

گزارش خبری

مدحه جعفری

خبرنگار

در گفت‌وگوی «ایران» با رئیس دبیرخانه سلامت دانشگاه علوم پزشکی ایران و متخصص تغذیه عنوان شد

ماه رمضان؛ فرصتی برای زندگی به سبک سالم

گزارش خبری

مدحه جعفری

خبرنگار

عضو هیأت علمی و رئیس دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اعلام اینکه روزه‌داری می‌تواند سبب افزایش طول عمر شود، درباره مطالعات انجام شده و اثرات مثبت روزه گرفتن، گفت: روزه گرفتن به‌عنوان یک روش برای بهبود سلامت بدن شناخته می‌شود که در دنیا به نام رژیم «فستینگ» یا روزه‌داری متناوب از آن نام می‌برند.

دکترعبالدرضا نوروزی، در گفت‌وگو با «ایران» افزود: روزه‌داری بحثی اعتقادی و از واجبات شرعی است، اما اگر بخواهیم از دید علم به این فرایند نگاه کنیم، درمی‌یابیم که روزه گرفتن به‌عنوان یک روش برای بهبود سلامت بدن شناخته شده است. در دنیا، رژیم «فستینگ» یا روزه‌داری متناوب، برای کاهش وزن، حفظ وزن در محدوده نرمال و به‌عنوان بخشی از یک زندگی سالم به افراد توصیه می‌شود.

وی افزود: روزه‌داری که در این ماه وجود دارد، اصلش بحث اعتقادی فرصتی را برای افراد ایجاد می‌کند تا در طول یک ماه بخشی از چربی‌ها را که طی سال در بدن‌شان ایجاد شده است، از بین ببرند. البته این کار فقط زمانی رخ می‌دهد که افراد مصرف متناسبی از مواد غذایی در وعده‌های «سحری» و «افطار» داشته باشند.

۲۰ سال روزه گرفتن، ۳۲ ماه به طول عمر اضافه می‌کند

رئیس دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه طی ۱۰ سال گذشته تحقیقات بسیاری در دنیا صورت گرفته است، افزود: بررسی‌ها نشان می‌دهد روزه گرفتن چه در قالب رژیم «فستینگ» و چه به‌عنوان یکی از تکالیف واجبات شرعی برای مسلمانان می‌تواند سبب بهبود سلامت و افزایش طول عمر افراد شود. همچنین چندی پیش کاری پژوهشی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام دادیم که نتایج آن در یکی از مجلات معتبر منتشر شد.

دکتر نوروزی در خصوص این پژوهش علمی توضیح داد: ما افرادی را که در طول ماه مبارک رمضان حداقل ۲۰ روز روزه گرفتند، از لحاظ سیستم قلبی عروقی با دستگاهی به

نام SphymoCor (اسفیگموکر، سیستم غیرتهاجمی برای ارزیابی عملکرد قلبی و عروقی) مورد بررسی قرار دادیم تا میزان سرعت جریان خون در عروق اصلی بدن و میزان اتساع پذیری رگ‌های اصلی افراد مشخص شود. با بیان اینکه افراد بعد از سن ۱۸ سالگی عروق اصلی‌شان به مرور پیر و اتساع‌پذیری‌شان کمتر می‌شود، افزود: در این پژوهش دریافتیم، افرادی که ۲۰ روز روزه می‌گیرند به اندازه ۴ دهم واحد میزان اتساع‌پذیری عروق اصلی‌شان بهبود پیدا می‌کند و این امر سبب طول عمر بیشتری می‌شود. این امر را در قالب الگوریتمی طراحی کردیم و متوجه شدیم اگر فردی به طور متوسط در طول زندگی اش ۲۰ سال و هر سال ۲۰ روز روزه بگیرد به طور متوسط از سن ۸۰ سالگی به بعد طول عمرش ۳ سال یا ۳۲ ماه افزایش پیدا می‌کند که عدد قابل توجهی است.

کاهش ۱۸۰۰ گرم از بافت چربی با روزه‌داری اصولی

رئیس دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی ایران عنوان کرد: مردم نباید در این دوران پرخوری‌های زیاد یا عادات غلط روزه مثل حذف سحری داشته باشند. با یک برنامه غذایی درست در این ماه، به طور متوسط حدود ۱۸۰۰ گرم از بافت چربی بدن افراد کم می‌شود که عدد قابل توجهی است. از این امر می‌توان به‌عنوان دومین اثر مؤثر و خوب روزه نام برد که تأثیرمطلوبی در کاهش

وزن دارد. به گفته این متخصص، همه انسان‌ها بعد از گذشت سه دهه از عمرشان، حتی اگر پرخوری نداشته باشند و یک عادت غذایی صحیح را دنبال کنند، سالانه حدود ۳۰۰ گرم وزن اضافه می‌کنند که نتیجه تغییرات هورمونی بدن بعد از سن ۳۰ سالگی است و با روزه می‌توان ۳۰۰ گرمی را که در ۱۱ ماه گذشته زیاد شده، کم کرد.

سحری را حذف نکنید

دکتر نوروزی در خصوص عادات درست غذایی در وعده‌های سحرو و افطار برای روزه‌داران بویژه افرادی که دارای بیماری‌های مزمن هستند، گفت: به هیچ‌عنوان سحری را از وعده غذایی حذف نکنید. متأسفانه افرادی که شاغل هستند، این وعده مهم را حذف کرده و آخرشب غذای مفصل می‌خورند که همین امر مشکلاتی را برای آنان ایجاد می‌کند. بهتر است برای وعده سحری حتماً مواد نشاسته‌ای، پروتئین، مایعات و چربی مصرف شود. «نان و پنیر، کمی انواع مغزهای خشکبار، یک قاشق مرباخوری عسل، یک لیوان آب یا شیر یا جای کمزنگ، چند تکه گوجه و خیار، کامل‌ترین مواد غذایی برای سحری است. حال افراد می‌توانند نان و پنیر را حذف و دو عدد تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو را جایگزین کنند. این مواد می‌توانند تمام نیاز بدن را تأمین و تعادل متابولیک بدن برای چند ساعت را حفظ کند که با این ترکیب غذایی، صبح احساس سنگینی نخواهید داشت.

وی با اشاره به اینکه حتماً در وعده سحری



۲۵۰ سی‌سی مایعات میل شود، توضیح داد: مایعات می‌تواند آب، شیر یا چای کمزنگ باشد اما مصرف زیاد مایعات سبب پیشگیری از تشنگی در طول روز نمی‌شود. فرد اگر بیش از نیم لیتر آب مصرف کند، بدن طرف یک ساعت از طریق کلیه‌ها آن را دفع می‌کند. همچنین حجم زیاد غذا در سحر سبب نمی‌شود که حس گرسنگی‌ما در طول روز کاهش پیدا کند. پس خوردن بلومرغ و خورش نمی‌تواند گرسنگی افراد را در طول روز از بین ببرد. تکلیف غذایی‌که می‌خوریم حداکثر در عرض سه ساعت مشخص می‌شود و بعد از سه ساعت، دویاره بدن به نقطه صفر می‌رسد.

خرما و مایعات، بهترین مواد غذایی برای باز کردن روزه
عضو هیأت علمی و رئیس دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص وعده افطار گفت: بهترین مواد غذایی برای افطار و باز کردن روزه، دو عدد خرما و ۱۰۰ سی‌سی مایعات ولرم است. در خرما قند بسیار ساده گلوزک وجود دارد که با گذاشتن در دهان شروع به جذب در بدن می‌شود و قند خون را آرام آرام افزایش می‌دهد. بعد از آن می‌توان یک کاسه کوچک آش، سوپ، عدسی، هلیم یا چند لقمه نان و پنیر در وعده افطار میل کرد. خوردن زولبیا و بامیه منع ندارد فقط باید به اندازه مصرف شود. مثلاً یک عدد زولبیا یا دو عدد بامیه متوسط در وعده افطار مشکلی ندارد.

خواب امیلس افزود: بهترین زمان برای خوردن شام ۴۵ دقیقه بعد از افطار است چرا که از زیادخوری سر سفره شام به واسطه افطار اصولی جلوگیری می‌شود. همچنین بهتر است بین افطار و خواب حداقل ۷۵۰ سی‌سی یعنی حدود سه لیوان مایعات میل شود. در ضمن خوردن حداقل ۲۵۰ گرم میوه و سبزی را در این ایام فراموش نکنید.

سپهری افزود: بهترین زمان برای خوردن شام ۴۵ دقیقه بعد از افطار است چرا که از زیادخوری سر سفره شام به واسطه افطار اصولی جلوگیری می‌شود. همچنین بهتر است بین افطار و خواب حداقل ۷۵۰ سی‌سی یعنی حدود سه لیوان مایعات میل شود. در ضمن خوردن حداقل ۲۵۰ گرم میوه و سبزی را در این ایام فراموش نکنید.

سپهری افزود: بهترین زمان برای خوردن شام ۴۵ دقیقه بعد از افطار است چرا که از زیادخوری سر سفره شام به واسطه افطار اصولی جلوگیری می‌شود. همچنین بهتر است بین افطار و خواب حداقل ۷۵۰ سی‌سی یعنی حدود سه لیوان مایعات میل شود. در ضمن خوردن حداقل ۲۵۰ گرم میوه و سبزی را در این ایام فراموش نکنید.

سپهری افزود: بهترین زمان برای خوردن شام ۴۵ دقیقه بعد از افطار است چرا که از زیادخوری سر سفره شام به واسطه افطار اصولی جلوگیری می‌شود. همچنین بهتر است بین افطار و خواب حداقل ۷۵۰ سی‌سی یعنی حدود سه لیوان مایعات میل شود. در ضمن خوردن حداقل ۲۵۰ گرم میوه و سبزی را در این ایام فراموش نکنید.

سه لیوان مایعات از افطار تا زمان خواب میل شود
دکتر نوروزی افزود: بهترین زمان برای خوردن شام ۴۵ دقیقه بعد از افطار است چرا که از زیادخوری سر سفره شام به واسطه افطار اصولی جلوگیری می‌شود. همچنین بهتر است بین افطار و خواب حداقل ۷۵۰ سی‌سی یعنی حدود سه لیوان مایعات میل شود. در ضمن خوردن حداقل ۲۵۰ گرم میوه و سبزی را در این ایام فراموش نکنید.

چند نکته درباره روزه‌داری و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن

این متخصص تغذیه در خصوص شرایط افراد با بیماری‌های مزمن همچون دیابت و فشارخون در ماه مبارک رمضان گفت: افرادی که مشکل فشارخون دارند، منعی در روزه گرفتن ندارند و اتفاقاً روزه می‌تواند شرایط بدن‌شان را بهتر کند. اما افراد دیابتی شرایط خاص تری دارند و توصیه همیشگی ما مشورت این افراد با پزشک‌شان است. پزشکان با توجه به شرایطی که بیمار دارد، می‌توانند درباره روزه گرفتن نظر دهند. به گفته دکتر نوروزی، دیابت بیماری شایعی در کشور است که حدود ۱۴ درصد از بزرگسالان ما به آن مبتلا هستند. آنچه که تحقیقات نشان داده است، روزه‌داری و گرسنگی طولانی مدت می‌تواند شرایط دیابت را برهم بزند یا سبب افت قند خونشان شود.

روزه‌داری بیماران را رعایت اصول تغذیه وی ادامه داد: افرادی که دیابتی هستند و می‌خواهند روزه بگیرند باید اصولی را رعایت کنند. آنان حتماً باید برای سحری بیدار شوند و ماده نشاسته‌ای کربوهیدراتی مثل نان مصرف کنند. شیر حتماً در وعده سحری داشته باشند چرا که اثر خوبی در کنترل قند خون افراد دارد. اسید سیبک میل کنند و ۴۵ دقیقه بعد شام بخورند. همچنین بین افطار تا زمان خواب میوه و سبزیجات مصرف کنند. معمولاً افراد دیابتی به خاطر کمتر شدن غذا باید زمان اسنوئیلین را کاهش دهند که حتماً این کار باید با مشورت پزشک‌شان صورت گیرد. این افراد اندازه‌گیری قند خون به‌صورت مرتب‌تر از نیز نباید فراموش کنند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص دیگر بیماران گفت: به افرادی که طی یک سال گذشته، استنت قلبی داشته‌اند، داروهایی مثل «پلاویکس» استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود روزه نگیرند اما با هم نظر پزشک‌شان مقدم است.

روزه‌داری بیماران را رعایت اصول تغذیه وی ادامه داد: افرادی که دیابتی هستند و می‌خواهند روزه بگیرند باید اصولی را رعایت کنند. آنان حتماً باید برای سحری بیدار شوند و ماده نشاسته‌ای کربوهیدراتی مثل نان مصرف کنند. شیر حتماً در وعده سحری داشته باشند چرا که اثر خوبی در کنترل قند خون افراد دارد. اسید سیبک میل کنند و ۴۵ دقیقه بعد شام بخورند. همچنین بین افطار تا زمان خواب میوه و سبزیجات مصرف کنند. معمولاً افراد دیابتی به خاطر کمتر شدن غذا باید زمان اسنوئیلین را کاهش دهند که حتماً این کار باید با مشورت پزشک‌شان صورت گیرد. این افراد اندازه‌گیری قند خون به‌صورت مرتب‌تر از نیز نباید فراموش کنند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص دیگر بیماران گفت: به افرادی که طی یک سال گذشته، استنت قلبی داشته‌اند، داروهایی مثل «پلاویکس» استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود روزه نگیرند اما با هم نظر پزشک‌شان مقدم است.

همزمان با آغاز طرح هوشمند کنترل مجرمان سابقه‌دار عنوان شد

تدابیر پیشگیرانه تضمینی برای تأمین امنیت جامعه

مجرمان حرفه‌ای و سابقه‌دار از طریق انجام اقدامات مقتضی، «تشدید امور نظارتی در زمینه‌های ناهنجاری‌های اجتماعی» و... خبر داد.
کنترل مجرمان حرفه‌ای و سابقه‌دار در بخشنامه‌های دادستانی کل کشور مورد تأکید قرار گرفته با توجه به موضوع آزادسازی مجرمانی که دارای تعدد جرم و سوابق هستند از اهمیت برخوردار است چرا که بیشتر این افراد پس از دوره کوتاه محکومیت به اعمال مجرمانه بازمی‌گردند. از آنجا که در این میان جرایم سرفت بیشترین سهم را در ناامنی اجتماعی دارد، برای اولین بار طرح هوشمند کنترل مجرمان سابقه‌دار پس از تأکیدهای رئیس قوه قضائیه بر مقابله با سرفت و سارقان بویژه سارقین حرفه‌ای و سابقه‌دار، روز دوشنبه ۲۱ اسفند با همکاری قوه قضائیه و فراجا آغاز شد. بر اساس این طرح قرار است سارقان سابقه‌دار (که تعدد جرم دارند) به‌وسیله «پابند

و دستبند الکترونیک» مورد کنترل قرار گیرند. اما آیا استفاده از پابند الکترونیک می‌تواند به کاهش سرفت کمک کند؟

سارقان در حرکت کنترل می‌شوند

مدیر کل معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه در گفت‌وگو با «ایران» با اشاره به اینکه این طرح برای سارقانی اجرامی‌شود که پیش از این سوابق متعدد سرفت داشته‌اند و دوران محکومیت خود را در زندان سپری کرده‌اند گفت: در بحث سرفت و سارقان، همواره با مشکلی تحت عنوان «سارقان در حال حرکت» مواجه بودیم.

دکتر محمدرضا قشیری در توضیح سارقان در حرکت، افزود: به گروهی از افراد سابقه‌دار که از شهری به شهر دیگر می‌روند و اعمال مجرمانه خود را تکرار می‌کنند، سارقان در حال حرکت می‌گویند. این افراد از یک شهر

شروع به سرفت می‌کنند و به بعد به شهر دیگری می‌روند و ممکن است اصلاً در کل کشور در حال چرخش باشند اصطلاحاً به آنها سارقان در حرکت گفته می‌شود. وی در مورد اینکه چرا این افراد از چنین روشی استفاده می‌کنند گفت: علت اینکه چرا مجرمان این روش را انتخاب می‌کنند این است که اولاً شکردهایشان سریع مشخص نشود یا به اصطلاح لو نرود و از طرف دیگر وقتی مجرمان از یک شهر به شهری دیگر کوچ می‌کنند، در هر استان امکان دستگیریشان کمتر می‌شود و می‌توانند تا مدتی به کارهای غیرقانونی خود ادامه دهند.

مدیر کل معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه با بیان اینکه استفاده از پابند الکترونیک برای مجرمان سابقه‌دار نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از وقوع جرایم در جامعه دارد، گفت: با اجرای این طرح به دستگاه‌های سرقت می‌کنند و پلیس کمک می‌شود که اگر سرقتی در تهران اتفاق بیفتد از طریق پابند الکترونیک متوجه شوند که آیا سارق سابقه‌دار در زمان سرقت در تهران بوده است یا خیر. بنابراین اگر فرد در زمان سرقت در تهران نباشد، در همان قدم اول از لیست مظنونین خارج خواهد شد. از طرف دیگر اگر مجرمین سابقه‌داری در آن محدوده فعالیتی داشته‌اند با راحتی مورد شناسایی قرار می‌گیرند و بررسی می‌شود که آیا مظنونین سرقت در بین آنها هست یا نه. قنبری اظهار کرد: این طرح می‌تواند برای کنترل سارقین سابقه‌دار و در پیشگیری از سرقت بسیار مؤثر باشد. با استفاده از پابند الکترونیک این افراد می‌توانند مانند افراد عادی در جامعه زندگی کنند و از آنجا که تدابیر پیشگیرانه برای تکرار وقوع جرم می‌تواند تضمینی برای برقراری امنیت در جامعه باشد، تحت نظارت قرار می‌گیرند.



با استفاده

از پابند

الکترونیک

مجرمان

سابقه‌دار

می‌توانند مانند

افراد عادی در

جامعه زندگی

کنند و از آنجا

که تدابیر

پیشگیرانه

برای تکرار

وقوع جرم

می‌تواند

تضمینی برای

برقراری امنیت

در جامعه باشد

تحت نظارت

قرار می‌گیرند

قرار می‌گیرند

قرار می‌گیرند



یکی از مشکلات ما این است که اطلاعات‌مان به مدیر کل معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه با بیان اینکه استفاده از پابند الکترونیک برای مجرمان سابقه‌دار نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از وقوع جرایم در جامعه دارد، گفت: با اجرای این طرح به دستگاه‌های سرقت می‌کنند و پلیس کمک می‌شود که اگر سرقتی در تهران اتفاق بیفتد از طریق پابند الکترونیک متوجه شوند که آیا سارق سابقه‌دار در زمان سرقت در تهران بوده است یا خیر. بنابراین اگر فرد در زمان سرقت در تهران نباشد، در همان قدم اول از لیست مظنونین خارج خواهد شد. از طرف دیگر اگر مجرمین سابقه‌داری در آن محدوده فعالیتی داشته‌اند با راحتی مورد شناسایی قرار می‌گیرند و بررسی می‌شود که آیا مظنونین سرقت در بین آنها هست یا نه. قنبری اظهار کرد: این طرح می‌تواند برای کنترل سارقین سابقه‌دار و در پیشگیری از سرقت بسیار مؤثر باشد. با استفاده از پابند الکترونیک این افراد می‌توانند مانند افراد عادی در جامعه زندگی کنند و از آنجا که تدابیر پیشگیرانه برای تکرار وقوع جرم می‌تواند تضمینی برای برقراری امنیت در جامعه باشد، تحت نظارت قرار می‌گیرند.

لزام است این طرح در دیگر استان‌ها هم اجرایی شود. محمدرضا قشیری، دبیر جلسه، در پایان این نشست ضمن دربارتی از اعلام آمادگی استانداران

ادوار برای همکاری و به اشتراک گذاشتن تجربیات خود با دولت سیزدهم اظهارداشت: لازم است در این مرکز از ظرفیت و تخصص استانداران ادوار برای ارائه پیشنهادهای راهبردی و کمک به سیاست‌گذاری کلان کشور، استفاده بهینه شود و پیشنهادهات ارائه شده استانداران به رئیس‌جمهور محترم ارائه شود.

اجتماعی

۱۷

مرور

آماده‌باش کادر درمان

برای چهارشنبه آخرسال

معاون درمان وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: از دو هفته پیش دستورالعمل مربوط به چهارشنبه سوری به همه مراکز درمانی و بیمارستان‌ها ابلاغ شده است و به همین منظور همه کادر درمانی و بیمارستانی در سراسر کشور برای موضوع رخدادهای چهارشنبه آخرسال به صورت آماده‌باش هستند. به گزارش ایرنا، سعید کریمی درباره اقدامات این معاونت برای چهارشنبه آخرسال در وزارت بهداشت افزود: در همین راستا پزشکان و معاونان درمان در بیمارستان‌های اصلی تروما در سراسر کشور حضور دارند و ستادها برای انتقال بیماران از بیمارستانی به بیمارستان دیگر هم فعال هستند. کریمی اظهار داشت: اما همه می‌دانند که در وقایع چهارشنبه سوری پیشگیری مقدم بر درمان است. نباید بگذاریم فرزندمان ما خوندشان را در معرض آسیب قرار دهند و آن زمان چاره‌ای برای درمان آنها بیندیشیم زیرا چشمی که بر اثر این انفجارها آسیب می‌بیند دیگر هیچ‌گاه چشم سالمی برای فرد حادثه‌دیده نخواهد شد. حتی اگر فرد آسیب‌دیده کودک باشد که مصیبت بزرگی برای آن فرد به بار خواهد آورد. معاون درمان وزیر بهداشت گفت: متأسفانه از ابتدای اسفند تاکنون ۶ مورد فوتی و ۱۸۱ مورد آسیب‌دیده بر اثر استفاده از موادمترقیه در کشور را شاهد بودیم که این خیلی ناگوار است. لازم به ذکر است آمارهای سازمان اورژانس کشور نشان می‌دهد که ۷۴ درصد آسیب‌دیدگان افراد زیر ۱۸ سال و ۲۳ درصد از مصدومان نیز عابرن پیاده هستند.

برگزاری آزمون مدارس

در ماه رمضان ممنوع است

وزارت آموزش و پرورش طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد: مدیران مدارس می‌توانند به اقتضای شرایط در ماه رمضان (اوقات شرعی، موقعیت جغرافیایی، نوع مدرسه و...) با توجه به نظرات معلمان، دانش‌آموزان و اولیای آنها، ضمن اجرای کامل برنامه درسی و رعایت ساعات مصوب آموزشی هر دوره، ساعت کار مدرسه را با یک ساعت تأخیر، آغاز کنند. در این اطلاعیه که وزارت آموزش و پرورش با توجه به دایر بودن مدارس تاروز ۲۸ اسفند، درباره اجرای آموزش در ایام ماه مبارک رمضان و توصیه‌های مدیریتی صادر کرده، آمده است: با توجه به شرایط جسمانی دانش‌آموزان روزه‌دار و ضرورت زمینه‌سازی برای استفاده مطلوب از برکات عبادی و معنوی این ماه، شایسته است طی مصوبه شورای مدرسه، معلمان از اجرای هرگونه آزمون مؤثر در ارزشیابی تحصیلی و کلاسی دانش‌آموزان در این ماه مبارک خودداری و ارائه تکالیف و کار در منزل به دانش‌آموزان را محدود کنند. درس تربیت بدنی نیز با ورزش‌های سبک اجرا شود. برگزاری برنامه‌های مذهبی، تربیتی و امیدآفرین با مشارکت معلمان، دانش‌آموزان و اولیا، نظیر اجرای نمازهای جماعت در مدرسه، برگزاری مراسم ادعیه و سخنرانی بویژه مراسم شب‌های قدر و احیا و سایر برنامه‌های فرهنگی و تربیتی از جمله نکات مورد نظر است که برنامه‌ریزی و اجرای آن به مدیران نیز تأکید می‌شود.

درهای بهشت زهرا از سحرگاه آخرین

پنجشنبه سال تا پایان روز جمعه باز است

مهسا قوی‌قلب /مدیرعامل سازمان بهشت زهرا، با اعلام اینکه در خصوص برنامه‌های آخرسال جلساتی در داخل و بیرون شهرداری با سازمان‌های مربوطه برگزار شد، گفت: سازماندهی گسترده‌ای در پنجشنبه جمع‌ده روز آخر سال انجام شده است. ۲۴ و ۲۵ اسفند دو روز شلوغ داریم. از سحرگاه پنجشنبه تا پایان روز جمعه درها روی مردم باز است و همگامی می‌توانند در زمان حضور خود را در ساعات مختلف توزیع کنند و وقوع جرم می‌تواند تضمینی برای برقراری امنیت در جامعه باشد. توضیح داد: ساعات حضور در بهشت زهرا در ماه رمضان بیشتر می‌شود و از ساعت ۳ تا ۱۲ بامداد فقط تا سحر برای همه مردم و همه قطعات باز است و این روال تا پایان ماه رمضان ادامه دارد.

برنامه شب‌های قدر، گسترده است

مدیرعامل سازمان بهشت زهرا افزود: برنامه شب‌های قدر هم به صورت گسترده برگزار می‌شود. سال گذشته هم این برنامه را داشتیم و استقبال گسترده‌ای را شاهد بودیم. در شب ۲۱ ماه رمضان ساعتی را خانواده شهدا در کنار مزار این عزیزان سپری می‌کنند. شب‌های قدر امسال نیز تلاش می‌کنیم شرایط بهتری را در همه قطعات و بویژه گلزار شهدا برای مردم فراهم کنیم. مجموعه سازمان بهشت زهرا تلاش می‌کند تا بست‌خوبی را برای خدمات‌رسانی به مردم فراهم سازد. تاجیک درباره خدمات در حوزه حمل و نقل، گفت: ساعات کار اتوبوسرانی و مترو در روزهای آخرسال افزایش پیدا می‌کند و دستگاه‌های ون نیز از مترو تا بهشت زهرا تدارک دیده شده است. مجموعه بهشت زهرا هم ۱۵ دستگاه خودروی برقی را به ایستگاه متروی حرم اضافه می‌کند. ۱۰ دستگاه خودروی آمبولانس و ۱۰ دستگاه موتورلانس و یک اتوبوس امدادی و مجموعه‌های هلال احمر و ۱۵ دستگاه خودروی آتش‌نشانی در دو روز پنجشنبه و جمعه آخرسال حضور دارند. تاجیک افزود: در روزهای پایان سال مسامندهی گلروش‌ها نیز در دستور کار قرار دارد و برای رفاه حال مردم پمپ‌بنزین سیار و خدمات خودرویی نیز پیش‌بینی شده است. در زمینه باز و بسته شدن درها هم با نیروهای راهنمایی و رانندگی هماهنگ هستیم تا شاهد ترافیک کمتری باشیم.