

صدور ۱٫۷ میلیون جریمه برای تخلفات بزرگراهی تهران

ماون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ از اعمال قانون بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار فقره تخلفات حادثه ساز از ابتدای سال تا کنون در بزرگراه‌های تهران خبر داد و گفت: ۳۷۸ نفر از شهروندان نیز در این بازه زمانی در تصادفات بزرگراهی جان خود را از دست دادند.

سرهنگ فیروز کشیر درباره عامل حوادث جبران ناپذیر در تخلفات حادثه ساز در بزرگراه‌ها گفت: هر یک از تخلفات از جمله سرعت غیر مجاز، خستگی و خواب آلودگی، استفاده از نوشیدنی‌های غیر مجاز و روانگردان‌ها و استفاده از تلفن همراه حین رانندگی به طور جداگانه می‌تواند در بوجود آمدن حوادث ناگوار در بزرگراه‌ها نقش مهمی داشته باشد.

وی در خصوص رانندگی در فصول سرد سال و لغزندگی معابر افزود: رانندگان پیش از حرکت باید وضعیت مناسب بودن لاستیک‌ها، سیستم گرمایشی، روشنایی چراغ‌های خودرو و برف پاک کن‌ها را بررسی کنند و در صورت نیاز اقدام به تعمیر تجهیزات خودرو کنند. در شرایط برفی و بارانی، رعایت فاصله طولی و سرعت مطمئنه در سطح معابر پایتخت الزامی است و می‌توان با این اقدامات از تصادفات جلوگیری کرد.

سرهنگ کشیر با اشاره به تخلف حرکت با دنده عقب در بزرگراه‌ها گفت: برخی افراد به دلیل اصلاح در انتخاب مسیر اقدام به حرکت با دنده عقب می‌کنند که این کار کاملاً ممنوع و بسیار خطرناک است و پلیس این تخلف را اعمال قانون می‌کند. به استاده ۱۵۵ آئین‌نامه راهنمایی و رانندگی حرکت با دنده عقب در بزرگراه‌ها و آزادراه‌ها و ورودی و خروجی آنها ممنوع می‌باشد.
ماون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ اعلام کرد: بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار فقره اعمال قانون تخلفات حادثه ساز در بزرگراه‌های پایتخت از ابتدای سال جاری تاکنون توسط پلیس راهور ثبت شده است که این رقم نسبت به سال گذشته ۱۸ درصد افزایش داشته است که این برخورد قاطع پلیس را با رانندگان متخلف نشان می‌دهد.

وی ادامه داد: ۳۰ درصد از تصادفات فوتی در بزرگراه‌های تهران از ابتدای سال جاری تا کنون در بازه زمانی ۰۰۰۰ تا ۰۴۰۰۰ باامداد رخ داده است که از این آمار ۴۲ درصد عابرین پیاده، ۳۳ درصد موتورسیکلت سواران، ۲۵ درصد خودروها به خود اختصاص داده‌اند.

سرهنگ کشیر در خصوص علت تامه تصادفات فوتی در بزرگراه‌های تهران از ابتدای سال ۱۴۰۴ تا کنون گفت: عدم توجه به جلو ۴۲ درصد، عدم توانایی در کنترل وسیله نقلیه ۳۵ درصد تغییر مسیر ناگهانی ۷ درصد به خود اختصاص داده‌اند.

وی در پایان گفت: متأسفانه در ۹ ماهه سال جاری ۳۷۸ نفر از شهروندان تهرانی قربانی حوادث رانندگی در معابر بزرگراهی تهران شدند که این آمار بسیار ناراحت‌کننده و تاسف بار می‌باشد.

آزادسازی ۳۵ هکتار از اراضی پادگان ۰۶ و تبدیل آن به تفرجگاه

شهردار منطقه ۴ تهران گفت: پس از سه دهه انتظار، اراضی پادگان ۰۶ سرانجام با توافقی میان شهرداری تهران و ارتش جمهوری اسلامی ایران، به نفع مردم آزادسازی شد.سیدمحمد موسوی شهردار منطقه ۴ تهران با تشریح جزئیات توافق صورت گرفته بین شهرداری تهران و ارتش جمهوری اسلامی ایران برای آزادسازی اراضی پادگان ۰۶ اظهار کرد: این اقدام بیش از ۳۵ هکتار زمین به سرانه‌های فضای سبز و شهری منطقه اضافه کرده و فرصتی کم‌نظیر برای ایجاد یک بوستان شهری بزرگ فراهم می‌آوردوی با تأکید بر اینکه خروج پادگان ۰۶ پس از ۳۰ سال دستاوردی بزرگ برای شهروندان منطقه است. گفت: این توافق، یک موفقیت برای مردم منطقه ۴ و شهر تهران است. در نتیجه مذاکرات فشرده، ۳۵۰ هزار مترمربع از زمین‌های پادگان ۰۶ آزاد شد و این اراضی اکنون در اختیار شهر قرار گرفته تا سرانه‌های عمومی منطقه ارتقا یابد.شهردار منطقه ۴ تبدیل این پادگان را به یک بوستان شهری آیین و سرزنده، فرصتی کم‌نظیر برای بهبود کیفیت زندگی خواند و افزود: تبدیل پادگان ۰۶ به بوستان شهری، پاسخگویی به مطالبات دیرینه شهروندان در طول سه دهه گذشته است. شهرداری منطقه با تمام ظرفیت، در کنار سازمان بوستان‌ها و سایر دستگاه‌های ذی‌ربط، فرآیند تحویل، ساماندهی و اجرای این پروژه عظیم را تا تحقق کامل آن پیگیری خواهد کرد. این فضای سبز جدید، به تلطیف فضای شهری و ارتقاء سطح رفاه اجتماعی کوثر خواهد بود.موسوی در پایان بر تعهد شهرداری تأکید کرد و گفت: توافق شهرداری و رتش به نفع مردم تمام شد و ما متعهد هستیم که این ۳۵ هکتار را در اسرع وقت به یک بوستان شاخص و قابل استفاده برای همه شهروندان منطقه تبدیل کنیم.

اگر از ایجاد تغییر در برنامه روزانه برای تغییر وزن احساس خستگی می‌کنید، می‌توانید روی یک سری از نوشیدنی‌ها حساب باز کنید. نوشیدنی‌های خانگی‌ای وجود دارند که می‌توانند به افزایش متابولیسم و تسریع چربی‌سوزی کمک کنند. این نوشیدنی‌ها وقتی با یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم ترکیب شوند، می‌توانند به شما کمک کنند تا سریع‌تر چربی شکم خود را از دست بدهید.

در این مطلب به ۵ نوشیدنی اشاره می‌کنیم که کمک می‌کنند رژیم کاهش وزن شما راحت‌تر پیش برود.

یکی از نوشیدنی‌های محبوب برای کاهش وزن، آب لیمو است. وقتی صحبت از توانایی آب لیمو در کاهش چربی دور کمر می‌شود، کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. لیمو به پاکسازی بدن کمک می‌کند که این امر سوخت و ساز بدن و چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد!اگر فکر می‌کنید آب لیمو برای شما خیلی ترش است، می‌توانید مقدار کمی عسل به آن اضافه کنید که به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. نصف قاشق چایخوری عسل و یک قاشق چایخوری آب لیمو را در یک فنجان آب گرم مخلوط کنید و صبح‌ها و شب‌ها قبل از خواب بنوشید.

شناسایی و انهدام باند ۲۲ نفره کلاهبرداری تلفنی

ماون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا گفت: کارآگاهان ۲۲ نفر زن کلاهبردار که با ترفند خرید بن کالا توانسته بودند از شهروندان ۲۰ استان کشور اخاذی کنند، را شناسایی و دستگیر کردند. سرهنگ کارآگاه حجت متقی افزود: در پی وصول دو فقره پرونده با موضوع کلاهبرداری تلفنی، بررسی این موضوع در دستور کاری کارآگاهان مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی قرار گرفت.

وی اظهار کرد: در تحقیقات انجام شده مشخص شد این افراد فرصت طلب با ارسال پیامک به شهروندان جهت خرید بن کالا و تخفیف خرید لوازم خانگی و سپس با وعده اینکه شما برنده یکی از جوایز خودروی ۲۰۰۶، کمک هزینه خرید مسکن به مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان و وجه نقد به مبلغ ۷۰ میلیون تومان شده اید. به جهت دریافت جایزه بایستی میلی را به

۵ نوشیدنی ویژه برای لاغری



زیره در ایران در برخی غذاها به منظور گرفتن نفخ شکم استفاده می‌شود. اما جالب است بدانید تیمو کینون، یک ماده فعال منحصر به فرد موجود در زیره، یک کمک بسیار مؤثر و کاربردی برای کاهش وزن است. تهیه آب زیره آسان است، برای لذت بردن از یک نوشیدنی گرم، کافی است مقدار کمی از این دانه‌های ریز را به یک لیوان آب جوش اضافه کنید. علاوه بر این، زیره دارای خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده قابل توجهی است که هضم و متابولیسم را تسریع می‌کند، که

می‌توانید دارچین معطر را به یک لیوان آب جوش اضافه کنید و این نوشیدنی معجزه‌آسا باعث از بین رفتن چربی بدن می‌شود. با غروب خورشید، نوشیدن چای دارچین در عصر می‌تواند به تسریع متابولیسم شما کمک کند. دارچین دارای خواص ضد باکتری و آنتی‌اکسیدانی زیادی است. این مخلوط دارای مزایای سلامتی بالقوه‌ای است و به عنوان یک نوشیدنی سم‌زدا استفاده می‌شود. می‌توانید آن را با کمی عسل شیرین کنید تا طعم شگفت‌انگیزی داشته باشد.

چای سبز به دلیل توانایی‌اش در سوزاندن چربی شناخته شده است، اما به دلیل محتوای بالای آنتی‌اکسیدان، مزایای بسیار بیشتری نیز ارائه می‌دهد. چای سبز یک نوشیدنی عالی پس از غذا است که به سوزاندن کالری کمک می‌کند زیرا منبع قوی مواد مغذی مختلف و آنتی‌اکسیدان‌های مفید است. با این وجود، این مزیت منحصر به چای سبز با محتوای بالای کاتچین مرتبط است که آنتی‌اکسیدانی است که احتمال دارد متابولیسم را تسریع کرده و چربی‌سوزی را تشویق کند. اگر نمی‌توانید چای سبز با کیفیتی پیدا کنید، می‌توانید چای ماچا را نیز امتحان کنید که به دلیل غلظت بالای کاتچین، گزینه‌ای برتر برای کاهش وزن است.

جمهوری اسلامی

تلفن تماس ۹ – ۷۷۶۴۴۲۰ (داخلی۳۴)	صدای شما
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲	
 	

خوانندگان محترم لطفاً نامه‌های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا با قید نام – نشانی و تلفن تماس ارسال نمایند	نامه های شما
 	
 	

برف و باران در راه ۱۲ استان؛ آماده‌باشی هلال احمر

جمعیت هلال احمر از اعلام آماده‌باش در ۱۲ استان در پی بارش‌های شدید برف و باران خبر داد.

مرکز عملیات اضطراری سازمان امدادونجات جمعیت هلال احمر اعلام کرد: باتوجه به هشدار سطح نارنجی سازمان هواشناسی مبنی بر بارش برف و باران، رعدوبرق در ۱۲ استان کشور، تیم‌های عملیاتی هلال‌احمر در این استانها درحال آماده‌باش کامل قرارگرفتند.

در این اطلاعیه آمده است: با صدور هشدار سطح نارنجی سازمان هواشناسی فعالیت سامانه بارشی در ۱۲ استان کشور از روز شنبه ۴ بهمن تا یکشنبه ۵ بهمن در برخی استان‌ها تشدید می‌شود. بارش باران و برف و در مناطق جنوبی وقوع رعد و برق، وزش باد شدید موقت، در برخی نقاط گردوخاک و در نقاط مستعد بارش تگرگ پیش‌بینی می‌شود.

مرکز عملیات اضطراری سازمان امدادونجات جمعیت هلال احمر ضمن آماده‌باش کامل تیم‌های عملیاتی در این استانها،بر رعایت نکات ایمنی ازسوی هموطنان در مناطق یادشده تأکید کرد:از تردد غیرضروری در محورهای برفگیر و کوهستانی خودداری شود و در صورت ضرورت سفر، تجهیزات زمستانی از جمله زنجیر چرخ به همراه داشته باشند.

آگهی فراخوان شناسایی و ارزیابی کیفی مناقصه‌گران

نوبت اول

شرکت پتروشیمی ایلام به استناد مجوز صادره از کمیسیون معاملات، مناقصات زیر را بصورت مناقصه عمومی دومرحله‌ای با ارزیابی کیفی به شرح ذیل بر گزاری نماید:

۱ – خرید ۱۵۲ تن استیلایزر AK ۰۴۰۸۳۱-PIS) مناقصه‌گران باید توانایی ارائه تضامین معتبر بانکی یا فیش واریزی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰+ ۱۳/۵۰۰/ریال (سیزده میلیارد و پانصد میلیون ریال) داشته باشند که در زمان وصول پاکات (الف – ب – ج) اخذ می‌گردد.

۲ – خرید ۶۰۰ تن (دوده مشکی) Type carbon black –P مورد نیاز واحد پلی اتیلن سنگین PID –۰۴۰۴۵۲ مناقصه‌گران باید توانایی ارائه تضامین معتبر بانکی یا فیش واریزی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰+ ۵۶/ریال (پنجاه و شش میلیارد ریال) داشته باشند که در زمان وصول پاکات (الف – ب – ج) اخذ می‌گردد.

لذا بدینوسیله از شرکت‌های واجدشرایط دعوت می‌گردد در صورت تمایل به شرکت در این مناقصات، از تاریخ ۰۴/۱۱/۱۴۰۴ به تارنمای شرکت پتروشیمی ایلام به نشانی **www.ilampetro.com** / بخش کمیسیون معاملات/ زیر بخش مناقصات مراجعه و نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی اقدام و حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ مورخ ۱۴/۱۱/۱۴۰۴ پاکات ارزیابی کیفی را صرفا در قالب (CD/FLASHMEMORY) به یکی از دو آدرس ذیل تحویل دهند:
(درج شماره تماس موبایل، آدرس ایمیل و شماره مناقصه بر روی پاکات با مهر شرکت الزامی می‌باشد.)

– تهران، میدان شیخ‌بهایی، پلاک ۱۸، ساختمان رایان‌ونگ، طبقه هفتم، واحد ۷۰۱ – واحد کمیسیون معاملات

– ایلام – جوار – نرسیده به روستای آبز۱ – مجتمع پتروشیمی ایلام – دبیر خانه کمیسیون معاملات

سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصات آمده است. در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر، مناقصه‌گران می‌توانند با شماره همراه ۰۹۹۱۲۰۵۳۷۵۶ یا شماره تلفن: ۰۳۸۳۹۰۰۰۰ – ۰۸۴ – داخلی ۴۲۱۵ – ۲۲۱۳ تماس حاصل فرمایند.

آدرس: ایلام – جوار – نرسیده به روستای آبز۱ – مجتمع پتروشیمی ایلام
تارنمای شرکت: www.ilampetro.com /بخش کمیسیون معاملات/ زیربخش مناقصات
تلفن: ۰۸۴۳۸۳۹۰۰۰۰ داخلی ۴۲۱۵ – ۲۲۱۳ فکس: ۰۸۴۳۷۷۳۹۴۸ کدپستی: ۶۹۳۶۱۵۹۷۰۰

گوناگون