

## خوراکی‌ها



## عوارض رژیم غذایی مایعات برای بدن

این روزها انواع گوناگونی از رژیم‌های غذایی مایعات وجود دارند که هدف همه آنها تقریباً یکسان است و آن، کاهش سریع وزن با میزان مصرف کالری کمتر است.

این نوع از رژیم‌های غذایی از نوشیدنی‌های متداول همچون آب میوه و آب سبزیجات که سم زدایی و پاکسازی بدن را به همراه دارند تا شیک‌ها و سوپ‌های کم کالری را شامل می‌شوند.

اما کارشناسان تغذیه هشدار می‌دهند که این رژیم‌های غذایی خطرانی برای سلامتی دارند و برای اکثر افراد نامناسب هستند.
سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) رژیم غذایی حاوی ۸۰۰ کالری در روز را فقط برای گروه‌های خاص به ویژه افراد چاق یا مبتلا به چاقی شدید توصیه می‌کند که ضرورت دارد دیابت نوع دو را کنترل کنند.

کارشناسان انجمن رژیم‌م غذایی انگلیس اظهار داشتند: رژیم‌های غذایی مایعات برای مردم جذاب هستند، زیرا افراد به دنبال یک راه حل سریع برای درمان چاقی هستند اما این نوع رژیم غذایی واقعا سبب استرس است.

آب میوه و آب سبزیجات حاوی مقدار زیادی مواد معدنی و ویتامین است اما پروتئین یا چربی بسیار کمی دارد و حتی از نظر مقدار فیبر خوراکی نیز تنها در صورتی که تمام بخش‌های مختلف میوه از جمله پوست و دانه‌ها استفاده شود، ممکن است فیبر کافی به بدن برساند.

بنابراین یک رژیم غذایی که از نظر تغذیه‌ای متعادل نباشد، هر آنچه را که بدن نیاز دارد در اختیار آن قرار نمی‌دهد و در دراز مدت می‌تواند بسیار مضر باشد و پیامدهای سوء برای سلامت بدن داشته باشد.

برای مثال در صورت داشتن رژیم غذایی مایعات برای مدت طولانی به تدریج ذخایر آهن مصرف می‌شود که می‌تواند منجر به کم خونی در زنان شود، توده عضلانی کاهش می‌یابد و روده، ریه‌ها و کبد برای حفظ عملکرد طبیعی بدن، باید سخت‌تر کار کنند.

همچنین سایر عوارض جانبی بالقوه شامل سردرد، سرگیجه، خستگی مفرط، اسهال یا یبوست است.

ازسوی دیگر آب میوه‌ها که حاوی مقدار زیادی اسیدهای طبیعی هستند نیز می‌توانند مینای دندان را از بین ببرند و کمبود کالری می‌تواند بوی تنفس را متفاوت کند.

از این رو متخصصان تغذیه مِمسولا با رژیم‌های غذایی سختگیرانه به ویژه برای مدت زمان طولانی موافق نیستند و برنامه‌های غذایی متعادل تر و براساس مشورت با متخصص و متناسب با ویژگی‌های بدن هر فرد را توصیه می‌کنند.

### سرهنگ راستی خبر داد؛

## کشف بیش از ۸ هزار عدد انواع مواد محترقه غیرمجاز

رئیس مرکز عملیات پلیس امنیت عمومی از کشف بیش از ۸ هزار و ۵۰۰ عدد انواع مواد محترقه غیرمجاز در تهران خبر داد.
به گزارش خبرگزاری ما، سرهنگ سعید راستی در بیان جزئیات این خبر گفت: در راستای ارتقا امنیت اجتماعی و پیشگیری از خطرات احتمالی روزهای پایانی سال، پلیس با فروشندگان و استفاده کنندگان مواد محترقه که موجب سلب آرامش و امنیت مردم می‌شود، برخورد می‌کند.

وی افزود: در پی دریافت خبری مبنی بر اینکه متصدی یک واحد صنعتی در جنوب تهران اقدام به دیو و توزیع مواد محترقه در انبار مغازه خود می‌کند، بلافاصله پیگیری موضوع در دستور کار مأموران مرکز عملیات پلیس امنیت عمومی قرار گرفت.

این مقام انتظامی تصریح کرد: مأموران پس از انجام تحقیقات همه جانبه و اطمینان از صحت موضوع طی هماهنگی قضائی به انبار موصوف مراجعه و در بازرسی از واحد صنعتی تعداد ۸ هزار و ۵۲۲ عدد انواع مواد محترقه غیر مجاز به ارزش ۷۰۰ میلیون ریال را کشف کردند.

سرهنگ راستی در پایان با اشاره به اینکه پیشگیری از حوادث نااهنجاری‌های چهارشنبه آخر سال نیاز به هوشیاری خانواده‌ها دارد از مردم خواستد در صورت اطلاع از فعالیت افراد سودجو در زمینه مواد محترقه، مراتب را از طریق سامانه ۱۱۰ به پلیس اعلام کنند.

رئیس پلیس پایتخت تمهیدات ترافیکی و انتظامی این پلیس را برای روزهای پایانی سال و مناسبت‌های پیش رو تشریح کرد.

به گزارش خبرنگار ما سردار حسین رحیمی

رئیس پلیس تهران در جمع خبرنگاران گفت: با شروع خریدهای خانواده‌ها از ابتدای اسفندماه به صورت ویژه در بخش‌های مختلف با تلاش همه پلیس‌ها، خدمات لازم امنیتی، انتظامی و ترافیکی را به آحاد مردم ارائه می‌دهیم، طبق مقایسه‌ای که انجام داده‌ایم، به دلیل حجم ترافیک‌ها و عبور و مرورها، ترافیک نسبت به ماه قبل افزایش پیدا کرده است.

### تمهیدات ترافیکی ویژه برای پنجشنبه و جمعه پایان سال

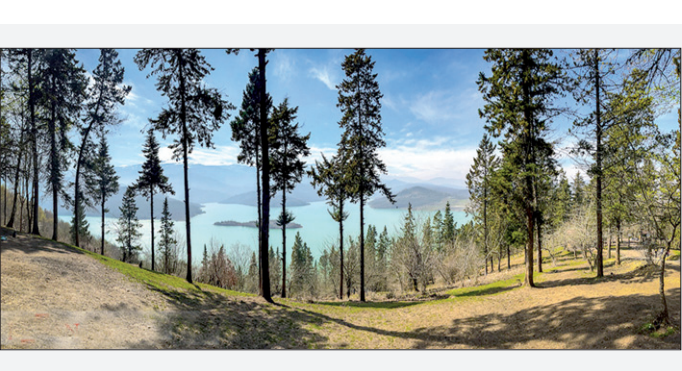
رحیمی گفت: مأموریت‌های ویژه‌ای از جمله بحث پنجشنبه و جمعه پایان سال است که حجم زیادی از مردم برای یک سنت اسلامی زیارت اهل قبور به بهشت‌زرها و سایر نقاط می‌روند. در روز ولادت مولی‌علی‌بن‌ابی‌طالب بیش از ۲۰۰ هزار سفر به بهشت‌زرها داشتیم یعنی خودروها وارد بهشت‌زرها شدند و حتماً این امر در پنجشنبه و جمعه آخر سال یک و نیم تا

دو برابر خواهد شد.

رئیس پلیس تهران گفت: برای این منظور برنامه‌ریزی انجام داده و طرح ویژه‌ای تدارک دیده‌ایم. در این راستا ۶-۵ ورودی و خروجی بهشت‌زها را و ساماندهی شد. همچنین دو پارکینگ بزرگ به وسعت ۳۰ هزار مترمربع اضافه شد و گنجایش خوبی را با کمک سازمان و حضور گسترده همکاران برای ورود به بهشت‌زها در روز پنجشنبه، جمعه و روز اول عید در بهشت زهرا ایجاد کردیم.

وی ادامه داد: در پایان اسفندماه چهارشنبه آخر سال را پیش‌رو داریم که البته با اقدامات پیشداستانه در برخورد با توزیع کنندگان مواد محترقه به ویژه محترقه غیرمجاز و مخرب، اقدامات ارزشمندی را انجام دادیم که ان‌شاءالله اطلاع‌رسانی خواهیم کرد.

رئیس پلیس تهرآن ضمن ضمن هشدار به کسانی که با جان مردم بازی می‌کنند به ویژه تولیدکنندگان و فروشندگان مواد محترقه غیرمجاز که ممکن است بعضاً کشنده باشند و دارای صداهای مهیب هستند، گفت: این افراد منتظر برخورد قاطع و جدی پلیس باشند، پلیس با شدت با آنها برخورد



## اماکن پرخطر شمال شرق تهران ایمن سازی شد

شهردار منطقه ۴ گفت: در آستانه بهار ۱۴۰۱ و برای استقبال شایسته از مسافران نوروزی اماکن پرخطر ایمن سازی شد.

به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه ۴، "محمدرضا پوریافر" با اعلام این خبر گفت:

در آستانه سال نو و پیش‌بینی حضور مسافران نوروزی در شهر و جهت آمادگی شایسته برای استقبال از این عزیزان و افزایش ایمنی تردد در سطح معابر، اماکن پرخطر به‌خصوص نقاط تاریک، زیرگذر پل‌های عابر پیاده و بوستان‌های سطح منطقه در دستور ایمن سازی قرار گرفت.

او با اشاره به رفع مشکلات و روشتایی بوستان‌ها گفت: به منظور استفاده آسان شهروندان از بوستان‌ها در شب‌های نوروز،

سردار رحیمی در جمع خبرنگاران اعلام کرد:

# تمهیدات پلیس تهران برای روزهای پایان سال

می‌کند و در صورت دستگیر شدن تا پایان تعطیلات نوروز در اختیار پلیس خواهند بود و با هماهنگی‌هایی که با دستگاه قضائی انجام دادیم، با این افراد برخورد خواهد شد و هم خودشان و سوله‌شان بازداشت می‌شوند.

سردار رحیمی خاطرنشان کرد: به این ترتیب برای چهارشنبه آخر سال تدارک ویژه‌ای دیده‌ایم و آماده‌باش کامل در تمام نقاط خواهیم شد و طبیعتاً با افرادی که رفتار خارج از عرف و ممنوعه انجام دهند، برخورد خواهیم کرد.

سردار رحیمی با اشاره به در پیش بودن شهروآرد تهران گفت: پلیس برنامه‌ریزی ویژه‌ای را هم برای داخل استادیوم و هم برای ورود و خروج بازیکنان و تماشاچیان دارد که این شهروآرد با ۲۰ هزار تماشاچی برگزار خواهد شد.

یکان ویژه، یگان امداد، پلیس راهور و پلیس انتظامی از ساعت‌ها قبل از شروع بازی استقرار کامل در ورزشگاه خواهند داشت که در امنیت و آرامش کامل شهروآرد را برقرار کنیم.

وی با اشاره به جشن ولادت حضرت ولیعصر (عج) گفت: طبیعتاً جمع زیادی از مومنین و علاقه‌مندان برنامه‌های جشن فروانی را در سطح

## پارک جنگلی آذر رود

پارک جنگلی آذر رود در کنار سد فلور یا البرز در منطقه سوادکوه شمالی استان مازندران قرار دارد.

## اجرای عملیات احداث پارکینگ مکانیزه جانباز در محله نعمت آباد

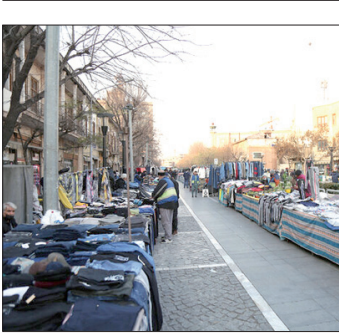
شهردار منطقه ۱۹ از عملیات اجرایی احداث دومین پارکینگ مکانیزه منطقه ۱۹ در نزدیکی بازار میل نعمت آباد با ظرفیت پارک نزدیک به ۱۷۰ خودرو خبر داد.
به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹، مهدی هدایت شهردار منطقه گفت: پارکینگ جانباز بعنوان دومین پارکینگ مکانیزه ایمن منطقه با هدف رفع کمبود فضای پارک خودرو و ضرورت توسعه این فضا در منطقه بویژه مجاور مراکز تجاری نزدیک بازار میل محله نعمت آباد درحال احداث است.
او مساحت حدودی زمین اختصاص داده شده به ساخت پارکینگ جانباز را ۴ هزار متر مربع عنوان کرد و افزود: درحال حاضر

## تفکیک از میدا پسماند در تهران ۷ درصد است

مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران گفت: با چند سرمایه‌گذار مذاکراتی انجام شده تا بتوانیم از تکنولوژی‌های هاضم، پیرولیز و صنایع تبدیلی در بحث پسماند استفاده کنیم.

محمد مهدی عزیزی درباره مهمترین برنامه‌های سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اظهار کرد: چند محور اساسی را در این حوزه مطرح کردیم،به طوری که برای کاهش تولید پسماند و تفکیک ۲۰ درصدی پاک و استاندارد در بازه زمانی ۴ ساله و نیز کاهش دفن به زیر ۳۰ درصد در همین بازه زمانی برنامه‌ریزی کرده‌ایم و گام به گام براساس آن پیش می‌رویم. امیدواریم برای سال ۱۴۰۱ نیز گام‌های مؤثر در این حوزه برداشته شود.

به گفته مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران تفکیک از میدا فعلی پسماند در



## ساخت

## آتش‌نشانی

## وکلانتری

## در غرقه‌های

## دستفروشان

## خلازیر

مدیرعامل شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر تهران با رد شایعات مطروحه درخصوص میزان اجاره‌بهای غرقه‌ها، از ساخت سرانه‌های خدماتی، آتش‌نشانی، کلانتری، تأمین برق، تفکیک سازی و قطعه بندی و همچنین نمای واحد در مجموعه غرقه‌های دستفروشان بازار خلازیر خبر داد.

قدرت‌الله محمدی درباره ساماندهی دستفروشان محله خلازیر و ساخت هزار غرقه برای این دستفروشان، بیان کرد: حدود ۲۰ سال است که ساماندهی خاصی برای خلازیر انجام نگرفته است اما در دوره جدید مدیریت شهری، اهتمام بر ساماندهی دستفروشان است. امکان انتقال دستفروشان خلازیر به مکان دیگری وجود ندارد چرا که به یک بخش اقتصادی در این منطقه تبدیل شده است.

مدیرعامل شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر تهران در ادامه افزود: ایجاد سرانه‌های خدماتی، آتش‌نشانی، کلانتری، برق، ساخت

پیاده‌راه‌ها و معابر، تفکیک، قطعه بندی و نمای واحد در مجموعه غرقه‌های دستفروشان، باعث

## جمهوری اسلامی

|  |
|--|
| <b>صدای شما</b> <span></span>  |
| <p><b>تلفن تماس</b> ۹ – ۷۷۶۴۴۲۰ (داخلی۳۴)</p> <p><b>همه روزه یخز پنجشنبه‌ها از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۲</b></p>  |
| <p><b>مردانه از تهران:</b> در محدوده اول اتوبان تهران – کرج پله‌برقی پُل عابر پیاده متأسفانه به مدت یک ماه فعالیت آن متوقف شده و درب ورودی آن نیز قفل زده شده است اما سمت شمال اتوبان یک سمت بالا‌بر خراب و یک سمت آن نیز فعال است که از مسئولین امر تقاضای سرویس و رفع اشکال آن را داریم.</p> <p><b>اسمدی از تهران:</b> متأسفانه ترافیک‌های پایانی سال که در بخش‌های صبحگاهی و شامگاهی موجب اختلال در زندگی و شبکه معابر عمومی شهروندان شده است که برای پیشگیری از وقوع چنین ترافیک سنگین در سطح شهر تهران پیشنهاد می‌کنیم پلیس با تمام عده و عُده در معابر و میداین شهر ورود پیدا کند.</p> |

|   |
|---|
| <b>نامه های شما</b> <span></span>   |
| <p><b>خوانندگان محترم لطفا نامه های خود را حداکثر در یک صفحه یا خط خوانا با قید نام – نشانی و تلفن تماس ارسال نمایند</b></p>  |
| <p><b>تبعیض در دریافت مالیات چرا؟</b></p> <p>قشرهای حقوق‌بگیر همیشه مظلوم واقع شده حتی در پرداخت مالیات. گفته شده اقتضار حقوق‌بگیر تا ۲/۵ برابر صاحبان کسب و کار مالیات می‌پردازند. البته باید توجه داشت برخی از اصناف و مشاغل حتی همین مالیات نصف و نیمه را هم پرداخت نمی‌کنند و به طرق مختلف با پنهان کردن میزان درآمد واقعی خود از پرداخت مالیات قانونی فرار می‌کنند. نمونه بارز آن برخی پزشکان هستند که برای فرار مالیاتی از دریافت حق ویزیت خود بوسیله ابزارهای پرداختی مانند کارتخوان سر باز می‌زنند و بیمار را مجبور می‌کنند تا وجه ویزیت را از طریق دستگاه‌های خودپرداز به حساب پزشک واریز کنند! از مسئولان سازمان امور مالیاتی خواهان رسیدگی بر این دست فرارهای مالیاتی هستیم تا بساط این تبعیض‌ها برچیده شود.</p> <p><b>عرفانی از تهران</b></p> |

## رمز پویا جرایم اینترنتی را ۲۰ درصد کاهش داد

رئیس پلیس فتای انتظامی کل کشور اعلام کرد که با ایجاد رمز دوم پویا کلاهبرداری‌های اینترنتی و جرایم سایبری ۲۰ درصد کاهش داشت.
به گزارش خبرنگار ما سردار وحید مجید در اختتامیه دومین پویش مردمی کودکان سایبری که پیش از ظهر دیروز برگزار شد، پاندمی اثر را در حوزه مأموریتی پلیس فتا ایجاد کرد. اول اینکه سبب در هم تنیدگی بیشتر افراد و فضای سایبری شده و آنچه را که باید طی چند سال و به مرور در میزان استفاده کاربران در فضای اینترنت رخ می‌داد طی دو تا سه ماه انجام داد. موضوع دوم نیز موضوع ورود کودکان به این فضا بود. مجید، ایجاد رمز دوم پویا را یکی از دستاوردهای پلیس عنوان کرد و گفت: در سال ۹۰ که پلیس فتا تشکیل شد تا سال ۹۸ جرایم فضای سایبری از ۳۰ هزار جرم به ۱۴ هزار جرم در سال ۹۸ رسید. ما در سال ۹۸ رمز پویا را ایجاد کردیم و برای اولین بار در تاریخ تأسیس پلیس فتا ما شاهد آن بودیم که با اجرای رمز دوم شاهد کاهش ۲۰ درصدی جرایم با اجرای این طرح بودیم.

## با حمایت قاطع قوه قضاییه و اجرای قانون توسط شهرداری؛ حکم ماده صد مجتمع تجاری پالادیوم اجرا شد



رای قطعی ماده صد و جمع‌آوری تخلفات مجتمع تجاری پالادیوم با اهتمام ویژه شهرداری تهران و حمایت قوه قضاییه در راستای آزاد سازی معابر شهری، مقابله با تخلفات ساختمانی و احقاق حقوق عمومی شهر، صبح امروز چهارشنبه ۱۸ اسفند ماه اجرا شد.

به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه یک، حمید رضا حاجوی شهردار این منطقه با بیان خبر فوق اعلام کرد: با حضور محمد حسین جعفری معاون دادستان تهران و سرپرست دادرسی ناحیه یک (پلیه) و نیروهای اجرائیات، حقوقی، اجرائی احکام و عوامل اجرائی ناحیه دو، جمع‌آوری دو مسیر روگذر و یک مسیر زیرگذر نفرو و ماشین‌رو مجموعه پالادیوم اجرا شد.

حاجوی در جمع ساکنان همجوار این مجتمع و اهالی محله‌های زعفرانیه و محمودیه که به منظور تشکر و قدر دانی از اجرای حکم در محل حاضر شده بودند تصریح کرد: شهرداری منطقه یک خود را مکلف و موظف به اجرای قانون و آرای مقام قضایی دانسته و با ابلاغ رای قطعی کمیسیون ماده ۱۰۰، مطابق قانون و مفاد رای صادره، ترتیب قانونی و اجرایی فنی را برای اجرای دقیق آن بی‌کم و کاست معمول می‌دارد ودر احقاق حقوق عمومی شهر با کسی تمارف ندارد. شهردار منطقه یک خاطر نشان کرد: اعضای کمیسیون ماده صد شهرداری متشکل از نمایندگان وزارت کشور، قوه قضاییه و شورای اسلامی شهر است که بر این اساس تمام جنبه‌های مختلف و گوناگون اجتماعی، سیاسی و ابعاد مختلف فنی و تکنیکی آن در کلیه آرای ماده صد بنا بر تدبیر قانونگذار دیده شده و نکته این است که دو بار این کمیسیون نسبت به موضوع پالادیوم ورود داشته و هر دوبار هم رای به جمع‌آوری تخلفات داده است و هرگونه عدم اقدام تا کنون موجب ترک فعل برای مجموعه مدیریت شهری بوده که ما اقدام لازم را تا الان انجام داده ایم.

گفتنی است تخلفات مجتمع پالادیوم که به ماده ۱۰۰ ارسال شده بود در شعبه بدوی بعد از بررسی کارشناسی رای به جمع‌آوری و تخریب ساختمان جنوبی و جمع‌آوری تونل و پل هوایی داده شد که مالک این مجتمع نسبت به رای صادرشده اعتراض کرد و موضوع مورد تجدیدنظر قرار گرفت و اکنون با صدور رای نهایی قوه قضاییه، شهرداری تهران در راستای اجرای حکم با حضور معاون دادستان تهران و نیروهای اجرایی شهرداری منطقه یک اقدام نمود.