

تصادفات مرگبار در بزرگراه‌ها کار پاکبان‌ها در شب را ممنوع کرد

رئیس اداره تصادفات و مهندسی ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ با اشاره به افزایش آمار تصادفات عابرین پیاده، گفت: پاکبان‌ها و کارتن خواب‌ها جزو افرادی هستند که در تصادفات شبانه جان خود را از دست می‌دهند.

سرهنگ مصطفی زینی‌وند با اشاره به اینکه میزان تصادفات عابرین پیاده افزایش یافته است، گفت: تصادف فوتی پاکبان‌ها و کارتن خواب‌ها در معابر بزرگراهی زیاد است؛ اما مدیران شهری می‌توانند با انجام برخی اقدامات، این امر را کاهش دهند. وی افزود: به عنوان مثال پاکبان‌ها باید برخی نکات ساده را جدی بگیرند و پیمانکاران نیز باید قوانین را در این باره رعایت کنند. مثلا بارها اعلام کرده‌ایم که نظافت حاشیه اتوبان‌ها نباید در شب‌ها انجام شود و اصلا نباید پاکبان‌ها این کار را انجام دهند و برای معابر بزرگراهی باید از خودروی مکانیزه استفاده شود. رئیس اداره تصادفات و مهندسی ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ ادامه داد: همچنین اگر تصادفی در اتوبان‌ها رخ دهد، پاکبان‌ها زحمت می‌کشند و معابر را تمیز می‌کنند؛ اما این امر نیز نیازمند آموزش آنهاست تا مشکلی رخ ندهد.

زینی‌وند گفت: در پی تصادف اخیر پاکبان‌ها و فوت شدن چند نفر از آنها، با پیگیری‌های پلیس، شیفت کاری پاکبان‌ها از نیمه شب به صبح تغییر یافت و

از این پس، شیفت کاری این عزیزان ۷ صبح تا ۳ ظهر است. این مسئله باعث می‌شود که پاکبان‌ها در طول روز به تمیز کردن حاشیه بزرگراه‌ها بپردازند؛ زیرا شب‌ها دید سایر رانندگان بسیار کم است و احتمال تصادف بیشتر است.

وی افزود: همچنین شاهد هستیم که برخی پاکبانان، هنگام کار از هندزفری استفاده می‌کنند، یعنی در گوششان موسیقی یا رادیو درحال پخش است که این مسئله باعث می‌شود صداهای اطراف و بوق خودروها را نشنوند که این مسئله نیز بسیار خطرناک است. بر همین اساس توصیه می‌کنیم پاکبان‌ها به همین مسئله ساده نیز توجه کنند.

زینی‌وند درباره کارتن خواب‌ها گفت: متأسفانه در حاشیه اتوبان‌ها نیز تجمع معتادان و کارتن خواب‌ها را داریم که این مسئله نیز بسیار خطرناک است و بارها وقتی این افراد قصد تردد عرضی از اتوبان‌ها را داشته‌اند، در تصادفات جان خود را از دست داده‌اند. این مسئله نیز می‌تلبد مدیران مربوطه این مسئله را مدیریت کرده و این افسرد را در مراکز مخصوص بازپروری، ساماندهی کنند.

رئیس اداره تصادفات و مهندسی ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ ادامه داد: بیشتر این افراد در مکان‌هایی که پوشیده و تاریک است، تجمع می‌کنند بنابراین با نصب چراغ در این مراکز، کوتاه کردن

بارش باران و برف در مناطق غربی کشور

آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی و فردا کرمانشاه، کردستان و جنوب استان‌های آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی در معرض تشدید رگبار باران، وزش باد شدید موقتی و ازسوی دیگر بارش برف و وقوع مه در نواحی کوهستانی و سردسیر خواهند بود.

با ورود سامانه بارشی جدید به کشور، بارش باران برف در مناطقی از استان‌های ایلام و کرمانشاه آغاز شده است.این سامانه استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، کردستان، کرمانشاه، ایلام، لرستان، غرب اصفهان، چهارمحال وبختیاری و خوزستان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

همچنین در استان‌های قم، مرکزی، همدان، تهران، البرز، قزوین و زنجان وزش باد سبب کاهش غلظت آلاینده‌های جوی خواهد شد و در برخی مناطق خیزش گرد و خاک نیز پیش‌بینی می‌شود.

براساس اعلام هواشناسی، امروز بارندگی در استان‌های مرزی غرب و شمال غرب و بخش‌هایی از آذربایجان شرقی ادامه می‌یابد. در شمال ایلام، لرستان، همدان، مرکزی و دامنه‌های جنوبی البرز نیز رگبارهای پرانکند دور از انتظار نیست.

هشدار تارنجی شدت بیشتری از هشدار زرد رنگ دارد؛ در این نوع از هشدار پیش‌بینی می‌شود که پدیده‌ای جوی

توسط سربازان گمنام امام زمان(عج)

بزرگترین محموله مواد مخدر صنعتی در استان سیستان و بلوچستان کشف شد

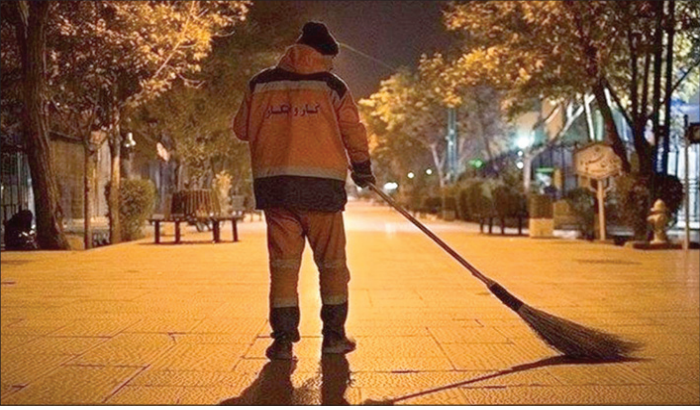
کشف و ضبط شد.
وی گفت: این محموله به لحاظ وزن ونوع مواد مخدر صنعتی، بزرگترین محموله ضربه خورده در حوزه جنوب شرق کشور در سال جاری محسوب می‌شود.
دادستان زاهدان گفت: این محموله مواد مخدر صنعتی که بصورت ماهرانه داخل پودرهای ماشین لباسشویی جاسازی شده بود با اشراف اطلاعاتی توسط سربازان گمنام امام زمان(عج)کشف و دو نفر از سوداگران مرگ دستگیر

عمودی:

۱ - پیکار - ناممکن - الفبای خوراکی ۲ - امته‌ها - انر وارونه - لب کلفت ۳ - نت ششم موسیقی - کامیون
 ۴ - حس بویایی ۵ - برانگیزنده تر - درس خوانده - پیام آسمانی - مالیات زورکی
 ۶ - مرد دلاور ۷ - مقابل فروختی - کشور هزار خلیج
 ۸ - بوی پشم سوخته - گندم - کاشف میکروب سل - کلام تنفر ۹ - شهری
 ۱۰ - منافذ پوستی را گویند - نوعی بیط ۱۱ - کیفی و ناپاک - مالک گردانیدن
 ۱۲ - اشاره به نزدیک - مدور - درخت کریسمس - باده ۱۳ - جنبش - خرس چینی - لوکس
 ۱۴ - سوگند - پایین رفتن آب دریا - دور کردن ۱۵ - بینایی - از سازه‌های ایرانی - بانگ و آواز

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

گوناگون



پوشش گیاهی و تک ردیف کردن نیوچرسی‌ها، محل‌هایی که این افراد اقدام به تجمع می‌کنند را از بین برد.

وی درباره آمار تصادفات فوتی تهران افزود: از ابتدای سال تاکنون ۳۸ درصد از فوتیان تصادفات، عابرین پیاده هستند که نسبت به سال گذشته شاهد افزایش ۴۸ درصدی هستیم. همچنین ۴۹ درصد از این تصادفات، در بزرگراه‌ها رخ می‌دهد.

زینی‌وند گفت: تصادفات مربوط به عابرین پیاده معمولاً در ساعات ۲۰ تا ۲۴ با سهم ۳۳ درصدی رخ می‌دهند که در این ساعات هوا تاریک و سرعت رانندگان زیاد است که این مسئله باعث می‌شود دید رانندگان کم باشد. همچنین ۸۱ درصد از این عابران پیاده فوت شده، مرد هستند.

رئیس اداره تصادفات و مهندسی ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ با اشاره به اینکه عابرین پیاده در برخی تصادفات، مقصدرد و سهم تقصیر می‌گیرند؛ تأکید کرد: از ابتدای سال تاکنون، در تصادفات فوتی عابرین پیاده، ۳۸ درصد عابرین مقصر شناخته شده‌اند و این نشان می‌دهد عابرین نیز باید قوانین را رعایت کنند تا جلوی بسیاری از تصادفات گرفته شود. مثلاً عابران پیاده باید حتما از پل‌های عبر پیاده یا خط کشی عبور کنند. همچنین به چراغ‌های راهنمایی و تراندگی توجه کنند.

اثرات منفی به دنبال داشته باشد و خسارت‌های احتمالی را سبب شود. هشدار تارنجی رنگ جهت آمادهاش دستگاه‌های مسئول برای مقابله با یک پدیده خسارت‌زا صادر می‌شود.

احتمال دارد که این شرایط موجب اختلال در ناوگان حمل و نقل عمومی، لغزندگی جاده‌ها به‌ویژه در گرته‌های کوهستانی به سبب بارش برف، احتمال سقوط سنگ از ارتفاعات، سیلابی شدن مسیل‌ها طغیان رودخانه‌ها آب گرفتگی معابر، وقوع صاعقه، مه گرفتگی و کاهش دید افقی، جاری شدن روان آب، وزش باد شدید موقتی، خسارت به سازه‌های موقت و محصولات کشاورزی شود.

بر همین اساس سازمان هواشناسی کشور برپیز از سفرهای غیر ضروری، مجهز بودن خودروها به وسایل زمستانی به‌ویژه در نواحی سردسیر، عدم توقف و عبور در بستر و حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها خودداری از فعالیت‌های تفریحی نظیر طبیعت‌گردی، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی، پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب روها، اطمینان از استحکام سازه‌های موقت، تابلوهای تبلیغاتی و پوشش گلخانه‌ها، عدم سیم‌پاشی و محلول‌پاشی باغات و مزارع و تعجیل در برداشت محصولات کشاورزی و انتقال به مکان‌های مسقف را توصیه کرده است.

چند عامل مؤثر بر سلامت روده

شامل غلات کامل، سبیر، پیاز، موز، مارچوبه و حبوبات است.

– وقتی باکتری‌ها فیبر را تجزیه می‌کنند، ترکیباتی مثل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می‌شود که به سلامت دیواره روده کمک می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد.

– مصرف منظم پروبیوتیک‌ها (روانه یا بیشتر روزهای هفته) مؤثرتر از مصرف گاه‌به‌گاه است.

– الگوی زندگی سالم نیز اهمیت دارد. مثلاً استرس زیاد می‌تواند میکروبیوم را مختل کند و بنابراین مدیریت استرس در راستای حفظ سلامت روده ضروری است.

– نوشیدن آب کافی هم مهم است چون به حفظ عملکرد دستگاه گوارش کمک و از بی‌وسست که یکی از مشکلات شایع گوارشی است و می‌تواند عامل بسیاری از مشکلات سلامتی در بدن باشد، جلوگیری می‌کند.

سبزیجاتی که قاتل کبد چرب هستند

را در سالاد، سوپ،اش یا آبگوشت بریزید و کبد تقویت می‌شود.
سیر علاوه بر شهرتش به عنوان یک تقویت‌کننده طعم، به عنوان یک غذای مفید برای کبد نیز عمل می‌کند. ترکیبات غنی از گوگرد آن می‌توانند رسوب در کبد را تعدیل کرده و سطح کلسترول را در محدوده سالم‌تری نگه دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که سیر به جلوگیری از تجمع چربی در سلول‌های کبد کمک می‌کند، درحالی که مکانیسم‌های سوززادبی طبیعی این اندام را به کار می‌اندازد. علاوه بر این، خواص ضد التهابی آن التهاب کبد را تسکین می‌دهد و به عملکرد کبد کمک می‌کند. ریختن چند حبه سیر در سوپ،اش یا خورش‌ها و غذاهای سرخ‌شده، راه‌های روزمره برای بهره‌مندی از مزایای آن هستند.

اسفناج، کلم و شنبلیله در میان سبزیجات برای سلامت کبد رتبه بالایی دارند. محتوای غنی کلروفیل آن‌ها به کبد در بیرون کشیدن سموم از بدن کمک می‌کند، درحالی که مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان با استرسی که اغلب باعث آسیب کبدی می‌شود، مبارزه می‌کند. تحقیقات نشان داده که خوردن منظم اسفناج می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. علاوه بر این، سبزیجات برگ‌دار به کبد در تولید صفرا کمک می‌کنند که گامی مهم برای تجزیه چربی‌ها و دفع مواد زائد است. یک مشت اسفناج یا کلم را به سالاد اضافه کنید، اسفناج را همچنین می‌توانید در ماست به عنوان بورانی مخلوط کنید.

کلم بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل همه اعضای خانواده سبزیجات چلیپایی هستند و بیش از یک منبع غنی از فیبر به حساب می‌آیند. آن‌ها همچنین سرشار از مواد شیمیایی گیاهی هستند که به وظایف سم زدایی کبد کمک می‌کنند. مجموعه‌ای از تحقیقات به این ایده اشاره دارند که رژیم غذایی سرشار از این سبزیجات می‌تواند رسوبات چربی را کاهش داده و التهاب را کاهش دهد. در یک تحقیق، افرادی که مصرف این سبزیجات را افزایش دادند، نمرات چربی کبد پایین‌تری و عملکرد کبد را بهبود بخشیدند. علاوه بر این، سبزیجات ایندول را فراهم می‌کنند، ترکیبی که به نظر می‌رسد با مهار رسوبات چربی و کاهش التهاب کبد، بیماری‌ها را از بین می‌برد. به نظر می‌رسد اضافه کردن کلم بروکلی یا گل کلم به وعده‌های غذایی چند بار در هفته، حداکثر فواید را به همراه دارد.

طبیعت پاییزی دره خان ارومیه



دره خان ارومیه یا **درزبان ترکی خان دره سی** با مساحتی حدود **۳۵ هزار هکتار**،**در محور جاده ارومیه به اشنویه** و فاصله **۳۵کیلومتری جنوب غربی ارومیه قرار دارد.****وجود پوشش جنگلی و گیاهی متنوع،رودخانه‌ها،جوبیارهاو چشمه‌های گوناگون** سبب شده این دره علاوه بر اینکه **زیستگاه حیواناتی مانند سنجاب،شغال و روباه است،به یک منطقه تفریحی و گردشگری نیز تبدیل گردد.****درختان گردو،زالزالک و پسته وحشی در این منطقه وجود دارند.**از گونه‌های گیاهی که در منطقه رشد میکنند میتوان به **پونه،گزنه،ت مشک،بابونه،کاکوتی و آلبالوی وحشی** اشاره کرد

جمهوری اسلامی

***یک شهروند:** با وجود تأکید‌های بسیار باز هم شاهدیم که بسیاری از خودروها به صورت دوبله پارک می‌کنند و باعث ایجاد ترافیک‌های بسیار در سطح تهران می‌شوند. لطفاً پلیس راهنمایی و رانندگی با این گونه تخلفات ترافیک‌ساز و خطرناک برخورد جدی‌تری انجام دهد.

خواندگان محترم لطفاً نام‌های خود را حداکثر در یک صفحه یاخط خوانا(با قید نام- نشانی و تلفن تماس) ارسال نمایند

میوه‌های دست‌نیافتنی
قیمت میوه در میوه‌فروشی و حتی میادین تره‌بار شهرداری سرسام‌آور شده و باعث گردیده است این کالای معیشتی از سبب اترتاق بسیاری از افراد جامعه خارج گردد. از مسئولان درخواست داریم با اتخاذ تدابیر لازم، زمینه کاهش قیمت میوه و برخورداری اقشار متوسط و ضعیف از این نعمت الهی را فراهم سازند.

یک باز نشسته

با نزدیک شدن به مراحل پایانی احداث گذر کودکی در منطقه ۲۱، شهردار این منطقه از پیشرفت ۹۵ درصدی این پروژه خبر داد. این گذر قرار است به‌عنوان یکی از مقاصد نوین گردشگری کودک در غرب تهران، محیطی جذاب برای بازی، آموزش و تجربه‌های متفاوت فراهم کنیم."
محسن امیدیان" در این باره گفت: گذر کودکی به عنوان یکی از پروژه‌های ۲۱ است که درحال اجرا بوده و به‌زودی افتتاح خواهد شد. وی ادامه داد: زمین این پروژه به مساحت ۱۱هزار مترمربع می‌باشد دارای یکهزار و ۲۰۰ متر رینگ پیاده روی و دوچرخه سواری، سه میدان گاه کوچک و تجهیزات پارکی است که کار سطحی و رگولاز آن به اتمام رسیده و جدول گذاری‌ها درحال انجام است.شهردار منطقه ۲۱ توضیح داد: در طراحی این پروژه، تقاطعی برای استقرار وسایل بازی استاندارد، تجهیزات ورزشی و مسیری جهت دوچرخه سواری و پیاده‌روی دیده شده است.لازم به ذکر است گذر کودکی در ضلع جنوب شرقی تقاطع آزادگان و لشگری قرار داشته و علاوه بر امکانات تفریحی و ورزشی برای کودکان و خانواده‌هایشان، دارای کتابخانه تخصصی کودک، آتیه کودک، قافه کودک و سرویس بهداشتی بوده و با ایجاد دسترسی‌های محلی، رفت و آمد شهروندان به این منطقه با سهولت انجام خواهد شد.

عذرخواهی اتوبوسرانی در پی رفتار نامناسب یک راننده

انتشار فیلمی از رفتار نامناسب یک راننده اتوبوس شرکت خصوصی، شرکت واحد اتوبوسرانی ضمن عذرخواهی از شهروندان از آغاز رسیدگی و برخورد قانونی با راننده متخلف خبر داد و بر تقویت نظارت‌ها و آموزش‌های رفتاری به رانندگان تأکید کرد.

به گزارش ایسنا، روابط عمومی شرکت واحد اتوبوسرانی تهران اعلام کرد: «اتوبوسی که در فیلم منتشر شده در فضای مجازی مشاهده می‌شود، متعلق به شرکت خصوصی «ندای به‌آوران» است که بررسی دقیق موضوع و برخورد با راننده متخلف در دستور کار واحدهای نظارتی شرکت واحد قرار گرفته و روند رسیدگی به‌سرعت آغاز شده است و به محض مشخص شدن ابعاد اتفاق، اطلاع‌رسانی شفاف انجام خواهد شد. به شهروندان عزیز اطمینان می‌دهیم که تمامی ظرفیت‌های نظارتی شرکت واحد اتوبوسرانی تهران برای جلوگیری از تکرار چنین رویدادهایی به کار گرفته خواهد شد. تمامی رانندگان ناوگان اتوبوسرانی تهران همواره پایبند به اصول تکریم و احترام به حقوق مسافران و رعایت رفتار حرفه‌ای هستند و چنین رخدادهایی صراً در موارد بسیار محدود مشاهده می‌شود؛ با این حال، حتی وقوع اندک و نادر چنین رفتارهایی نیز برای شرکت واحد اتوبوسرانی تهران قابل قبول نیست. همانند گذشته، آموزش‌های لازم در حوزه احترام، تکریم و رعایت حقوق مسافرین به‌صورت مستمر برای رانندگان برگزار می‌شود و این موضوع با جدیت بیشتری دنبال خواهد شد.» شرکت واحد از شهروندان درخواست کرد که در صورت مشاهده هرگونه تخلف، موضوع را از طریق سامانه‌های ارتباطی این شرکت شامل وب سایت شرکت واحد یا آدرس **www.bustehran.ir** اطلاع دهند تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن بررسی و پیگیری شود.

کشف بیش از ۶ هزار بارنامه صوری برای سوخت قاچاق

رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا با اشاره به کشف بیش از ۶ هزار بارنامه صوری برای سوخت قاچاق گفت: پرونده‌ها تشکیل و

برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شده است.

به گزارش خبرگزاری پلیس، سردار حسین رحیمی در تشریح جزئیات این خبر افزود: کارآگاهان پلیس امنیت اقتصادی در بررسی‌های سیستمی و اسنادی خود به فعالیت یکی از شرکت‌های حمل و نقل جاده‌ای که در زمینه حمل و نقل کالا در داخل کشور فعالیت دارند مشکوک شدند. وی افزود: در بررسی‌های میدانی مشخص شد ۳ نفر از مسئولان وقت این شرکت بین سال‌های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۳ با سوء استفاده از موقعیت و شرایط موجود با سندسازی اقدام به دریافت سهمیه سوخت از طریق بارنامه‌های صوری و پرداخت هزینه‌های خرید سوخت از بودجه شرکت می‌کردند. رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا با اشاره به اینکه از مجموع بارنامه‌های صادر شده، حدود ۸۱ درصد دارای نشانه‌های تقلب بود، گفت: در این خصوص پرونده تشکیل و برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شد.

کشف لاشه ۲ کل و بازداشت شکارچیان غیرمجاز در میامی

فرمانده انتظامی شهرستان میامی از بازداشت شکارچیان غیرمجاز و کشف لاشه دو رأس کل وحشی در عملیات مشترک پلیس و محیط‌زیست خبر داد.
سرهنگ سیدمهدی موسوی با اعلام این خبر گفت: به دنبال دریافت خبری مبنی بر فعالیت غیرقانونی شکارچیان در منطقه بیارجمند شاهرود، موضوع به صورت جدی بررسی و تحت پیگرد قرار گرفت.

وی افزود: ماموران یگان امداد با مشارکت کارکنان محیط‌زیست، به یک دستگاه خودرو سواری مشکوک شدند و نسبت به تعقیب و مراقبت آن اقدام کردند.

سرهنگ موسوی با اشاره به متوقف کردن خودرو در یکی از روستاهای میامی، اضافه کرد: چهار سرشنش سواری بازداشت و در بازرسی خودروی آنها، کیسه حاوی دو لاشه کل وحشی کشف شد. فرمانده انتظامی شهرستان میامی از تکمیل پرونده و معرفی متهمان به مراجع قضایی خبر داد و گفت: تلاش‌های بی‌وقفه پلیس برای حفظ حیات وحش و جلوگیری از شکار غیر مجاز ادامه خواهد داشت.