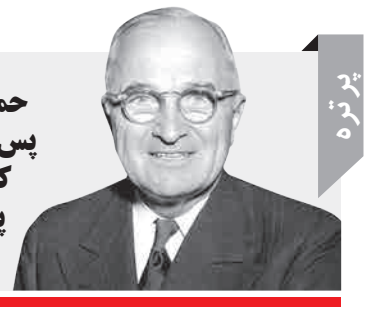
در هر بار تمرین پناهگیری، در محل‌های امن پناهگیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.

پرتره



حمله اتمی پس از پایان کنفرانس پوتسدام

۷۳ سال پیش در چنین روزی (دوم آگوست ۱۹۴۵) کنفرانس پوتسدام به پایان رسید. در این کنفرانس که پس از تسلیم آلمان نازی با حضور سران متفقین یعنی ژوزف استالین، وینستون چرچیل و هری ترومن در پوتسدام (شهری در جنوب برلین) برگزار شد در خصوص نحوه برخورد با آلمان شکست‌خورده و متحدانش تصمیم‌گیری شد. هری ترومن رئیس جمهوری ایالات متحده که پس از مرگ ناگهانی فرانکلین روزولت برای اولین بار در جمع سران متفقین شرکت می‌کرد، ۴ روز پس از پایان کنفرانس دستور حمله اتمی به هیروشیما را صادر کرد. بر اساس شواهد تاریخی، در جریان برگزاری کنفرانس به ترومن خبر رسید که آزمایش بمب اتمی با موفقیت انجام شده است و او بعد از دریافت این خبر تصمیم حمله اتمی به ژاپن را گرفت.

ناقوس

آشنایی با پرطرفدارترین ورزش‌های دنیا

یک توپ، چند بازیکن، میلیون‌ها طرفدار

ورزش کردن برای سلامتی مفید است اما دنبال کردن مسابقات ورزشی را تنها می‌توان در قلمرو سرگرمی بررسی کرد. مسابقات قهرمانی و ورزشی در بخش باشگاهی و ملی در سرتاسر جهان طرفداران خاص خود را دارد، اما اینکه از میان همه ورزش‌ها کدام یک در جهان پرطرفدارتر هستند، سوالی است که در ادامه به آن پاسخ می‌دهیم.

۱ فوتبال

حدس این که ردیف نخست پرطرفدارترین‌ها به کدام ورزش می‌رسد چندان کار سختی نیست. بر اساس تخمین‌ها و برآوردهای انجام‌شده، فوتبال در حدود ٤ میلیارد طرفدار در سراسر دنیا دارد. فوتبال نوینی که اکنون می‌شناسیم، برای اولین بار در انگلستان زاده شد.

۲ کریکت

دومین ورزش پرطرفدار دنیا ۲/۵ میلیارد هوادار دارد. کریکت در انگلستان و قرن شانزدهم ابداع شد. این ورزش نیز مثل فوتبال دارای دو تیم و هر تیم متشکل از ۱۱ نفر است. کریکت در کشورهایی مانند هند، سریلانکا، بنگلادش، پاکستان و استرالیا که پیشتر مستعمره انگلستان بودند، بسیار محبوب است.

۳ هاکی روی چمن

این ورزش نیز توانسته چیزی در حدود ۲ میلیارد هوادار در سطح جهان به خود اختصاص دهد. عمده حامیان هاکی روی چمن در اروپا، آفریقا، آسیا و استرالیا هستند. ورزش هاکی روی چمن برای اولین بار در انگلستان پایه‌عرصه گذاشت.

۴ تنیس

شاید برایتان جالب باشد که بدانید این ورزش شیک با یک میلیارد نفر هوادار در سراسر جهان، یکی از ورزش‌های پرطرفدار عصر حاضر به شمار می‌رود. بازی تنیس نوینی که اکنون در دنیا وجود دارد، اولین بار در فرانسه پا به عرصه وجود گذاشت.

۵ والیبال

والیبال چیزی در حدود ۹۰۰ میلیون هوادار در سراسر جهان به خود اختصاص داده است. این ورزش توسط ویلیام جی مورگان در سال ۱۸۹۵ در آمریکا ابداع شد. او برای ابداع والیبال، عناصری از ورزش‌های بسکتبال، تنیس، هندبال و بیسبال را به عاریت گرفت.

۶ تنیس روی میز

۸۷۵ میلیون هوادار در سراسر دنیا این ورزش را دنبال می‌کنند. تنیس روی میز برای اولین بار در انگلستان و قرن نوزدهم زاده شد. این ورزش به‌طور گسترده با عنوان پینگ پنگ نیز شناخته می‌شود. کره جنوبی، سوئد و چین کشورهای سرآمد در این ورزش هستند.

۷ بسکتبال

این ورزش بر اساس برخی تخمین‌ها در حدود ۸۲۵ میلیون هوادار در سراسر جهان دارد. بسکتبال توسط دکتر جیمز نای اسمیت در ماساچوست آمریکا ابداع شد. او بسکتبال را به‌عنوان جایگزینی برای فوتبال آمریکایی معرفی کرد، چرا که قابلیت انجام در محیط‌های بسته را داشت.

۸ بیسبال

اکثر قریب به اتفاق ۵۰۰ میلیون هوادار تخمین زده شده برای بیسبال، در آمریکا، جزایر کارائیب و ژاپن زندگی می‌کنند. در بازی بیسبال هر تیم دارای ۹ بازیکن است.

۹ راگبی

تعداد تخمینی هواداران این ورزش، چیزی در حدود ٤۷۵ میلیون نفر در سراسر جهان است. در هر تیم راگبی ۱۵ بازیکن حضور دارند که بایستی توپ را با همکاری یکدیگر به خط پایان برسانند.

۱۰ گلف

عمده هواداران این ورزش که ۴۵۰ میلیون نفر تخمین زده شده‌اند در اروپای غربی، آسیای شرقی و آمریکای شمالی هستند. گلف برای اولین بار در اسکاتلند ظهور کرد و سپس وارد بریتانیا شده و از آن جا نیز به دیگر نقاط جهان رفت.

فوکوس

جنگنده F-14 نیروهای هوایی آمریکا بر فراز یک چاه نفت مشتعل کویت - ۱۹۹۱

۲۸ سال پیش در چنین روزی، برابر دوم آگوست ۱۹۹۰ میلادی، ارتش بعث عراق طی حمله‌ای غافلگیرانه وارد خاک کویت شد و این کشور را ظرف ۲۴ ساعت اشغال کرد. در ژانویه همان سال ایالات متحده آمریکا و متحدانش عملیات بازپس‌گیری کویت را تحت عنوان «طوفان صحرا» کلید زدند. ظرف کمتر از یک ماه کویت آزاد شد و ارتش عراق تا نزدیک رود فرات عقب نشست. عراقی‌ها قبل از ترک کویت ۷۲۷ حلقه از چاه‌های نفت این کشور را به آتش کشیدند که خاموش کردن آنها ماه‌ها به طول انجامید.

روایت

چند روش درمانی جالب با استفاده از حیوانات[1]

دلفین‌های روان‌درمانگر، لاکپشت‌های ارتوپد!

استفاده از حیوانات در درمان بیماری‌ها پیشینه‌ای طولانی دارد اما اینکه فکر کنیم با پیشرفت علم پزشکی این روش‌ها از یادها رفته یا در کارایی‌شان خللی ایجاد شده است آنقدرها دقیق و واقعی نیست. حیوانات هنوز و همچنان یار یگر اشرف مخلوقات در درمان بیماری‌ها هستند و ما در دو قسمت امراضی را که گویی تنها حیوانات از پس تیمارشان برمی‌آیند را با شما مرور می‌کنیم.

پیش‌بینی حمله دیابت با کمک سگ

در خصوص سگ‌ها و حس‌های قوی و منحصربه‌فردشان زیاد شنیده‌ایم اما با این وجود فهمیدن اینکه برخی از نژادهای این حیوان وفادار می‌توانند علایم حمله دیابتی را تشخیص دهند شما را متعجب خواهد کرد. در واقع این سگ‌ها تربیت می‌شوند تا بالا یا پایین بودن قند خون را از بوی بدن صاحب‌شان متوجه شوند. این روش بیشتر برای کودکان مفید است زیرا اگر در طول خواب حمله دیابتی به آن‌ها دست دهد بیدار نمی‌شوند.

درمان روماتیسم با کمک لاک پشت

استفاده از لاک پشت در برخی روش‌های درمانی سال‌های سال است که در کشور کامبوج رواج دارد. به عقیده کامبوجی‌ها لاک پشت‌ها می‌توانند بیماری روماتیسم و یا سایر بیماری‌های اینچنینی را به‌وسیله لمس کردن بیمار درمان کنند. استفاده از حیوانات برای درمان بیماری‌ها پیشینه‌ای تاریخی در کامبوج دارد و متاسفانه در خیلی از این روش‌ها حیوانات کشته می‌شوند.

کاهش دادن تب و التهاب با کمک زالو

استفاده از این موجود خونخوار برای درمان بیماری‌ها قدمتی به درازای تاریخ علم پزشکی دارد. امروز نیز زالو انداختن برای برخی درمان‌ها کارآمدی خود را نشان داده است. به‌عنوان مثال برای برداشتن لخته‌های خون از انگشتی که تازه پیوند زده شده، بهترین راه استفاده از زالوست چون مواد شیمیایی که از خود ترشح می‌کند مانع لخته شدن خون شده و جلوی خشک شدن و بسته شدن رگ‌های خونی را می‌گیرد.

درمان زخم عفونی با کمک لارو

در این روش درمانی لارو مگس را درون زخم‌های باز قرار می‌دهند و این حشرات با ترشح مواد هضم کننده، گوشت‌های مرده را از بین می‌برند، در حالی که گوشت سالم صدمه‌ای نمی‌بیند. در طول تاریخ فرهنگ‌های بسیاری از این روش استفاده کرده‌اند، از قبیله‌های باستانی گرفته تا جراحان دوران ناپلئون و پزشکان جنگ داخلی آمریکا.

روان‌درمانی با کمک دلفین

این موجودات دوست داشتنی و خوش اخلاق در رفع مشکلات روانی نیز به یاری انسان آمده‌اند. در واقع دوست شدن با دلفین‌ها روشی است که برای درمان برخی از بیماری‌های روانی استفاده می‌شود. تحقیقی که در سال ۲۰۰۵ انجام شد نشان داد که بازی با دلفین‌ها در آب تنها طی چند جلسه در یک دوره ۲ هفته‌ای برای بیماران دچار افسردگی بسیار موثر بوده است. این روش درمانی همچنین برای کودکان دچار اوتیسم و آن‌هایی که لکنت زبان دارند نیز تأثیر مطلوبی داشته است.

ایستگاه روانشناسی

وقت تلف کردن همیشه هم بد نیست!

روانشناسان و عصب پژوهان به یک یافته عجیب رسیده‌اند مبنی بر اینکه وقت تلف کردن می‌تواند کمک کند انسان مسائل را بهتر حل کند. این بدان معناست که فعالیت‌های بی‌معنایی مثل تماشای فیلم چند گربه در فضای مجازی شاید کمک کنند مساله‌های ریاضی را بهتر حل کنید! بر همین اساس در دانشگاه رد بوند هلند آزمایشی انجام شد و ثابت کرد افرادی که قرار است کار مهمی انجام دهند، اگر پیش از تصمیم‌گیری فضایی برایشان فراهم شود که حواس‌شان را کمی پرت کند، تصمیم بهتری خواهند گرفت! در این آزمایش فهرستی از اتومبیل‌ها و ویژگی‌های آن‌ها را به شرکت‌کنندگان دادند

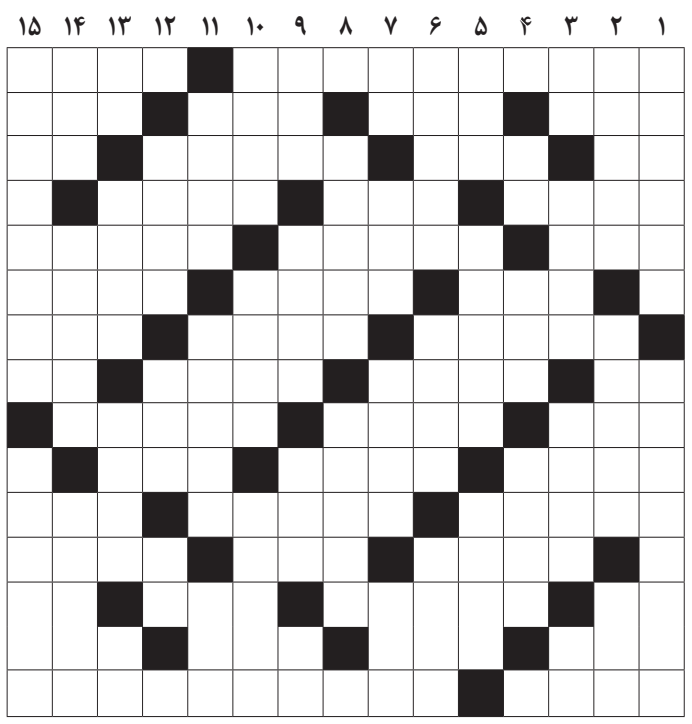
از آنان خواستند خودرو را ارزیابی کنند. هر گروه باید پیش از ارزیابی ۴ دقیقه به اطلاعاتی که فراگرفته بود می‌اندیشید. این میان از یکی گروه‌ها خواسته شد در آن ۴ دقیقه یک «کار آزاد نامربوط» انجام دهند. نتیجه: گروهی که این کار را انجام داده بودند بهترین عملکرد را داشتند. روان‌پژوهان با انجام چنین آزمایشاتی به این نتیجه رسیدند که اتفاق فوق به خاطر آن است که تفکر ناخودآگاه و تفکر خودآگاه به طور مداوم اطلاعات از پیش ثبت شده را پردازش می‌کنند که به تصمیم‌گیری ناخودآگاه می‌انجامد؛ تصمیمی که در زمان مناسب می‌توان آن را به تفکر خودآگاه فراخواند. به زبان ساده‌تر یعنی ما قادریم در ظاهر به چیزی بی‌ربط (فیلم گربه‌ها) توجه کنیم و همزمان موضوع دیگری (مسائل پیچیده ریاضی) را واکاوی کنیم. در پژوهش دیگری ثابت شد بازدهی افرادی که به گشت‌وگذار اینترنتی در اوقات فراغت محل کار می‌پردازند، حدود ۹ درصد بیش از دیگران است.

اطلاعات عمومی

دانستنش ضرر ندارد:

- برای رفع سریع سکسکه کافی است در یک کیسه کاغذی به مدت ۳۰ ثانیه تنفس کنید تا سکسکه‌تان قطع شود. بالا رفتن سطح گاز دی اکسید کربن در خون باعث رقم خوردن این اتفاق می‌شود.
- نیاز به خواب در افراد متفاوت است و به ژن آنها بستگی دارد. برخی با ۳ یا ۴ ساعت از خواب بی‌نیاز شده و برای برخی خواب زیر ۱۰ ساعت معنا ندارد!
- ابتلا به سرماخوردگی در فصل‌های گرم سال نشان دهنده پایین بودن سطح ایمنی بدن است. اگر در تابستان سرما خورده‌اید، لیمو ترش و دارچین بیشتری مصرف کنید.
- برخی روانشناسان در هنگام ابتلا به افسردگی تمیز کردن خانه را به بیماران خود توصیه می‌کنند. بر این اساس تمیز کردن جنبه‌های فیزیکی زندگی می‌تواند باعث پاک شدن جنبه‌های روانی شود.
- هرچه میوه‌ها و سبزی‌هایی که مصرف می‌کنید رنگارنگ‌تر باشند، مواد آنتی‌اکسیدان (ضد سرطان) بیشتری به بدن‌تان می‌رسد.

جدول شماره ۱۴۶۵



افقی

۱- کهنه و فرسوده- سرماخوردگی
۲- طایفه- عدل- عملی در ریاضی- زیرک و سودجو
۳- اراده- عضو پرواز پرنده- داستان دنباله‌دار- آخرین نت
۴- سوال- هست آذری- میوه پخته شده در شکر
۵- پرچم- طول- نویسنده آمریکایی خشم و هیاهو
۶- رونوشت- خبرگزاری ایتالیا- چهره تلویزیونی
۷- سازنده قصر خورنق- بوی خوش- پست و زبون
۸- بنده و شما- گیاه الیافی- از بخش‌های اوستا- عددمنفی
۹- روحانی یهودی- دیگ بزرگ مسی- گرفتاری
۱۰- نکته‌سنج- کشوری در خاورمیانه- میوه تلفنی
۱۱- ثلاثه دیدنی مصر- سرزنش- نام
۱۲- چرم براق- مقیاس سنجش- خرگوش
۱۳- گلو در گویش تهرانی‌ها- نوعی تلفن- تند- یارگفت
۱۴- سارق- آتش- آنتن بشقابی- چاق
۱۵- ورم- سبکی در نقاشی که مخصوص ایرانیان است

عمودی

۱- هر طبقه ساختمان را به دیگری وصل می‌کند- پرده پندار دریدند
۲- نوعی غذای ساده- پیشینه- پیکار
۳- ... آدم بسرشتند و به پیمانه زدند- بدون حرکت- قدرت و توان- تصدیق روسی
۴- همراه خوش- تلمبه- خشکی بزرگ زمین
۵- جبه- دینداری- نامفهوم حرف زدن
۶- قدر و قیمت خارجی- بهار- زین و برگ اسب
۷- رفوزه- صدویازده- حاشیه سفید کتاب- وسیله برش
۸- عتاب- قوه رشد
۹- خانه زمستانی- ظرفیتی برای کارخانه‌ها- پسوند آلودگی- روستا
۱۰- باران سست و نرم- پسوند مکتب‌ساز- معلم انسان‌ها
۱۱- خداشناس- کتاب قائم مقام فراهانی- آخرین وعده عبادت روزانه
۱۲- ثوب- طویله- اسم آذری
۱۳- ناشنوا- محکم و استوار- رود بزرگ فرانسه- لتها
۱۴- خو و الفت- الگو- سوغات قزوین
۱۵- بحرالروم- انسداد رگ به‌وسیله خون لخته

حل جدول شماره ۱۴۶۴

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