کاهش دما در نیمه شرقی کشور

نسل فردا: امروز و فردا بارش در کشـــور پیش‌بینی نمی‌شود.رئیس اداره پیش بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا ضمن پیش‌بینی دو روز بدون بارش ،از کاهش دما در نیمه شرقی کشور خبر داد.وی گفت: امروز چهارشنبه (۳بهمن ماه) دریای خزر، شرق خلیج فارس، تنگه هرمز و دریای عمان و پنجشنبه (۴بهمن‌ماه) دریای عمان مواج خواهد شـــد.ضیاییان افزود: روزهای جمعـــه (۵ بهمن‌ماه) و شنبه (۶ بهمن‌ماه) نیز در برخی استان‌های واقع در غرب و شمال غرب بارش رخ خواهد داد.

امروز زنگ آسیب‌های اجتماعی به صدا در می آید

نسل فردا: امروز برای اولین بار زنگ آسیب‌های اجتماعی در ۴ مدرسه پایتخت با همکاری وزارت آموزش و پرورش و سازمان به صدا درخواهد آمد.مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران با اعلام این خبر گفت: در آستانه بازگشایی مدارس و آغاز سال تحصیلی جدید، طرح ویژه‌ای برای مدارس با عنوان "زنگ آسیب‌های اجتماعی" ارائه دادیم تا با توجه به اهمیت این موضوع، برای دانش آموزان از آسیب‌های اجتماعی احتمالی که آنها را تهدید می کند بیشتر گفته شود.وی افزود: این طرح به مدت ۱۰ روز در برخی مدارس مناطق ۱ ،۱۴،۳ و ۱۶ اجرا می‌شود و امیدواریم در سال آینده تحصیلی برنامه ویژه‌ای برای این موضوع در نظر گرفته شده و شاهد اجرایی شدن زنگ آسیب های اجتماعی در اکثر مدارس مناطق ۲۲ گانه پایتخت باشیم.

انهدام باند قاچاق سازمان‌یافته سوخت

نسل فردا: ادوات ساخته شده جهت قاچاق سوخت از خشکی به دریا پس از شناسایی معدوم گردید و به این ترتیب مسیر انتقال فرآورده‌های نفتی قاچاق مسدود شد.
دادستان شهرســـتان بندرلنگه در اســـتان هرمزگان از انهدام دو باند بزرگ قاچاق سازمان‌یافته سوخت در این شهرستان خبر داد.
سجاد حسین زاده گفت: در نتیجه اقدامات فنی و عملیاتی با انهدام این باند های قاچاق سازمان‌یافته ســـوخت، بیش از ۸۰ هزار لیتر ســـوخت به همراه مقادیر زیادی لوله و تجهیزات انتقال فرآورده‌های نفتی از قاچاقچیان کشف و ضبط شد.

وزیر آموزش و پرورش:

در مدارس موزه تاسیس کنیم تا نسل جوان هویت‌شان را فراموش نکنند

دریاوفایی/گروه جامعه
news@naslefarda.net

عکس: مهر

وزیر آمـــوزش و پرورش در پنجمین نشست سراسری معاونان میراث‌فرهنگی ادارت کل استانی طی سخنانی بر اتصال دانش آموزان با نسل های قبل خود تاکید کرد و گفت: بخش عمده ای از این امر مهم از طریق میراث‌فرهنگی محقق شدنی است. میراث فرهنگی هر کشـــور اساسی‌ترین نقش را در شکل‌گیری فرهنگ و تمدن آن سرزمین دارد و هویت یک جامعه را میراث فرهنگی می‌سازد.
علیرضا کاظمـــی ادامه داد: بـــا فرهنگ می‌توان یک جامعه را ساخت و به توسعه رســـاند و این فرهنگ در بســـتر آموزش شـــکل می‌گیرد و منجر به توسعه و رشد کشور می شود.
وی بیـــان داشـــت: باورهـــا و نگرش‌ها و کنش‌هاست که رفتار را شکل می‌دهد و باور ما، مســـائل اقتصادی و اجتماعی هم ریشه در مسائل فرهنگی دارد. هر چقدر روی مسائل فرهنگی سرمایه‌گذاری کنیم، به همان میزان برداشت می کنیم.
کاظمـــی ادامـــه داد: موضوعـــات میراث‌فرهنگی اساســـی‌ترین نقش را در شـــکل‌گیری فرهنگ و تمدن آن کشور دارد. مفاخـــر علمی و فرهنگی در شـــهر اثرگذار هستند و کنش‌های آنان منطبق بر میراث اســـت و هویت یـــک جامعه را میراث‌فرهنگی می‌سازد. عقبه یک کشور را میراث‌فرهنگی آن می‌سازد، فرقی هم ندارد میراث ملموس باشد یا ناملموس. لذا توجه به میراث‌فرهنگی یک کشور، توجه به هویت آن است.
وزیر آمـــوزش و پرورش اظهار داشـــت: بحران‌های هویتی نظیر کمرنگ‌شـــدن دلبســـتگی و افتخار به مبانی فرهنگی و عقاید، بیانگر این است که ما نتوانسته‌ایم مؤلفه‌های اساسی هویتبخش را به نسل جدید منتقل کنیم.
وی در بخـــش دیگـــری از ســـخنانش، بزرگترین مشـــکل آمـــوزش و پرورش را کوچک‌انگاری آن دانســـت و افزود: نباید نگاهمان به اســـتفاده از آموزش و پرورش تنزل پیدا کند. در حالی کـــه بزرگترین رسانه زنده و اثربخش کشـــور، آموزش و پرورش است.
کاظمی توضیح داد: بزرگترین ظرفیتی که امروز در کشور وجود دارد و می‌تواند همه اهداف میراثی را محقـــق کند، مجموعه تعلیم تربیت شـــامل یک میلیون معلم و ۱۷ میلیون دانش‌آموز اســـت که به آنها حدود ۳۰ میلیون والد هم اضافه می‌شود، اما از این ظرفیت غفلت می کنیم و نگاه‌های کوتاه‌مدت و توقع دســـتیابی زودهنگام داریم.
وزیر آمـــوزش و پرورش گفـــت: در حوزه شناخت مخاطبان از ارزش ملی که ارزش آن از همه آورده‌های اقتصادی کشور بیشتر است، چون هم آورده اقتصادی دارد، هم آورده فرهنگی نباید آن را کوچک انگاشت. ارزش یک بشکه نفت در آموزش و پرورش به بی‌نهایت دلار تبدیل می‌شـــود، قدرت هســـته‌ای یعنی آموزش و پرورش؛ یعنی تربیت؛ یعنی شکل‌دهی هویت کامل یک ملت. این شناخت چگونه شکل می گیرد؟ با برنامه؛ با حوصله؛ با طراحی؛ با استفاده از همه ظرفیت‌ها!
او اظهار کرد: ارزش افـــزوده تغییر نگاه را نباید به یک آورده مالی کوتاه‌مدت تقلیل داد. نـــگاه معاونـــان میراث‌فرهنگی باید نگاه بلندمدت فرهنگ‌ساز باشد و به یک مدرسه تقلیل نیابد.
کاظمی بـــه اقدامـــات مشـــترک میان وزارتخانه‌های آمـــوزش و پروش و میراث فرهنگی، گردشـــگری و صنایع دســـتی اشـــاره کـــرد و افـــزود: برخـــی اقدامات نمادیـــن می‌توانیم انجام دهیـــم، مانند زنگ میراث‌فرهنگی در مدارس. اقدامت انگیزشـــی هم می‌تواند از دیگر اقدامات مشترک میان آموزش و پرورش و میراث فرهنگی باشـــد. نکته بعـــدی، اقدامات تشکیلاتی است. بدون اقدامات تشکیلاتی و عملیاتی نمی‌تـــوان کار فرهنگی کرد. ما آماده‌ایم تشـــکیلات دانش‌آموزی ویژه میراث‌فرهنگـــی راه‌انـــدازی کنیم. نظیر آنچه قبـــلاً مانند «همیار پلیـــس» را در دانش‌آموزان شکل دادیم.
وزیر آموزش و پرورش بـــا بیان اینکه«در مدارس موزه تاسیس کنیم تا نسل جوان هویتشـــان را فرامـــوش نکننـــد» تاکید کرد: در حال بازمهندســـی نظام تعلیم و تربیت هستیم و شعارمان «هر دانش‌آموز حداقل یک نقش و حداقل یک تشـــکل» است. ساختارســـازی و توانمندکردن آن و نهادینه‌ســـازی در مراحل بعدی است. برای اینکه ایـــن تشـــکیلات را در حوزه دانش‌آموزی شـــکل دهیم، نیـــاز به یک ساختار تشکیلاتی مشترک داریم و معاونان میراث فرهنگی بایـــد ارتباطات وثیقی با معاونان پرورشـــی و آموزشـــی استان‌ها داشته باشند.
کاظمی به ذکر خاطره بازدیدش از یکی از مدارس محروم در حاشیه شهر پکن اشاره کرد و افزود: این مدرسه ۱۵۰۰ دانش‌آموز داشـــت و اولین جایی که بازدید کردیم، موزه مدرسه بود. منشور تربیتی مدرسه، مدال‌های کسب شـــده، مدیران مدرسه، نقاشی‌ها و خطاطی منتخب، مفاخر مدرسه و ... در موزه این مدرسه به نمایش درآمده بود و دانش‌آموزان هم راهنمای موزه بودند. این مدرسه ۱۵۰ سال قدمت داشت و طی این مدت فقط ۱۱ مدیر داشته است. ثبات مدیریت به حفظ هویت منجر شده بود.
وی افـــزود: چه خوب اســـت کـــه ما هم برای مدارســـمان موزه طراحـــی کنیم. وظیفـــه داریم بـــه صـــورت عمومی در حـــوزه میراث‌فرهنگـــی کشـــور کار کنیم.

خبر روز

برگزاری اجلاسیه ۳۰۹ شهید دانش آموز کاشان

آمنه تسلیمی/گروه جامعه
news@naslefarda.net

برگزاری اجلاسیه ۳۰۹ شهید دانش آموز شهرستان کاشان با حضور ۴ هزار نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه اول و دوم در مصلی بقیه الاعظم کاشان برگزار شد.
دبیر اجرایی اجلاسیه دانش آموزی کاشان ضمن اشاره به ۳۰۹ شهید دانش‌آموز شهرستان کاشان و برگزاری اجلاسیه مربوط به این شهدا در ارتباط با آخرین اقدامات و فعالیت‌های کنگره ملی شهدا شهرستان کاشان، گفت: دوران شکوفایی استعدادها و تقویت رابطه با خدا و روحیه انقلابی یکی از اهداف آموزش و پرورش است که رهبر معظم انقلاب به لزوم پیشرفت علمی و اخلاقی دانش آموزان تاکید دارد.
غلامرضا بخشی با اشاره به شهادت ۳۶ هزار دانش آموز در جبهه‌های دفاع مقدس، این تعداد را ۲۰ درصد از کل شهدای دانش آموز دانست و یادآور شد: وجود ۲ هزار و ۸۵۰ دانش آموز جانباز و ۲ هزار و ۵۰۰ دانش آموز آزاده بیانگر دهنده نقش پر رنگ دانش آموزان در دفاع مقدس است.
رئیس آموزش و پرورش شهرستان کاشان اثر گذاری دانش آموزان در انقلاب اسلامی و دفاع مقدس بسیار تاثیر گذار دانست و افزود: از شهید محمد حسـین فهمیده گرفته تا بهنام محمدی، دانش آموزان رده سنی نوجوان بودند و شهرستان کاشان نیز شهیدان طوقانی را دارد.
بخشی با اشاره به برگزاری اجلاسیه ۳۰۹ شهید دانش آموز شهرستان کاشان در ذیل کنگره ملی شهدا کاشان، گفت: اجلاسیه ۳۰۹ دانش آموز شهرستان کاشان با حضور ۴ هزار نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه دوره اول و دو امروز در مصلی بقیه اله الاعظم کاشان سه شنبه دوم بهمن ماه برگزار شد.

خبر ویژه

متلاشی شدن یک باند سازماندهی شده سرقت منزل

نسل فردا: در پی ارجاع یک پرونده سرقت منزل در اوایل آذرماه به اداره هفدهم پلیس آگاهی، تحقیقات تخصصی در این زمینه آغاز شد. متهم اصلی پرونده که در ابتدا دستگیر شد، منکر ارتکاب سرقت بود. با این حال، کارآگاهان تیم مبارزه با ســـرقت منزل با بهره‌گیری از روش‌های پلیسی و تحقیقات میدانی موفق به شکستن مقاومت وی شدند. رئیس پلیس آگاهی تهران از انهدام باند ۳ نفره سارقان منزل خبر داد، سردار علی "ولیپور گودرزی" رئیس پلیس آگاهی تهران اظهار کرد: در بازجویی‌های تکمیلی، متهم اعتراف کرد که به همراه دو همدست دیگر، سرقت‌هایی را انجام داده است. وی نقش خود را زاغ‌زنی اعلام کرد و اظهار داشت که همدستانش، یکی با باز کردن درب ورودی ساختمان و دیگری با ورود به منزل، اقدام به سرقت اموال کرده‌اند.
این مقام ارشد انتظامی تصریح کرد: کارآگاهان با اقدامات اطلاعاتی، مخفیگاه یکی از همدستان متهم را شناسایی کرده و در اواســـط دیماه طی یک عملیات غافلگیرانه، وی را دستگیر کردند. در بازرسی از محل، تعداد زیادی اموال مسروقه کشف شد. در تحقیقات بیشتر مشخص شد که این فرد از هویت جعلی استفاده کرده و نام واقعی او چیز دیگری است. وی نیز به سرقت‌های انجام‌شده اعتراف کرد.
سردار گودرزی متذکر شد: کارآگاهان پس از چندین روز تعقیب و مراقبت، موفق به شناسایی و دستگیری وی در یکی از محله‌های تهران شدند.این مقام ارشد انتظامی تصریح کرد همچنین در بازجویی‌های تکمیلی، متهمان به ارتکاب چهار فقره سرقت دیگر اعتراف کردند. سردار گودرزی گفت:پرونده این باند سرقت در حال حاضر در جریان است و متهمان جهت شناسایی دیگر سرقت‌های احتمالی و شکات، در اختیار پلیس آگاهی قرار دارند. تحقیقات همچنان ادامه دارد.

توجه به سالمندی سالم و رفع نابرابری‌ها در سیاست‌گذاری‌ها ضروری است؛

امید به زندگی در سایه تفاوت‌ها

یلدا توکلی/گروه جامعه
tavakoli.yalda11@gmail.com

امید داشتن به زندگی، معمولاً می‌تواند تحت‌تأثیر کیفیت زندگی، ســـابقه سلامتی، ژنتیک، محیط، عوامل مرتبط با ســـبک زندگی مانند رژیم غذایی و حتی سن و جنسیت آن فرد باشـــد ، اما امید به زندگی سالم را تعداد ســـال‌هایی که فرد می‌تواند به زندگی‌ای فارغ از ناتوانی، وابستگی به دیگران، یا بیماری، امید داشته باشند، تعریف می کنند.

متداول‌ترین معیار امیدواری، متوسط امید داشتن به زندگی

امید در زندگی می‌تواند به میانگین سال‌هایی که انتظار می‌رود گروهـــی از مردم یا جمعیت خاصی زندگی کنند، اشاره داشته باشد. متداول‌ترین معیار امیدواری، متوسط امید داشتن به زندگی هنگام تولد است، یعنی سنی که انتظار می‌رود یک نوزاد تازه‌متولدشده باتوجه‌به میزان مرگ‌ومیر ناشی از سن در زمان تولد زندگی کند. در کشورهای کمتر توسعه‌یافته و در مقایسه با کشورهای پیشرفته، امید داشـــتن به زندگی هنگام تولد نسبتاً کم است. در برخی از کشورهای جهان سوم، به دلیل میزان بالای مرگ‌ومیر نوزادان (معمـــولاً به دلیل بیماری‌های عفونی یا عدم دسترســـی به منبع آب تمیز) این میزان در بدو تولد ممکن اســـت کمتـــر از امید به زندگی در ۱ سالگی باشد.

تفاوت‌ها در امید به زندگی همچنان نگرانی‌ای در حوزه اجتماعی

شـــیوع بیماری‌های مزمن در میان جمعیت‌های پیرتر مســـائلی همچـــون افزایـــش هزینه‌های ســـلامت‌بانی، پیچیدگی‌هـــای مراقبت‌هـــای طولانی‌مدت، و فشـــار وارده بر منابع خصوصی و دولتی را پیش می کشد. بدون اقدامات پیشگامانه در امر ســـلامت‌بانی عمومی کـــه می‌تواند عوامل خطرساز برای بیماری‌های مزمن را کاهش دهد، یا اتخاذ خط‌مشی‌های اجتماعی که بتواند جلوی آثار منفی نابرابری ساختاری بر سلامت را بگیرد، تفاوت‌ها در امید به زندگی همچنان نگرانی‌ای در حوزه اجتماعی و سلامت عمومی باقی خواهد ماند.

افزایش امید به زندگی در مناطقی که امید به زندگی کمتری دارند

افزایش در امید به زندگی جهانی در مناطقی که در حال حاضر امید به زندگی کمتری دارند، بسیار قابل توجه است و نشان‌دهنده همگرایی بالقوه در نتایج سلامت در سراسر جهان است.
عواملی مانند چاقی، فشـــار خون بـــالا، رژیم‌های غذایی نامناســـب و سیگار کشـــیدن، چالش‌های مهمی را برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی آینده ایجاد می کند.

امید به زندگی سالم به بالای ۶۷ سال رسید

همان‌طور که مردم بیشـــتر عمر می کنند، انتظار می‌رود سال‌هایی که در ســـلامت ضعیف سپری می کنند نیز افزایش یابد. با وجود افزایش پیش‌بینی شـــده امید به زندگی جهانی به ۷۸.۱ سال تا سال ۲۰۵۰، انتظار می‌رود امید به زندگی ســـالم تنها به ۶۷.۴ سال برسد که نشـــان‌دهنده افزایش ۲.۶ ساله است.

تفاوت فاحش میان امید به زندگی و امید به زندگی سالم

دکتر تقی‌زاده نماینده سازمان بهداشت جهانی در ایران است وی با اشاره به تفاوت موجود میان امید به زندگی و امید به زندگی سالم، گفت: این تفاوت همواره در حال افزایش و «امید به زندگی سالم» برای زنان کمتر از مردان است.
وی گفـــت: علی‌رغم اینکـــه امید بـــه زندگی به ســـال‌های بالاتر از ۷۵ ســـال افزایش یافته است، اما بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹، تفاوت فاحشی را میان امید به زندگی و امید به زندگی ســـالم مشـــاهده می کنیم؛ این تفاوت همـــواره در حال افزایـــش اما امیـــد به زندگی ســـالم بـــرای زنان کمتر از مـــردان اســـت. در دوره شـــیوع ویروس کرونا این روند بدتر شـــد و این شـــکاف افزایش یافت.
نماینده سازمان بهداشـــت جهانی در ایران با بیان اینکه در سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۳۰ سالمندی سالم و تکریم سالمندان جزو اهداف و با چهار سیاست کلان شامل محیط‌های دوستدار سالمند، مقابله با تبعیض علیه سالمندان، یکپارچه‌سازی خدمات مرتبط با سالمندان و فراهم‌سازی امکانات مراقبتِ طولانی مدت مدنظر قرار گرفت، خاطرنشان کرد: یک شبکه شهرهای دوســـتدار سالمند در جهان داریم که بیش از ۷۰ کشور عضو آن هستند و اکنون بیش از ۳۳۰ میلیون نفر تحت پوشش این فضاها قرار دارند.
تقی‌زاده با بیـــان اینکه منطقه مدیترانه شـــرقی بعد از آفریقا دومین منطقه‌ای اســـت که کمترین مشارکت را در ایجاد این فضاها دارد، گفت: در عین آن که افزایش جمعیت سالمندی را داریم حتما باید نگاهمان به سالمندی سالم معطوف باشد، ضمن آنکه در برنامه جوانی جمعیت، به پویایی جمعیت و افزایش نرخ باروری، باید موضوع ســـالمندی و سلامت سالمندی را نیز مدنظر قرار دهیم.

خبر روز

رئیس پلیس راهور خبرداد:

حذف آزمون آیین‌نامه رانندگی

به گزارش خبرآنلاین، رئیس پلیس راهور فراجا اعلام کرد: طبـــق آخرین اصـــلاح آیین‌نامه که ابلاغ شده به استثنا گواهینامه پایه ۱ برای گرفتن گواهینامه سایر پایه‌ها، دیگر نیازی به شرکت در آزمون نیست. مهر نوشت: وی افزود: حذف آزمون آیین‌نامه شـــامل گواهینامه‌های ویـــژه از جمله تراکتور و لودر هم می‌شود.

استادتمام علوم و مهندسی خبرداد؛

هشدار برای نابودی جنگل‌های هیرکانی تا ۵۰ سال آینده

کیومرث سفیدی، اســـتادتمام علوم و مهندسی جنـــگل گفت:اگر این شـــتاب روزافزون تخریب ناحیه هیرکانـــی ادامه پیدا کنـــد، بعید می‌دانم شمال در آینده قابل سکونت باشد. اولین قدم برای حفظ حیات در این ناحیه، حفظ هیرکانی است. از سوی‌دیگر، بخشـــی از این جنگل‌ها به‌عنوان میراث طبیعی ثبت شـــده که نشان‌دهنده ارزش آنهاست و به‌واسطه دست‌نخوردگی‌هایی که در این جنگل‌هاست، نگاه بسیاری از محققان اروپایی به آنهاست و می‌توان مطالعات ارزشمندی روی آنها انجام داد.» هم میهن

یورش پلیس به قلب آشوب جلوی بیمارستان

نسل فردا: به واسطه بستری شدن یکی از اراذل و اوباش در بیمارستان، چند نفر به هم محلی‌های این فرد که در مقابل بیمارســـتان حضور داشتند حمله می کننـــد. این پرونده ۶ متهم داشـــت که همگی در نقاط مختلف شـــهر دستگیر شدند. در این درگیری ها چند نفر به شدت مجروح شدند و خودروی یک شهروند نیز تخریب شد.
پلیس اطلاعات پایتخت شش متهمی که مقابل بیمارستان لقمان، با شمشیر و باتوم درگیر شده بودند را دستگیر کرد.راستی معاون عملیات پلیس اطلاعات فاتب در این باره خطاب به اراذل و اوباش هشـــدار داد که قطعا با افرادی که نظم و امنیت شهروندان را برهم می ریزند برخورد می کند و این افراد باید بدانند که پلیس در زمان دستگیری این افراد هیچگونه لطفاتی به خرج نمی دهد

میانگین بارش کشور کمتر از نرمال

نســـل فردا: براســـاس جدیدترین نقشه‌های پیش‌بینی هفتگی بارش کشور بر مبنای نقشه‌های احتمالاتی توسط پژوهشگاه هواشناسی و علوم جو کشور در هفته اول (۱ تا ۷ بهمن) میانگین بارش کشور کمتر از نرمال است. در سواحل خزر، مناطق محدودی از مرکز و شرق کشور، زاگرس شمالی و بخش‌هایی از شـــمال غرب در محدوده نرمال خواهند بود. اســـتان‌ها در نوار جنوبی بی‌بارش و ســـایر مناطق کمتر از نرمال پیش‌بینی می‌شود. همچنین بر این اســـاس، میانگیـــن دمای هوای هفته اول بهمن نیز (۱ تا ۷ بهمن) در جنوب شرق و بخش‌هایی از مرکز کشور ۱ تا ۲ درجه کمتر از نرمال و در استان‌های واقع در نیمه غربی کشور و دو سوی کوه‌های البرز ۱ تا ۳ درجه بیش از نرمال خواهد بود.بارش طی هفته دوم بهمن گرایش به نرمال دارد. در آذربایجـــان غربی و بخش‌هایی از جنوب شرق کمتر از نرمال، غرب خزر و مرکز کشور بیش از نرمال و در سایر مناطق نرمال است. بارش مناطق مرتفع به شکل برف خواهد بود همچنین دمای هوای هفته دوم نیز در استان‌های واقع در دو سوی کوه‌های زاگرس، استان‌های نوار جنوبی و دامنه جنوبی البرز ۱ تا ۳ درجه بیش از نرمال و برای سایر مناطق در محدوده نرمال تا یک درجه کمتر از آن پیش بینی شده است.

دستگیری ۲ سارق حرفه‌ای تلفن همراه به شیوه قاپ‌زنی

نسل فردا: در پی دســـتگیری یکـــی از سارقان حرفه‌ای تلفن همراه، تحقیقات کارآگاهان اداره هجدهم پلیس آگاهی منجر به شناسایی همدست وی و کشف زوایای جدیدی از پرونده شد. رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ از ۲ سارق حرفه‌ای تلفن همراه به شـــیوه قاپ‌زنی، خبر داد. سردار «علی ولیپور گـــودرزی» رئیس پلیـــس آگاهی تهران بزرگ اظهار کرد: این پرونده با دســـتگیری یکی از متهمان و اعتراف وی به چندین فقره ســـرقت تلفن همراه به شـــیوه قاپ‌زنی آغاز شد. متهم در بازجویی‌های اولیه اعلام کرد که این سرقت‌ها را با همکاری همدست خود انجام می‌داده است. پس از شناسایی مخفیگاه همدست وی در غرب استان تهران، کارآگاهان در تاریخ اواسط آذرماه متهم به همراه با موتورسیکلت دستگیر و به پلیس آگاهی منتقل شد.
سردار گودرزی متذکر شد: در تحقیقات تکمیلی و با مواجهه حضوری شـــکات، متهـــم به ۹ فقره ســـرقت تلفن همراه اعتراف کرد. وی توضیح داد که در این سرقت‌ها نقش راننده موتور را داشته و همدستش به‌عنوان سرنشین، سوژه‌ها را شناسایی و در فرصتی مناسب اقدام به قاپیدن تلفن همراه کرده و سپس از صحنه متواری می‌شدند.
این مقام ارشـــد انتظامی تصریح کرد: با تکمیل تحقیقات و شناسایی شکات، پرونده به شعبه یک بازپرسی دادسرای ناحیه ۳۴ ارجاع شد. متهمان پس از ارائه مستندات و بازجویی‌های لازم، با قرار وثیقه مناسب روانه زندان شدند. تحقیقات برای شناسایی سایر قربانیان احتمالی ادامه دارد

یافته‌ها

تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان با مصرف برخی خوراکی‌ها

پریسا جمدی/گروه ترجمه
news@naslefarda.net

به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) در حـــال حاضر مـــوارد ویروس حاد تنفسی زیاد شـــده و تعداد زیادی از افراد برای بیماری‌های حاد تنفســـی نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارند.
اکثـــر بیماری‌هـــای تنفســـی از جملـــه ســـرماخوردگی و آنفولانزا در زمستان ایجاد می‌شـــوند. طبق نتایج حاصل از یک مطالعه در سال ۲۰۲۲، پاسخ ایمنی در داخل بینی در هوای سردتر مهار می‌شود، در نتیجه احتمال بروز بیماری‌های تنفسی فوقانی بیشتر می‌شود. در زمســـتان رطوبت کم است و ذرات ویروس در رطوبت کم مدت طولانی‌تری در هوا معلق مانده و در نتیجه بیشـــتر قادر به آلوده کردن دیگران هستند.
پیروی از رژیم غذایی سرشـــار از غذاهای غنی از آنتی اکســـیدان از جمله سبزیجات، میوه‌ها و آجیل از بدن در برابر استرس اکسیداتیو که برای عملکرد سیستم ایمنی بدن مضر است، محافظت می کند.
بعلاوه، طبق نتایج حاصـــل از تحقیقات انجام شده، مصرف برخی غذاها، مانند غذاهایی که سرشار از پلی فنول هســـتند، از جمله روغن زیتون فوق بکر، شکلات تلخ (در حد اعتدال) و چای سبز، به تقویت بیشتر سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
در ادامـــه به معرفی برخـــی خوراکی‌ها و مواد غذایی مفید برای افزایش سیستم ایمنی بدن در زمستان پرداخته‌ایم. با ما همراه باشید.

سبزیجات

سـبزیجات، بخصوص ســـبزیجات ریشه‌ای که در زمستان بهتر رشـــد می کنند، سرشار از ویتامین‌های A،C و K هستند.
از جمله این سبزیجات عبارتند از هویج، کلم بروکسل، چغندر سوئیسی، تربچه و روتاباگا.
بعلاوه، کلم بروکسل سرشار از فیبر و روتاباگا مملو از پتاسیم می‌باشد.
کلم و ســـیب زمینی شـــیرین نیز می‌توانند اســـترس را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند.
برای مثال یک سوپ کم سدیم با مقدار زیادی سبزیجات یک گزینه سالم و عالی‌ست.

سبزی‌های برگ‌دار

کلم پیچ حاوی بالاترین محتوای مواد مغذی در بین تمام سبزیجات برگدار می‌باشد. این سبزی مقوی سرشار از ویتامین‌های A،C و K و ویتامین B، فیبر و آنتی اکسیدان است.
کلم قرمز نیز یک گزینه موثر و مفید دیگر است و سرشار از ویتامین‌ها و منگنز و پتاسیم است. کلم به دلیل سرشار بودن از آنتی اکسیدان‌ها، فیبر و گلوکوزینولات، دارای خواص ضد التهابی است.

میوه‌ها

پرتقال، گریپ فـــروت و لیموترش و نارنگی مرکباتی هستند که سرشار از ویتامین C می‌باشند.
ویتامین C را می‌توان از بروکلی، توت‌ها و گوجه فرنگی نیز دریافت کرد. فلفل دلمه‌ای قرمز نیز سرشار از این ویتامین است.

توت‌ها

توت فرنگی، زغال اخته، شـــاه توت و تمشک سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان و منبع خوبی از ویتامین C و K1 هستند.

آجیل، چربی‌های ســـالم و ادویه جات

آجیل، بخصوص بادام، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.
آجیل سرشـــار از ویتامین E بوده و چربی‌های سالم زیادی نیز دارد.
در صورت ابتلا به آنفولانزا شدید، برای بهبودی سریع‌تر از مواد زیر استفاده کنید:
*آبگوشت
*سوپ مرغ
*سیر
*ماست
*غذاهای سرشـــار از ویتامین D (مانند ماهی قزل آلا، شیر لبنیات، جو غنی شده)
*میوه‌ها و ســـبزیجات حاوی ویتامین C (به عنوان مثال، پرتقال، فلفل قرمز یا ســـبز، کلم بروکلی، آب لیمو)
منبـع: Source: https://www.healthline.com/health-news/best-foods-winter-immunity#Takeaway