



## کشف قاچاق میلیاردی در پایتخت

**نسل فردا**: سرهنگ هدایت بهرامی، رئیس پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ گفت: در تداوم اجرای طرح تشدید مبارزه با قاچاق کالا و ارز، مأموران از محل شناسایی شده بازدید کردند که ۱۰۰۰ کیلوگرم برنج و ۲۴ هزار و ۲۹۳ کیلوگرم روغن احتکار شده به ارزش تقریبی ۲۶ میلیارد ریال کشف شد. رئیس پلیس امنیت اقتصادی تهران با بیان اینکه کشفیات به دست آمده در این عملیات به صورت غیر قانونی دپوو احتکار شده بود، گفت: در این خصوص یک متهم دستگیر، محل پلمب و اموال مشکوفا به دستور قضایی توقیف گردید. سرهنگ هدایتی از شهروندان در خواست کرد در صورت مشاهده هر گونه فعالیت غیر مجاز در قالب احتکار کالا و یا تهیه و توزیع کالاهای قاچاق توسط افراد سودجو، موضوع را از طریق شماره تلفن ۱۱۰ به پلیس گزارش دهند تا نسبت به شناسایی و دستگیری متخلفان اقدام شود.

اگر چه وقتی پای صحبت وزارت بهداشتی ها بنشینیم، نه تنها کمبود دارویی نداریم بلکه می توانیم صادر کننده هم باشیم، اما این تنها ظاهر غمناکه سرگردانی بیماران برای تهیه داروست و در لایه های زیرین، به سرنخ هایی می رسیم از جنس تبعیض و رانت و پاندبازی هایی که صلابته تازگی هم ندارد. شاهد این ماجرا توضیحات برخی از داروسازان است که در گفتگو با ما مطرح شد. شهرام کلانتری رییس هیئت مدیره انجمن داروسازان ایران درباره کمبود دارو و موضوعات مربوط به آن توضیح داد: حوزه کمبود دارو و حوزه جغرافیایی است که بعضا به دلیل سیاست های اشتباه در نظام توزیع است و پیمایش نیز، افزایش شرکت های پخش داروست که نه تنها کمک کننده نیست بلکه ضربه هم زده است. وی در خصوص تاثیر توقف تولید دارو نیز گفت: هیچ خط تولید دارویی نمی خوابد و به حداقل می رسد و باعث می شود وقتی مثلا برای خرید یک قطره چشمی به داروخانه ها مراجع می کنید از ده داروخانه فقط یک داروخانه آن قطره را داشته باشد. چرا این اتفاق می افتد؟ چون نظام توزیع دارو غلط است. همین امر منجر شده که تعداد متوسط تولید آن دارو در طول سال نه تنها به نیاز کشور جواب ندهد بلکه فقط در صدی از کشور را پوشش بدهد و به حوزه وارداتی نیاز پیدا کند، مثل بعضی از داروهای آنکولوزی و... . بنابراین وجود سیاست های غلط در تولید بهنگام و توزیع دارو ریشه مصائب این حوزه است.

## گزارش

احداث " پتروشیمی " آلودگی هوای منطقه را تشدید می کند

# میانکاله غرق در گرد و غبار

با وجود اینکه توفان های گرد و غبار همواره تالاب و ذخیره گاه زیست کره میانکاله و مردم استان مازندران را تهدید می کنند، کارشناسان عقیده دارند که احداث پتروشیمی میانکاله می تواند باعث تشدید آلودگی هوا و افزایش اثرات سوء آن در استان شود. به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگز اری تسنیم، اکوسیستم "تالاب و ذخیره گاه زیست کره میانکاله" در سل های گذشته به دلایل مختلفی از جمله خشکسالی و بحران آب، آتش سوزی های عمدی و طبیعی، شکار بی رویه و... از همیشه شکننده تر شده است و ممکن است با کوچک ترین تلنگری این عرصه طبیعی با ارزش برای همیشه از دست برود.

در کنار موارد مذکور، یکی دیگر از تهدیدات میانکاله، توفان های گرد و غبار است که به ویژه در فصل تابستان برای این منطقه مشکل ساز می شود. روز گذشته نیز بار دیگر وقوع توفان گرد و غبار در شهرستان بهشهر و تالاب میانکاله صورت گرفت که به گفته مدیر کل هواشناسی استان مازندران، منشأ این گرد و غبار صحرای قرقوم تر کمستان بوده است.

گرد و غباری که از منشأ خارجی بلند شده، با عبور از میانکاله، قسمت های خشک تالاب که خود از کانون های ریز گرد داخلی است را تقویت می کند و باعث افزایش گرد و غبار خواهد شد که این گرد و غبار تهدیدی جدی سلامت مردم استان مازندران است. در سال های اخیر توفان های گرد و غبار در کنار آلودگی ناشی از نیر و گاه شهید سلیمی نکا، باعث کاهش کیفیت هوای منطقه و آسیب به سلامتی مردم به ویژه در بهشهر و نکا شده است با وجود این دو تهدید بالقوه برای سلامت مردم استان، عده ای از مسئولین استان مازندران به دنبال راه اندازی پتروشیمی میانکاله هستند تا تبر خلاص را بر پیکره نیمه جان تالاب میانکاله وارد کرده و با کاهش کیفیت هوا به دنبال احداث این صنعت آلاینده، مردم استان را با انواع بیماری های تنفسی ناشی از آلایندهای پتروشیمی درگیر کند. به گفته کارشناسان یکی از تبعات احداث این پتروشیمی، افزایش آلاینده ها و آلودگی هوا در منطقه است. دود و آلودگی خروجی از پتروشیمی که به واسطه سوختن گاز در این مجموعه حاصل می شود، باعث بروز مخاطرات جوی می شود که علاوه بر انسان ها، جانوران و گیاهان را نیز تهدید می کند و به

## سال تحصیلی جدید دانش آموزان شنبه اول مهر آغاز می شود

کند. مدارس در فصل ثبت نام اجازه دریافت پول از خانواده ها ندارند و هر گونه دریافت کمک مالی پس از آغاز سال تحصیلی جدید است.

**دانش آموزان اتباع باید شهریه پرداخت کنند**
با این حال برخی دانش آموزان اتباع از الزام مدارس برای پرداخت شهریه خبر می دهند، به گفته مسئولان وزارت آموزش و پرورش، مقدار هزینه های ثبت نام اتباع خارجی در مدارس دولتی با توجه به شرایط اقتصادی و مخارج مدرسه و خانواده در هر استان در کار گروه سال تحصیلی جدید تعیین می شود.

محمد محمدی، مدیر کل دفتر آموزش ابتدایی درباره پرداخت شهریه به توسط دانش آموزان اتباع بیان کرد: دانش آموزان اتباع باید طبق قانون شهریه پرداخت کنند و موضوع پرداخت شهریه و کمک های مردمی به صورت اقساطی در سطح توان هر منطقه به کار گروه توسعه مدیریت و منابع هر استان و مناطق تابعه سپرده شده است. مدیر کل دفتر آموزش دبستانی وزارت آموزش و

## تشکیل دادگاه عامل حمله تروریستی به شاه چراغ

**نسل فردا**: جمشید شارمهد سر کرده گروهک تروریستی تندر به صراحت مسئولیت حمله تروریستی حسینیه وصال شیراز را برعهده گرفته است. جلسه دادرسی حقوقی جمشید شارمهد سر کرده گروهک تروریستی تندر به دعوی بالغ بر ۱۲۰ خواهان نسبت به دولت آمریکا و جمشید شارمهد بر گزار شد. قاضی حسین زاده گفت: جلسه دادگاه حقوقی رسیدگی به دعوی بالغ بر ۱۲۰ خواهان نسبت به دولت آمریکا و جمشید شارمهد و خواسته و مطالبه مدنی ناشی از اقدامات تروریستی به ویژه موضوع پرونده حاضر، ناظر بر بمب گذاری در حسینیه وصال شیراز که منجر به شهادت ۱۴ نفر و زخمی و جانباز شدن حدود ۲۰۰ نفر از هموطنان شد، بر گزار شد.وی افزود: دادگاه حاضر به عنوان تنها دادگاه صالح از حیث حقوقی واجد صلاحیت رسیدگی به دعوی مطرحه خواهان هان نسبت به دولت آمریکا است.

# وقتی همیشه پای منتخب هادر میان است



و همچنین بخش دولتی قطعاً با کمبود بسیار بیشتری مواجه است.

علیرضا سالم عضو شورای عالی داروخانه های ایران هم در توضیحات بیشتر این مساله بیان داشت: کمبود دارو به شرایط مختلف بستگی دارد، یکی از این شرایط نوع داروخانه است که ۱۰ درصد داروخانه های ایران منتخب هستند و ۹۰ درصدشان غیرمنتخبه وی افزود: در آن ۹۰ درصد کمبود دارو به مراتب بیشتر دیده می شود. در واقع در ۹۰ درصد داروخانه های بخش خصوصی بیش از ۴۰۰ قلم کمبود دارویی وجود دارد. یعنی در آن ده درصد است که داروهای بیشتری توزیع می شود



همین دلیل شرکت های پتروشیمی در زمهره واحدهای آلاینده قرار دارند. نام پتروشیمی میانکاله نخستین بار در اسفند ماه سال ۱۴۰۰ در رسانه ها مطرح شد و با وجود توقف آن در سال ۱۴۰۱ با دستور دادستانی، تبعات آن و چالش های محیط زیستی، اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و... که برای کشور ایجاد کرده است، همچنان ادامه دار با وجود اینکه غیر قانونی بودن این پروژه به دلیل نداشتن "مجوز ارزیابی محیط زیستی"

پرورش درباره ساماندهی معلمان هم گفت: سازماندهی معلمان انجام شده است و امسال ۱۲۰ هزار معلم را آموزش دادیم. همچنین برای نخستین بار در طول تاریخ آموزش و پرورش، "نظام دوری" در ۶۵۰ کلاس درس کشور اجرا خواهد شد و دانش آموزان پایه اول تا سوم دبستان را با یک معلم طی می کنند.

مدیر کل دفتر آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه جمعیت کلاس اولی ها در مقایسه با سال گذشته تقریباً ثابت است، ادامه داد: ۹ میلیون و ۱۵۰ هزار دانش آموز دوره ابتدایی از روز شنبه اول مهر سال تحصیلی جدید را آغاز می کنند. **اعلام نتایج آزمون استخدام آموزش گار امروز یافردا**
محمدی با تأکید بر اینکه مجوز تدریس نیروهای بازنشسته در دوره ابتدایی را در یافت کردیم و تعدادی از معلمان نیز بازنشستگی خود را به تأخیر انداختند، بیان کرد: نتایج آزمون استخدام آموزش گار احتمالاً امروز یافردا اعلام می شود و از این طریق حدود ۲۰ هزار نفر به عنوان آموزش گار وارد مدارس کشور می شوند.

### یافته‌ها

### خوبی‌ها و بدی‌های رژیم دش

پریسا جمعی / گروه بین الملل
daryavafaei2009@gmail.com

رژیم DASH (نوعی رژیم غذایی که به کاهش و توقف فشار خون بالا کمک می‌کند) به‌عنوان یکی از بهترین رژیم‌های غذایی موجود در نظر گرفته می‌شود. در رژیم غذایی دش معمولاً مصرف میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی و غلات سبوس‌دار توصیه می‌شود و مصرف غذاهای حاوی سدیم زیاد یا قند اضافه در این نوع رژیم کاهش می‌یابد.

این رژیم غذایی توسط بهترین متخصصین در مؤسسه ملی بهداشت آمریکا برای کاهش فشار خون بالا طراحی شده‌است.

در هر صورت، هیچ چیزی در این دنیا وجود ندارد که ۱۰۰٪ برای همه جواب دهد، پس بهترین‌است قبل از پیروی از این نوع رژیم حتماً در مورد معایب و مزایای آن اطلاعات کامل داشته باشید.

**مزایا:**

– مزایای این نوع رژیم غذایی از نظر علمی اثبات شده‌است

– به راحتی در دسترس است

– اعتداف‌پذیری است

– از نظر تغذیه‌ای متعادل است

– به گونه‌ای طراحی شده که برای دراز مدت به سلامت بدن کمک می‌کند

– تحت حمایت و تایید سازمان‌های بهداشتی بزرگ است

**معایب:**

– پیروی مدام از این رژیم سخت‌است

– هیچ‌گونه پشتیبانی سازمان یافته ندارد

– به کاهش وزن کمکی نمی‌کند

– برای هر کسی مناسب نیست

**مزایا**

از نظر علمی اثبات شده‌است

این نوع رژیم غذایی به صورت گسترده و انبوه مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است. اولین تحقیق و مطالعه در مورد این رژیم غذایی در سال ۱۹۹۷ منتشر شد که نشان داد پیروی از این رژیم غذایی می‌تواند به کاهش فشار خون در افرادی که فشار خون طبیعی دارند و افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، کمک کند.

نتایج حاصل از تحقیقات حاکی از آن است که رژیم غذایی دش باعث کاهش کلسترول LDL شده‌در نتیجه به پیشگیری از برخی عوامل خطر قلبی عروقی کمک می‌کند. این رژیم غذایی علاوه بر کمک به مدیریت دیابت به کاهش خطر ابتلا به نقرس در مردان نیز کمک می‌کند.

**در دسترس بودن**

تهیه مواد غذایی موجود در رژیم غذایی دش بسیار راحت است و به راحتی در هر سوپر مارکتی پیدای می‌شود.

**اعتداف‌پذیری**

این نوع رژیم غذایی برای هر نوع سطح کالری با هر نوع سطح فعالیتی در زنان و مردان کاربرد دارد.

بعلاوه افرادی که از رژیم‌های غذایی خاص پیروی می‌کنند نیز می‌توانند از این رژیم غذایی استفاده کنند.

**تعادل تغذیه‌ای**

برخلاف برخی رژیم‌های غذایی که تنها نیازمند استفاده از برخی مواد مغذی هستند، از جمله رژیم‌های کم کربوهیدرات یا رژیم‌های کم چربی یا کالری به شدت محدود، رژیم غذایی دش از نظر تغذیه‌ای تعادل دارد و مصرف مواد غذایی توصیه شده در حد تعادل توصیه می‌کند.

**سلامتی‌اندی**

این نوع رژیم غذایی کوتاه مدت نیست و طراحی آن به گونه‌ای است که فرد می‌تواند تابد از آن پیروی کرده‌و از مزایای آن بهره‌مندشود.

**معایب**

دشواری در حفظ رژیم غذایی برای مدت طولانی

ممکن است پیروی از این رژیم غذایی برای افرادی که عادت به پیروی از یک رژیم غذایی معمولی را داشته‌اند دشوار باشد.

**عدم پشتیبانی سازمان یافته**

برخی از رژیم‌های غذایی پشتیبانی گروهی، مشاوره حضوری، جلسات گروهی یا ... دارند. ویژگی‌های ذکر شده در زمان از دست دادن انگیزه می‌تواند به افراد کمک کند تا دوباره انگیزه پیدا کنند، سؤال هایشان را بپرسند و برخی ترندهای خود را به دیگری بیاموزند.

اما متأسفانه رژیم غذایی دش از چنین بر نامه پشتیبانی بهره‌مند نیست.

**کمکی به کاهش وزن نمی‌کند**

تمرکز این رژیم غذایی بر پایه کاهش وزن نیست، بلکه تمرکز بر روی سایر پیامدهای سلامتی می‌باشد.

**برای همه مناسب نیست**

اکثر افراد می‌توانند از رژیم غذایی دش استفاده کنند، اما ممکن است برای برخی افراد مناسب‌باشد.

اگر چه این رژیم غذایی برای اکثر افراد مناسب و بی خطر است، اما برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی، بیماری مزمن کبدی و کسانی که آنتاگونیست سیستئم رنین- آنژیوتانسین- آلدوسترون توصیه نمی‌شود. قبل از تصمیم گیری برای پیروی از رژیم غذایی دش حتماً با پزشک مشورت کنید.