

ثبت ۲۰۰ هزار تخلف سرعت سیار در بزرگراه‌ها طی ۷ ماه

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ از عملکرد دوربین‌های ثبت تخلف سرعت سیار بکارگیری شده در بزرگراه‌های تهران خبر داد و گفت: این تجهیزات طی ۷ ماه گذشته بیش از ۲۰۰ هزار تخلف سرعت غیرمجاز را ثبت کرده‌اند.

سردار موسوی پور با اشاره به نقش مؤثر فناوری در ارتقاء ایمنی ترافیک شهری، اعلام کرد: درحال حاضر ۸ دستگاه دوربین ثبت تخلف سرعت سیار در بزرگراه‌های تهران بکارگیری شده‌اند که طی ۷ ماه گذشته موفق به ثبت بیش از ۲۰۰ هزار تخلف سرعت غیرمجاز شده‌اند. وی افزود: دوربین‌های ثبت تخلف سیار از نوع پرتابل و هوشمند هستند که به صورت اختصاصی برای کنترل سرعت طراحی شده‌اند. این دوربین‌ها دقت بالا، سرعت لحظه‌ای خودروها را اندازه‌گیری کرده و در صورت تجاوز از حد مجاز، تخلف را به صورت خودکار ثبت و به سامانه مرکزی پلیس راهور ارسال می‌کنند. سردار موسوی پور با تأکید بر اینکه این دوربین‌ها فقط در بزرگراه‌ها بکارگیری شده‌اند، گفت: هدف از نصب این تجهیزات، کاهش سرعت‌های غیرمجاز، پیشگیری از تصادفات شدید و ارتقاء نظم ترافیکی در مسیرهای پرتردد پایتخت است. خوشبختانه با بهره‌گیری از این فناوری، شاهد کاهش نسبی تخلفات سرعت در برخی مسیرها بوده‌ایم. وی ادامه داد: تمامی تخلفات ثبت‌شده توسط این دوربین‌ها به صورت پیامک برای مالک خودرو ارسال می‌شود و رانندگان می‌توانند از طریق سامانه‌های پلیس راهور نسبت به مشاهده و پرداخت جرایم اقدام کنند.

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ افزود: پلیس راهور با همکاری شهرداری تهران در نظر دارد تصاد دوربین‌های ثبت تخلف سرعت سیار را افزایش دهد تا پوشش کامل‌تری از بزرگراه‌های پایتخت حاصل شود و کنترل سرعت به صورت هوشمند و بدون نیاز به حضور فیزیکی مأموران انجام گیرد.

کشف ۱۴۵ تُن کالای اساسی احتکار شده

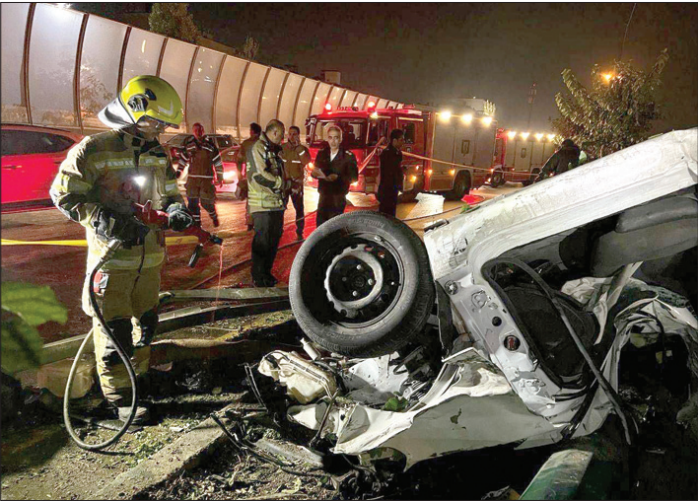
رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا از کشف ۱۴۵ تُن کالای اساسی احتکار شده خبر داد. سردار حسین رحیمی با اشاره به اینکه مقابله با جرایم اقتصادی در دستور کار پلیس امنیت اقتصادی قرار دارد و در این راستا طرح‌های مختلفی درحال اجرا و انجام است، بیان کرد: کارآگاهان پلیس امنیت اقتصادی فراجا موفق شدند در بازدید از یک باب انبار ۱۴۵ تن برنج و حدود نیم تن چای در منطقه‌ای در جنوب تهران کشف کنند. رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا با اشاره به اینکه در بازدیدها نماینده وزارت صمت، اداره کل تعزیرات و جهاد کشاورزی حضور دارند، گفت: در این راستا متهم اصلی شناسایی و دستگیر و به پرداخت جریمه ۶٫۸ میلیارد تومانی محکوم شد.

براساس گزارش سایت پلیس، سردار رحیمی با تأکید بر اینکه افراد فرصت طلب برای کسب سودهای باد آورده و ایجاد چالش در اقتصاد کشور اقدام به احتکار کالای اساسی می‌کنند که این اقدام شرمانه از جنبه اخلاقی و قانونی غیر قابل قبول و جرم است، بیان کرد: هموطنان گرمی برای مقابله و مبارزه جدی و همه جانبه‌تر با جرایم و مفسادد اقتصادی می‌توانند اخبار و اطلاعات خود در خصوص مواردی چون احتکار …، را با کارآگاهان پلیس امنیت اقتصادی با شماره تلفن ۰۹۶۳۰۰ در میان یگذارند.

خبری خوش به اهالی محله فیروزآباد؛ روستای ده‌خیر با ۱۰ دستگاه اتوبوس اسکانیا به مترو شهری متصل شد

شهردار منطقه ۲۰ گفت: به منظور تسهیل رفت‌وآمد و خدمت رسانی به اهالی روستای ده خیر، خط جدید اتوبوسرانی از مترو شهری به این روستا راه‌اندازی شد.رضاشا شنگی گفت: خط ۲۵۲ اتوبوسرانی از مبدأ روستای دهخیر تا مترو شهری به طول حدود ۲۰ کیلومتر راه‌اندازی شده است و موجب تسهیل تردد اهالی روستا می‌شود.شنگی با بیان اینکه پیش از این خط اتوبوسرانی تنها تا محدوده سه کیلومتر قبل از روستا فعالیت داشت، افزود: با پیگیری دهیاری و شورای محل و هماهنگی معاونت حمل و نقل و ترافیک منطقه ۲۰ و منطقه ۶ شرکت واحد اتوبوسرانی، مسیر پیش‌بینی شده تا داخل روستا امتداد یافت. وی اضافه کرد: در این مسیر ۱۰ دستگاه اتوبوس اسکانیا مشغول به فعالیت است و سرویس‌دهی از ساعت ۵:۳۰صبح از روستای ده‌خیر آغاز می‌شود و آخرین سرویس نیز از ایستگاه مترو شهری ساعت ۲۱:۱۵انجام می‌شود.شنگی با اشاره به اینکه این اقدام نقش مؤثری در کاهش هزینه‌های حمل‌ونقل و تسهیل دسترسی اهالی این روستا و روستاهای اطراف به مترو و نقاط مختلف شهر تهران دارد، اظهار داشت: پیش‌بینی می‌شود با استقبال عمومی، هر دستگاه اتوبوس روزانه بین ۴۰۰ تا ۶۰۰ مسافر جابه‌جا کند.

تصادف مرگبار پژو ۲۰۶ در بزرگراه حکیم با مرگ ۲ جوان



نجات را آغاز کرده و موفق شدند هر دو نفر را از داخل خودرو خارج کنند.
ملکی گفت: متأسفانه با تأیید عوامل اورژانس

چرا برخی خودروهای لوکس با پلاک خارجی در ایران تردد می‌کنند؟

رئیس مرکز شماره‌گذاری راهور دلیل تردد برخی خودروهای لوکس با پلاک خارجی در داخل کشور را توضیح داد.

به گزارش تسنیم، سرهنگ محسن باسره درباره تردد خودروهای لوکس با پلاک خارجی در کشور گفت: هیئت دولت در دوره‌ای مصوبه‌ای را به‌منظور توسعه گردشگری و جذب گردشگران به تصویب رساند که براساس آن، خودروهای متقاضی ورود به کشور می‌توانستند با همان پلاک خارجی خود مجوز تردد در ایران دریافت کنند. وی افزود: اجرای این طرح منوط به آن بود که سازمان راهداری زیرساخت‌های لازم را فراهم کند و دوربین‌های جاده‌ای را به‌گونه‌ای تنظیم کند که پلاک‌های خارجی را نیز بخوانند، همچنین باید سامانه‌ای طراحی می‌شد تا امکان

پوست صورت و گردن خود ماساژ دهید. پس از گذشت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پوست خود را با آب ولرم بشوید. البته قبل از استفاده از هر ماسکی حتما تست حساسیت پوست بگیریذ تا با مشکل مواجه نشوید.



خرمالو یکی از انواع درختان اصیل آسیایی است که عمده باغ‌های آن در کشورهای چین و ژاپن است. از مهم‌ترین خواص خرمالو می‌توان به درمان سکسکه، کاهش کلسترول بد، سلامت دستگاه گوارش، تقویت بینایی، درمان فشار خون بالا، کاهش وزن، افزایش رشد جنین، درمان سرماخوردگی، تقویت قدرت جنسی مردان، پیشگیری از سرطان پروستات، تقویت سیستم ایمنی، کاهش چین و چروک پوست و مرطوب‌کننده طبیعی پوست اشاره کرد. طبع خرمالو گرم و تر است.

و به همین دلیل می‌تواند به عملکرد صحیح گوارش کمک کند. میوه خرمالو حاوی ماده‌ای به نام تانن است که این ماده می‌تواند به تنظیم حرکات روده‌ای کمک کند و در نتیجه باعث سلامت دستگاه گوارش و بهبود عملکرد روده‌ها می‌شود. به طور کلی، خرمالو برای روده بسیار مفید است، زیرا با داشتن فیبر فراوان، حرکات روده را منظم کرده و از بروز مشکلاتی مانند یبوست یا اسهال جلوگیری می‌کند؛ مصرف متعادل خرمالو برای روده به ویژه در فصل پاییز، می‌تواند نقش مهمی در تقویت سلامت گوارش و پاک‌سازی روده‌ها از مواد زائد داشته باشد.

ماسک خرمالو از روش‌های بسیار مفید برای

رفع چین و چروک‌های پوست صورت است. برای

تهیه این ماسک یک خرمالو را پوره کنید و به

همراه یک زرده تخم مرغ و ۴ قطره آلبیوم با

هر ترکیب کنید تا یکدست شوند، سپس روی

کونگون

تصادف مرگبار پژو ۲۰۶ در بزرگراه حکیم با مرگ ۲ جوان

عوامل پلیس راهور تحویل داده شده و خودرو نیز پس از اتمام عملیات به محل امن منتقل خواهد شد.

سرهنگ رابعه جوانبخت رئیس اداره تصادفات پلیس راهور تهران بزرگ نیز در این رابطه گفت: یک مورد تصادف فوتی در موقعیت مسیر غرب به شرق بزرگراه شهید حکیم و بعد از بزرگراه یادگار امام(ره) رخ داد.

وی افزود: در این حادثه، یک دستگاه سواری پژو ۲۰۷ به علت عدم توانایی در کنترل وسیله نقلیه ناشی از تخطی از سرعت مطمئنه، از مسیر خود منحرف شده و به شدت با تیر چراغ برق وسط بزرگراه برخورد می‌کند.

رئیس اداره تصادفات پلیس راهور تهران بزرگ ادامه داد: متأسفانه در این حادثه، راننده و سرنشین خودرو که هر دو حدود ۳۰ سال سن داشتند، به دلیل شدت ضربه و جراحات وارده در محل حادثه جان باختند، متأسفانه این راننده در سوابق خود، بارها به خاطر سرعت غیرمجاز اعمال قانون شده بود اما این بار این سرعت غیرمجاز جانش را گرفت.

کشف ۵۵ میلیارد ریال انواع سکه و طلای قاچاق در فرودگاه امام

فرمانده پلیس فرودگاه‌های کشور از کشف ۵۵ میلیارد ریال سکه و طلای قاچاق توسط مأموران پلیس فرودگاه حضرت امام خمینی(ره)، خبر داد.
سردار ابراهیم حاجی حسینیلو در تشریح این خبر گفت: در راستای مبارزه با قاچاق کالا و ارز و تشدید مقابله با قاچاقچیان، کارکنان تریمنال‌های خارجی فرودگاه حضرت امام (ره) هنگام بازدید بار احادی از مسافران در رابطه با حمل طلای قاچاق به چمدان وی مشکوک شدند.

این مقام انتظامی افزود: مأموران هوشیار و تیزبین پلیس در بازرسی از محتویات چمدان مذکور ۲۷ قطعه سکه تمام، یک قطعه شمش ۱۶ گرمی، یک قطعه دو و نیم گرمی سکه پهلوی، که در کف چمدان به طرز ماهرانه‌ای جاسازی شده بود کشف و با بررسی دقیق‌تر کارشناسان ارزش سکه‌های مکشوفه را بالغ بر ۵۵ میلیارد ریال برآورد کردند.

براساس گزارش سایت پلیس، فرمانده پلیس فرودگاه‌های کشور با اشاره به اینکه پرونده تکمیل و تحویل مراجع قضایی شد، بیان داشت: قاچاقچیان طلا و ارز با برهم زدن نظم اقتصادی کشور، امنیت مالی و استقلال ملی را هدف می‌گیرند و بی‌تردید با قاطعیت قانونی و اراده پلیس در مقابل این قانون‌شکنی ایستاده‌ایم و همچنین مقابله با قاچاق کالا نیز یکی از اولویتهای اصلی ماموریتی پلیس فرودگاه‌های کشور می‌باشد.

است، زیرا می‌تواند علائم این بیماری را کاهش دهد و روند بهبود را سریع‌تر کند. این میوه نه تنها انرژی بدن را افزایش می‌دهد، بلکه برگ‌های آن نیز برای مقابله با علائم تنفسی مثل سرفه مفید هستند. برگ‌های خرمالو حاوی موادی آنتی‌هیستامینی هستند که به کاهش واکنش‌های آلرژیک کمک می‌کنند. برای مقابله با گلودرد، مصرف آب خرمالو توصیه می‌شود، چرا که باعث نرمی و آرامش در ناحیه سینه می‌شود. علاوه بر این، خواص ضد میکروبی خرمالو به مهار عفونت‌های ویروسی، قارچی و باکتریایی کمک می‌کند. به طور کلی، خرمالو برای سرماخوردگی یک میوه چندمنظوره و بسیار مفید است که می‌تواند سلامت بدن را تقویت کرده و علائم بیماری را کاهش دهد.

خرمالو یک میوه شیرین و سرشار از قندهای طبیعی مانند فروکتوز و گلوکز است. مصرف بیش از حد این میوه می‌تواند باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون شود، به‌ویژه در افرادی که به دیابت یا مقاومت به انسولین مبتلا هستند. افزایش قند خون نه‌تنها ممکن است کنترل دیابت را دشوار کند، بلکه می‌تواند عوارضی مانند خستگی، تشنگی بیش از حد، افزایش اشتها و در موارد حادتر مشکلات جدی‌تری مانند هایپر گلاسیسم یا کمای دیابتی را به دنبال داشته باشد. به همین دلیل، افراد دیابتی باید مصرف خرمالو را محدود کرده و در صورت تمایل، آن را همراه با غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین‌تر مصرف کنند تا تأثیر آن بر قند خون کاهش یابد.

تنگ گنجه‌ای؛

تنگ طبیعی یاسوج در دل زاگرس

تنگ گنجه‌ای؛

تنگین طبیعی یاسوج در دل زاگرس



تنگ گنجه‌ای، از زیباترین جاذبه‌های طبیعی کهگیلویه و بویراحمد، در ۱۳ کیلومتری شهر یاسوج و مسیر جاده یاسوج به سی سخت قرار دارد و با چشمه‌های جوشان، درختان چنار و بلوط، هر سال میزبان گردشگران بسیاری است.

جمهوری اسلامی

تلفن تماس ۹ – ۷۷۴۴۴۲۰۰ (داخلی۳۴)
صدای شما ►
همه روزه یخز پنجشنبه‌ها از ساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲

❖اعلمی از تهران: در هفته‌های اخیر شاهد افزایش بی‌سابقه قیمت مواد خوراکی و مصرفی مردم هستیم که زندگی را به جامعه بسیار سخت کرده است. لطفا مسئولین بفرمایند که چه کاری در این چند هفته کرده‌اند که هر روز قیمت‌ها افزایش می‌یابند و شخصی هم پاسخگو نمی‌باشد.

خوانندگان محترم لطفاً نام‌های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا به قید نام – نامی و تلفن تماس ارسال نمایید

نامۀ های شما ►

گرانی ارز و طلا بعد از اسنپ‌ک!

در همین چند ماه اخیر که صحبت از فعالسازی کانیزم ماشه و بازگشت تحریم‌های سازمان ملل بود، مسئولان ادعان می‌کردند بازگشت تحریم‌ها هیچ تأثیری نخواهد داشت چرا که ما قبلاً هم ذیل همین تحریم‌ها بوده‌ایم و چیز جدیدی نیست. اما طی همین ماه‌ها قیمت دلار، طلا و سکه چند برابر شده و زوج‌هایی که قصد آغاز زندگی مشترک دارند حالا با هزینه‌های چندبرابری مواجه شده‌اند. قیمت هر گرم طلا آنقدر بالا رفته که خرید طلا از کالاهای زوج‌ها حذف شده و به سمت خرید نقره رفته‌اند. کالاهای دیگر هم به تناسب با بالا رفتن قیمت ارز گران‌تر از قبل شده‌اند.

یک شهروند

کشف ۵۵ میلیارد ریال انواع سکه و طلای قاچاق در فرودگاه امام

فرمانده پلیس فرودگاه‌های کشور از کشف ۵۵ میلیارد ریال سکه و طلای قاچاق توسط مأموران پلیس فرودگاه حضرت امام خمینی(ره)، خبر داد.

سردار ابراهیم حاجی حسینیلو در تشریح این خبر گفت: در راستای مبارزه با قاچاق کالا و ارز و تشدید مقابله با قاچاقچیان، کارکنان تریمنال‌های خارجی فرودگاه حضرت امام (ره) هنگام بازدید بار احادی از مسافران در رابطه با حمل طلای قاچاق به چمدان وی مشکوک شدند.

این مقام انتظامی افزود: مأموران هوشیار و تیزبین پلیس در بازرسی از محتویات چمدان مذکور ۲۷ قطعه سکه تمام، یک قطعه شمش ۱۶ گرمی، یک قطعه دو و نیم گرمی سکه پهلوی، که در کف چمدان به طرز ماهرانه‌ای جاسازی شده بود کشف و با بررسی دقیق‌تر کارشناسان ارزش سکه‌های مکشوفه را بالغ بر ۵۵ میلیارد ریال برآورد کردند.

براساس گزارش سایت پلیس، فرمانده پلیس فرودگاه‌های کشور با اشاره به اینکه پرونده تکمیل و تحویل مراجع قضایی شد، بیان داشت: قاچاقچیان طلا و ارز با برهم زدن نظم اقتصادی کشور، امنیت مالی و استقلال ملی را هدف می‌گیرند و بی‌تردید با قاطعیت قانونی و اراده پلیس در مقابل این قانون‌شکنی ایستاده‌ایم و همچنین مقابله با قاچاق کالا نیز یکی از اولویتهای اصلی ماموریتی پلیس فرودگاه‌های کشور می‌باشد.

مصرف شکر قهوه‌ای برای مبتلایان به دیابت محدودیت دارد

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، درباره باور نادرستی در میان مردم درباره مصرف شکر قهوه‌ای، تأکید کرد: مصرف شکر قهوه‌ای برای مبتلایان به دیابت محدودیت دارد.

براساس توضیحات دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف شکر قهوه‌ای برای افسرد مبتلا به دیابت هیچ‌گونه استثنایی نسبت به شکر سفید ندارد و باید به اندازه محدود مصرف شود.

به طور کلی، هر قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای یا سفید حاوی حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات است، این کربوهیدرات‌ها از نوع ساده بوده و شاخص گلاسیمی بالایی دارند، به همین دلیل منجر به افزایش ناگهانی قند خون می‌شوند. از این رو، توصیه می‌شود مصرف کربوهیدرات‌های ساده تا حد امکان کاهش یابد.

در توضیح تفاوت این دو نوع شکر آمده است که شکر قهوه‌ای نیز از نیشکر به دست می‌آید و تنها مقدار اندکی مواد معدنی از جمله کروم دارد، در برخی مطالعات دیده شده که به دلیل وجود کروم – که به عنوان عامل تحمل گلوکز شناخته می‌شود – شکر قهوه‌ای ممکن است در کنترل قند خون اندکی بهتر از شکر سفید عمل کند، اما این تفاوت بسیار ناچیز است و توصیه نمی‌شود بیماران دیابتی در مصرف آن آزاد باشند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرده است که بیماران مبتلا به دیابت باید همواره مصرف انواع قند و شکر را تحت نظر متخصص تغذیه و در چارچوب رژیم غذایی کنترل‌شده انجام دهند.

آسمان بارانی در اغلب استان‌های کشور از امروز

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا از بارندگی در اغلب استان‌های کشور از اواخر امروز و فردا خبر داد.

صادق ضیاییان گفت: براساس آخرین خروجی مدل‌های هواشناسی از اواخر چهارشنبه و طی روز پنجشنبه در استان‌های ساحلی خزر، اردبیل، خراسان شمالی، شمال استان‌های آذربایجان غربی و شرقی، زنجان، قزوین و ارتفاعات استان‌های البرز، تهران و سمنان بارندگی، رعدوبرق، وزش باد شدید موقت، در نقاط مستعد گردوخاک پیش‌بینی می‌شود.

وی افزود: روز جمعه نیز در گیلان و مازندران و شنبه در گیلان بارش پراکنده پیش‌بینی می‌شود و طی روزهای پنجشنبه تا شنبه در نوار شمالی کشور کاهش محسوس دما رخ خواهد داد.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا همچنین تصریح کرد: روزهای پنجشنبه و جمعه در شمال شرق و شرق کشور در برخی ساعات وزش باد شدید و گاهی گردوخاک پیش‌بینی می‌شود و درباری خزر از اواخر چهارشنبه و پنجشنبه موج است.

ضیاییان درباره وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده گفت: آسمان تهران امروز صاف و وزش باد ملایم در بعضی ساعت‌ها غبار محلی با کمینه دمای ۱۶ و بیشینه دمای ۲۷ درجه سانتیگراد و فردا کمی ابری تا قسمتی ابری و غبار صبحگاهی در بعدازظهر وزش باد شدید با کمینه و بیشینه دمای ۱۶ و ۲۵ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.