

اخیر کوتاه

## قدر دانی فرمانده فراجا از مردم ایران



فرماندهی انتظامی کشور پس از راهپیمایی روز جهانی قدس در پیامی حضور مردم در راهپیمایی روز قدس را به سفره گرفتن ترس در برابر دشمن عنوان کرد. به گزارش همشهری، در پیام سردار احمدرضا

رادان آمده است: در روز قدس میلیون‌ها ایرانی حتی بیش از سالیان گذشته و آن هنگام که آماج عملیات رسانه‌ای و روانی گسترده و تهاجم نظامی شدیددشمن آمریکایی-صهیونیستی بودند، شجاعانه خیابان‌ها را به تصرف خود در آورده و با سخره گرفتن ترس و مرگ، شکست و استیصال دشمن را فریاد زدند. اینک پس از راهپیمایی پرشکوهِ و اقتداربخش روز جهانی قدس دشوار بتوان کسی را یافت که شکست دشمن را نه بر روی کاغذ بلکه در روی زمین ببیند و مشاهده ننماید. این پرزوری گوارای ملتی عاشقورایی باد که دشمن را ذلیل تر از همیشه کرد و صلابت و اقتدار میهن خویش را صد چندان ساخت.

### هشدار امنیتی به مشتریان «بام»

یک پیام جعلی به عنوان لینک دانلود «باشگاه مشتریان بام» در برخی شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که هدف آن سرقت اطلاعات کاربران است. به گزارش همشهری، پیامی در برخی شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که ادعا می‌کند «به دلیل نفوذ هکرهای اسرائیلی به سیستم بانک ملی (پلیکینگ بام) و هشدار پلیس فتا، کاربران باید هر چه سریع‌تر از طریق لینک ارسال شده «باشگاه مشتریان بام» را دانلود و فعال کنند.» این پیام جعلی (فیشینگ) است و هدف آن سرقت اطلاعات بانکی کاربران می‌باشد. بانک‌ها هیچ‌وقت نرم‌افزار رسمی خود را از طریق لینک‌های ناشناس در شبکه‌های اجتماعی منتشر نمی‌کنند. در صورت مشاهده چنین پیام‌هایی، به‌هیچ عنوان لینک موجود در لین پیام‌ها را باز نکنید! دانلود چنین برنامه‌هایی ممکن است باعث دست‌رسی هکرها به اطلاعات حساس مانند اطلاعات حساب، پیامک‌های بانکی، رمزهای یکبار مصرف و حتی کنترل گوشی شود.



**تردد زائران از مرزهای زمینی در حال انجام است**

فرمانده مرزبانی گفت: تردد زائران، مسافران و مبادلات اقتصادی با نظم و امنیت در حال انجام است. سردار علی‌اکبر جاویدان ادامه داد: تعاملات با مرزبانان کشورهای همسایه برقرار و تردد زائران، مسافران و مبادلات اقتصادی با نظم و امنیت در حال انجام است.

### ماموران انتظامی و امنیتی شمار زیادی از افرادی را که در داخل بادشمن همکاری می‌کردند، رادستگیر کردند

# مزدوران داخلی، زیر ضربه

**گروه حوادث** | هم‌زمان با تلاش نیروهای مسلح برای دفاع از کشور و پاسخگویی

به حمله دشمن، نیروهای امنیتی و انتظامی نیز در داخل کشور به مبارزه با دشمنان داخلی می‌پردازند و در روزهای اخیر شمار زیادی از مزدورانی که دست در دست دشمن دارند رادستگیر کرده‌اند.

**دستگیری ۲۳ مزدور در ۳ استان**

به گزارش همشهری و بر اساس اعلام وزارت اطلاعات، نخستین هسته تشکیلاتی که از سوی سربازان گمنام دستگیر شدند، هسته‌ای ۱۰ نفره از مزدوران دشمن آمریکایی-صهیونی بودند که مترصد انجام اقدامات ضدامنیتی در شهرهای استان مازندران بوده‌اما توسط سربازان گمنام امام زمان (عج) شناسایی و بازداشت شدند. این افراد دارای سابقه حمله به نیروهای حافظ امنیت هستند. همچنین یک هسته ۱۰ نفره از مزدوران دشمن آمریکایی-صهیونی در خراسان رضوی که اقدام به همکاری اطلاعاتی با رسانه‌های تروریستی وابسته به دشمن متجاوز می‌کردند، با دریافت گزارش‌های مردمی و اقدامات اطلاعاتی-عملیاتی دستگیر شدند. این افراد، موقعیت مکان‌های نظامی و برخی زیرساخت‌های اقتصادی را به دشمن متجاوز منتقل می‌کردند. آنها همچنین با هدف ایجاد

رعب و وحشت و اثرگذاری برای پیگیری از حضور میدانی مردم همیشه در صحنه دشمن برخی از مراکز علمی و تحقیقاتی، اماکن عمومی و... را به عنوان مسکن تجمع نیروها و تجهیزات بر آن اعضای یک تیم تروریستی سه نفره دشمن آمریکایی-صهیونی که با واسطه مزدوران خارج از کشور هدایت می‌شد، توسط سربازان گمنام امام زمان (عج) در اداره کل خوزستان شناسایی و اعضای آن دستگیر شدند. اعضای این تیم در روزهای اخیر با حمله مسلحانه به حافظان امنیت و چندین مکان دولتی و عمومی از جمله استانداری خوزستان و ایراد خسارت، موجب



**تخریب فدراسیون تیراندازی در حملات وحشیانه دشمن**

فدراسیون تیراندازی در بی حملات وحشیانه دشمن به تهران تخریب شد. در بی حملات وحشیانه جمعه شب اسرائیل و آمریکا بخش اداری، خوابگاه و سالن‌های تمرین و مسابقات فدراسیون تیراندازی دچار خسارت جدی شد اما خوشبختانه تلفات جانی نداشت.

کوتاه تر از گزارش

### شهادت دو مادر باردار



در جریان حملات وحشیانه آمریکا و رژیم صهیونیستی به کشورمان، ۲ مادر باردار به شهادت رسیدند. به گزارش همشهری، یکی از این مادران شهید زهره

شهریاری، معلم ۲۴ ساله معلم دبستان شجره طیبه میناب است که پیش از ظهر نهم اسفندماه و در جریان حملات موشکی دشمن به این دبستان به همراه ۱۶۸ دانش آموز به شهادت رسید. این معلم شهید به رغم بارداری برای تدریس دانش آموزان در مدرسه حضور داشت که در اثر این حمله به شهادت رسید و پیکرو او به همراه سایر شهیدا در شهرستان میناب تشییع و به خاک سپرده شد. همچنین دومین بانوی باردار که در جریان جنگ تحمیلی به شهادت رسید انسیه سادات امیدعلی، مراقب سلامت ۲۷ ساله است که در مرکز بهداشتی درمانی در شهرستان بروجرد به شهادت رسید. این بانوی شهید در مرکز خدمات جامع سلامت شهید بهشتی در شهرستان بروجرد مشغول به کار بود که روز یکشنبه ۱۷ اسفندماه ۱۴۰۴ در جریان حملات دشمن به این مرکز به شهادت رسید. روز حادثه دشمن صهیونیستی-آمریکایی هفت شهرستان لرستان را هدف قرار داد که یکی از آنها شهرستان بروجرد بود و در جریان اصابت موشک به مرکز خدمات جامع شهید بهشتی، یک بانوی باردار به شهادت رسید. وزارت بهداشت با محکوم کردن شهادت این دو مادر باردار در حملات اخیر به کشورمان اعلام کرد: با قلبی مملو از اندوه و خشم، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن محکومیت شدید و قاطعانه حمله وحشیانه و ددمن‌شانه رژیم منحوس صهیونیستی و شرکای جنایتکارش به میهن عزیزمان، شهادت مظلومانه دو مادر باردار را به پیشگاه حضرت ولیعصر (عج) مقام معلم رهبری (مدظله العالی)، ملت شریف ایران و خانواده‌های داغدار تسلیت عرض می‌نماید. بر اساس اطلاعیه این وزارت‌خانه،

در جریان حملات اخیر دشمن به میهن اسلامی، بیش از ۲۰۰ کودک ونوجوان به دست دژخیمان اهریمنی به شهادت رسیدند که این حقیقت اوج توحش، سبعبت و انحطاط اخلاقی عاملان آن رانمایان می‌سازد. این اقدام شوم نه تنها نقض آشکار تمامی موازین انسانی، اخلاقی و حقوق بین‌الملل، بلکه هتک حرمتی عریان به مقدسات بشریت و پیمان‌های سازمان بهداشت جهانی در خصوص حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر، خصوص کودکان بی‌دفاع و زنان باردار است.

پیگیری

### حمله به انبار دارو و شیر خشک

رئیس کل سازمان نظام پزشکی کشور حمله به انبار شیر خشک و داروی بیماران صعب‌العلاج را محکوم کرد. به گفته محمد رئیس‌زاده به همشهری دشمن زبون و لئیمه انبارهای شیر خشک و داروهای اینکده هدف قراران زیرساخت‌های دارویی کشور اقدامی غیرانسانی و مغایر با همه اصول اخلاقی و انسانی است. عنوان کرد: کارشان از کودک‌کشی و بمباران مراکز درمانی، بیمارستان‌ها و اورژانس به حمله به مراکز و انبارهای دارویی و شیرخشک اطفال رسیده است. رئیس کل سازمان نظام پزشکی کشور با اشاره به اینکه رزمندگان ما هیچ زمانی چنین اقداماتی را به دلایل انسانی و پایبندی به اصول، مقابله به مثل نخواهند کرد، ادامه داد: پیشنهاد کردیم که در پاسخ به این اقدام مراکز تامین‌کننده نیازمندی‌های افسران و رهبانان دشمن در زمان نیاز و ترس مورد هدف قرار بگیرد.

سلامت روان

## راهنمای مراقبت از بیماران روانی در شرایط جنگی

در شرایط جنگی، تداوم مصرف منظم دارو و مراقبت آگاهانه خانواده‌ها مهم‌ترین عامل در پیشگیری از عود بیماری در بیماران شدید روانپزشکی است. دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با اعلام این مطلب و با انتشار راهنمایی برای خانواده‌ها تاکید کرد: تداوم درمان دارویی مهم‌ترین اصل در مراقبت از این بیماران است، زیرا قطع یا بی‌نظمی در مصرف دارو از شایع‌ترین عوامل عود علائم بیماری محسوب می‌شود. در این راهنما آمده است در شرایط جنگی بهترین است از مراجعات غیر ضروری به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی خودداری شود اما در برخی شرایط مراجعه فوری به مراکز درمانی دارای بخش فوریت روانپزشکی ضروری است.متولیان این حوزه به این نکته هم اشاره کرده‌اند که برخی تغییرات خفیف رفتاری مانند بی‌حوصلگی، کاهش انگیزه، تغییرات خفیف در خواب یا نگرانی‌های خفیف در ریسبری از موارد با ادامه درمان دارویی و مراقبت در منزل قابل مدیریت است.

### مکت

اگر چه حمله پهنادی دشمن به عوامل ایست و بازرسی در شبهای گذشته هم ادامه داشت اما پلیس از گسترش آماجگی‌های امنیتی و انتظامی در سطح شهرها با اجرای طرح‌های جدید و ابتکاری خبر می‌دهد. بر اساس اعلام پلیس با حضور نیروهای مردمی علاوه بر ایست‌های بازرسی گسترده در سطح شهرها و معابر، گشت‌زنی خیابانی به سه برابر افزایش یافته‌است تا تقصیمی برای امنیت پایدار در طول دوره جنگ باشد. در بی حملات دوشب پیش پهنادهای متجاوز رژیم صهیونیستی به نقاط مختلف تهران، شماری از مدافعان امنیت و بسیجیان مستقر در ایست‌های بازرسی به شهادت رسیدند. بر اساس اطلاعات در یافتی در چهاردهمین روز جنگ تحمیلی رژیم‌های آمریکا و اسرائیل علیه ایران، آماجگی‌های امنیتی و انتظامی در سطح شهرها، با طرح‌های جدید و ابتکاری در حال گسترش است. این رونداز دو روز گذشته با حضور گسترده داوطلبان مردمی تقویت‌شده و توسعه پیدا کرده است.

# علیه اورژانس

رئیس سازمان اورژانس در گفت‌وگو با همشهری: تنها آمبولانس در یایی هر مز و بالگرد امدادی بوشهر را از چرخه عملیات امدادی خارج کردند

### گزارش

**گروه تندرستی** | امدادرسانی اورژانس با

وجود شرایط مخاطره آمیزی که نیروهای امدادی را در طول جنگ تهدید می‌کند، بیش از گذشته در حال ارائه است. از همان ابتدای آغاز جنگ تحمیلی یهویی – آمریکایی در صبح شنبه ۹ اسفند اورژانس کشور در حالت آماده‌باش و امداد ویژه قرار گرفت، آن هم در حالی که طی این مدت آسیب‌های قابل توجهی

هم به ناوگان سازمان اورژانس کشور رقم خورده است. اما به گفته جعفر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور تمام نیروها پای کار هستند و در کنار نیروهای مسلح به خدمت رسانی ادامه خواهند داد. میعادفر در گفتگو با همشهری تاکید می‌کند: با وجود خسارت به برخی پایگاه‌ها و ناوگان اورژانس، تلاش می‌کنیم کمبود و کاهش در امدادرسانی و ارائه خدمات درماتی به مردم عزیز نداشته باشیم.



به گفته همایونفر، سبب و موز دارای ویتامین C و منیزیم هستند که به کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) کمک می‌کنند. گردن نیز از جمله میوه‌های موثر با کاهش استرس است و حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که به بهبود عملکرد مغز و افزایش احساس آرامش کمک می‌کند.

**خوراکی‌هایی برای تولید اندورفین**

او به غذاهایی که به تولید اندورفین کمک می‌کنند اشاره و عنوان می‌کند: از جمله این غذاها می‌توان به ماهی‌هایی مانند سالمون اشاره کرد که به دلیل داشتن بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳، باعث کاهش استرس و بهبود حالت عادی می‌شوند. همچنین سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی و سیب‌زرد که حاوی ویتامین E و فولیک اسید هستند، به تعادل روانی کمک می‌کنند. این مواد معدنی به حفظ توازن نورولوژیکی و جلوگیری از اضطراب کمک می‌کنند.

**کاهش‌دهنده‌های استرس**

همایونفر درباره غذاهای مفید برای کاهش استرس هم بیان می‌کند: سبزیجات و میوه‌های تازه شامل پیاز، سیب، گوجه فرنگی، گردو، سبب‌زمینی، همچنین منابع ویتامین C و ریزمعدنی‌هایی که سیستم ایمنی و عصبی را حمایت می‌کنند و علاوه بر این فیتوکمیکال‌ها و مواد ضد آکسیدان مثل آووکادو، کاهو، سبزیجات سبز و کاهای التهاب و استرس‌سازنده کمک می‌کنند. مواد غذایی حاوی ریزمعدنی‌ها و مواد معدنی از جمله کلسیم، منیزیم و مس به خصوص در غذاهایی مانند گوشت مرغ، پنیر، ماهی و تخم مرغ هم از جمله خوراکی‌های مفید و موثر برای کاهش استرس در زمان جنگ هستند.

تغذیه

### غذایی برای کاهش و مهار استرس

در بحران و جنگ، فشارهای روانی و فیزیکی بیشتر می‌شوند و بدن به دنبال تامین نیروی لازم برای مقابله با این فشارهاست. یکی از راه‌های کاهش این اضطراب و استرس، خوردن غذاهای مناسب و خوراکی‌هایی است که به طور طبیعی باعث ایجاد آرامش در فرد می‌شوند. رضا همایونفر، متخصص تغذیه در گفتگو با همشهری درباره ویژگی‌های غذاهایی که در زمان جنگ می‌توانند در کاهش اضطراب افراد موثر باشند نکاتی را مطرح کرده که در ادامه می‌خوانید.

**مزیت سبب و موز**

به گفته همایونفر، سبب و موز دارای ویتامین C و منیزیم هستند که به کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) کمک می‌کنند. گردن نیز از جمله میوه‌های موثر با کاهش استرس است و حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که به بهبود عملکرد مغز و افزایش احساس آرامش کمک می‌کند.

**خوراکی‌هایی برای تولید اندورفین**

او به غذاهایی که به تولید اندورفین کمک می‌کنند اشاره و عنوان می‌کند: از جمله این غذاها می‌توان به ماهی‌هایی مانند سالمون اشاره کرد که به دلیل داشتن بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳، باعث کاهش استرس و بهبود حالت عادی می‌شوند. همچنین سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی و سیب‌زرد که حاوی ویتامین E و فولیک اسید هستند، به تعادل روانی کمک می‌کنند. این مواد معدنی به حفظ توازن نورولوژیکی و جلوگیری از اضطراب کمک می‌کنند.

**کاهش‌دهنده‌های استرس**

همایونفر درباره غذاهای مفید برای کاهش استرس هم بیان می‌کند: سبزیجات و میوه‌های تازه شامل پیاز، سیب، گوجه فرنگی، گردو، سبب‌زمینی، همچنین منابع ویتامین C و ریزمعدنی‌هایی که سیستم ایمنی و عصبی را حمایت می‌کنند و علاوه بر این فیتوکمیکال‌ها و مواد ضد آکسیدان مثل آووکادو، کاهو، سبزیجات سبز و کاهای التهاب و استرس‌سازنده کمک می‌کنند. مواد غذایی حاوی ریزمعدنی‌ها و مواد معدنی از جمله کلسیم، منیزیم و مس به خصوص در غذاهایی مانند گوشت مرغ، پنیر، ماهی و تخم مرغ هم از جمله خوراکی‌های مفید و موثر برای کاهش استرس در زمان جنگ هستند.