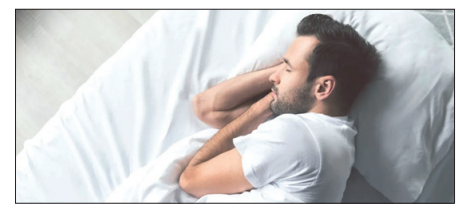
بیشتر بدانیم



به پهلو بخوابید تا از شر آلزایمر و پارکینسون در امان باشید!

عصر ایران - محققان دانشگاه استونی بروک آمریکا یافته‌های تجربی خود را در قالب یک مقاله کامل در مجله علوم اعصاب منتشر کرده‌اند که نشان می‌دهند خوابیدن به پهلو در مقایسه با سایر حالات خواب، به نحو مؤثرتری مغز را از مواد زائد که ممکن است در ایجاد انواع بیماری‌ها نقش داشته باشند پاکسازی می‌کند.

با استناد به شواهد علمی، خوابیدن به پهلو بر عکس خوابیدن به پشت یا شکم، به طور فعال مواد زائد مغزی را از بین می‌برد. در واقع ثابت شده است که تنها با پیروی از همین دستورالعمل ساده، احتمال ابتلا به آلزایمر، پارکینسون و سایر بیماری‌های سیستم عصبی به طرز قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. است.

دانشمندان با استفاده از روش تصویربرداری تشدید مغناطیسی (به اختصار MRI) عملکرد مسیر گلیمفاتیک مغز که یک سیستم پیچیده به منظور پاکسازی مغز از مواد زائد و سایر املاح شیمیایی مضر است را به طور دقیق بررسی کردند. در این سری از پژوهش‌ها مشخص شد که وضعیت خوابیدن به پهلو بهترین حالت برای حذف مواد زائد از مغز است.

در انسان و بسیاری از حیوانات، حالت خوابیدن به سمت طرفین بدن کاملا معمول و گاها حتی مورد علاقه است. تجمع مواد شیمیایی زائد مغزی ممکن است به پیشرفت بیماری‌هایی نظیر آلزایمر، پارکینسون و سایر مشکلات عصبی منتهی شود. اطلاعات کامل این مطالعه از طریق مجله علوم اعصاب قابل دسترسی است. دکتر Benveniste محقق اصلی و استاد گروه بیهوشی و رادیولوژی دانشگاه استونی بروک، چندین سال است که از MRI برای بررسی مسیر گلیمفاتیک در جوندگان آزمایشگاهی استفاده می‌کند. این روش محققان را قادر می‌سازد تا مسیر گلیمفاتیک را شناسایی و تعریف کنند؛ جایی که مایع مغزی نخاعی (CSF) از طریق مغز فیلتر شده و با مایع بینابینی (ISF) مبادله می‌شود تا زباله‌ها یا همان مواد زائد را پاکسازی کند. مشابه روشی که سیستم لنفاوی بدن اندام‌ها را از شر ترکیبات مضر نجات می‌دهد. هنگام خواب مسیر گلیمفاتیک بسیار کارآمد واقع می‌شود و ضرورت وجود خود در بدن را اثبات می‌کند. مواد زائد مغزی شامل آمیلوئید β و پروتئین‌های تاو هستند. این‌ها مواد شیمیایی خاصی به شمار می‌روند که در صورت تجمع بر فرآیندهای حیاتی مغز تأثیر منفی می‌گذارند.

در مطالعه فوق کمیت نرخ مبادله CSF-ISF در مغز جوندگان بیهوش در سه موقعیت خواب به پهلو، دمر (روی شکم) و طاق باز (به پشت) تجزیه و تحلیل شد. دکتر Benveniste توضیح می‌دهد: مبادله گلیمفاتیک هنگام خوابیدن به پهلو نسبت به دو وضعیت دیگر در بهینه‌ترین حالت ممکن خود قرار خواهد داشت. در مجموع با توجه به نکات علمی عنوان شده، توصیه می‌شود که افراد نسبت به اصلاح الگوی حالت خواب خود اقدام کنند. اگر شما نیز عادت دارید به پشت و یا روی شکم بخوابید، تغییر تدریجی وضعیت خواب و همچنین استفاده از بالش‌های طبی تأثیر مطلوبی خواهند داشت.

به گفته محققان این کار در عین حال می‌تواند بر دفعات بیدار شدن از خواب طی ساعات شب نیز مؤثر باشد و با تسهیل روند پاکسازی مغز از مواد زائد، خواب راحت‌تری را ممکن سازد.

بازداشت عاملان نزاع خیابانی درمحله پاسداران

سرکلانتر چهارم پلیس پیشگیری تهران از دستگیری ۲ متهم که اقدام به ایجاد درگیری و تخریب در محله پاسداران کرده بودند، خبر داد. سرهنگ اردشیر نادری گفت: پس از دریافت خبر درگیری مقابل یکی از فست فودی‌های محله پاسداران، تیم عملیاتی این کلانتری در محل حاضر شدند و عاملان اصلی را دستگیر و در بازرسی بدنی از آن‌ها یک قبضه سلاح گرم و ۵ فشنگ کشف کردند. به گفته سرکلانتر چهارم پلیس پیشگیری تهران علت درگیری اختلاف مالی بین متهمان بوده که افراد برای سیر مراحل قانونی به مرجع قضائی معرفی شدند. پیشتر سرهنگ سلیمان‌آبادی رئیس پایگاه دهم پلیس امنیت عمومی تهران از دستگیری ۱۲ اراذل و اوباش جنوب تهران که با قمه، قداره و انواع سلاح‌های سرد به هواخواهی از یکی از دوستان و گنده لات‌های محلشان به پاتوق طرف مقابل دعوا در پارک شریعتی خانی آباد رفته بودند، خبر داده بود.

افزایش آلودگی هوای تهران و ۳ کلانشهر دیگر
ماندگاری هوای سرد در غرب کشور

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا از آسمان صاف کشور،افزایش آلودگی هوای چهارکلانشهر، ماندگاری هوای سرد در غرب و افزایش دما تا ۸ درجه سانتیگراد در نیمه شمالی کشور خبر داد.

صادق ضیاییان در گفت‌وگویی افزود: براساس تحلیل آخرین نقشه‌های پیش‌یابی تا سه شنبه ۵ بهمن‌ماه در اغلب مناطق کشور آسمانی صاف و جوی آرام حاکم می‌شود که در شهرهای صنعتی و پرجمعیت تهران، کرج، اراک و اصفهان موجب افزایش غلظت آلاینده‌های جوی و کاهش کیفیت هوا خواهد شد.

وی اضافه کرد: امروز و فردا (۴ و ۵ بهمن‌ماه) در ارتفاعات آذربایجان غربی بارش پراکنده دور از انتظار نیست. با گذر متناوب امواج تراز میانی جو از غرب کشور بعدازظهر چهارشنبه (۶ بهمن‌ماه) در نوار غربی و ارتفاعات البرز مرکزی بارش پراکنده رخ می‌دهد.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا در ادامه گفت: پنجشنبه (۷ بهمن‌ماه) در چهار محال و بختیاری، کهگیلویه و بویر احمد، جنوب اصفهان، غرب کردستان، آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی و ارتفاعات البرز مرکزی بارش بارش برف و باران و وزش باد پیش‌بینی می‌شود همچنین در سایر مناطق شمال غرب، غرب و دامنه‌های جنوبی البرز بارش پراکنده و موقتی و وزش باد رخ می‌دهد.

به گفته ضیاییان تا چهارشنبه (۶ بهمن ماه) در شمال غرب و غرب کشور ماندگاری هوای سرد و در سایر مناطق کشور افزایش تدریجی ۴ تا ۸ درجه‌ای دما به‌ویژه در نیمه شمالی پیش‌بینی می‌شود.

ضیاییان در پایان گفت: طی امروز (۴ بهمن ماه) بندرعباس با دمای ۲۰ درجه سانتیگراد گرم‌ترین و ارومیه با دمای ۲- درجه سانتیگراد سردترین مراکز استان کشور هستند.

***افزایش آلودگی هوای تهران- از تردد غیرضروری خودداری کنید**

طبق اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران،طی چهار روز آینده وضعیت جوی استان تهران، آسمانی صاف تا قسمتی ابری و گاهی بارش پراکنده و وزش باد ملایم دور پیش‌بینی می‌شود.این اداره کل نسبت به پایداری و کاهش کیفیت هوا نیز هشدار داد.

براساس بررسی داده‌ها و نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی طی چهار روز آینده وضعیت جوی استان تهران، آسمانی صاف تا قسمتی ابری و به دلیل پایداری و سکون نسبی جو در مناطق صنعتی و پرتردد شهری افزایش غبار وکاهش کیفیت هوا پیش‌بینی می‌شود.

همچنین طی این مدت روند افزایش نسبی دما رخ خواهد داد و از بعدازظهر چهارشنبه (۶ بهمن‌ماه) با نفوذ موج بارشی، به‌تدریج افزایش ابرناکی و چهارشنبه شب (۶بهمن‌ماه) گاهی بارش پراکنده و وزش باد ملایم دور از انتظار نیست.

طی روز پنجشنبه (۷ بهمن‌ماه) به‌ویژه در بخش‌های شمالی استان در بعضی ساعات بارش باران و برف و وزش باد و در ارتفاعات بارش برف و مه گاهی همراه با کولاک برف پیش‌بینی می‌شود.

از بعدازظهر پنجشنبه (۷ بهمن‌ماه) افزایش وزش باد و در پاره‌ای نقاط گاهی وزش باد متوسط تا شدید مورد انتظار است و در روز پنجشنبه (۷ بهمن‌ماه) کاهش دما پیش‌بینی می‌شود.

براساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، فیروزکوه با دمای ۱۵- درجه سانتیگراد سردترین نقطه استان تهران در ۲۴ ساعت گذشته گزارش شده است.

آسمان تهران امروز(۴ بهمن‌ماه) صاف و غبارآلود با بیشترین و کمترین دمای ۱۱و صفر درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود. همچنین سه‌شنبه (۵ بهمن‌ماه) صاف و غبارآلود خواهد بود و دمای هوا در گرم‌ترین و سردترین زمان به ۱۱ و صفر درجه سانتیگراد می‌رسد.

اداره کل هواشناسی استان تهران با صدور هشدار زرد رنگ نیز آورده است: از اوایل وقت چهارشنبه (۶ بهمن‌ماه) تا پنجشنبه (۷ بهمن‌ماه) به دلیل پایداری هوا و سکون نسبی جو عدم وزش باد مناسب، انباشت آلاینده‌های جوی به ویژه ذرات معلق کمتر از ۲.۵میکرون و کاهش کیفیت هوا پیش‌بینی می‌شود.

بر اثر حاکمیت این شرایط جوی، افزایش شاخص آلودگی‌های جوی و کاهش کیفیت هوا در حد ناسالم برای گروه‌های حساس در نواحی پرتردد و صنعتی تهران و در صورت عدم مهار منابع آلاینده ثابت و متحرک در بعضی ساعات کاهش کیفیت هوا در حد ناسالم برای تمام گروه‌ها پیش‌بینی می‌شود.

اداره کل هواشناسی استان تهران، مدیریت بهینه در استفاده از سوخت و زمان فعالیت واحدهای صنعتی، اجتناب از حضور در فضای باز برای افراد دارای سابقه بیماری‌های قلبی و ریوی و اجتناب از رفت و آمدهای غیر ضروری به نواحی پرتردد برای افراد سالمند و خردسال را توصیه می‌کند.

***دی، ماه استثنایی بارش برای استان‌های جنوبی**

رئیس مرکز خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هواشناسی با تشریح وضعیت بارش در دی ماه سال جاری گفت: دی ماه ۱۴۰۰ ماه بسیار خوبی از نظر بارش بود. همچنین پیش‌بینی می‌شود که ادامه زمستان ۱۴۰۰ از نظر بارش در حد نرمال باشد.

"احد وظیفه" در گفت‌وگویی با اشاره به وضعیت بارش در دی‌ماه ۱۴۰۰ خاطرنشان کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد که در پی بارش‌های دی ماه، بارندگی در کشور ۴ درصد بالاتر از حد نرمال بوده است. بارش در بازه کمتر یا بیشتر از ۱۰ درصد، نرمال فرض می‌شود و می‌توان گفت بارندگی ما نرمال بوده است. مقدار بارندگی نسبت به سال گذشته در چنین روزی ۳۳ درصد بیشتر گزارش شده است.

وی تأکید کرد: نرمال شدن بارندگی مفهوم مطلوب شدن آن را ندارد. بارش‌های دی ماه سبب شد تا استان‌های جنوبی کشور به‌خصوص بوشهر، فارس، هرمزگان و سیستان و بلوچستان بارش بالاتر از حد نرمال داشته باشند و حتی در استان هرمزگان بارش تا این لحظه بیشتر از میانگین سالانه این استان بوده است همچنین هنوز نیمی از سال آبی باقی مانده است.

رئیس مرکز خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هواشناسی کشور همچنین با اشاره به بارش در ماه پایانی سال ادامه داد: احتمالا بارش در هفته‌های اول اسفند کمتر هفته‌های دوم اسفند خواهد بود.

وظیفه ضمن مقایسه بارش در دی ماه سال دی ماه امسال نسبت به پارسال گفت: دی ماه سال گذشته از نظر بارش مطلوب بود و بارندگی خوبی اتفاق افتاد. امسال علاوه بر مناطق غربی که سال گذشته بارش خوبی داشتند، شرق و جنوب شرق کشور نیز از بارش سیراب شدند. استان‌هایی مانند کرمان، هرمزگان، فارس، بوشهر و کهگیلویه و بویر احمد در دی ماه امسال بارش فوق‌العاده‌ای را تجربه کردند. دی ماه امسال قطعا شرایط بهتری از نظر بارش نسبت به سال قبل داشت و بارش‌ها ۳۳ درصد بیشتر بود. سال گذشته بهار و زمستان کم بارشی داشتیم اما زمستان امسال با وجود بارش‌های دی ماه برای کشور به‌خصوص مناطق جنوبی استثنایی بود.

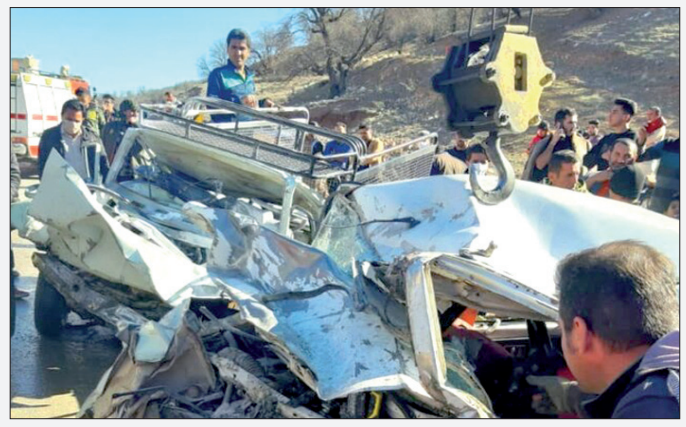
هفته جاری سردترین روزهای امسال

رئیس مرکز خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هواشناسی با تشریح وضعیت دمایی کشور اظهار کرد: دی ماه ۱۴۰۰ با میانگین دمایی پایین‌تر از حد نرمال به میزان یک درجه سانتیگراد گزارش شده است. اگر این محاسبه از اول سال آبی انجام شود این عدد به ۱.۱ درجه زیر حد نرمال خواهد رسید.

وظیفه در پایان گفت: ما درحال حاضر در وضعیت آنومالی منفی دمایی هستیم و شاید سردترین هفته سال را داشته باشیم. در مجموع نیز دمای کشور از دمای متوسط بلندمدت پایین‌تر است. در اسفندماه و فروردین ۱۴۰۱ آنومالی دمایی مثبت خواهد شد و دما به میزان نیم تا یک درجه بالاتر از نرمال خواهد رسید.

فصل ۴۸ درصد کمتر از حد نرمال بود این درحالیست که زمستان نرمالی از نظر بارش پیش‌بینی شده است و امیدواریم این پیش‌بینی نیز درست باشد.

۵ کشته و زخمی دربرخورد مرگبار پراید با وانت‌پیکان



رئیس سازمان آتش‌نشانی یاسوج از ۴کشته و یک مصدوم در پی وقوع یک تصادف رانندگی در محور یاسوج به اصفهان خبر داد.

هاشم یوسفی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: ساعت ۱۳ و ۳۰ دقیقه یکشنبه سوم بهمن ماه ۱۴۰۰ نرسیده به پل تلگاه در محور یاسوج_ اصفهان تصادف خودرویی به ما اطلاع داده شد.

وی افزود: این تصادف بین یک دستگاه خودرو سواری پراید و یک وانت پیکان اتفاق افتاد که متأسفانه در اثر این تصادف چهار نفر کشته و یک نفر مصدوم شد.

رئیس سازمان آتش‌نشانی یاسوج تصریح کرد: عوامل امدادی از جمله سه اکیپ آتش‌نشانی بلافاصله پس از اطلاع در صحنه حضور پیدا کردند. یوسفی بیان کرد: علت این حادثه رانندگی ازسوی کارشناسان پلیس راه درحال بررسی است.

خودسوزی در مقابل بنیاد مسکن

یکی از اهالی روستای چشمه‌کبود از توابع شهرستان ایلام، در مقابل بنیاد مسکن استان ایلام اقدام به خودسوزی کرد.

به گزارش ایسنا «حبیب‌الله محبی» مدیرکل بنیاد مسکن استان ایلام با تأیید این موضوع اظهار کرد: این فرد به دنبال پایان کار واحد مسکونی خود بوده که باید در دهیاری و بخشداری انجام می‌شد.

«محمد جمالوندی » دهیار روستای «چشمه‌کبود» نیز اظهار کرد: کار صدور پایان کار این فرد صادر شده ودیروز برای اتمام کار و دریافت تأییدیه برای گرفتن قسط سوم تسهیلات خود به بنیاد مسکن استان مراجعه کرده و ظاهرا بعد از درگیری با یکی از کارمندان بنیاد اقدام به خودسوزی می‌کند.

وی گفت: با توجه به شرایط مالی این فرد با همکاری دهیاری و اعضای شورا برخی عوارض که باید پرداخت می‌کرد، بخشوده شده است.

وی سن این فرد را حدود ۴۳ سال اعلام کرد و گفت: گویا این فرد دچار ۶۰ درصد سوختگی شده است.

فوت عابر ۱۶ ساله بر اثر تصادف با مینی بوس

اداره تصادفات پلیس راهور تهران بزرگ از برخورد شدید مینی بوس با عابر پیاده ۱۶ ساله در محدوده بزرگراه لشگری مقابل پمپ گاز و فوت وی در این حادثه خبر داد.

یک عابر ۱۶ ساله در اثر برخورد با یک مینی بوس در بزرگراه لشگری جان خود را از دست داد که کارشناسان پلیس عدم توجه به جلو راننده را علت این حادثه معرفی کردند.

به گزارش رئیس اداره تصادفات پلیس راهور تهران در ساعت ۸ صبح و در پی گزارش مرکز فوریت‌ها پلیسی ۱۱۰ مبنی بر تصادف یک دستگاه مینی بوس با عابر پیاده ۱۶ ساله در محدوده بزرگراه لشگری مقابل پمپ گاز، بلافاصله تیم کارشناسی منطقه ۲۱ پلیس راهور فاتب در محل حادثه حاضر می‌شوند.

معاون آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور گفت: عدم توجه به جلو ازسوی راننده این مینی بوس نیز باعث شده تا راننده دیگر نتواند خودروی خود را کنترل کرده و در مواجه با عابر دیگر کاری از دستش برنیامده و با وی به شدت برخورد می‌نماید. این جوان بدلیل شدت جراحات وارده فوت کرد.

دستگیری یک اسلحه فروش در میدان آزادی

رئیس پلیس امنیت عمومی تهران بزرگ از کشف ۱۸ قبضه اسلحه از فروشندگان سلاح و مهمات در تهران خبر داد.

سرهنگ پیام کاویانی در حاشیه دستگیری این فرد گفت: هفته گذشته بود که ماموران پلیس امنیت از طریق منابع خبری متوجه شدند که فردی قصد فروش سلاح و مهمات جنگی را داشته و به همین دلیل نیز از استان البرز به تهران آمده است.

وی با اشاره به اقدامات پلیس برای دستگیری این فرد گفت: هماهنگی‌های قضایی برای دستگیری این فرد انجام شده و درحالی که این فرد برای فروش سلاح به تهران آمده بود ازسوی ماموران در محدوده میدان آزادی مورد شناسایی قرار گرفته و دستگیر شد که در جریان بازرسی از وی یک قبضه سلاح جنگی و یک قبضه سلاح شکاری که برای فروش به تهران آورده شده بود به همراه ۲۵ عدد فشنگ جنگی کشف و ضبط شد.

رئیس پلیس امنیت عمومی تهران بزرگ با بیان اینکه با دستگیری متهم، محل اختفای او در استان البرز نیز مورد شناسایی قرار گرفت، گفت: ماموران با نیابت قضایی به محل اختفای این فرد رفته و در جریان بازرسی از محل ۱۶ قبضه سلاح شکاری غیر مجاز، ۱۵ هزار عدد ساچمه و یک دستگاه شوکر بدون مجوز را کشف و ضبط کردند.

کاویانی بستر فعالیت متهم را در فضای مجازی اعلام کرد و گفت:این فرد با تشکیل پرونده برای ادامه روند رسیدگی به جرم روانه دادسرا شد.

کمیاب‌ترین مرسدس بنز دنیا در ایران

در موزه خودروهای قدیمی ایران یک دستگاه خودروی مرسدس بنز "۵۰۰ کا "وجود دارد که از آن به عنوان کمیاب‌ترین خودرو بنز دنیا نام برده می‌شود.

به گزارش عصر ایران "بنز ۵۰۰ کا "با کد اتاق W۲۹ خودرویی اسپرت و مخصوص جاده است که در فاصله سال‌های ۱۹۳۴ تا ۱۹۳۶ میلادی (۱۳۱۳ تا ۱۳۱۵شمسی) تولید شد. این خودرو برای نخستین بار در نمایشگاه خودروی برلین در سال ۱۹۳۴ معرفی شد.

آلمانی ها" ۵۰۰ کا " را در جنگ جهانی دوم به عنوان پیک نظامی با قابلیت سرعت زیاد ساختند و به همین دلیل هم به نام "اتوبان کوریر" نیز شناخته می‌شود.

این خودرو با حرف"K" که اول کلمه "Kompressor" یا همان سوپر شارژر است از مرسدس بنز ۵۰۰ سدان قابل تشخیص است.

از ویژگی‌های این خودرو می‌توان به سواری نرم و راحت و هندلینگ عالی آن اشاره کرد."کا ۵۰۰" مانند مدل ۳۸۰ دارای سیستم تعلیق با اکسل جناغی دوگانه در جلو و اکسل مفصلی ۲ تکه در عقب است که برای اولین بار در صنعت خودرو بکار برده شدند.

" ۵۰۰ کا " که هم‌اکنون در موزه خودروهای کلاسیک نگهداری می‌شود از جمله کمیاب‌ترین و با ارزش‌ترین خودروهای تاریخی ایران است. از نمونه این خودرو احتمالا یک یا تنها چند دستگاه باقی مانده است اما به جرات می‌توان گفت نمونه موجود در ایران با شماره شاسی ۱۳۰۸۹۸ سالم‌ترین نمونه" ۵۰۰ کا "در دنیاست.

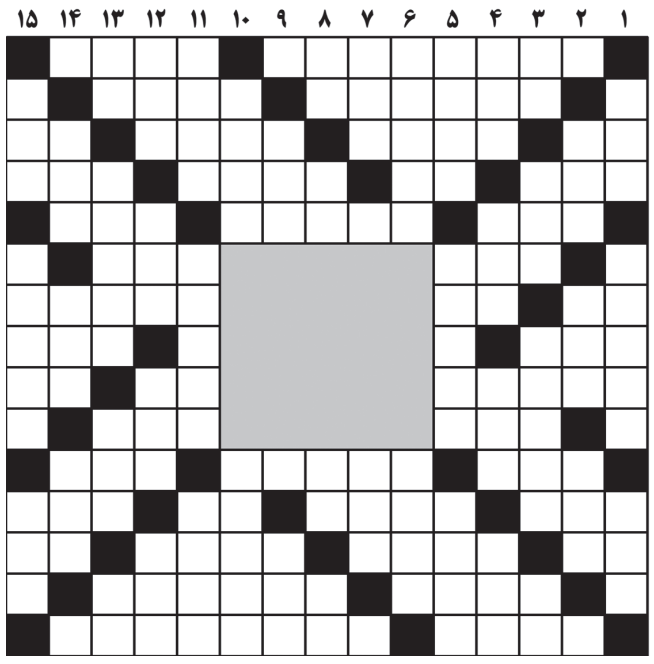
جدول ۷۳۲۴

افقی :

۱ - نام بازیگر - ناراست ۲ - مخترع خودنویس - قشر ۳ - ناشنوا - از اجزای تفنگ - ناموس پرستی - استخوان سینه ۴ - پسوند آلودگی - کشیدن - تابع - سرگشته ۵ - یاری دهنده - زن خوبرو و دارای قدر و جاه - زمین پر آب و علف ۶ - جزیره ایتالیایی - باد مشرقی ۷ - حس وارونه - حرف تعجب - میراث ۸ - گریستن - سستی و نرمی ۹ - مکانها - نوعی رنگ مو - تلخ ۱۰ - درس خوانده - زادگاه نیما ۱۱ - قدم - واحدی در صدا و سیما - اثر گوگل ۱۲ - قالبی در شعر - در ایران به آن موشواره می گویند - گرما - آرزو ۱۳ - پنبه دانه - مالیدن - حمام لاغری - نت آخر ۱۴ - لقب حکیم اولاجوان در NBA - چکاوک ۱۵ - عروس به خانه بخت میبرد - مجموعه رباعی از اهلی شیرازی شاعر دوره صفوی

عمودی :

۱ - قلعه محکم - لوازم - فرو شدن ۲ - مادر وطن - داور - نیش زدن زنبور ۳ - درخت انگور - اغما - تمام کردن - روستا ۴ - اسب چاپار - سطل - زیبا و نیک - خانه ۵ - فرزند چهار پایان - اثری از جبران خلیل جبران - انگور خشکیده ۶ - بد اخم - پشیمان ۷ - ظرف مرکب - پول کره ۸ - رودی در فرانسه - عدد هندسی - زیر خاک پنهان کردن - من و تو ۹ - فریاد - قسمتی از پا ۱۰ - مسکوک زرین انگلیسی - از کشور های جدا شده شوروی سابق ۱۱ - فوتبالیست تیم والنسیای اسپانیا - همدل و مهربان - جمع فن ۱۲ - خانه شعری - بهره وام - میدانی در تهران - عقاید انتخاباتی ۱۳ - کلمه شگفتی - هنر نمایشی - آب بازی - قلیل ۱۴ - مایعات را به وسیله آن در ظرف های دهان تنگ می ریزند - صورت من - دست و پایی که بی حرکت باشند ۱۵ - گماشتن - قارچ - شیر نر



حل جدول ۷۳۲۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	■	پ	ی	د	م	ج	ن	و	ن	■	ا	و	ر	س	■
۲	ه	■	ک	ا	و	ا	ه	ن	■	س	ا	ر	ق	■	ل
۳	چ	م	■	م	ذ	ن	پ	■	ا	ف	ا	ق	■	ک	و
۴	ر	ل	ه	■	ن	پ	■	ی	ک	ل	ا	■	پ	ا	خ
۵	■	ک	ا	ت	■	ا	م	ا	ر	ه	■	ا	ق	ل	■
۶	ر	■	ی	ش	ن	■	■	■	■	■	ل	پ	و	■	ل
۷	و	ر	■	ک	ا	■	■	■	■	■	ا	و	ر	ل	ی
۸	ن	پ	ا	■	ز	■	■	■	■	■	ل	■	م	ا	ت
۹	م	ح	ک	و	ک	■	■	■	■	■	ن	ک	■	ش	ی
۱۰	ا	■	م	ش	ی	■	■	■	■	■	ک	ل	و	■	م
۱۱	■	ر	ا	ن	■	ا	ه	س	ت	ه	■	ت	س	و	■
۱۲	ز	پ	ل	■	ن	ک	ر	ا	■	پ	ا	■	ن	ض	م
۱۳	ا	■	پ	ا	ن	ه	■	پ	ر	■	غ	م	■	ع	م
۱۴	د	■	ز	ر	م	ه	ا	■	د	و	ن	ی	س	■	ر
۱۵	■	ژ	ا	و	ی	■	ر	و	ی	ت	ا	ز	ک	ی	■

صدای شما

تلفن تماس ۹ - ۷۷۶۴۴۴۲۰ (داخلی ۳۴)
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ازساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲

***اسماعیل حسینی از تهران:** مسئولان همواره نوید می‌دهند که اوضاع معیشتی مردم خوب می‌شود و قیمت مایحتاج عمومی کاهش می‌یابد. اما از قیمت نان گرفته تا روغن - برنج و دیگر اقلام مصرفی مردم نه‌تنها کاهش نیافته، بلکه افزایش‌های چند برابری هم داشته است! جا دارد تیم اقتصادی دولت در این باره چاره‌اندیشی و از نظرات و پیشنهادهای افراد خُبره و اهل فن برای تعدیل قیمت‌ها استفاده کند.

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

تحقق دولت الکترونیک؛ مستلزم اینترنت پرسرعت

از زمان اجرایی شدن خدمات دولت الکترونیک در برخی از ارگانها، سازمانها و مراکز دولتی، مشکلات مردم جهت ثبت درخواست و پیگیری مشکلاتشان به دلیل ضرورت ورود به سامانه‌های اعلام شده، برای عده‌ای بسیار سخت و مشکل‌آفرین شده است. دولت باید قبل از اجرایی شدن این نوع خدمات به فکر افزایش سرعت اینترنت و کاهش هزینه‌های آن در کشور می‌بود، تا مردم مجبور به تهیه انواع بسته‌های اینترنتی پرسرعت و پرهزینه نمی‌شدند! ابتدا باید زیرساخت‌های هر طرحی در دولت فراهم شود و بعد برای اجرای آن اقدام کنند.

یک بانوی حقوقدان و پژوهشگر - تهران