نامه های شما

خوانندگان محترم لطفا نامه های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا با قید نام - نشانی و تلفن تماس ارسال نمایید

شبکه‌های اجتماعیِ ضداجتماع!

عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر پایه موبایل، مانند میکروبلگ، فیس‌بوک، وایبر، واتس‌آپ، لاین، تانگو، توئیتر و اینستاگرام سبب شده است که کاربران که دوچشم دارند، دوچشم دیگر وام بگیرند و در ۲۴ ساعت شبانه‌روز، به نمایشگر همراه خود خیره شوند. در این میان جوانان، از همه بیشتر درگیرند. استفاده‌های نابه‌جا هرچیزی، ویرانگری، بی‌فرهنگی و بدفرهنگی است و تبدیل می شود به ضد اجتماع. عضویت در این شبکه ها که در نفس خود ویرانگر نیستند، سبب شده که مثلا یکی از دوستان، یک شب درمیان در جریان احوال برادر بیمار خود در آلمان قرارگیرد و تصویرش را ببیند و با وی ۵ دقیقه گپ بزند؛ اما نبود مدیریت خانواده‌ها سبب شده که این رسانه‌ها استفاده بد شود؛ پس خانواده‌ها باید مراقب باشند. تا جوانان و نوجوانان با نظارت آنان در این اقیانوس شنا کنند بی آن که غرق شوند.

علی اکبر فرقانی ـ تهران

وسایل بازی را ایمن کنند

بسیاری از پارک‌ها و شهربازی‌ها که وسایل بازی دارند، احتمال غیراستاندارد بودن آنها وجود دارد و ایمن نیستند و سال‌های گذشته نیز حوادث ناگواری برای مراجعه‌کنندگان به وجود آمد. هنوز هم خانواده‌ها در مراجعه به این‌گونه مراکز تفریحی، نگرانند که مبادا فرزندان یا همراهان شان در این وسایل غیراستاندارد با بروز حادثه ناگواری آسیب ببینند و مصدوم شوند. بجاست که مسئولان ذی‌ربط برای پیشگیری از حوادث ناگوار و احتمالی، تمامی شهربازی‌ها را استاندارد کنند.

فرشته بوستانی ـ تهران

انسداد جاده هراز تا ۱۱ خرداد

رئیس روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی مازندران گفت: انسداد جاده هراز به دلیل اجرای عملیات راهسازی تا ۱۱ خرداد ماه ادامه دارد.

به گزارش ایرنا، سید حمید حسینی افزود: مسدود شدن جاده هراز که از ۱۶ اردیبهشت جاری شروع شده همچنان مسدود و تا یازدهم خرداد سال جاری ادامه دارد.

وی ادامه داد: انسداد این مسیر از شنبه تا سه شنبه و از ساعت ۲۱ تا پنج بامداد ادامه داشته که در ایام تعطیل عملیات راهداری متوقف و جریان عادی رفت و آمد برقرار است.

رئیس روابط عمومی راه و شهرسازی مازندران اظهار کرد: در ایام انسداد این مسیر رانندگان وسایل نقلیه می‌توانند ضمن رعایت کلیه نکات ایمنی با احتیاط از سایر مسیرهای ارتباطی استان تردد کنند.

گفتنی است مرکز اطلاعات راههای استان نیز با دو شماره تلفن ۱۴۱ (گویا) و ۳۳۳۲۲۳۲۰ (شبانه روزی) و همچنین سامانه پیام کوتاه ۱۰۰۰۰۱۴۱ آماده پاسخ گویی به مسافران و مردم برای اطلاع از آخرین وضعیت راههای استان است.

حمل مشروب با تانکر در پیرانشهر!

یک محموله بزرگ از مشروبات الکلی که به طرز ماهرانه‌ای در یک تانکر حامل مازوت جاسازی شده بود با هوشیاری ماموران گمرک مرزی تمرچین پیرانشهر در آذربایجان غربی شناسایی و توقیف شد.

مدیر گمرک تمرچین پیرانشهر با اعلام این خبر در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: این تانکر حامل مازوت از کشور عراق به مقصد ایران در حال تردد بود که در گمرک مرز تمرچین با هوشیاری ماموران این گمرک شناسایی شد.

نادر انصاریان گفت: در این محموله مازوت چهار هزار و ۸۸۸ بطری انواع مشروبات الکلی به شیوه‌ای کاملا ماهرانه با ایجاد دریچه‌هایی در داخل این تانکر در دو قسمت جلو و عقب آن جاسازی شده بود که ماموران گمرک با مشاهده جوشکاری‌های انجام شده در داخل آن به این خودرو مشکوک شده و پس از بازرسی از آن متوجه وجود این تعداد مشروبات الکلی در داخل این تانکر شدند.

وی ارزش این محموله مشروبات الکلی بیش از چهار میلیارد و ۵۳۴ میلیون ریال اعلام کرد.

انصاریان با بیان اینکه پرونده این محموله برای سیر مراحل قضایی به همراه متهمان به مراجع ذیصلاح ارسال و نسبت به امحاء آن نیز اقدام شده است افزود: روزانه بیش از یکصد دستگاه تانکر حامل مازوت از طریق این گمرک وارد کشور می‌شود.

پایانه مرزی تمرچین پیرانشهر در مرز مشترک با کشور عراق قرار دارد که در شمال غربی ایران و در جنوب آذربایجان غربی واقع شده است.

مرز تمرچین که تا شهر ارومیه مرکز استان ۱۶۰ کیلومتر فاصله دارد در سال ۸۶ به عنوان مرز مجاز رسمی زمینی کشور شناخته شد.

در سال گذشته بیش از یک میلیون و پنج هزار تن انواع کالا به ارزش افزون بر ۴۱۶ میلیون دلار از این گمرک در سال گذشته به خارج از کشور صادر شد.

عمده کالاهای صادراتی از طریق این گمرک انواع مصالح ساختمانی به ویژه سیمان، انواع مواد غذایی، میوه و تره بار، لبنیات، مصنوعات فلزی و پلاستیکی و دستگاه‌های صنعتی است که در بیشتر موارد به اقلیم کردستان عراق صادر می‌شوند.

قاچاقچی موادمخدر درمیناب به دارمجازات آویخته شد

میناب- خبرنگار روزنامه جمهوری اسلامی: فردی که درامرحمل ونگهداری مواد مخدر در سال ۸۸ دستگیر شده بود، در ملا عام به‌دار مجازات آویخته شد.

حکم صادره در زمین ورزشی شهرداری میناب اجرا گردید.یک مقام مسئول گفت:فرد اعدامی ایوب ترکمانی فرزند عباس در سال ۸۸ به جرم حمل ونگهداری مواد مخدر از نوع کراک به مقدار ۱۰ کیلو و۸۰۰گرم از سوی دادگاه انقلاب اسلامی شهرستان میناب به اعدام محکوم شد و پس از ۷سال حبس پس از تایید حکم از سوی دیوان عالی کشور به‌دار مجازات آویخته شد.

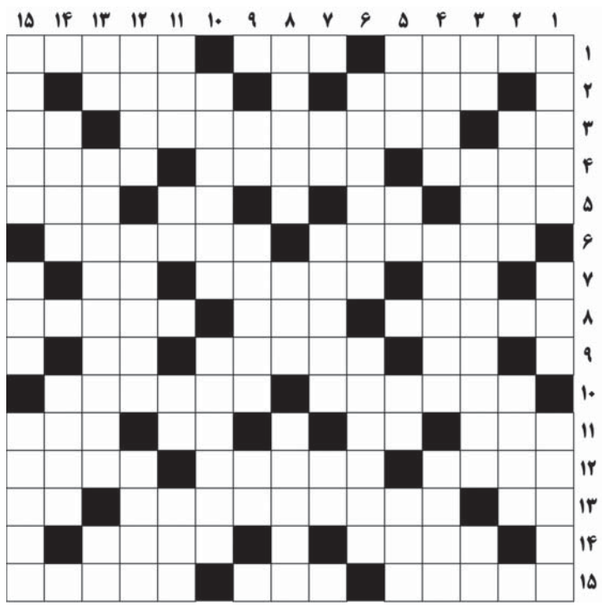
جدول ۶۰۶۲

افقی:

۱ - خبرگزاری دانشجویان - مقصود و آرزو - از شهرهای آذربایجان غربی ۲- آموزگار - کوهان شتر ۳- بند دست - خسوف - سرخ کمرنگ ۴- نکته‌ها - نژاد اروپایی - سازمان فضایی آمریکا ۵- رتبه بندی کاراته - پروردگار عالم - راندن مزاحم - از سازهای ایرانی ۶- معاون - مراسم بزرگداشت ۷- طمع - راهروی سرپوشیده - مایع حیات ۸- دومی - هم اکنون - تربیت ۹- چه وقت - لقب کشور آفریقای جنوبی - همه ۱۰- چپه - رنسانس ۱۱- بهشت شداد - تخم مرغ در زبان بیگانه - گل بتونه - آسمان ۱۲- از حروف یونانی - حصیر - کینه توزی و انتقام ۱۳- دهان عرب - آدمیرال - رنگ موی فوری ۱۴- بستانکار - پدر از دست داده ۱۵- واحد شمارش سگ - بخیه درشت - شتر مرغ آمریکایی

عمودی:

۱ - حریص - تن و بدن - حادثه و واقعه ۲- قله - پارسنگ ترازو ۳- کشنده بی‌صدا - اثری از استاد مطهری - بیماری ۴- مال و روزی - دروغ پردازی کردن - دوست داشتن ۵- مگر - شهری در جنوب تهران - حرف تعجب - جگر سفید ۶- شهر کردنشین - عسل ۷- مزه خرمالو - مهاجر وسفرکننده - کلام تعجب خانم‌ها ۸- فرودگاه پاریس - شیشه میکروسکوپ - معلم اول ۹- نت چهارم - دروغ آذری - حرف انتخاب ۱۰- مقبره زرتشتیان - کشوری در قاره آسیا ۱۱- حجر - پیش شماره - نگاه خیره - پایتخت یونان ۱۲- رود آلمان - واحد پول فنلاند بود - بحر ۱۳- گاز - سازندگی - ترنجبین ۱۴- سهل - کبوتر صحرایی ۱۵- سالن - جعبه میز - بایگانی



حل جدول ۶۰۶۱

شهروندان کدام کشورها شیفته ایران هستند؟

یک میلیون و ۹۷۷ هزار گردشگر در سال ۲۰۱۳ از خاورمیانه به ایران سفر کردند و سهم گردشگران این منطقه از کل بازار گردشگری ورودی ایران ۴۱/۴۵ درصد بوده است.

به گزارش ایسنا، سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری هنوز گزارش آماری دقیقی از تعداد گردشگران ورودی به ایران در سال ۲۰۱۴ نداده است، اما گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس که براساس سالنامه آماری ۲۰۱۵ سازمان جهانی جهانگردی تهیه شده، حاکی از آمار جالبی است. بر اساس این گزارش، بیشترین سهم بازار گردشگری ورودی ایران در سال ۲۰۱۳ به کشورهای حوزه خاورمیانه، یعنی بحرین، مصر، عراق، اردن، کویت، لبنان، لیبی، عمان، فلسطین، قطر، عربستان، سوریه و امارات تعلق دارد که از این میان عراق بالاترین رتبه صدور گردشگر را به ایران کسب کرده است.

اروپا با یک میلیون و ۷۸۰ گردشگر در سال ۲۰۱۳ در جایگاه بعدی قرار دارد. سهم بازار اروپا از گردشگران ورودی به ایران در سال ۲۰۱۳ حدود ۳۴/۰۴ درصد بوده است. براساس این گزارش، جنوب آسیا با ۶۲۱ هزار نفر، آسیای شرقی و اقیانوسیه با ۱۲۵ هزار نفر، آفریقا با ۱۷ هزار نفر و آمریکا با ۷ هزار نفر گردشگر در جایگاه‌های بعدی مناطق صادرکننده گردشگر به ایران را در سال ۲۰۱۳ قرار دارند. کمترین سهم بازار گردشگری ورود به ایران نیز به کشورهای آمریکایی اختصاص دارد. همچنین در همان سال، ۲۴۲ هزار گردشگر از سایر

مناطق جهان به ایران سفر کردند که در گزارش سازمان جهانی جهانگردی به طور دقیق و مشخص اعلام نشده این مناطق شامل کدام کشورها و یا نقاط جغرافیایی جهان می‌شود. سهم سفر اتباع ایرانی مقیم خارج از کشور از کل بازار گردشگران ورودی ایران نیز در سال ۲۰۱۳، ۳/۴۹ درصد بوده است.

براساس گزارش سازمان جهانی جهانگردی، عراق، جمهوری آذربایجان، افغانستان، ترکیه، ترکمنستان، عربستان، پاکستان، کویت، هندوستان و بحرین بیشترین سهم از بازار گردشگری ورودی ایران را به خود اختصاص دادند.

ایران در چند سال اخیر به دلیل اجرای سیاست مرزهای آزاد و لغو ویزا با کشوری چون جمهوری آذربایجان و همچنین مشابهت‌های، فرهنگی و مذهبی که با کشورهای همسایه دارد و مهم‌تر از آن کاهش ارزش پولی به مقصد جذابی برای گردشگران این کشورها تبدیل شده است، درحالی که ظاهرا این متغیرهای اقتصادی و فرهنگی نقش پررنگی در جذب گردشگران اروپایی و آمریکایی نداشته است.

سهم بازار گردشگری سنتی ایران که همان قاره اروپا باشد به دلیل اعمال سیاست‌های تحریمی علیه ایران توسط دولتمردان کشورهای این حوزه، چندان چشمگیر نبوده است. برای نمونه آلمان که جزو قدیمی‌ترین بازارهای سنتی گردشگری ورودی ایران محسوب می‌شود، در سال ۲۰۱۳ تنها ۰/۴۵ درصد از سهم کل بازار گردشگری ورودی ایران را داشت.

اما کشور چین که در چند سال اخیر ایران تمایل زیادی برای گسترش روابط گردشگری با آن نشان داده است، در سال ۲۰۱۳، ۰/۷۳ درصد از سهم بازار گردشگری ورودی را به خود اختصاص داد که در بین کشورهای آسیای شمال شرقی بیشترین سهم را داشت.

ازدواج آسان با «۸۰ میلیارد ریال»!

فرمانده انتظامی استان سیستان و بلوچستان از کلاهبرداری ۸۰ میلیارد ریالی در قالب "کانون ازدواج آسان"و دستگیری متهم اصلی این پرنده در زاهدان خبر داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، سردار"حسین رحیمی"در تشریح جزئیات این خبر گفت: در پی شکایت تعداد زیادی از شهروندان مبنی بر اینکه فردی با تاسیس موسسه‌ای تحت عنوان"کانون ازدواج آسان"با ثبت نام از شهروندان برای پرداخت وام ازدواج،تحویل خودرو و اعزام به عتبات عالیات از آنان پول دریافت ولی به تعهدات خود عمل نکرده است،کارآگاهان پلیس آگاهی استان بررسی موضوع را به طور ویژه آغاز کردند.

فرمانده انتظامی استان سیستان و بلوچستان در ادامه گفت: کارآگاهان پلیس آگاهی استان پس از پایش اطلاعاتی و بررسی‌های میدانی دریافتند که موسسه "کانون ازدواج آسان "فاقد هرگونه مجوز قانونی برای تاسیس و ارائه خدمات شهروندان بوده است و با هماهنگی مراجع قضائی، تلاش‌های پلیس برای شناسایی و دستگیری مسئول این موسسه آغاز شد.

سردار رحیمی تصریح کرد:کارآگاهان پلیس با اقدامات گسترده تخصصی و شبانه روزی متهم اصلی پرونده را در شهر زاهدان شناسایی و با هماهنگی مراجع قضائی وی را در یک عملیات غافلگیرانه دستگیر کردند که متهم در تحقیقات تخصصی پلیس به تاسیس غیرقانونی موسسه "کانون ازدواج آسان"و کلاهبرداری ۸۰ میلیارد ریالی از شهروندان اعتراف کرد.

فرمانده انتظامی استان سیستان و بلوچستان خاطر نشان کرد:با تشکیل این پرونده تعداد ۱۵۰۰ نفر از شهروندانی که با ثبت نام در این موسسه از آنها کلاهبرداری شده بود، شناسایی شدند.

دستگیری متهم اصلی آدم‌ربایی در دزفول

دادستان دزفول گفت: به دنبال آدم‌ربایی آذر سال گذشته در دزفول و دستگیری ۲ نفر از متهمان این پرونده، تلاش برای دستگیری عامل اصلی ادامه یافت تا اینکه متهم به هویت الف.م، در روز ۲۷ اردیبهشت در استان اصفهان دستگیر شد.

به گزارش ایسنا، احمد قهرمانی در اولین جلسه رسیدگی به اتهام عامل اصلی آدم‌ربایی دزفول اظهار کرد: متهم دارای سابقه آدم‌ربایی در شهرستان اندیمشک و متواری بود. با نیابتی که به مأموران نیروی انتظامی شهرستان دزفول داده شد، آنان توانستند با کار اطلاعاتی شبانه‌روزی محل اختفای متهم را در شهرستان فولادشهر، کشف و وی را دستگیر کنند.

وی ادامه داد: متهم به ارتکاب جرم آدم‌ربایی اقرار کرده و انگیزه خود را نیاز مالی عنوان کرده است. پرونده به سرعت در حال رسیدگی است و با تکمیل تحقیقات و صدور کیفرخواست برای متهمان، ظرف هفته آینده به دادگاه ارسال خواهد شد.

دادستان دزفول هشدار داد: کسانی که قصد ارتکاب جرمی را دارند بدانند که نمی‌توانند از چنگال عدالت فرار کنند و دستگاه قضایی و نیروی انتظامی با قدرت با آنان برخورد می‌کنند. مردم نیز باید جوانب احتیاط را رعایت کنند و از کسانی که خود را مأمور دولت معرفی می‌کنند، کارت شناسایی معتبر بخواهند.

در تاریخ دهم آذر ۹۳ دکتر م.ف توسط آدم ربایان ربوده شد و برای آزادی وی از خانواده‌اش مقدار ۶۰۰ سکه طلا مطالبه شد که با همکاری دستگاه قضایی و پلیس، در کمتر از ۲۴ ساعت، دو نفر از متهمان دستگیر شدند و پزشک ربوده شده آزاد شد.

کلاهبرداری از دختران با لباس خلبانی

مردی که دوست داشت خلبان شود دست به کلاهبرداری از دختران جوان زد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، در تاریخ ۱۳۹۴/۰۱/۳۱ خانم جوانی با مراجعه به دادسرای ناحیه ۵ تهران و طرح شکایتی اعلام کرد که شخصی به بهانه استخدام وی در شرکت هواپیمایی...، از وی کلاهبرداری کرده است.

با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع «کلاهبرداری» و به دستور شعبه یازدهم بازپرسی دادسرای ناحیه ۵ تهران، پرونده جهت رسیدگی در اختیار پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

اظهارات شاکیه

شاکیه پس از حضور در پایگاه دوم پلیس آگاهی، در اظهارات خود به کارآگاهان گفت: حدود یک سال پیش از طریق شبکه اجتماعی فیس بوک با جوانی بنام «فرشاد. ف» آشنا شدم که خود را خلبان و دارای مدرک تحصیلی دکتری و بالاتر معرفی کرده بود.

وی ادامه داد: مدتی از آشنایی من و فرشاد در داخل شبکه فیس بوک گذشت تا اینکه با یکدیگر ملاقات حضوری داشتیم. در اولین ملاقات، فرشاد با لباس خلبانی به ملاقات من آمد و مدعی شد که پس از ملاقات با بنده می‌بایست برای پرواز به فرودگاه مهرآباد برود.

شاکیه افزود: پس از گذشت مدتی و به واسطه علاقه شدیدی که به شغل میهمانداری هواپیما داشتم، از فرشاد درخواست کردم تا در صورت امکان از ارتباطات خود در شرکت هواپیمایی... جهت استخدام من به عنوان میهماندار استفاده کند و او نیز با استقبال کردن از پیشنهاد بنده مدعی شد که برای تسریع در انجام برخی امور استخدامی نیاز به پرداخت مقداری پول دارد و به این بهانه، مبلغ ۶ میلیون تومان از من دریافت کرد.

شاکیه در ادامه اظهارات خود به کارآگاهان گفت: «مدتی از پرداخت پول به فرشاد گذشته بود تا اینکه فرشاد با دادن یک معرفی نامه به بنده - که آنرا در داخل سربرگ دارای آرم شرکت هواپیمایی.... نوشته بود - عنوان کرد که معرفی نامه را نزد خودم نگهداشته تا آخرین هماهنگی‌های لازم را جهت طی کردن دوره آموزشی میهمانداری انجام دهد اما پس از آن دیگر از وی خبری نشد».

شاکیه در ادارمه شکایات خود عنوان داشت: «آنچه مرا مجبور به شکایت کرده نه آن مبلغ ۶ میلیون تومان بلکه آن وعده‌های دروغین فرشاد است که هر بار عنوان می‌کرد به زودی به عنوان میهماندار هواپیما استخدام خواهم شد و من نیز با اطمینان به سخنان فرشاد، موضوع آشنایی خود و فرشاد و استخدام در شرکت هواپیمایی را در میان اعضای خانواده، دوستان و... بازگو می‌کردم».

با آغاز رسیدگی به پرونده، کارآگاهان ضمن مراجعه به دفتر شرکت هواپیمایی.... اطلاع پیدا کردند که شخصی بنام فرشاد. ف در این شرکت مشغول بکار نبوده و بنابراین معرفی نامه ارائه شده به شاکیه جعلی است.

در ادامه تحقیقات و شناسایی تعداد دیگری از شکات شناسایی شده، کارآگاهان موفق به شناسایی محل تردد فرشاد در فرودگاه مهرآباد شدند؛لذا ضمن انجام هماهنگی با عوامل حراست و پلیس فرودگاه مهرآباد، سرانجام فرشاد شناسایی و دستگیر شد.

در تاریخ دستگیری، «فرشاد. ف» (متولد ۱۳۶۶) با لباس و کیف فرم خلبانی دارای درجه کاپیتانی در ترمینال شماره دو فرودگاه مهرآباد در حال تردد بود که توسط کارآگاهان پایگاه دوم شناسایی شد؛در زمان دستگیری، فرشاد با ایجاد جوسازی قصد ممانعت از دستگیری و متواری شدن از محل را داشت که با همکاری عوامل حراست فرودگاه، دستگیر و توسط کارآگاهان به پایگاه دوم پلیس آگاهی منتقل شد.

با انتقال فرشاد به پایگاه دوم آگاهی و بررسی تصاویر مدارک شناسایی متعلق به افراد غیر، کارآگاهان موفق به شناسایی دهها مالباخته و شاکی دیگری شدند که متهم به بهانه استخدام آنها در مشاغل «میهمانداری» و «اداری» اقدام به دریافت مبالغ چند میلیون تومانی از آنها کرده بود.

متهم که چاره‌ای جز اعتراف نداشت: «به واسطه علاقه شدید به خلبانی، اقدام به تهیه لباس خلبانی و معرفی خود به عنوان خلبان در شبکه‌های اجتماعی کرده و طی این مدت با مطالعه دقیق درباره خلبانی و انواع هواپیماهای مسافربری اطلاعات نسبتا دقیقی از اصطلاحات خلبانی و... پیدا کرده بودم؛قصد داشتم تا با پولی که بدست می‌آورم، هزینه دوره‌های آموزشی ویژه خلبانی را تأمین نمایم».

سرهنگ کارآگاه داوود مرادی، رئیس پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اشاره به این موضوع که متهم خود را به عنوان خلبان هواپیماهای مسافربری از نوع فوکر ۱۰۰ و ایرباس معرفی کرده، در پایان اعلام این خبر گفت: با شناسایی دهها مالباخته دیگر و اعتراف صریح متهم به کلاهبرداری از آنها، قرار قانونی از سوی مقام محترم قضایی صادر و متهم جهت شناسایی دیگر جرایم و شکات احتمالی در اختیار پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفته است؛لذا از کلیه شکات و مالباختگان احتمالی که بدین شیوه و شگرد مورد کلاهبرداری قرار گرفته‌اند دعوت می‌شود تا جهت پیگیری شکایات خود به نشانی پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ واقع در خیابان آزادی - خیابان زنجان شمالی مراجعه نمایند.

۱۰ کشور برتر از نظر سرعت اینترنت کدام‌ها هستند؟

از ویژگی‌های زندگی در دنیای امروز آن است که هر شخص تنها چند کلیک با دستیابی به دریایی از اطلاعات فاصله دارد، حجم عظیمی از داده که هرگز چنین آسان در دسترس انسان نبوده است. اما بهره مندی از چنین امکانی تنها در صورتی محقق می‌شود که به اینترنت پرسرعت دسترسی داشته باشید، چرا که اگر قرار باشد برای بارگذاری هر صفحه، یا بافر شدن هر ویدئو، یا دانلود هر فایل ساعت‌ها معطل بمانید دیگر اطلاعات چندان هم در دسترس تان نخواهد بود و چه بسا به همین دلیل از خیر دستیابی به آن بگذرید.

شرکت Akamai Technologies که یک سرویس دهنده خدمات ابری به حساب می‌آید، لیستی از سریع‌ترین اینترنت‌های دنیا را ارائه کرده که مشخص می‌کند بهره مندترین مردم از موهبت فوق، ساکن کدام کشورها هستند.

هر کشور در این لیست بر اساس متوسط سرعت اینترنت آن بر مبنای «مگابیت بر ثانیه» رتبه بندی شده است.

۱۰. فنلاند
سرعت متوسط: ۱۲/۱ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت در سال گذشته: ۳۳ درصد

۹. جمهوری چک
سرعت متوسط: ۱۲/۳ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت اینترنت در سال گذشته: ۸/۴ درصد

۸. ایرلند
سرعت متوسط: ۱۲/۷ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت اینترنت در سال گذشته: ۲۴ درصد

۷. لتونی
سرعت متوسط: ۱۳ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت اینترنت در سال گذشته: ۲۵ درصد

۶. هلند
سرعت متوسط: ۱۴/۲ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت اینترنت در سال گذشته: ۱۵ درصد

۵. سوییس
سرعت متوسط: ۱۴/۵ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت اینترنت در سال گذشته: ۲۱ درصد

۴. سوئد
سرعت متوسط: ۱۴/۶ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت اینترنت در سال گذشته: ۳۴ درصد

۳. ژاپن
سرعت متوسط: ۱۵/۲ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت اینترنت در سال گذشته: ۱۶ درصد

۲. هنگ کنگ
سرعت متوسط: ۱۶/۸ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت اینترنت در سال گذشته: ۳۷ درصد

۱. کره جنوبی
سرعت متوسط: ۲۲/۲ مگابیت بر ثانیه
افزایش سرعت اینترنت در سال گذشته: ۱/۶ درصد

وزارت بهداشت:

۶۰ هزار ایرانی از بیماری ایدزشان بی‌خبرند

رئیس اداره کنترل ایدز و بیماری‌های آمیزشی وزارت بهداشت با اشاره به تخمین وجود ۸۰ تا ۹۰ هزار مبتلا به HIV/AIDS در کشور، گفت: براساس آخرین آمارهای دریافتی از سراسر کشور تا پایان پاییز سال ۹۳، حدود ۲۹ هزار مبتلا در کشور شناسایی و ثبت شده و تحت پوشش برنامه‌های مراقبتی و درمانی رایگان و محرمانه قرار گرفته‌اند.

به گزارش ایسنا، دکتر عباس صداقت، گفت: تقریبا نیمی از جمعیت کشور به عنوان نوجوان و جوان تلقی می‌شوند. جمعیتی که در هر جامعه‌ای کنجکاو هستند و خواستار تجربه رفتارهای مخاطره‌آمیزند. این جمعیت قشری هستند که بسیار آسیب‌پذیرند. بنابراین توانمندسازی جوانان و نوجوانان برای محافظت در مقابل رفتارهای مخاطره‌آمیز بسیار مهم است.

وی با اشاره به نقش رفتارهای مخاطره‌آمیز در بروز HIV/AIDS گفت: در صورت ابتلای قشر جوان و نوجوان به این بیماری ماموریت و مسوولیت ما به سمت تامین دارو، درمان و پیشگیری از نوع سوم و همچنین توانبخشی هدایت می‌شود. براین اساس اقدام وزارت بهداشت در جهت کاهش رفتارهای پرخطر در جوانان و نوجوانان و همچنین تامین دارو و درمان این بیماری است.

رئیس اداره کنترل ایدز و بیماری‌های آمیزشی وزارت بهداشت با اشاره به آخرین آمار مبتلایان به بیماری ایدز در کشور گفت: براساس آخرین آمارهای دریافتی از سراسر کشور تا پایان پاییز سال ۹۳ حدود ۲۹ هزار مبتلا در کشور شناسایی و ثبت شده‌اند. اینها مواردی بوده‌اند که به مراکز ارائه خدمت پیشگیری و تشخیص HIV مراجعه کرده و تحت پوشش برنامه‌های مراقبتی قرار گرفته‌اند.

صداقت افزود: طبیعی است در هیچ جامعه‌ای امکان بیماریابی فعال در جمعیت عمومی وجود ندارد، اما براساس مدل‌های ریاضی می‌توان جمعیت مبتلایان را در کشور تخمین زد. آخرین مدل‌سازی‌ها حاکی از آن است که حدود ۸۰ تا ۹۰ هزار مبتلا HIV/AIDS در کشور وجود دارد. بنابراین بزرگ‌ترین مشکل ما آن است که ممکن است حدود ۶۰ هزار مبتلا در کشور وجود داشته باشند که از وضعیت بیماری خود آگاه نیستند.

وی بیشترین گروه سنی مبتلا به این بیماری را ۲۵ تا ۳۴ سال عنوان کرد و گفت: بنابراین حدود ۴۶ درصد مبتلایان به این بیماری در گروه سنی ۲۵ تا ۳۴ سال قرار دارند. با فرض اینکه ۴ تا ۵ سال زمان ببرد که فرد مبادرت کرده به رفتار پرخطر، از بیماری خود آگاه شده و برای مراجعه به مراکز مربوطه تصمیم بگیرد، می‌توان گفت که تقریبا سن ابتلا به این بیماری در ۴۶ درصد موارد ثبت شده کشور در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال است. این امر زنگ خطر و نگرانی برای قشر جوان است.

رئیس اداره کنترل ایدز و بیماری‌های آمیزشی وزارت بهداشت با اشاره به اقدامات انجام شده در این راستا گفت: وزارت بهداشت توانسته نظام مراقبت جامعی را در کشور برای این بیماری پیاده کند که به آن نظام مراقبت نسل دوم گفته می‌شود. این نظام مراقبت حداقل در منطقه مدیترانه شرقی منحصربه فرد است.

مردی پس از ۱۸۰ کیلو کاهش وزن

«رونی بروئر» آمریکایی در طی مدتی کمتر از ۲ سال توانست ۱۸۰ کیلو از وزن خود را کاهش دهد.

به گزارش عصر ایران به نقل از سی ان ان «بروئر» دو سال پیش ۳۰۰ کیلو وزن داشت اما به کمک استاد خود و با تشویق‌های او توانست در مدت ۲۳ ماه ۱۸۰ کیلو از وزن خود را کاهش دهد. او قصد دارد به ورزش و روند کاهش وزن ادامه دهد. بروئر در دو سال گذشته تمام مراحل کاهش وزن خود را در صفحه فیسبوک به اشتراک گذاشته است.

صدای شما

تلفن تماس ۹ - ۷۷۶۴۴۴۲۰ (داخلی۳۴)
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ازساعت۱۰/۳۰ تا ۱۲

***یک شهروند تهرانی:** اخیرا مشاهده می‌شود بسیاری از اجناس دیگر کیفیت سابق را ندارد. از مواد لبنی مثل شیرو پنیرو... گرفته تا مواد سمی وحشره کش! اخیرا هرچه حشره‌کش می‌گیریم اولا زود تمام می‌شود، دوماً دکمه فشاری آن زود می‌شکند و دیگر قابل استفاده نیست، سوماً معلوم نیست داخل آن کف صابون ریخته‌اند! چرا برخی اجناس ایرانی نمیتواند کیفیت ثابت و خوبی داشته باشد؟ آیا این نوعی کم فروشی نیست؟

***یک خریدار از تهران:** به مسئولان بگوئید بازار تجهیزات پزشکی و پیراپزشکی خیابان ولی عصر، متاسفانه به آشفته بازاری تبدیل شده است وهر فروشگاهی کالای پزشکی خود را به قیمت دلخواه خود می‌فروشد. لطفا مسئولان نظارت و کنترل‌های لازم صنفی را انجام دهند.

خوراکی ها

نخود فرنگی سرشار از ویتامین، پروتئین و فیبر

نخود فرنگی سرشار از ویتامین، پروتئین و فیبراگر به دنبال یک منبع غذایی خوب برای جذب بیشتر فولات یا همان ویتامین B۹ هستید که در ساخت تمام سلول‌های بدن و بخصوص گلبول‌های قرمز نقش دارد به سراغ نخودفرنگی بروید.

آنتی‌اکسیدان‌ها سلول‌ها را از گزند آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد که باعث بروز بیماری‌های قلبی عروقی و برخی سرطان‌ها و پیری زودهنگام سلول‌ها می‌شوند، حفظ می‌کند.

این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به خانواده کاروتنوییدها تعلق دارند. باید بدانید که میزان این آنتی‌اکسیدان‌ها در نخودفرنگی آب‌پز شده بیشتر از نخودفرنگی خام است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که لوتئین موجود در نخودفرنگی بیشتر از سبزی‌های دیگری مانند اسفناج جذب بدن می‌شود. دریافت روزانه زآگزانتین و لوتئین به‌طور طبیعی در ماکولا و شبکیه چشم وجود دارد، چشم را در برابر مشکلاتی مانند دژنراسیون ماکولای چشم و آب مروارید حفظ می‌کنند. این آنتی‌اکسیدان‌ها با سرطان‌های سینه و ریه نیز مقابله کرده و سلامت قلب و عروق را افزایش می‌دهند.

نخودفرنگی حاوی پروتئین گیاهی است. جوشاندن و پختن نخودفرنگی باعث می‌شود که ارزش غذایی آن بالا رفته و هضم آن ساده‌تر شود. این نخودهای‌تر و تازه به همراه سبزیجات و مواد غذایی دیگری مانند حبوبات، مغزها، غلات و غیره تأمین‌کننده پروتئین بدن گیاهخواران خواهد بود.

نصف فنجان نخودفرنگی پخته شده منبع خوب فیبرهای غذایی است. حتماً می‌دانید که هر ماده غذایی سرشار از فیبر سپری در برابر سرطان کولون خواهد بود. فیبرها باعث ایجاد احساس سیری می‌شوند و جلوی اشتهای زیاد را می‌گیرند. علاوه بر این با پیوست مقابله کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ را نیز کاهش می‌دهند.

نخودفرنگی منبع خوب ویتامین C است. این ویتامین خواص آنتی‌اکسیدانی داشته و به سلامت استخوان‌ها، غضروف‌ها، دندان‌ها و لثه‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این ویتامین C باعث جذب بهتر آهن موجود در مواد غذایی شده و به بهبود زخم‌ها کمک زیادی می‌کند.

نخودفرنگی منبع خوب ویتامین K محسوب می‌شود. این ویتامین برای تولید پروتئین‌هایی که در انعقاد خون نقش دارند کمک می‌کند. ویتامین K همچنین در ساخت استخوان‌ها نیز نقش دارد.

نخودفرنگی پخته‌شده منبع خوب آهن گیاهی محسوب می‌شود. این ماده معدنی برای انتقال اکسیژن و ساخت گلبول‌های قرمز خون نقش مهمی دارد. علاوه بر این آهن در تولید سلول‌های جدید، ترشح هورمون و نروترانسموتورها (ناقل‌های عصبی) شرکت دارد. درست است که آهن موجود در مواد غذایی گیاهی کمتر از آهن موجود در مواد غذایی حیوانی جذب بدن می‌شود؛ اما لازم است بدانید که ویتامین C برای افزایش میزان جذب این آهن موثر است.

منگنز مانند کوفاکتور چندین آنزیم عمل می‌کند که به تسریع فرایندهای متابولیکی کمک می‌کنند. علاوه بر این منگنز در پیشگیری از آسیب‌های پوستی ناشی از تأثیر منفی رادیکال‌های آزاد نقش دارد. خوشبختانه نخودفرنگی یکی از منابع غذایی خوب این ماده مغذی است.

جای شگفتی است که این نخودهای ریز حاوی این میزان مواد مغذی باشند. نخودفرنگی را یکی از منابع غذایی مس می‌دانند. باید بدانید که مس برای تولید هموگلوبین و کلاژن (پروتئین به کار رفته در ساخت و ترمیم بافت‌ها) نقش دارد. علاوه بر این چندین آنزیم حاوی مس در عملکرد بدن در برابر اثرات منفی رادیکال‌های آزاد نقش مهمی دارند.

تیامین یا همان ویتامین B۱ بخشی از کوآنزیم‌های ضروری برای تولید انرژی از کربوهیدرات‌های مصرفی ماست. این ویتامین همچنین در انتقال پالس‌های عصبی داخل نورون‌ها و هم