

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بدانند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

عکس خبر



یک دختر دو ساله اهل هندوراس، در حالی گریه می کند که پلیس آمریکا مادر او را در مرز آمریکا و مکزیک بازداشت کرده است. این مادر و دختر، به همراه گروهی سعی داشتند از مکزیک به صورت غیرقانونی از طریق تگزاس وارد خاک آمریکا شوند. دولت دونالد ترامپ سختگیری های شدیدی را علیه مهاجران غیرقانونی مکزیک اعمال کرده است.



مسلمانان قاهره در مصر پس از یک ماه روزه داری، عید فطر را جشن گرفته اند.



در پیونگ یانگ، پایتخت کره شمالی، روزنامه ها را در ایستگاه مترو نصب کرده اند تا مردم بتوانند آنها را مطالعه کنند. افرادی که در این تصویر دیده می شوند، در حال مطالعه اخبار دیدار کیم جونگ اون، رهبر کره شمالی و دونالد ترامپ، رئیس جمهوری ایالات متحده آمریکا هستند.

اعداد روز

۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

تعداد بشکه های فاضلاب تصفیه نشده یا کم تصفیه شده های کارخانه های تصفیه فاضلاب آمریکا پس از طوفان سندی به آبراهه های این کشور ریختند. با این میزان فاضلاب می توان کل مساحت پارک مرکزی نیویورک را با توده ای از فاضلاب به ارتفاع ۱۲.۵ متر پوشاند.

۷۵ درصد

میزان رزلبها و برق لب هایی که آزمایش سرب آنها در جدیدترین مطالعه انجام شده مثبت بوده است.

۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰

تناژ میزان زباله های که کشور نروژ سال گذشته از سوئد وارد کرده است. آیا فکر می کردید که روزی یک کشور با بحران کمبود زباله روبه رو شود.

۱۵,۰۰۰,۰۰۰

تعداد آمریکایی هایی که تخمین زده می شود به وسواس احتکار پول در خانه مبتلا هستند.

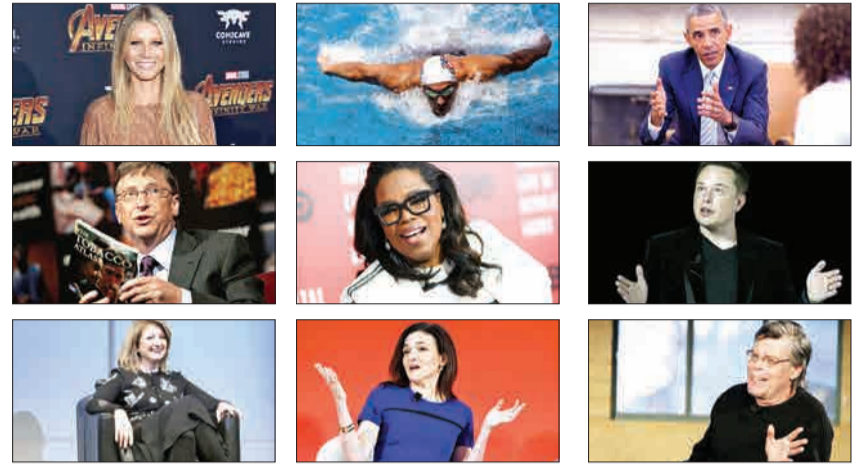
۲,۰۰۰

تعداد کودکانی که از زمان اجرای قانون مهاجرتی جدید ترامپ طی دو ماه گذشته از والدینشان جدا شده اند.

امضای قرارداد میان اوپرا وینفری و اپل



شرکت اپل با اوپرا وینفری، مجری مشهور آمریکایی، قراردادی دوساله برای تولید یک برنامه تصویری آنلاین امضا کرده است. گفته می شود اپل با امضای این قرارداد قصد دارد با غول های آنلاین بزرگی نظیر نت فلیکس و آمازون رقابت کند. اپل هنوز جزئیاتی از توافقات مالی این قرارداد را فاش نکرده است.



تشریفات شبانه موفق ترین چهره های جهان

شبیه کدام شخصیت برای خوابیدن آماده می شوید؟

حتی اپلیکیشن مراقبه مخصوص به خود دارد.

اتاق مایکل فلیس شرایط آب و هوایی از تفاعلات رادارد

زمانی که فلیس تمرین می کند، در محیطی می خوابد که دارای شرایط آب و هوایی از تفاعلات است. این شرایط آب و هوایی میزان اکسیژن محیط را کاهش می دهد و بدن انسان مجبور می شود کار بیشتری انجام دهد تا به عضلات اکسیژن برساند.

گوپیت پالترو اغلب ماساژ می گیرد

بازیگر و بنیانگذار وبسایت GOOP می گوید که به همان اندازه ای که به خورد و خوراک سالم و ورزش اهمیت می دهد به خواب خوب هم توجه می کند. پالترو از ۸ شب تا ۸ صبح فردا هیچ غذایی نمی خورد و پیشنهاد می کند که ماساژ پا یا سر برای استرس زدایی بسیار مفید است.

ایلان ماسک کافئین مصرف نمی کند

ایلان ماسک برای رسیدگی به مسئولیت هایش به عنوان مدیر عامل SpaceX و تسلا عادت کرده بود روزانه ۸ قوطی نوشابه رژیمی کوکاکولا و دو فنجان قهوه بنوشد. این میزان کافئین بالا باعث شده بود تا رفتار عجیب و غریبی داشته باشد. ماسک حالا ۶ ساعت قبل از خواب از مصرف کافئین پرهیزی می کند.

باراک اوباما بر نامه تلویزیونی دیلی شو تماشای کند

زمانی که چهل و چهارمین رئیس جمهوری آمریکا در کاخ سفید زندگی می کرد، وقت کافی برای خواب خوب نداشت و اغلب تا دیروقت بیدار می ماند. اما زمانی که می توانست کتاب می خواند، دخترانش را می خواباند و گاهی قسمتی از سریال دیلی شو تماشا می کرد.

استیون کینگ دستاوردش را می شوید

نویسنده ژانر وحشت و خیال پردازی، عادات عجیب و غریبی قبل از خواب دارد. کینگ می گوید: «دندان هایم را مسواک می زنم، دستم را می شویم، چرا کسی باید قبل از خواب دستاوردش را بشوید؟ من هم نمی دانم.» او همچنین می گوید که بالشت هایش باید به ترتیب مشخصی چیده شده باشند.

ممکن است انجام دادن تمام کارها در طول یک روز سخت باشد. بعضی وقتها حتی انجام دادن کارها در عرض ۲۴ ساعت امکان پذیر نیست و در نتیجه آن، خیلی از ما دچار کمبود خواب می شویم. براساس تحقیقات موسسه خواب، بزرگسالان باید بین ۷ تا ۹ ساعت بخوابند. به گفته سازمان خدمات سلامتی «کمبود خواب برای سلامتی مضر است. با این حال خیلی از ما فکر می کنیم اشکالی ندارد شبها دیر بخوابیم و صبح زود بیدار شویم. بعضی از افراد موفق تنها چند ساعت در شب می خوابند. مثلا دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا، تنها ۴ ساعت می خوابد. دیگران اما به خواب بیشتری نیاز دارند. در این گزارش به عادات قبل از خواب بعضی از موفق ترین افراد دنیا پرداخته ایم تا ببینیم چه تغییراتی در زندگی خودمان می توانیم ایجاد کنیم.

بیل گیتس یک ساعت کتاب می خواند
بنیانگذار فیس بوک همیشه قبل از خواب کتاب می خواند. گیتس به روزنامه سیاتل تایمز می گوید که قبل از خواب به مدت یک ساعت کتاب می خواند، حتی اگر دیروقت باشد.

شریل سندبرگ موبایلش را خاموش می کند
مدیر ارشد عملیات فیس بوک دوست دارد قبل از خواب موبایلش را خاموش کند. خاموش کردن موبایل باعث می شود تا در طول شب کسی مزاحم خوابش نشود هر چقدر هم که این کار به گفته خودش «در دناک» باشد.

آریانا هافینگتون دوش آب گرم می گیرد
بنیانگذار و سردبیر پیشین هافینگتون پست بعد از آن که در محل کارش به دلیل خستگی غش می کند و استخوان گوناغش می شکند، تصمیم می گیرد روال خوابش را تغییر دهد. هافینگتون می گوید که شبها بین ۷ تا ۹ ساعت می خوابد. او تمام دستگاه های الکترونیکی اش را خاموش می کند، دوش آب گرم می گیرد و کتاب می خواند.

اوپرا وینفری مراقبه می کند
اوپرا وینفری، تاجر، بازیگر، تهیه کننده و مجری برنامه تلویزیونی، با وجود این همه مشغله کاری همچنان وقت می کند دو بار در روز - یک بار قبل از خواب - مراقبه کند. اوپرا

آرینه و اینکه
آخرین مدل BMW به بازار آمد



آخرین مدل کوپه بی امو که از سری ۸ است، جایگزین سری ۶ شده است. بی امو ۱۸۵۰ آبی و مدیران بی امو چند هفته پیش اقدام به توقف تولید خودروهای سری ۶ کوپه کرده اند. به نظر می رسد این اقدام با هدف باز کردن فضا برای حضور قدرتمند سری ۸ بوده است تا بتوانایی های فنی و لوکس بالاتر، به نبرد با مرسدس کلاس S کوپه برود. چند روز گذشته تصویری از این خودرو منتشر شد که به صورت جاسوسی و بیوشکی گرفته شده بود. اما هنوز به صورت رسمی از این خودرو رونمایی نشده است. سری جدید ۸ این خودرو، کمی عریض تر و کوتاه تر از سری ۶ کوپه است و قدرت موتور مشابهی با آن سری دارد. بی امو در آمریکا قرار است با یک مدل، خط تولید خود را راه اندازی کند: مدل ام ۱۸۵۰ آبی ایکس درایو. مدل ام ۱۸۵۰ آبی دارای یک پیشراننده ۴،۴ لیتری هشت سیلندری V8 شکل است که با سود جستن از توربوشارژر های دوقلو، که با استفاده از انرژی موتورهای

کیوسک
بازی قدرت
دعای با استیفن هاو کینگ
درخشش رونالدو در دیدار با ماتادورها

روزنامه ایندپندنت در صفحه نخست خود عکسی از ولادیمیر پوتین، محمد بن سلمان و اینفانتینو، رئیس فیفا را چاپ کرده است. این روزنامه به حضور بن سلمان در کنار پوتین اشاره و آن را بازی قدرت توصیف کرده است. بازی ای که البته در ادامه به پیروزی قاطع ۵ بر صفر روسیه پایان یافت.

