

خطر نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای سلامت روان

کافئین برمصرف‌ترین ماده روان‌فعال و شناخته‌شده‌ترین انرژی‌زای طبیعی در جهان است.



یک مطالعه تازه نشان می‌دهد درحالی‌که مصرف قهوه به میزان قابل توجهی با کاهش افکار خودکشی و خطر اقدام به آن همراه است اما مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا حتی به‌میزان اندک هم با افزایش این خطر مرتبط است. متخصصان دانشگاه ملی سنگاپور در این مطالعه که در قالب مرور نظام‌مند و فراتحلیلی انجام شد، داده‌های ۱۷

پژوهش را بررسی کردند و نتایج نشان داد مصرف بیش از ۶۰ فنجان قهوه در ماه خطر اقدام به خودکشی را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد اما نوشیدنی‌های انرژی‌زا حتی در سطحی اندکـ معادل یک فنجان در ماه ــ با افزایش خطر افکار خودکشی و اقدام به آن مرتبط بودند. متخصصان همچنین دریافتند میان میزان مصرف کافئین و شدت خطر خودکشی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد؛ یعنی هرچه مصرف نوشیدنی انرژی‌زا بیشتر باشد، خطر هم بالاتر می‌رود.

آن‌ها توضیح می‌دهند که اثر محافظتی قهوه می‌تواند به دلیل تأثیر کافئین بر سیستم عصبی و بهبود خلق‌و‌خو باشد که با فعال کردن برخی مسیرهای عصبی، می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد، حال‌وهوا را بهتر کند و احساس خستگی را کاهش دهد. به همین دلیل، مصرف قهوه احتمالاً با کاهش علائم افسردگی و

با این حال در مورد نوشیدنی‌های انرژی‌ز، ماچرا متفاوت است. این نوشیدنی‌ها علاوه بر کافئین، معمولاً حاوی مقدار زیادی شکر و گاهی سایر محرک‌ها هستند که می‌توانند اضطراب، بی‌قراری و احساسات

هشدار! خطر افزایش بیماری‌های قلبی در فصل شیوع آنفلوانزا

بروز س‌کته قلبی در روزها یا هفته‌های پس از عفونت خواهد بود. علاوه بر این، افزایش تب و ضربهان قلب، نیاز بدن به اکسیژن را بیشتر کرده و در افرادی با نارسایی قلبی یا تنگی عروق کرونر ممکن، است به نارسایی حاد قلب یا بروز س‌کته قلبی منجر شود. وی همچنین گفت: مواردی از میوکاردیت ویروسی نیز گزارش شده که در آن ویروس به طور مستقیم سلول‌های عضله قلب را درگیر کرده و موجب کاهش شدید توان پمپاژ و بروز آریتمی‌های تهدیدکننده حیات شده است. لذا، در نظر گرفتن راهکارهایی برای کاهش ابتلاء و یا کاستن از شدت و عوارض بیماری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

این متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژریوپلاستی، افزود: مطالعات معتبر نشان داده است واکسیناسیون سالیانه آنفلوانزا می‌تواند تا ۳۰ درصد احتمال وقوع حوادث قلبی عروقی شدید را کاهش دهد، به ویژه در بیماران پُرخطر نظیر مبتلایان به بیماری عروق کرونر یا نارسایی قلبی.

وی ادامه داد: در ایران نیز از سال ۱۳۹۸ واکسیناسیون آنفلوانزا برای گروه‌های پرخطر بیشتر توصیه می‌شود، اما پوشش آن همچنان پایین‌تر از میانگین جهانی است. ارتقای آگاهی عمومی در این زمینه می‌تواند نقش مهمی در کاهش عوارض ایفا

حمایت از دانش آموزان کم‌برخوردار در منطقه ۲

«نسیم مهربانی» را باهدف حمایت از افراد کم‌برخوردار جامعه برگزار کرد. وی افزود: ایجاد فرصت تحصیل در بین همه اقشار جامعه با برنامه‌ریزی مناسب و مشارکت همگانی محقق می‌شود و برگزاری پوش نسیم مهربانی گامی در این مسیر است. شهردار منطقه ۲ گفت: این طرح باهدف همدلی و فراهم‌آوردن شرایطی برابر برای ادامه تحصیل دانش‌آموزان و ایجاد انگیزه در

دستگیری طراح و اعضای باند سرقت مسلحانه از طلافروشی در گهان

وی اقدام کردند. قهرمانی افزود: با بازداشت طراح این سرقت

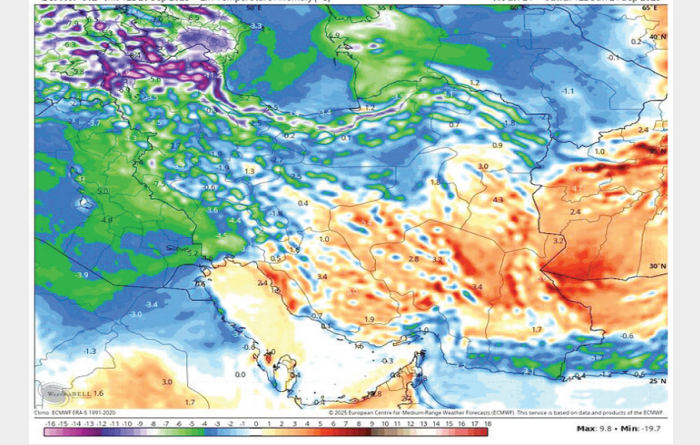
مسلحانه، وی زار به اعتراف کشود و دیگر همداستان خود را معرفی کرد که بلافاصله نسبت به بازداشت دیگر متهمان نیز اقدام شد. رئیس کل دادگستری هرمزگان با بیان اینکه حدود ۳۹۰ گرم از طلاهای مسروقه کشف شده است، گفت: متهمان نسبت به فروش طلاهای مسروقه اقدام کرده‌اند که بر این اساس با دستور قضایی تمامی حساب‌های بانکی متعلق به آنها نیز مسدود شده است. وی افزود: سلاح کلاشنیکف مورد استفاده سارقان در زمان سرقت به همراه مقادیری فشنگ نیز از متهمان کشف و ضبط شده است. قهرمانی گفت: بازداشت‌شدگان در این خصوص تعهیم اتهام شده‌اند و برای

عمودی:

۱- زن بلند قد - زاویه ۹۰ درجه - در حمام بجوید ۲- به خاکسپاری - بدکارترین - بدگوی شعرى ۳- بانگ نزدیک - نار - شیوه نوشیدن نوزادان - ضمیر غائب ۴- پارچه کهنه - خدای من - چشمه - شکستگی های طبقات رسوبی زمین ۵- رام شده - از آثار پرل.اس.باک - قشون و سپاه ۶- پارسا - پارچه نخی ۷- چرم ۸- حیوان معروف است - کشوری عربی ۸- صدای زنبور - پسوند شایهت - نقشه انگلیسی - صد متر مربع ۹- از الفبای فارسی - مجلس اعیان ۱۰- آزادی - قله ای در آلمان ۱۱- تعیین مالیات در دارایی - تحریم - زغال ۱۲- جوانمرد - سوره قرآن - ضربه با - هدایت کردن ۱۳ - جام معروف - روی برگردانیدن - شنبه پهلودیان ۱۴- شهر مذهبی ۱۴ - اصحاب غار - تاریک - برنده ۱۵ - آزمایش لباس - آبرسان عهد قدیم - سنگسار کردن

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

ورود موج بارش برف و باران به کشور؛ تداوم شدت بارش‌ها در ۹ استان



رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا با اشاره به احتمال بارش برف در شمال‌غرب کشور گفت: شدت بارش‌ها و کاهش محسوس دما طی دو روز آینده در ۹ استان کشور پیش‌بینی می‌شود. صادق ضیائییان رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی با تشریح آخرین وضعیت جوی کشور گفت: طی دو روز آینده در استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی به‌ویژه نیمه شمالی این استان‌ها و در استان‌های اردبیل، گیلان، مازندران، شمال استان‌های زنجان، قزوین و ارتفاعات مرکزی البرز، همچنین امروز در استان‌های گیلان، مازندران، زنجان، قزوین، البرز و تهران رگبار باران، رعد و برق، وزش باد شدید و کاهش محسوس دما پیش‌بینی می‌شود. وی افزود: فردا بارش‌ها در استان‌های ساحلی خزر، اردبیل، ارتفاعات البرز مرکزی و شمال

جانشین پلیس راهور تهران بزرگ اعلام کرد: رفع گره‌های ترافیکی با تغییر ساعات شروع به کار ادارات و مدارس

جانشین پلیس راهور تهران بزرگ از افزایش ۳۰ درصدی ترافیک تهران در مهر ماه با آغاز سال تحصیلی جدید خبر داد و گفت: تغییر ساعات شروع به کار ادارات و مدارس ترافیک مهر ماه را کاهش می‌دهد. سرهنگ چنان‌شاه بهرام‌آبادی با اشاره به شروع سال تحصیلی جدید افزود: با توجه به شروع مهرماه و بازگشایی مدارس و مراکز دانشگاهی، نقشه ترافیک تهران بسیار متفاوت‌تر از قبل خواهد بود.

وی گفت: براساس تجربه، با شروع سال تحصیلی جدید، ۲۵ تا ۳۰ درصد به ترافیک شهر تهران اضافه می‌شود و علت این امر، افزایش تردها و استفاده از خودروی شخصی است. جانشین پلیس راهور تهران بزرگ ادامه داد: بیشتر والدین در روزهای ابتدایی مهرماه، با خودروی شخصی، دانش‌آموزان را به مدارس می‌برند و این مسئله بیشتر در سطح مدارس ابتدایی قابل مشاهده است. بهرام‌آبادی گفت: همچنین در سطوح

روایت فصل برداشت برنج در شالیزارهای گیلان



با آغاز فصل برداشت شالی در گیلان، شالیزارهای استان یکی پس از دیگری رنگ زرد به خود گرفته‌اند و کشاورزان پس از ماه‌ها تلاش به مرحله برداشت محصول رسیده‌اند. شالی‌های برداشت‌شده پس از جمع‌آوری، مستقیماً به کارخانه‌های شالی‌کوبی منتقل می‌شوند تا طی مراحل خشک‌کنی و فرآوری، به برنج سفید تبدیل و برای عرضه به بازار آماده شوند. استفاده از فناوری‌های نوین در این واحدا، علاوه بر کاهش ضایعات محصول، سبب ارتقای کیفیت برنج تولیدی گیلان شده است. برنج گیلان که همواره به عنوان یکی از اصیل‌ترین و مرغوب‌ترین ارقام برنج کشور شناخته می‌شود، با برداشت و آماده‌سازی، نقشی مهم در تأمین بازار داخلی و حمایت از اقتصاد کشاورزان بومی ایفا خواهد کرد.

جمهوری اسلامی

تلفن تماس ۰۹ – ۷۷۶۴۴۴۲۰ (دخلی۳۴) صدای شما همه روزه بجز پنجشنبه‌ها از ساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲
*یک شهروند: با شروع فصل بازگشایی مدارس لازم است که پلیس راهور و شهرداری تهران طرحی راه‌اندازی کنند که خودرو پلاک استان‌های تهران در محدوده طرح ترافیک تردد نکنند.

خوانندگان مجرم لطفاً نامه های خود را حداکثر در یک صفحه یا خط خوانا بآید نام – نشانی و تلفن تماس ارسال نمایید نامه های شما
گران شدن آب در هر دوره صدور قبض شرکت آب و فاضلاب در هر دوره ارسال پیامک مصرف برای مشترکان، مبلغ آن را بیشتر می‌کند و شکایت‌های شهروندان از این افزایش دلخواه هم به جایی نمی‌رسد. آب‌پهای مجتمع مسکونی ما در کمتر از یک سال از حدود ۴۰۰ هزار تومان به رقم بی‌سابقه ۳ میلیون و ۳۵ هزار تومان افزایش یافته و این درحالی است که در بیشتر واحدهای مجتمع ما یک نفر و حداکثر ۳ نفر زندگی می‌کنند. شهروندی از تهران

احداث دو پارکینگ در محلات چپ‌در و گل‌ابدره

امسال ساخت دو پارکینگ شهید عسگری در محله چپ‌در و مکانیزه گل‌ابدره، با هدف ساماندهی وضعیت ترافیکی منطقه یک، در محلات آغاز می‌شود.هادی حق‌بین شهردار منطقه یک تهران در جلسه شورای مدیران گفت: شبکه معابر منطقه یک به دلیل دسترسی محدود به شبکه‌های بزرگراهی دارای ترافیک است که با اقدامات اجرایی از جمله ساخت پارکینگ، اضافه شدن ۲۰ اتوبوس جدید به ناوگان حمل و نقل عمومی، ورود ۸ اتوبوس برقی تا ماه آینده و همچنین در صورت تعامل و همکاری دستگاه‌های دولتی احداث پارکینگ بیمارستان شهدا که از دغدغه‌های شهروندان است، سعی در بهبود این وضعیت داریم.شهردار منطقه یک با تأکید بر افتتاح پروژه‌ها افزود: اسال پروژه‌های احداثی از جمله مجموعه‌های فرهنگی سراسر محله به اتمام خواهد رسید و پروژه‌های ورزشی تا پایان سال عملیات عمرانی دارند وما شاهد افتتاح این پروژه‌ها خواهیم بود. حق بین از همه مدیران در معاونت‌ها، نواحی، ادارات حقوقی، نظارتی و... خواست در شش ماهه دوم سال با تلاش و پشتکار مضاعف، تعامل و همکاری پروژه‌های اولویت‌دار، مستمر و من شهردارم را به نتیجه برسانند و در بحث درآمدی با تغییر نگاه و در فضایی شفاف با شناسایی منابع جدید پروتان‌تر عمل کنند.

جان باختن ۲۱ دانش‌آموز در فصل مدارس سال گذشته در تهران

رئیس اداره تصادفات پلیس راهور تهران بزرگ با اشاره به آمار نگران‌کننده تصادفات در تهران، اعلام کرد: در سال گذشته، ۲۱ دانش‌آموز در فصل مدارس و ۶۲ عابر پیاده در فصل پاییز جان خود را از دست دادند.

به گزارش ایسنا، سرهنگ رابعه جوانبخت با ابراز تأسف از اینکه در سال گذشته، ۲۱ نفر از فوتی‌های فصل مدارس در تهران از دانش‌آموزان بودند، افزود: از این تعداد، ۵ دانش‌آموز جان‌باخته، افرادی بودند که والدین‌شان برای آن‌ها موتورسیکلت تهیه کرده بودند، درحالی‌که فاقد گواهینامه و شرایط لازم برای رانندگی بودند.

رئیس اداره تصادفات پلیس راهور تهران بزرگ در ادامه گفت: همچنین در فصل پاییز سال گذشته، ۶۲ نفر از فوتی‌های تهران از عابران پیاده بودند.

وی با اشاره به نقش مهم رفتارهای ایمنی در کاهش حوادث، افزود: متأسفانه بسیاری از عابران پیاده موارد ایمنی را رعایت نمی‌کنند. در نیمه دوم سال، به ویژه با کاهش روشنایی معابر، شاهد تغییرات محسوسی در شرایط دید هستیم؛ درحالی‌که بسیاری از عابران از پوشش‌های تیره استفاده می‌کنند که رؤیت‌پذیری آن‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین استفاده نکردن از پل‌های عابر و خط‌کشی‌های ایمن، از استفاده از هندفرزی هنگام عبور از خیابان، از جمله عواملی هستند که خطر تصادف را افزایش می‌دهند.

سرهنگ جوانبخت در ادامه با اشاره به توزیع سنی فوتی‌های عابر پیاده در تهران گفت: بررسی‌های آماری نشان می‌دهد که در سال گذشته، ۴ درصد از فوتی‌های عابر پیاده مربوط به افراد زیر ۱۸ سال بوده است. بیشترین سهم مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال با ۳۲ درصد و پس از آن گروه سنی ۳۰ تا ۵۰ سال با ۳۱ درصد قرار دارد. همچنین ۱۶ درصد از فوتی‌ها در گروه سنی ۵۰ تا ۶۵ سال و ۱۷ درصد مربوط به افراد بالای ۶۵ سال بوده‌اند.

رئیس اداره تصادفات پلیس راهور تهران با اشاره به محل وقوع تصادفات فوتی عابران پیاده در فصل پاییز سال گذشته، افزود: بررسی‌های آماری نشان می‌دهد که ۵۵ درصد از این حوادث در بزرگراه‌ها، ۳۹ درصد در خیابان‌های اصلی و ۶ درصد در سایر معابر تهران رخ داده است.

نجات ۱۱۰۸ نفر از غرق‌شدگی با اجرای موفق طرح ساماندهی سواحل شمال کشور

معاون وزیر کشور از نجات ۱۱۰۸ نفر از خطر غرق‌شدگی در سواحل شمالی کشور با اجرای طرح ساماندهی سواحل برای دومین سال پیاپی خبر داد.

سید محمد بطحایی با اشاره به پایان فصل تابستان و اتمام سفرهای تابستانی به سواحل شمالی، گفت: با شروع فصل پاییز، طرح‌های ساماندهی سواحل شمالی به مراحل پایانی خود رسیده و به‌زودی در مراسمی ویژه از عوامل اجرایی این طرح‌ها به‌عنوان خادمان امنیت و آرامش مردم قدردانی خواهد شد.

وی افزود: با برنامه‌ریزی دقیق، بهره‌گیری از ظرفیت‌های محلی، هم‌افزایی بین‌دستگاهی در سه استان مازندران، گیلان و گلستان و تأمین منابع مالی، این طرح در ۲۷ شهر ساحلی اجرا شد و خدمات مطلوبی به مسافران و گردشگران ارائه شد.

رئیس سازمان امور اجتماعی کشور گفت: با حمایت‌های مالی وزارت کشور، بیش از ۲۱۰۰ ناچی غریق حرفه‌ای و ۵۰۰ نفر از نیروهای امداد و نجات هلال احمر و اورژانس در طول خط ساحلی و نقاط پرتردد مستقر شدند. با همکاری دستگاه‌های نظامی و فرهنگی و علی‌رغم افزایش چشمگیر گردشگران، خوشبختانه این طرح برای دومین سال پیاپی موفق عمل کرد و روند کاهش غرق‌شدگی تثبیت شد.

بطحایی افزود: با تلاش‌های انجام‌شده، بیش از ۱۱۰۸ شهروند گرفتار در دریا از خطر غرق‌شدگی نجات یافتند که ۱۸۰ نفر از آن‌ها برای دریافت خدمات پزشکی بیشتر به مراکز درمانی منتقل شدند.