اگر جزو افرادی هستید که ویتامین دی پایینی دارند، سیستم ایمنی شما ممکن است در مقابله با عفونت‌ها ضعیف‌تر عمل کند.



توجه‌ها به ویتامین دی با شروع فصل سرما و آنفلوآنزا یا همان ویتامین آفتاب، جلب می‌شود. می‌دانیم که سلول‌های ایمنی برای عملکرد به ویتامین دی نیاز دارند، اما دانشمندان هنوز دقیقاً نمی‌دانند این ویتامین چگونه با سلول‌های ایمنی همکاری می‌کند. برخی مطالعات ارتباطی بین کمبود ویتامین دی و خطر بروز علائم شدید ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا نشان داده‌اند.

مشارکت بیش از یک میلیون اصفهانی‌ها در رزمایش جان‌فدایان

اصفهان-خبرنگار کیهان:

بیش از یک میلیون اصفهانی برای شرکت در اجتماع رزمایش جان‌فدایان اصفهان نصف‌جهان با شعار ما مردم اصفهانیم جان‌فدای ایرانیم اعلام آمادگی کردند.

سخنگوی رزمایش جان‌فدایان اصفهان نصف‌جهان گفت: تاکنون بیش از ۳۰ میلیون نفر در سراسر کشور برای شرکت در این رزمایش ثبت‌نام کرده‌اند که از این تعداد سهم استان اصفهان یک میلیون جان‌فدا است.

صافی با اشاره به گستردگی مشارکت مردمی در این رزمایش افزود: فعالان بازار، هنرمندان، دانشجویان، پزشکان، پایگاه‌های بسیج، تشکل‌های غیردولتی، سمن‌ها و گروه‌های مختلف اجتماعی و دانشجویی از جمله گروه‌های حاضر در این اجتماع هستند که قرار است روز پنجشنبه نهم مهرماه با عنوان اجتماع رزمایش جان‌فدایان اصفهان نصف جهان همراه با شعار ما مردم اصفهانیم جان فدای ایرانیم در مسیر سه کیلومتری میدان آزادی به سمت گلستان شهدای اصفهان برگزار شود.

وی با بیان اینکه در مسیر این راهپیمایی موکب‌های فرهنگی با برنامه‌های متنوع و غرفه‌های آموزش نظامی برپا شده است، افزود: با توجه به تغییرات ایجادشده در مسیر حرکت شرکت‌کنندگان، نشست‌های تکمیلی با مسئولان کمیته‌های رزمایش برگزار و تمهیدات لازم برای تسهیل حضور و ارائه خدمات به شرکت‌کنندگان پیش‌بینی شده است.

سخنگوی رزمایش جان‌فدایان اصفهان نصف‌جهان ادامه داد: دوره‌های آموزشی و برنامه‌های ویژه نیز در مسیرهای تعیین‌شده برای شرکت‌کنندگان اجرا خواهد شد.

صافی با اشاره به مسیر برگزاری رزمایش گفت: حرکت شرکت‌کنندگان از میدان آزادی آغاز می‌شود و در گلستان شهدا پایان می‌یابد و طول این مسیر حدود سه کیلومتر است.

وی افزود: این رزمایش با هدف نمایش انسجام، همدلی، حضور حماسی مردم و به‌منظور به نمایش گذاشتن آمادگی و توان ظرفیت‌های گسترده مردمی برگزار خواهد شد. سخنگوی رزمایش با بیان اینکه «جان‌فدا» حرکت مردمی است، گفت: پس از ثبت‌نام مردم در پویش جان فدا تصمیم بر آن شد تا تجلی قدرتِ همبستگی و آمادگی مردم در رسته‌ها و اقشار مختلف از جمله: خانواده‌های شهدا ،هیئات مذهبی ، رده‌های مختلف بسیج، ورزشکاران، پزشکان، هنرمندان، اصناف، اساتید حوزه و دانشگاه ، تشکل‌های مردمی، پیروان ادیان الهی، سازمان‌های مردم‌نهاد به عرصه ظهور در بیاید.

محمد صافی ادامه داد: گروه‌ها و اقشار مختلف با لباس‌ها و نمادهای مرتبط با صنف، مجموعه یا فعالیت خود در اجتماع حضور پیدا می‌کنند تا تنوع اجتماعی و ظرفیت‌های مختلف مردمی به نمایش گذاشته شود.

سخنگوی رزمایش همچنین گفت: از جمله اهداف اعلام‌شده این برنامه دادخواهی و انتقام خون رهبر شهید و شهدای جنگ تحمیلی رمضان و اعلام بیعت با رهبر معظم انقلاب حضرت امام سیدمجتبی خامنه‌ای و پشتیبانی از نیروهای مسلح و حمایت از مسئولان دلسوز کشور است.

صافی اضافه کرد: تصاویر شهدا، پرچم جمهوری اسلامی ایران، پرچم‌های مزین به نام ائمه اطهار(ع) و پیشانی‌بندهای فرهنگی و مذهبی نیز از دیگر نمادهای پیش‌بینی‌شده برای این اجتماع است.

سخنگوی رزمایش در پایان با دعوت از همه جان‌فدایان اصفهان و مردم شهیدپرور و غیور اصفهان گفت: برای تسهیل حضور مردم، مترو و اتوبوس در مسیرهای منتهی به میدان آزادی در نظر گرفته شده است.

رئیس پلیس راهور شهرستان اصفهان نیز با اشاره به تدابیر لازم برای مدیریت تردد و جلوگیری از ایجاد اختلال در عبور و مرور شهروندان در محدوده برگزاری رزمایش گفت: خیابان‌های منتهی به میدان آزادی در طرح ترافیکی قرار خواهند گرفت.

سرهنگ حمیدرضا هیرمند افزود: این محدودیت ترافیکی از ساعت ۱۲ روز پنجشنبه آغاز می‌شود و پس از نماز مغرب و عشا به اتمام می‌رسد.

دعوت امام جمعه اصفهان از حضور دشمن‌شکن مردم در رزمایش جان‌فدایان

اصفهان- خبرنگار کیهان:

امام جمعه اصفهان از گروه‌های مختلف مردم استان اصفهان دعوت کرد در اجتماع رزمایش جان‌فدایان اصفهان نصف جهان حضوری دشمن‌شکن داشته باشند.

نماینده ولی فقیه در استان و امام‌جمعه اصفهان با اشاره به اینکه مردم اصفهان همواره در تمام دوران انقلاب در مناسبت‌های مختلف پیشتاز بوده و هستند گفت: این مردم ولایی در راهپیمایی جان‌فدا که قرار است پنجشنبه ساعت ۱۴ از میدان آزادی تا گلستان شهدای اصفهان برگزار شود حضوری حماسی و دشمن‌شکن داشته باشند.

آیت‌الله سید یوسف طباطبایی‌نژاد افزود: روز پنجشنبه سالروز شهادت عباس نیلفروشان و سید حسن نصرالله هم است که باید این مقام هم گرامی داشته شود.

وی با بیان اینکه در سراسر کشور بیش از ۳۰ میلیون نفر جان‌فدا ثبت‌نام کردند تأکید کرد: در اصفهان هم بیش از یک میلیون نفر جان‌فدا ثبت‌نام کرده‌اند که این نشان از بصیرت مردم است.

فرمانده نیروی انتظامی استان اصفهان:

پلیس مقتدر ۲۸ شهر اصفهان در بزرگ‌ترین رزمایش جان‌فدای کشور در بیعت مردم با رهبری شرکت می کند

اصفهان- خبرنگار کیهان:

فرمانده نیروی انتظامی استان اصفهان با بیان اینکه پلیس مقتدر ۲۸ شهر اصفهان در بزرگترین رزمایش جان‌فدای کشور در بیعت مردم با رهبری گام برمی‌دارد گفت: پلیس اصفهان همگام با مردم جان‌فدا در بزرگ‌ترین رزمایش جان‌فدای کشور که با هدف نمایش انسجام، همدلی، حضور حماسی مردم و به‌منظور به نمایش گذاشتن آمادگی و توان ظرفیت‌های گسترده مردمی برگزار می‌شود شرکت می‌کند.

سردار عبدالوهاب حسنوند در نشست با خبرنگاران تصریح کرد: «جان‌فدا» حرکت مردمی است و پس از ثبت‌نام مردم در این پویش، تصمیم بر آن شد تا تجلی قدرت همبستگی و آمادگی مردم در رسته‌ها و اقشار مختلف به عرصه ظهور برسد.

وی خاطرنشان کرد: هماهنگی‌های لازم با دستگاه‌های اجرایی، امنیتی و خدماتی استان انجام شده و تمهیدات لازم برای برگزاری هرچه بهتر این رزمایش اندیشیده شده است.

فرمانده انتظامی استان اصفهان همچنین با اشاره به برنامه‌های هفته فراجا گفت: در ۲۸ شهرستان استان اجتماع جان‌فدایان برگزار می‌شود و پلیس مسئولیت تأمین نظم و امنیت این برنامه‌ها را بر عهده دارد.

حسنوند با تأکید بر رویکرد پلیس در همراهی با مردم گفت: مجموعه انتظامی استان تلاش می‌کند در کنار مردم، امنیت و آرامش جامعه را تأمین کند و در حوزه‌های مختلف، خدمات انتظامی با جدیت دنبال خواهد شد.

وی با اشاره به هفته نیروی انتظامی به برنامه‌های این هفته پرداخت و اظهار داشت: هفته انتظامی از ۱۰ تا ۱۶ مهرماه با شعار «پلیس مجاهد، ملت مبعوث، ایران سرافراز» برگزار می‌شود.

وی با اشاره به وظایف و مأموریت‌های نیروی انتظامی افزود: پلیس در مرزها، جاده‌ها، یگان‌های ویژه، راهور، حوزه‌های انتظامی، عقیدتی سیاسی و حفاظت اطلاعات و دیگر بخش‌ها به‌صورت شبانه‌روزی برای حفظ نظم، امنیت و آرامش مردم فعالیت می‌کند. حسنوند با اشاره به وضعیت جمعیتی استان اصفهان بیان کرد: بر اساس آمار مجموعه استانداری، حدود پنج میلیون و ۴۰۰ تا پنج میلیون و ۵۰۰ هزار نفر جمعیت ایرانی و بیش از ۵۰۰ هزار نفر جمعیت اتباع در ۲۸ شهرستان استان اصفهان ساکن هستند و جمعیت استان حدود ۶ میلیون نفر است. فرمانده انتظامی استان اصفهان با اشاره به حجم ورود گردشگران به استان گفت: اصفهان از استان‌های مهم گردشگرپذیر کشور است و همزمان با بازگشایی زاینده‌رود، بیش از یک میلیون و ۵۰۰ هزار خودرو در روز در محدوده استان تردد گردشگری داشته‌اند که تأمین امنیت این گردشگران و مدیریت ترافیک آنها بر عهده مجموعه انتظامی و پلیس راه و راهور بوده است.

وی با اشاره به شعار هفته انتظامی اظهار داشت: شعار امسال «پلیس مجاهد، ملت مبعوث، ایران سرافراز» انتخاب شده است.

فعالیت رسمی بانوان آتش‌نشان در مشهد آغاز شد

مشهد- خبرنگار کیهان:

رئیس کمیسیون بانوان و خانواده شورای اسلامی شهر مشهد از آغاز فعالیت رسمی زنان آتش‌نشان در این کلانشهر خبر داد و گفت: ۲۱ زن آتش‌نشان به مناسبت هفته ایمنی و آتش‌نشانی وارد برنامه عملیاتی این سازمان می‌شوند.

به گزارش ایرنا، فاطمه سلیمی در صد و نود و یکمین جلسه شورای اسلامی شهر مشهد اظهار کرد: فعالیت بانوان آتش‌نشان از نیازهای جامعه است و این موضوع باید توسعه یابد.

وی بیان کرد: ۵۰ درصد جامعه زنان بانوان هستند و باید نیازهای این جمعیت رسیدگی شود.

رئیس شورای اسلامی شهر مشهد نیز در این نشست اظهار کرد: امسال ۱۶۵ هزار میلیارد ریال اوراق مشارکت توسط شهرداری فروخته شد و این اعتبار در حساب شهرداری برای اجرای طرح‌های مختلف وجود دارد.

مهدی ناصحی افزود: کمیسیون‌های تخصصی باید پیگیر تزریق این اعتبار به طرح‌های عمرانی باشند تا عقب‌ماندگی در این بخش جبران شود.

وی همچنین ضمن گرامیداشت هفته دفاع مقدس اضافه کرد: چند روز قبل یکی از یادگاران مخلص دفاع مقدس «حاج حسین ظریفی» در دفاع از نظام و انقلاب اسلامی و امنیت مردم در جنوب شرق کشور ناجوانمردانه به شهادت رسید.

رئیس شورای اسلامی شهر مشهد تأکید کرد: ادامه مسیر شهدا رمز پیروزی در دوران‌های مختلف است و باید این مسیر ادامه یابد، ملت ایران در انتقام خون امام خود کوتاه نمی‌آید.

مدیر کل سابق حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس خراسان رضوی نیز در این جلسه اظهار کرد: تبعات جنگ تحمیلی آمریکا و اسرائیل همه جغرافیای کشور را درگیر کرده است.

حسینعلی یوسفعلی زاده افزود: تعداد شهدای هفت سال دفاع مقدس در خراسان بزرگ بیش از ۲۴ هزار شهید بود و خراسان همیشه در وسط میدان نقش‌آفرین است.

وی اضافه کرد: دفاع مقدس و مقاومت سرآغاز حذف روند تحقیر ملی ایران بود. دشمنان حدود ۲۰۰ سال با اشغال سرزمین و تبانی با حکام مزدورصفت ایران را تجزیه کرده بودند اما از دفاع مقدس و از زمان پیروزی انقلاب اسلامی این روند تحقیر به روند عزت و قدرت‌یابی تبدیل شد.

راوی دفاع مقدس ادامه داد: دفاع مقدس مظهر انتخاب راهبرد جهاد و مقاومت در راه خداست. دفاع مقدس مبنای جدایی حق از باطل و خالص از ناخالصی‌ها است و منجر به خیزش ملی و بین‌المللی در دفاع از اسلام شده است.

عضو هیئت‌رئیسه شورای اسلامی شهر مشهد نیز اظهار کرد: تجمعات شبانه مردمی امروز به حماسه ملی تبدیل شده و شرکت در این تجمعات برای همه تکلیف است.

خلیل موحدی افزود: در مدیریت شهری باید تمام شرایط برای باقیمانده مردم در میادین فراهم شود و سنگ‌اندازی در این مسیر حمایت از کودتا است. همه مدیران مکلف هستند تسهیلات لازم برای حضور مردم در این تجمعات را فراهم کنند.

وی با اشاره به صدور حکم از سوی قوه قضاییه برای نشر اکاذیب از سوی یک نماینده مجلس اظهار کرد: این اقدام قابل تقدیر است اما اینگونه برخوردهای قاطع باید با مفسدان اقتصادی و مخلان امنیت روانی و حقوق مردم نیز صورت گیرد تا مردم احساس نکنند عدالت سلیقه‌ای اجرا می‌شود.

ارائه خدمات رایگان تشخیص سرطان در مراکز بهداشت بندرعباس

بندرعباس- خبرنگار کیهان:

رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس، با تأکید بر نقش حیاتی تشخیص زودهنگام در درمان سرطان‌ها، از ارائه رایگان خدمات غربالگری سرطان‌های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ در تمامی مراکز خدمات جامع سلامت این شهرستان خبر داد.

دکتر اصغر زائری، در این خصوص گفت: تشخیص زودهنگام، کلید اصلی موفقیت در درمان سرطان است و می‌تواند روند بهبودی را به‌طور چشمگیری تسریع کند.

دکتر زائری با تشریح جزئیات خدمات ارائه‌شده در زمینه غربالگری سرطان‌های شایع، افزود: معاینه و مشاوره اولیه سرطان پستان برای زنان ۳۰ تا ۶۹ سال، مشاوره و نمونه‌گیری پاپ‌اسمیر برای غربالگری سرطان دهانه رحم در زنان متأهل ۳۰ تا ۵۹ سال و انجام تست فیت برای غربالگری سرطان روده بزرگ در افراد ۵۰ تا ۶۹ سال به‌صورت رایگان در مراکز خدمات جامع سلامت ارائه می‌شود. وی از شهروندان خواست تا با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت و بهره‌مندی از این برنامه‌های پیشگیرانه، گامی مؤثر در جهت حفظ سلامت خود و خانواده بردارند.

توقیف یک فروند لنج تجاری کشف بیش از ۱۷۷ میلیاردی کالای قاچاق در میناب

بندرعباس- خبرنگار کیهان:

جانشین مرزبانی استان هرمزگان از توقیف یک فروند لنج تجاری و کشف بیش از ۱۷۷ میلیارد تومان انواع کالای قاچاق در سواحل این شهرستان خبر داد.

سرهنگ «امیر ملک‌زاده» با اعلام این خبر گفت: مأموران گشت شناوری و خودرویی این پایگاه حین گشت‌زنی و کنترل شناورهای تجاری مستقر در اسکله بندرتیاب به یک فروند موتورلنج مستقر در این اسکله مشکوک و شناور را مورد بررسی قرار دادند. وی افزود: در بازرسی از شناور انواع کالای قاچاق شامل: تعداد ۲۲۲۵۴۶ قطعه انواع لوازم یدکی خودرو، تعداد ۳۱۸ کیسه ۶۰ کیلویی قهوه (۱۹۰۸۰ کیلو)، تعداد ۸۵۳ طاقه پارچه (۵۱۱۲۰ متر) قاچاق کشف و ضبط شد.

سرهنگ «ملک‌زاده» بیان داشت: کالاهای کشف‌شده خارج از مجوز قانونی بارگیری و وارد کشور شده بود.

جانشین مرزبانی استان هرمزگان گفت: ارزش ریالی کالاهای کشف‌شده ۱۷۷ میلیارد و ۷۳۰ میلیون تومان برآورد شده است.

سرهنگ «امیر ملک‌زاده» در خاتمه ضمن قدردانی از مشارکت و همکاری خوب مرزنشینان با مرزبانان در شناسایی و کشف تخلفات مرزی، از عموم شهروندان و مرزنشینان فهیم استان خواست موارد مشکوک را در اسرع وقت به پاسگاه‌های مرزی اطلاع دهند تا در کمترین زمان ممکن نسبت به شناسایی و دستگیری مجرمان و متخلفان اقدام لازم صورت پذیرد.

جشنواره فرهنگی، ورزشی «عطر نان، شور بازی، شکوه آیین»

بندرعباس- خبرنگار کیهان:

معاون گردشگری اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان از برگزاری فستیوال فرهنگی، ورزشی «عطر نان، شور بازی، شکوه آیین؛ روایت یک سرزمین» همزمان با هفته گردشگری، در روستای کهتک باغشهر فین بندرعباس خبر داد.

سلیم محمدی اظهار کرد: به مناسبت گرامیداشت هفته گردشگری و با هدف پاسداشت آیین‌ها، بازی‌های سنتی و میراث ناملموس استان، جشنواره‌ای با عنوان «عطر نان، شور بازی، شکوه آیین» با محوریت پخت نان‌های سنتی، بازی‌های بومی و محلی و اجرای آیین‌های سنتی در بخش فین برگزار می‌شود.

وی درباره بخش‌های مختلف این جشنواره بیان کرد: پخت انواع نان‌های سنتی و محلی هرمزگان، اجرای بازی‌های بومی، مراسم ساخت لباس و حنابندان همراه با موسیقی محلی، اجرای آیین‌های اصیل سنتی و برنامه‌های فرهنگی ویژه کودکان و نوجوانان توسط کانون پرورش فکری از مهم‌ترین برنامه‌های این رویداد است.

وی در پایان با تأکید بر نقش رویدادمحوری در رونق گردشگری روستایی خاطرنشان کرد: این فستیوال با همکاری استانداری هرمزگان، اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی، دهیاری کهتک، اداره‌کل غله و خدمات بازرگانی و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان تدارک دیده شده و گامی ارزشمند در جهت معرفی ظرفیت‌های بوم‌گردی و فرهنگ غنی باغشهر فین به شمار می‌رود.

دیدار فرماندار تالش با خانواده‌های معظم شهدای شهرستان

تالش - خبرنگار کیهان:

فرماندار تالش با حضور جمعی از مسئولان شهرستان، با خانواده‌های معظم شهدای والامقام ادریسی، مجیدزاده، فلاحی، قاسمی و آزموده دیدار و از صبر و ایثار آنان تجلیل کرد.

ظهر امروز رضا جمشیدی سه‌ساری فرماندار تالش، با همراهی معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری، جانشین سپاه ناحیه تالش، رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران و نماینده قرارگاه محرومیت‌زدایی ارتش جمهوری اسلامی ایران، با خانواده‌های گرانقدر شهدای والامقام این شهرستان دیدار کرد.

فرماندار تالش ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهدای والامقام، خانواده‌های معظم شهدا را سرمایه‌های ارزشمند نظام اسلامی دانست و بر ضرورت تکریم و پاسداشت مقام شهید و خانواده‌های معظم آنان تأکید کرد.

در این دیدارها به نمایندگی لوح سپاس و هدایایی از طرف سرلشگر ستاد امیر حاتمی فرمانده کل ارتش جمهوری اسلامی ایران به خانواده‌های معظم شهدای تالشی اهدا شد.

بازدید فرماندار تالش از کارخانه و واحد سورتینگ برنج در تازه‌آباد

فرماندار تالش همچنین در بازدید از کارخانه و واحد سورتینگ برنج در روستای تازه‌آباد بخش مرکزی، بر توسعه فرآوری مکانیزه، کاهش ضایعات و تقویت نام‌آوری برنج منطقه تأکید کرد. رضا جمشیدی سه‌ساری فرماندار تالش گفت: در این بازدید، ظرفیت‌های موجود برای مکانیزه‌سازی فرآیند تولید و فرآوری، کاهش ضایعات و افزایش بهره‌وری مورد بررسی قرار گرفت.

فرماندار تالش با تأکید بر اهمیت برنج در اقتصاد و معیشت مردم منطقه، توسعه واحدهای فرآوری و سورتینگ را در تکمیل زنجیره تولید مؤثر دانست و عنوان کرد: استفاده از فناوری‌های نوین، بسته‌بندی مناسب و ارتقای کیفیت می‌تواند به افزایش ارزش افزوده و تقویت نام‌آوری برنج تولیدی تالش کمک کند.

فرمانده سپاه استان همدان خبر داد

اعزام دو هزار نفر به اردوهای راهیان نور از همدان

همدان- خبرنگار کیهان:

فرمانده سپاه انصارالحسین(ع) استان همدان از اعزام دو هزار نفر به اردوهای راهیان نور از همدان خبر داد و گفت: بازدید از مناطق عملیاتی در غرب کشور و آشنایی با فرهنگ و جانفشانی رزمندگان دفاع مقدس جزو برنامه‌های این اردوهاست.

سردار حسین زارع‌کمالی با اشاره به پیش‌بینی برنامه‌های «راهیان پیشرفت» در کنار اردوهای راهیان نور گفت: در راستای تقویت امیدآفرینی و آشنایی نزدیک‌تر زائران با توانمندی‌ها و دستاوردهای کشور، بازدید از یکی از مظاهر پیشرفت جمهوری اسلامی ایران نیز در برنامه این کاروان‌ها پیش‌بینی شده است.

وی با اشاره به اینکه اعزام کاروان‌های راهیان نور استان همدان از روز ششم مهرماه و همزمان با هفته دفاع مقدس آغاز شده و به مدت ۱۰ روز ادامه خواهد داشت، افزود: با توجه به هجمه‌های رسانه‌ای و شرایط فکری و اجتماعی جامعه، راهیان نور فرصتی برای روشنگری، تبیین و تقویت بنیه اعتقادی افراد به‌ویژه جوانان است و مسیر راهیان نور متوقف‌شدنی نیست. زارع‌کمالی یکی از محورهای مهم این اردوها را بازخوانی نقش رزمندگان استان همدان در عملیات‌های دوران دفاع مقدس در استان کرمانشاه، به‌ویژه عملیات مرصاد عنوان کرد و گفت: راویان حاضر در کاروان‌ها، رشادت‌ها و فداکاری‌های رزمندگان همدانی را برای زائران، به‌ویژه نسل جوان، روایت و تبیین خواهند کرد تا این بخش ارزشمند از تاریخ دفاع مقدس و نقش مردم همدان در آن، بیش از پیش شناخته شود.

پرداخت تسهیلات ازدواج فرزندآوری و ودیعه مسکن به ۱۲ هزار نفر همدانی

همدان- خبرنگار کیهان:

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی استان همدان با تأکید بر اینکه روند پرداخت تسهیلات ازدواج، فرزندآوری و ودیعه مسکن تا آخرین متقاضی دنبال می‌شود، گفت: از مجموع حدود ۲۱ هزار نفر متقاضی در صف این سه نوع تسهیلات، طی دو ماه حدود ۱۲ هزار نفر تعیین تکلیف شده‌اند.

حسن پیمانی در کارگروه اقتصادی استانداری افزود: در حال حاضر تعداد متقاضیان باقی‌مانده در صف این سه نوع تسهیلات به حدود ۹ هزار نفر کاهش یافته است. وی افزود: این روند حاصل پیگیری مستمر و پایش عملکرد بانک‌های استان بوده و نشان می‌دهد برنامه زمان‌بندی تعیین‌شده با جدیت در حال اجراست.

پیمانی به چشم‌انتظاری خانواده‌ها و زوج‌های جوان برای اخذ تسهیلات اشاره کرد و اظهار کرد: خدمت واقعی زمانی محقق می‌شود که تصمیمات و برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده، در نهایت به کاهش زمان انتظار مردم و گره‌گشایی از مشکلات آنان منجر شود.