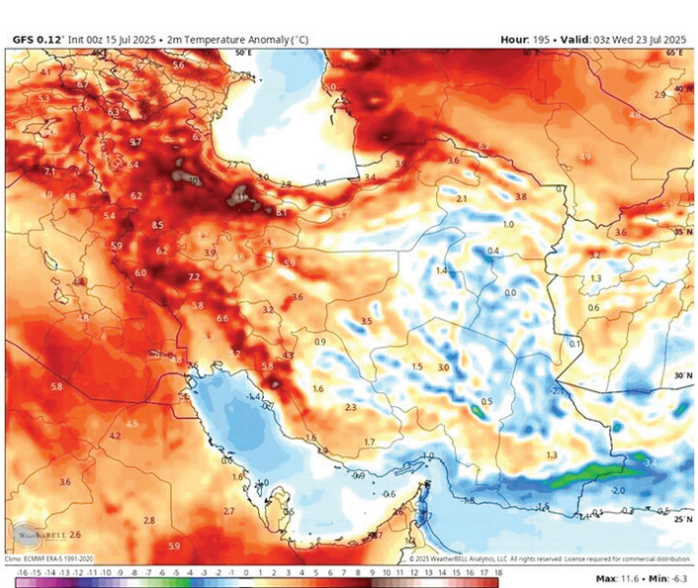




یک مقام مسئول سازمان هواشناسی گفت: امروز سه شنبه در شمال‌شرق و شرق کشور در بعضی ساعات افزایش وزش باد و گاهی خیزش گردوخاک رخ می‌دهد. در مقابل، نیمه غربی کشور شاهد استقرار جوی آرام و پایدار خواهد بود.

ضیائیان گفت: فردا در مناطقی از شمال‌غرب کشور افزایش ابر و وزش باد پیش‌بینی می‌شود و در استان گیلان و شرق اردبیل نیز ابرناکی و بارش باران آغاز خواهد شد. در این روز، نیمه شرقی کشور جوی آرام و پایدار خواهد داشت.

یک خوردنی محبوب برای کاهش کلسترول

کره بادام‌زمینی اگر طبیعی و بدون افزودنی باشد می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL)، افزایش کلسترول خوب (HDL) و در نتیجه تقویت سلامت قلب کمک کند.

ایسن خوردنی محبوب حاوی ترکیبی از چربی‌های مفید، فیبر و فیتواسترول‌هاست که آن را به گزینه‌ای سالم در رژیم غذایی تبدیل کرده است. متخصصان تغذیه می‌گویند کره بادام‌زمینی منبع خوبی از چربی‌های تک زنجیره‌ای و چند زنجیره‌ای غیراشباع است که هر دو نوع چربی، به کاهش ال‌دی‌ال کمک می‌کنند. حتی چربی تک زنجیره‌ای غیراشباع



سرکلانتر مرکزی پلیس راهور تهران بزرگ با اعلام آمار تصادفات فوتی موتورسیکلت‌های سنگین، نسبت به تردد این وسایل در بزرگراه‌های پایتخت هشدار داد و گفت: «با وجود ممنوعیت قانونی، تردد موتورسیکلت‌های سنگین در معابر شهری همچنان جان شهروندان را تهدید می‌کند.»

سرهنگ حمید حمیدی با اشاره به نارضایتی گسترده شهروندان از تردد موتورسیکلت‌های سنگین در سطح شهر، به ویژه در روزهای تعطیل، گفت: «این وسایل با ایجاد آلودگی صوتی، حرکات نمایشی و سرعت‌های غیرمجاز، موجب اختراب، ناهنجاری ترافیکی و تصادفات مرگبار شده‌اند.

سرکلانتر مرکزی پلیس راهور تهران بزرگ گفت: ز ابتدای سال جاری تاکنون، ۳۸ دستگاه موتورسیکلت سنگین فاقد پلاک توسط پلیس توقیف شده‌اند. با وجود تردد محدود، همین وسایل باعث وقوع ۴ تصادف فوتی

وی ادامه داد: پنجشنبه گستره بارش‌ها مناطق شرق اردبیل، تمامی سواحل دریای خزر، خراسان شمالی و ارتفاعات البرز در استان‌های زنجان و قزوین را در بر می‌گیرد. همچنین بعدازظهر همان روز، وزش باد در شمال‌شرق و شرق کشور شدت می‌یابد و در نواحی شمال‌غرب، سواحل شمالی و دامنه‌های جنوبی البرز نیز وزش باد و کاهش نسبی دما پیش‌بینی می‌شود.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی سازمان هواشناسی کشور درباره وضعیت هوای پایتخت اظهار کرد: آسمان تهران امروز کمی ابری تا قسمتی ابری است و گاهی افزایش

سامانه بارشی جدید در راه ۵ استان کشور

ابر و وزش باد شدید با احتمال خیزش گردوخاک پیش‌بینی می‌شود.
بیشینه دمای تهران امروز ۲۷ درجه و کمینه آن ۱۶ درجه سانتی‌گراد خواهد بود.
ضیائیان در پایان خاطرنشان کرد: در ارتفاعات شمالی استان تهران نیز افزایش ابر، گاهی وزش باد شدید و از پنجشنبه تا بامداد شنبه آسمانی نیمه‌ابی تا ابری همراه با کاهش محسوس دما و بارش باران پیش‌بینی می‌شود. در ارتفاعات بالادست، به‌ویژه مناطق قله‌ای، احتمال وقوع یخبندان و وزش سوزباد وجود دارد.

ایسر و وزش باد شدید با احتمال خیزش گردوخاک پیش‌بینی می‌شود.
بیشینه دمای تهران امروز ۲۷ درجه و کمینه آن ۱۶ درجه سانتی‌گراد خواهد بود.

ضیائیان در پایان خاطرنشان کرد: در ارتفاعات شمالی استان تهران نیز افزایش ابر، گاهی وزش باد شدید و از پنجشنبه تا بامداد شنبه آسمانی نیمه‌ابی تا ابری همراه با کاهش محسوس دما و بارش باران پیش‌بینی می‌شود. در ارتفاعات بالادست، به‌ویژه مناطق قله‌ای، احتمال وقوع یخبندان و وزش سوزباد وجود دارد.

ایسر و وزش باد شدید با احتمال خیزش گردوخاک پیش‌بینی می‌شود.
بیشینه دمای تهران امروز ۲۷ درجه و کمینه آن ۱۶ درجه سانتی‌گراد خواهد بود.

ایسر و وزش باد شدید با احتمال خیزش گردوخاک پیش‌بینی می‌شود.
بیشینه دمای تهران امروز ۲۷ درجه و کمینه آن ۱۶ درجه سانتی‌گراد خواهد بود.

ایسر و وزش باد شدید با احتمال خیزش گردوخاک پیش‌بینی می‌شود.
بیشینه دمای تهران امروز ۲۷ درجه و کمینه آن ۱۶ درجه سانتی‌گراد خواهد بود.

ممنوعیت تردد موتورسیکلت‌های سنگین در تهران

از کلاه ایمنی بیش از ۱۹۳٬۰۰۰ فقره، عبور از محل ممنوع بیش از ۶۸٬۰۰۰ فقره، حرکت در خطوط ویژه بیش از ۹۰٬۰۰۰ فقره، حمل بار اضافه با موتورسیکلت: سرهنگ حمیدی در ادامه گفت: بزرگراه‌هایی مانند شهید همدانی، شهید خرازی، شهید بابایی و شهید چمران از مسیرهای پرتردد این موتورسیکلت‌ها هستند. پلیس راهور این مسیرها را به صورت مستمر رصد می‌کند، به‌ویژه در شب‌ها و روزهای تعطیل که معابر خلوت‌تر هستند.

وی با اشاره به تمرکز تخلفات در مناطق مرکزی شهر (۷۶، ۱۱ و ۱۲) گفت: «در این مناطق به دلیل وجود مراکز تجاری و طرح‌های ترافیکی، استفاده از موتورسیکلت بیشتر است و پلیس راهور اقدامات آموزشی و کنترلی ویژه‌ای را اجرا کرده است.»

سرهنگ حمیدی آمار تخلفات ثبت‌شده از ابتدای سال در مناطق مرکزی شهر را در موارد عدم استفاده

کلاهبرداری تحت عنوان سرمایه‌گذاری طلا رئیس پلیس آگاهی فراجا از دستگیری فردی خبر داد که با وعده پرداخت سود ۴۰ درصد بیش از ۳ هزار میلیارد ریال سرمایه شهروندان را جذب و متواری شده بود.

سردار محمد قنبری گفت: تحقیقات اولیه درباره پرونده‌های سرمایه‌گذاری در بازار طلا در یکی از استان‌های غربی کشور نشان می‌داد که فردی با هویت معلوم از فعالان سابق بازار طلا، با وعده سود بالا اقدام به جذب سرمایه شهروندان کرده و پس از دریافت وجوه، به تعهدات خود عمل نکرده و متواری شده است.

وی افزود: با اقدامات اطلاعاتی و همکاری مرزبانی متهم در حین خروج غیرقانونی از کشور شناسایی و دستگیر شد و پس از طی مراحل قضایی، تحویل پلیس آگاهی شد و در تحقیقات تخصصی اعتراف کرد که با وعده پرداخت سود ۴۰ درصد، سرمایه حدود ۵۲ شهروند را به مبلغ بیش از ۳ هزار میلیارد ریال جذب کرده و به دلیل نوسانات بازار و سودجویی، قادر به بازپرداخت آن نبوده است.

براساس گزارش سایت پلیس، وی با بیان اینکه از اعتماد به وعده سودهای غیرواقعی و بالا خودداری کنیزا این موارد نشانه کلاهبرداری است، در این خصوص به شهروندان توصیه کرد: پیش از سرمایه‌گذاری صحت و اعتبار فرد یا مجموعه سرمایه گذار را به دقت بررسی و در صورت مشاهده فعالیت مشکوک، مراتب را فوری از طریق پلیس آگاهی یا سامانه ۱۱۰ گزارش دهید.

تصادف دو دستگاه اتوبوس در جاده مخصوص کرج ۲۷ مصدوم برجای گذاشت



سازمان اورژانس استان تهران از مصدومیت ۲۷ نفر در تصادف دو اتوبوس در جاده مخصوص کرج خبر داد. ساعت ۶:۴۷ دقیقه دیروز گزارشی مبنی بر تصادف دو دستگاه اتوبوس به مرکز ارتباطات، اعزام و راهبری عملیات اورژانس استان تهران اعلام شد.

با اعلام این گزارش بلافاصله ۱۰ دستگاه آمبولانس، یک دستگاه اتوبوس آمبولانس و دو دستگاه خودروی فرماندهی عملیات به محل حادثه در جاده مخصوص اعزام شدند.

متأسفانه در این حادثه ۲۷ نفر مصدوم شدند که ۲۶ نفر بعد از اقدامات اولیه به مراکز درمانی (۲۰ نفر به بیمارستان سردار سلیمانی و ۶ نفر به بیمارستان فیاض) انتقال یافتند و یک نفر توسط کارشناسان اورژانس استان تهران در محل درمان شد.

هشدار پلیس فتا درباره آگهی‌های جعلی استخدام در دستگاه‌های دولتی در دیوار و شیپور

رئیس پلیس فتای فراجا با اشاره به افزایش انتشار آگهی‌های جعلی با عنوان استخدام در دستگاه‌های دولتی در سایت‌های آگهی‌محور از جمله دیوار و شیپور، اعلام کرد: انتشار این‌گونه آگهی‌ها فاقد اعتبار قانونی است و در بسیاری از موارد منجر به وقوع کلاهبرداری و برداشت غیرمجاز از حساب کاربران شده است.

سردار وحید مجید گفت: مجرمان سایبری با درج آگهی‌های جعلی استخدامی در پلتفرم‌های آگهی‌محور، کاربران را به سایت‌های جعلی یا نصب اپلیکیشن‌های آلوده هدایت می‌کنند. این افراد پس از دسترسی غیرمجاز به تلفن همراه قربانیان، اقدام به سرقت اطلاعات بانکی و خالی کردن حساب آن‌ها می‌کنند.

رئیس پلیس فتای فراجا با بیان اینکه پلتفرم‌های دیوار و شیپور مسئول هستند از انتشار چنین آگهی‌هایی جلوگیری کنند، افزود: بارها به این پلتفرم‌ها تذکر داده شده؛ اما متأسفانه تاکنون سازوکاری مؤثر برای کاهش یا جلوگیری از انتشار این آگهی‌ها ایجاد نشده است. انتظار می‌رود مدیران این سکوها با همکاری پلیس فتا، نسبت به مدیریت و پالایش محتوای مجرمانه اقدامات لازم را در اسرع وقت انجام دهند.

وی افزود: تمامی فرآیندهای رسمی استخدام در دستگاه‌های دولتی صرفاً از طریق وبگاه‌های رسمی همان سازمان‌ها انجام می‌شود و هیچ نهاد دولتی از بسترهایی مانند دیوار یا شبکه‌های اجتماعی برای جذب نیرو استفاده نمی‌کند. بنابراین، هرگونه آگهی در این زمینه در سایت‌های واسط، جعلی و فاقد اعتبار است.

سردار مجید گفت: در شش‌ماهه نخست سال ۱۴۰۴، ۳۰ پرونده مهم در حوزه برداشت غیرمجاز اینترنتی از حساب شهروندان شناسایی و در این رابطه ۲۷ نفر از عاملان دستگیر و به مراجع قضایی معرفی شده‌اند.

دوازدهمین جشنواره سیب مراغه



همزمان با پایان ماه مهر و اتمام برداشت سیب در دامنه سهند،
دوازدهمین جشنواره سیب مراغه با شعار «سیب مراغه، طراوت سهند،
شکوفایی اقتصاد» و با رویکرد گردشگری و کشاورزی پایدار با شرکت
مسئولین، کشاورزان و مردم در بوستان یادگاران شهر مراغه و باغ‌های
سیب حومه این شهر برگزار شد.

جمهوری اسلامی

تلفن تماس ۹ – ۷۷۶۴۴۲۲۰ (داخلی۳۴) صدای شما همه روزه بجز پنجشنبه‌ها از ساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲
*یک شهروند: با توجه به قانون راهنمایی و رانندگی تردد کامیون‌ها در تهران تا ساعت ۲۲ ممنوع است ولی از ساعت ۷ شب به بعد شاهد ورود کامیون‌ها در تهران هستیم که علاوه بر ایجاد ترافیک باعث آلودگی هوا در این ساعت پیک ترافیک می‌شوند. لطفاً پلیس راهنمایی و رانندگی رسیدگی کند.

خواندگان محترم لطفاً نامه‌های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا تا قید نام – نشانی و تلفن تماس ارسال نمایند
نامه های شما
اجرای طرح کالابرگ در گرداب اختلاف نظر مسئولان
علی‌رغم وعده مسئولان برای کمک به اقشار ضعیف در قالب اجرای طرح کالابرگ، اما پیداست که مسئولان در میان خودشان هم در اجرای این طرح اختلاف دارند. برخی از آنها اجرای کامل این طرح را منوط به تامین مالی و حذف دهک‌های بالا می‌دانند که منابع اجرای طرح از منابع حنف افراد پردرآمد یارانه‌بگیر تامین شود، برخی از مسئولان هم به طور کل شیوه فعلی اجرای طرح را ناکارآمد می‌دانند و درحال برنامه‌ریزی برای طرح جدید هستند و فقط در این میان مردم نظاره‌گر اختلاف‌نظر مسئولان و دست‌های خالی خود هستند!
یک کارگر از تهران

اقدام شهرداری منطقه ۱۹ مانع زمین‌خواری ملکی بالغ بر هزار مترمربع در دولتخواه شد

شهردار منطقه ۱۹ گفت: با پیگیری‌های دقیق و همکاری نهادهای مسئول، شهرداری منطقه ۱۹ موفق شد از زمین‌خواری و تضییع حقوق عمومی در محدوده دولتخواه جلوگیری و سند مالکیت ملکی به مساحتی بالغ بر هزار مترمربع را به نام شهرداری تهران اخذ کند.حسین اخگرپور شهردار این منطقه بیان داشت: براساس اخبار واصله و گزارش‌های مردمی مبنی بر سندسازی و تصرف غیرقانونی ملکی به مساحت بیش از هزار مترمربع، اقدامات فوری برای حفظ حقوق شهرداری آغاز شد.شهردار افزود: در راستای اجرای تکالیف ابلاغی به اداره املاک و با همکاری اداره ثبت اسناد و کارشناسان متخصص، پلاک ثبتی ملک مورد نظر شناسایی و پس از بررسی‌های دقیق، سند مالکیت این ملک به نام شهرداری تهران صادر شد.وی ضمن قدردانی از تلاش‌های اداره املاک، تأکید کرد: شناسایی و اخذ اسناد مالکیت کاداستری و صیانت از حقوق شهرداری با جدیت درحال پیگیری است و این موضوع به‌عنوان یکی از اولویتهای اصلی مدیریت شهری منطقه ۱۹ دنبال می‌شود.

گرسنگی طولانی‌مدت می‌تواند به کاهش وزن مؤثرتر کمک کند؟

دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: گرسنگی طولانی‌مدت؛ میان‌بری ناسالم برای کاهش وزن است.

دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ علمی به باورهای نادرست تغذیه‌ای، مبنی بر اینکه گرسنگی طولانی‌مدت می‌تواند به کاهش وزن مؤثر کمک کند اعلام کرد: درحالی‌که برخی افراد تصور می‌کنند گرسنگی طولانی‌مدت می‌تواند به کاهش وزن مؤثرتر کمک کند، یافته‌های علمی خلاف این باور را نشان می‌دهند.

کارشناسان تغذیه ایسن دفتر تأکید دارند که گرسنگی طولانی‌مدت نه تنها روشی سالم یا پایدار برای کاهش وزن نیست، بلکه می‌تواند اثرات منفی متعددی بر بدن داشته باشد.

براساس نتایج پژوهش‌های علمی، افرادی که از رژیم‌های گرسنگی برای کاهش وزن استفاده می‌کردند و تنها ۵۰ درصد از انرژی مورد نیاز خود را به مدت سه هفته دریافت کردند، اگرچه وزن کم کردند، اما حدود ۵ درصد از توده عضلانی و بافت بدون چربی بدن خود را نیز از دست دادند.کاهش شدید و طولانی‌مدت انرژی دریافتی باعث می‌شود بدن وارد حالت بقا شود؛ در این وضعیت، ذخایر چربی حفظ می‌شوند و متابولیسم بدن کاهش می‌یابد، در نتیجه روند کاهش وزن متوقف می‌شود.

دکتر بهبود تغذیه جامعه اعلام کرد میزان پایبندی افراد به رژیم‌های بسیار کم‌کالری پایین است و این نوع رژیم‌ها نمی‌توانند به عنوان یک سبک زندگی پایدار ادامه یابند.تداوم چنین وضعیت‌هایی ممکن است به کندی رشد مو و ناخن، تضعیف سیستم ایمنی و کاهش سرعت ترمیم زخم‌های پوستی منجر شود.

در این گزارش تأکید شده است که بهترین راه برای دستیابی به کاهش وزن سالم و پایدار، ایجاد تغییرات تدریجی در رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی است؛ تغییراتی که در طولانی‌مدت قابل حفظ باشند و سلامت عمومی بدن را تضمین کنند.

کشف و ضبط ۱۳ گونه غیرمجاز حیات وحش در یکی از آکواریوم فروشی‌های تهران

فرمانده یگان حفاظت محیط‌زیست استان تهران از کشف و ضبط ۱۳ گونه غیرمجاز حیات وحش شامل مار و مارمولک در یکی از آکواریوم فروشی‌های تهران خبر داد.
فرهاد زندی گفت: در جریان بازدیدهای دوره‌ای مأموران یگان حفاظت از پت شاپ‌ها و آکواریوم فروشی‌های سطح استان، یک مورد تخلف زیست‌محیطی شناسایی شد که در آن فروشنده بدون داشتن مجوز لازم، اقدام به خرید و فروش گونه‌های تحت ضوابط کنوانسیون سایتیس (CITES) و گونه‌های وارداتی غیرمجاز کرده بود.

وی افزود: در بازرسی انجام شده از این واحد، ۱۳ گونه غیرمجاز شامل چهار حلقه مار و ۹ عدد انواع مارمولک کشف و ضبط شد که پس از تشکیل صورت جلسه، به یکی از مراکز مجاز نگهداری حیات وحش منتقل شدند.
فرمانده یگان حفاظت محیط‌زیست استان تهران گفت: پرونده قضایی برای متهم تشکیل و به منظور سیر مراحل قانونی به مراجع ذیصلاح ارجاع شده است.

زندی افزود: بازرسی‌های دوره‌ای و نظارت بر واحدهای فروش حیوانات زینتی در استان تهران به‌صورت مستمر ادامه دارد و با هرگونه تخلف در زمینه خرید و فروش غیرقانونی گونه‌های حیات وحش برخورد قاطع خواهد شد.