

انهدام باندهای کلان و کشف ۲۱ میلیون لیتر سوخت قاچاق در مرزهای کشور



فرمانده مرزبانی انتظامی کشور از ناکامی باندهای کلان قاچاق سوخت و کشف بیش از ۲۱ میلیون لیتر انواع سوخت قاچاق در مرزهای آبی و خاکی کشور طی ۶ ماه سال جاری خبر داد.
سردار احمدعلی گودرزی در تشریح این خبر گفت: در اجرای طرح‌های ضربتی مبارزه با قاچاق فرآورده‌های نفتی، مرزبانان دلاور و جسور مرزبانی فراجا مستقر در مرزهای آبی و خاکی سراسر کشور با انجام اقدامات گسترده اطلاعاتی و گشت زنی‌های هدفمند، طی ۶ ماه سال جاری موفق به انهدام باندهای کلان قاچاق سوخت در مرزهای کشور شدند.

وی افزود: مرزبانان با هوشیاری و افزایش توان عملیاتی در این ۶ ماه، بیش از ۲۱ میلیون لیتر انواع فرآورده‌های نفتی که عمدتاً در دریا بوده را کشف که این مقدار نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزایش ۷۳ درصدی داشته است.

فرمانده مرزبانی انتظامی با اشاره به دستگیری قریب به ۳ هزار نفر متهم و توقیف شناور و وسایل نقلیه مربوطه، اظهار کرد: در این خصوص بیش از ۳ هزار و ۴۲۰ فقره پرونده قاچاق سوخت تشکیل و تحویل مراجع ذی صلاح شدند.

سردار گودرزی با قدردانی از عملکرد موفق مرزبانان در مبارزه با قاچاق سوخت، برآورد کارشناسان در خصوص ارزش ربالی محموله‌های سوخت را ۸۰۵ میلیارد تومان اعلام کرد و گفت: مرزبانان با توکل بر خداوند متعال و ائمه اطهار(ع) و همچنین آمادگی عملیاتی و رزمی با هرگونه تجاوز مرزی و قاچاق سوخت در مرزها برخورد قاطعانه خواهند داشت.

جلوگیری از تردد کامیون‌ها و کامیونت‌ها تا ساعت ۱۰ صبح درتهران

پلیس راهور تهران بزرگ از تردد کامیون‌ها و کامیونت‌ها تا ساعت ۱۰ صبح در تهران جلوگیری می‌کند.

پلیس راهور تهران بزرگ قبل از شروع همراه اعلام کرد که در دو هفته اول این ماه، تردد هرگونه کامیون، کامیونت و غیره حتی با مجوز نیز از ساعت ۶ تا ۱۰ صبح در سطح معابر تهران ممنوع است. بر همین اساس مأموران پلیس راهور تهران برای جلوگیری از هرگونه افزایش ترافیک، از تردد این نوع خودروها در سراسر شهر جلوگیری می‌کنند.

مأموران پلیس راهور در تمام میدان اصلی مثل میدان آزادی، میدان ونک، میدان فردوسی، اتوبان همت و غیره حضور داشته و این خودروها تا ساعت ۱۰ صبح متوقف می‌شوند.

راهاندازی اولین آمبولانس آموزشی دوست‌دار کودک در استان تهران

همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، برای نخستین بار در سطح کشور، آمبولانس آموزشی دوست‌دار کودک در استان تهران به بهره‌برداری رسید.

این آمبولانس با هدف ارتقای فرهنگ همنوع دوستی، یاری به دیگران و تقویت روحیه کمک‌رسانی در میان دانش آموزان طراحی شده و تلاش دارد با شیوه‌ای نوین، کودکان و نوجوانان را با اهمیت امدادرسانی و نقش حیاتی اورژانس در نجات جان انسان‌ها آشنا کند.

راه‌اندازی این آمبولانس آموزشی، گامی مؤثر در جهت تربیت نسل آینده‌ای آگاه، مسئولیت‌پذیر و توانمند در حوزه کمک‌های اولیه به امداد خواهد بود.

برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مدارس، شبیه‌سازی شرایط اورژانسی و آموزش چهره به چهره از جمله برنامه‌های این آمبولانس ویژه است که همزمان با آغاز سال تحصیلی در اختیار دانش‌آموزان تهرانی قرار می‌گیرد.

همچنین با آغاز سال جدید، نیروهای اورژانس در ۲۱۲ نقطه شهر در ساعات حضور دانش‌آموزان در مدارس، مستقر شده و آماده خدمت‌رسانی به آنان هستند.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی سازمان هواشناسی گفت: ا با ورود سامانه بارشی جدید، شمال کشور شاهد رگبار باران و رعد و برق است و آسمان تهران نیز با افزایش ابر و احتمال بارش همراه می‌شود.

صادق ضیائیان، رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی کشور با تشریح آخرین وضعیت جوی کشور گفت: امروزچهارشنبه در برخی مناطق شمال‌شرق، سواحل دریای خزر و استان‌های واقع در دامنه‌های جنوبی البرز افزایش ابر، رگبار باران، رعد و برق و وزش باد شدید موقت پیش‌بینی می‌شود. وی افزود: این شرایط برای فردا در برخی نقاط شمال‌شرق و سواحل خزر و روز جمعه در غرب سواحل خزر و بخش‌هایی از شمال‌شرق کشور رخ خواهد داد.

ضیائیان بیان کرد: طی سه روز آینده در ساعات بعدازظهر و اوایل شب در جنوب

استان‌های سیستان و بلوچستان، کرمان و ارتفاعات هرمزگان، افزایش ابر، گاهی رگبار و رعد و برق، وزش باد شدید موقت و خیزش گرد و خاک پیش‌بینی می‌شود.

وی با اشاره به وزش باد شدید در برخی نقاط کشور تأکید کرد: امروز در نوار شرقی و بخش‌هایی از جنوب کشور در بعضی ساعات وزش باد شدید و در نقاط مستعد خیزش گرد و خاک مورد انتظار است.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا ادامه داد: امروز و فردا در مناطق شمال غرب و استان‌های ساحلی دریای خزر، افزایش محسوس دما رخ می‌دهد که لازم است ساکنان این مناطق نسبت به تغییرات دما و شرایط جوی توجه داشته باشند.

وزش باد و احتمال رگبار باران پیش‌بینی می‌شود. آسمان تهران کمی ابری تا نیمه ابری است و در برخی ساعات همراه با افزایش ابر و

ورود سامانه بارشی جدید به شمال کشور؛ تهرانی‌ها منتظر باران باشند



وزش باد و احتمال رگبار باران پیش‌بینی می‌شود. دمای هوای تهران نیز در کمترین حالت به ۱۵

درجه سانتیگراد و در بیشترین حالت به ۲۷ درجه سانتیگراد خواهد رسید.

ابلاغ رسمی منطقه شکار ممنوع «تار و هویر» در دماوند

محدوده وسیعی از ارتفاعات شمالی شهرستان دماوند به‌طور رسمی به عنوان منطقه شکار ممنوع تار و هویر اعلام و آگهی آن ابلاغ شد.
مديرکل حفاظت محيظ‌زيست استان تهران گفت: محدوده اين منطقه از دلچسپي در امتداد خط الارس به سمت غرب تا لاسم سپس ضلع جنوبي پارک ملی و منطقه شکار ممنوع لار تا آبريز ارزشمند بالادست شهرستان دماوند مصوب شده است.

عباس نژاد در پايان اظهار کرد: پاييز امسال سرشماری حيات وحش در کل محدوده اين منطقه انجام خواهد شد و حضور محيط بانان يگان حفاظت شهرستان دماوند همراه با گشت‌ها و پايش‌ها در منطقه شدت می‌يابد.

محدوده وسيعی از ارتفاعات شمالی شهرستان دماوند به‌طور رسمی به عنوان منطقه شکار ممنوع تار و هویر اعلام و آگهی آن ابلاغ شد.
مديرکل حفاظت محيظ‌زيست استان تهران گفت: محدوده اين منطقه از دلچسپي در امتداد خط الارس به سمت غرب تا لاسم سپس ضلع جنوبي پارک ملی و منطقه شکار ممنوع لار تا آبريز ارزشمند بالادست شهرستان دماوند مصوب شده است.

عباس نژاد در پايان اظهار کرد: پاييز امسال سرشماری حيات وحش در کل محدوده اين منطقه انجام خواهد شد و حضور محيط بانان يگان حفاظت شهرستان دماوند همراه با گشت‌ها و پايش‌ها در منطقه شدت می‌يابد.

حسن عباس نژاد، با بيان اينکه مناطق

بوتاکس معده؛ روشی غیراستاندارد و پرعارضه برای کاهش وزن

و نباید به عنوان یک روش درمانی توصیه شود.
ماهر کردی، فوق تخصص جراحی لاپاراسکوپی و جاقی نیز به اثربخشی روش‌های علمی و استاندارد کاهش وزن تأکید کرد و گفت: بوتاکس معده با این گستردگی در هیچ نقطه‌ای از جهان انجام نمی‌شود. درمان‌های مورد تأیید جهانی برای جاقی، جراحی‌های اسلیو و بای‌پس معده هستند که اثربخشی ماندگار و عوارض بسیار کمتری دارند.

وی خاطرنشان کرد: البته جراحی تنها برای بیماران خاصی توصیه می‌شود؛ افرادی با شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۵ یا کسانی که با BMI بین ۳۰ تا ۳۵ به بیماری‌های جدی مانند دیابت، فشار خون بالا، کبد چرب یا مشکلات مفصلی دچارند.
کردی تأکید کرد: اولین و مهم‌ترین گام در کاهش وزن، اصلاح سبک



زندگی است. رژیم غذایی سالم و ورزش منظم همیشه باید خط مقدم درمان باشد. جراحی، تنها آخرین گزینه و در شرایط خاص انجام می‌شود.
وی افزود: سلامت بیماران نباید قربانی روش‌های تبلیغاتی و غیر استاندارد می‌مانند بوتاکس معده شود. این روش نه‌تنها پایدار نیست، بلکه می‌تواند به بهای سنگینی برای بیماران تمام شود.

دکتر ماهر کردی، فوق تخصص جراحی لاپاراسکوپی و جاقی نیز به اثربخشی روش‌های علمی و استاندارد کاهش وزن تأکید کرد و گفت: بوتاکس معده با این گستردگی در هیچ نقطه‌ای از جهان انجام نمی‌شود. درمان‌های مورد تأیید جهانی برای جاقی، جراحی‌های اسلیو و بای‌پس معده هستند که اثربخشی ماندگار و عوارض بسیار کمتری دارند.

حسن عباس نژاد، با بیان اینکه مناطق

برداشت انگور در شهر تاکستان قزوین



عملیات برداشت انگور از ۳۸ هزار و ۵۰۰ هکتار استان قزوین از نیمه اول شهریور آغاز و تا اواخر مهر ادامه خواهد داشت.
براساس پیش‌بینی‌ها ۱۵۰ هزار تن محصول از این باغات برداشت می‌شود.
۷۰ درصد انگور تولید شده در استان به کشمش، ۲۵ درصد به تازه خوری و ۵ درصد نیز به فرآورده‌های جانبی نظیر شیره، آبغوره و کنسئاترته اختصاص می‌یابد

جمهوری اسلامی

تلفن تماس ۹ – ۷۷۶۴۴۲۲۰ (دخلی۳۴)

صدای شما

***یک شهروند:**

لطفاً پلیس راهور فکری اساسی برای ترافیک صبح‌ها و عصرها داشته باشد. بسیاری از شهروندان ساعات‌ها در ترافیک‌ها می‌مانند و باعث دیررسیدن به محل کار خود می‌شوند.

کافئین و کابوس‌های شبانه

اگرچه کاهش مصرف کافئین مزایایی دارد از جمله سفیدتر شدن دندان‌ها و در برخی افراد آرام‌تر شدن ضربان قلب، اما یکی از پیامدهای منفی آن که اغلب شنیده می‌شود، دیدن خواب‌های بسیار واضح و گاهی حتی ترساک است.

این تأثیر عجیب و خاص معمولاً تنها چند روز پس از کاهش مصرف کافئین ظاهر می‌شود و بسیاری از افراد آن را تجربه می‌کنند.کافئین یک محرک است که باعث می‌شود احساس هوشیاری و بیداری کنیم. این ماده با مسدود کردن ترکیبی به نام «آدنوزین» در مغز عمل می‌کند.

آدنوزین معمولاً در طول روز، زمانی که بیدار و فعال هستیم در مغز تجمع پیدا می‌کند. با رسیدن به شب، این تجمع باعث می‌شود احساس خواب‌آلودگی کنیم. در طول خواب، آدنوزین از بین می‌رود و درحالت ایده‌آل، پس از بیدار شدن احساس شادابی و سرحال بودن داریم و بدن آماده است تا دوباره آدنوزین در طول روز تجمع پیدا کند.

وقتی کافئین مصرف می‌کنیم، این ماده جلوی سیگنال‌دهی آدنوزین را می‌گیرد. بنابراین با اینکه آدنوزین همچنان در بدن وجود دارد، احساس خواب‌آلودگی چندان شدید نیست. اما وقتی اثر کافئین از بین می‌رود، تمایل به خواب به‌طور ناگهانی افزایش پیدا می‌کند، پدیده‌ای که به آن سقوط کافئین یا crash گفته می‌شود.

کافئین، نیمه‌عمری حدود سه تا شش ساعت دارد؛ یعنی نیمی از کافئینی که مصرف کرده‌ایم پس از این مدت هنوز در بدن باقی می‌ماند و همچنان در آدنوزین اثر می‌گذارد. به همین دلیل است که برای بسیاری از افراد، مصرف کافئین در بعدازظهر یا عصر می‌تواند باعث شود که در شب سخت‌تر به خواب بروند.کافئین با ایجاد اختلال در سیگنال‌دهی آدنوزین می‌تواند باعث شود که خواب ما کمتر منظم شود و میزان کلی خواب کاهش یابد.

این موضوع به‌ویژه برای خواب عمیق و ترمیم‌کننده ما در مرحله غیرحرکت سریع چشم (NREM) صادق است. به‌طور کلی تحقیقات به‌وضوح نشان می‌دهند هرچه کافئین را دیرتر و به مقدار بیشتری مصرف کنیم، کیفیت خواب ما بدتر می‌شود.

درحال حاضر تحقیقات مستقیم درباره اینکه کاهش مصرف کافئین باعث واضح‌تر شدن خواب‌ها می‌شود، چندان زیاد نیست و بیشتر مطالعات روی تأثیر کافئین بر خواب تمرکز دارند تا آنچه که در خواب می‌بینیم.

اما این بدان معنا نیست که اطلاعاتی در این زمینه نداریم بلکه درحال حاضر می‌دانیم کیفیت خواب و تجربه خواب دیدن رابطه نزدیکی با هم دارند.اگرچه هنوز شواهد مستقیمی در این زمینه وجود ندارد اما بسیاری از افراد تجربه مشابهی را گزارش می‌کنند: وقتی مصرف کافئین را کاهش می‌دهند، تنها پس از چند شب، خواب‌هاشان واضح‌تر، پرجزئیات‌تر یا حتی عجیب‌تر می‌شود.اگرچه کاهش مصرف کافئین به‌طور مستقیم باعث دیدن خواب‌های واضح نمی‌شود،اما یک ارتباط منطقی بین این دو وجود دارد.

از آنجا که کافئین می‌تواند باعث کاهش کل زمان خواب و افزایش بیداری‌های شبانه شود، به‌ویژه اگر در ساعات پایانی روز مصرف شود، کاهش آن می‌تواند به بدن اجازه «یازگشت» دهد. یعنی وقتی خواب بیشتری داشته باشیم، میزان خواب با حرکت سریع چشم (REM) نیز افزایش می‌یابد.مرحله REM بخشی از خواب است که در آن بدن ما آرام اما مغز به‌شدت فعال است. این مرحله همچنین با خواب دیدن مرتبط است. وقتی خواب در مرحله REM بیشتر شود، می‌تواند فرصت بیشتری برای مغز فراهم کند تا خواب‌های واضح و پیچیده تولید کند. تحقیقات روی کهنه‌سربازان نشان داده افرادی که درصد بیشتری از خوابشان در مرحله REM است، احتمال بیشتری دارد که خواب‌های واضحی را گزارش کنند.

خواب REM همچنین مرحله‌ای است که خیلی بیشتر احتمال دارد در طول شب از آن بیدار شویم و اگر از خواب REM بیدار شویم، احتمال بیشتری دارد خواب‌هایمان را به خاطر بیاوریم زیرا هنوز در حافظه ما تازه هستند.

بنابراین کاهش مصرف کافئین می‌تواند باعث افزایش خواب REM شود و این به معنای فرصت بیشتر برای خواب دیدن و همچنین به خاطر سپردن خواب‌هایمان است.

البته خواب و خواب دیدن پدیده‌های پیچیده‌ای هستند. همه افراد پس از کاهش مصرف کافئین ناگهان خواب‌های واضح تجربه نمی‌کنند و این تأثیر ممکن است تنها چند روز یا چند هفته دوام داشته باشد.

در نهایت، شواهد محکمی که کاهش مصرف کافئین را به خواب‌های واضح ربط دهد، زیاد نیست اما ممکن است یک ارتباط وجود داشته باشد. کافئین بر خواب ما تأثیر می‌گذارد، خواب بر تجربه خواب دیدن ما اثر دارد و وقتی کافئین را از برنامه خود حذف یا کاهش می‌دهیم، ممکن است مغز ما فرصت بیشتری برای سیری کردن زمان در خواب REM پیدا کند.

خواب‌های واضح، خواب‌هایی هستند که واقعی به نظر می‌رسند. این خواب‌ها می‌توانند بسیار دقیق و روشن باشند، اغلب شامل تصاویری قوی و احساسات شدید هستند و گاهی چنان تأثیرگذارند که حتی مدت‌ها پس از بیداری قابل به یاد آوردن هستند.

وقتی به کافئین فکر می‌کنیم، معمولاً قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا به ذهنمان می‌آید. اما کافئین در برخی نوشابه‌ها، شکلات، چای، مکمل‌های پیش از تمرین و حتی در برخی داروها نیز یافت می‌شود.

به گزارش بی‌بی‌سی، کافئین فواید متعددی دارد از جمله برای عملکرد شناختی و سلامت روان. به‌عنوان مثال برخی مطالعات نشان داده‌اند افرادی که قهوه می‌نوشند، خطر ابتلا به افسردگی در آنها کمتر است و مصرف کافئین با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی–تحلیل‌برنده مانند پارکینسون مرتبط است. قهوه همچنین حاوی ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از اجزای مهم یک رژیم غذایی سالم به شمار می‌روند. برای کارکنان شیفت، به‌ویژه افرادی که شب‌ها کار می‌کنند، کافئین اغلب روشی برای مقابله با خستگی است. حتی کسانی که شیفت کاری ندارند نیز ممکن است بدون همان فوئجان اول (یا دوم) قهوه نتوانند به خوبی به وظایف روزانه خود برسند.اگر تمایلی به حذف کامل کافئین ندارید،اما می‌خواهید خواب خود را بهینه کنید، همه چیز به زمان‌بندی مربوط می‌شود.

سعی کنید حداقل هشت ساعت قبل از خواب از مصرف کافئین خودداری کنید و از مصرف دُر‌های بالا در ۱۲ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید. با رعایت این نکته کیفیت خواب شما بهبود پیدا می‌کند و شاید خواب‌هایتان نیز شما را شگفت‌زده کنند.