

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

**۲۴ شهریور**  
**۱۵۶ سال پیش در چنین روزی** (۲۲ سپتامبر ۱۸۶۲)، با صدور اعلامیه آزادی بردگان، کلیه برده‌هایی که در مناطق تحت کنترل ایالات شمالی زندگی می‌کردند از یوغ بردگی آزاد شدند. این اعلامیه از فرمان‌های مهم آبراهام لینکلن، شانزدهمین رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا است که آن را در اوج جنگ داخلی آمریکا صادر کرد و سپس در قانون اساسی ایالات متحده آمریکا مدون ساخت. در طول جنگ‌های داخلی آمریکا، با پیشروی ارتش شمال به سمت جنوب، هر روز تعداد بیشتری از بردگان آزاد می‌شدند تا این که تعداد بردگان آزاد شده به صدها هزار رسید. لینکلن بعدها گفت: «هرگز در تمام زندگی‌ام نسبت به زمانی که این اعلامیه را امضا کردم، در مورد درستی کاری که انجام می‌دادم این قدر مطمئن نبودم.»



**ناقوس**

چیزهایی که در کمال تعجب برای سلامتی بداست  
**ظواهری خطر، اما در باطن خطرناک!**



بعضی وقت‌ها در زندگی روزمره، با چیزهایی سروکار پیدا می‌کنیم که در مریز باریک «مفید» و «مضر» قرار دارند. گاهی به قدری این مریز باریک است که گول می‌خوریم، به نحوی که چیزهای خوب را بد و چیزهای بد را خوب می‌انگاریم. برای اینکه بحث بیش از این ثقیل نشود، شما را دعوت می‌کنیم به خواندن مطلب پیش رو برای شناخت چیزهایی که به ظاهر بی‌خطر و حتی مفیدند، اما در باطن باید از آنها دوری کرد.

**۱. دویدن**  
دویدن جلوه‌ای از ورزش کردن است و ورزش بالذات برای انسان خوب است، اما اگر شمارد مسافت‌های طولانی به جای آهسته دویدن، با خودتان مسابقه بگذارید و سریع بدوید، شانس خود را برای اخذ ورم مفاصل افزایش داده‌اید. اگر اضافه‌وزن داشته باشید زانوهای شما در این مواقع فشار زیادی را متحمل می‌شود.

**۲. شیر کم چرب**  
تقریباً همه ما بر این باوریم که شیر کم‌چرب بهتر و مفیدتر از شیر پرچرب است، اما این کاملاً اشتباه است، زیرا وقتی چربی از شیر گرفته می‌شود به همراه آن ویتامین‌های شیر نیز از دست می‌رود و برای جایگزین کردن آنها از ترکیبات مصنوعی استفاده می‌شود که چندان مفید نیست.

**۳. نفتالین**  
این ماده که از مشتقات نفت است برای حفاظت از البسه و اقلام دیگر در برابر حشرات موذی به کار می‌رود. نفتالین در فضای باز تصعید شده و تبدیل به گازی سمی می‌شود. نفتالین معمولاً به شکل توپ‌های کوچک تولید می‌شود که در چشم کودکان متاع جالبی برای به دهان بردن به نظر می‌رسد! استفاده از این ماده باید با رعایت اصول ایمنی همراه باشد.

**۴. فرمالدئید**  
این ماده شیمیایی به‌طور معمول در دسترس انسان‌ها قرار ندارد اما در مواد مختلفی از جمله رژلب، خمیر دندان، محصولات چوبی، کابینت‌ها، مبلمان، گوشه‌های موبایل و انواع چسب‌ها کاربرد دارد. دانشمندان درباره سرطان‌زا بودن فرمالدئید و مشکلات و عوارض آن هشدارهای لازم را داده‌اند.

**۵. اسیدسیتریک**  
این اسید تقریباً در بیشتر مواد خوراکی که در کارخانه‌ها تولید می‌شود، وجود دارد. البته مقدار کم آن برای بدن مفید است، اما با این حال اسید سیتریک به خودی خود برای دندان‌ها مثل سم است و به مینای دندان آسیب جدی می‌رساند.

**۶. کرم ضد آفتاب**  
استفاده از کرم‌های ضد آفتاب برای محافظت پوست بدن از تابش‌های سرطان‌زای خورشیدی بسیار توصیه و تبلیغ می‌شود، اما تحقیقات نشان داده است که استفاده مداوم از این کرم‌ها شانس استفاده‌کننده را برای ابتلا به تومورهای پوستی و همچنین بر هم خوردن تعادل هورمونی افزایش می‌دهد.

**۷. محصولات تفلون**  
نچسبیدن غذا به ظروف تفلون برای هر آشپزی جذاب است و محصولات تفلون مدت‌هاست که بین مردم محبوب شده است. با این حال به نظر می‌رسد که این مواد به‌طور کامل امن نیست. یادتان باشد وقتی تفلون به حرارت بالا برسد، مواد شیمیایی سمی آن آزاد می‌شود.

**۸. نوشیدن فراوان آب**  
نوشیدن بیش از حد آب بسیار مضر است و باعث مسمومیت می‌شود. اگر در حال تحرک یا ورزش باشید یا نوشیدن بیش از حد آب در معرض خطر قرار می‌گیرید. این مشکل به این دلیل رخ می‌دهد که شما فقط آب از دست رفته بدن خود را جایگزین می‌کنید، اما دیگر مواد الکترولیت ماندند. سدیم که کمبود آن می‌تواند موجب عدم تعادل در بدن شود را تأمین نمی‌کنید.



**ترین‌ها**

**بزرگترین تولیدکننده تخم کتان**  
روسیه با تولید ۷۰۰ هزار تن تخم کتان در سال، بزرگترین تولیدکننده این محصول در جهان به شمار می‌رود. تخم کتان در تولید روغن نباتی به کار می‌رود، روغن کتان یا روغن بزرک، از قدیمی‌ترین روغن‌هایی هستند که کاربرد تجاری دارند. این روغن خوراکی با فشردن سرد و گرم بدست می‌آید. روغن کتان یا بزرک کاربردهای صنعتی نیز دارد.



**بیشترین مساحت آبی در جهان**  
کانادا با داشتن ۸۹۱ هزار کیلومتر مربع مساحت آبی، نخستین کشور جهان از این لحاظ به حساب می‌آید. کانادا همچنین با ۲۴۳ هزار کیلومتر مرز آبی، دارای بیشترین مرز آبی در میان کشورهای جهان نیز هست. کانادا با مساحتی نزدیک به ۱۰ میلیون کیلومتر مربع دومین کشور پهناور جهان بعد از روسیه و پهناورترین کشور قاره آمریکا به‌شمار می‌رود.



**فوکوس**  
**۴۰ اهوایمای جنگی ایران مواضع عراق را در هم کوبیدند**

**امام: امیدوارم کار به آنجا نرسد و اگر برسد دیگر بغدادی باقی نخواهد ماند**

**صفحه نخست روزنامه کیهان، فرادای حمله عراق به ایران یکم مهر ۱۳۵۹**  
۲۸ سال پیش در چنین روزی، برابر سی و یکم شهریور ۱۳۵۹ خورشیدی، ارتش بعث عراق حمله به ایران را از هوا، زمین و دریا آغاز کرد. پیش‌بینی صدام حسین رئیس‌جمهوری عراق یک پیروزی سریع در حداکثر چند هفته بود. نقشه‌های که با دفاع ۸ ساله مردم ایران در برابر متجاوزان هرگز به حقیقت نپیوست.

**کمیته ۱۲۵**  
کمیته ۱۲۵ به رهبری شهید باهنر در روز ۲۵ شهریور ۱۳۵۹ در تهران تشکیل شد.

**چگونه حمله هواپیماهای عراق به فرودگاه مهرآباد از زبان شاهدان عینی**

**پيام نيس، جمهوري، نخست وزير، وزير نيس، به مردم و نير وهاي، مسلح جمهوري اسلامي**

**در پیچه**

**درخت‌های خجالتی، یکدیگر را لمس نمی‌کنند!**

رامی‌خوردند. در واقع آنها با این کار نمی‌گذارند آفات از درختی به درخت دیگر بروند. با توجه به این که دیده شده برخی حشرات با یکدیگر همکاری کرده و با بدن خود پل‌هایی تا طول حتی ۱۰ سانتی‌متر می‌سازند تا از درختی به درخت دیگر بروند، این شکاف‌ها در واقع مکانیسم دفاعی این درختان در برابر حشرات به‌شمار می‌روند. یک محقق مالزیایی هم چنین استدلال کرده است که این درختان به نور حساس هستند و وقتی به شاخه‌های درخت مجاور خیلی نزدیک می‌شوند، بیشتر رشد نمی‌کنند تا دریافت نور آنها قطع نشود. این کار به آنها امکان می‌دهد که با درختان کناری بر سر دریافت نور لازم برای رشد رقابت کنند.

**روایت**

**آشنایی با زن‌های تاریخ‌ساز**  
**آنها دنیا را عوض کردند**

در اینکه بیشتر صفحات تاریخ به مردان اختصاص یافته، شکی وجود ندارد، اما در لابه‌لای همین صفحات نیز بازن‌هایی مواجه می‌شویم که معادل صدها مرد تاریخ‌ساز، جلوه کرده و در دوران خود و حتی پس از آن بشدت تأثیرگذار بوده‌اند. در این مطلب قصد داریم تعدادی از این زن‌ها را به شما معرفی کنیم.

**الکساندرینا ویکتوریا | ملکه انگلستان**  
ملکه ویکتوریا با ۶۳ سال و ۷ ماه سلطنت، طولانی‌ترین دوران حکومت در انگلستان را به نام خود سند زده است. این دوران که به «عصر ویکتوریا» مشهور شد، مصادف است با پیشرفت‌های عظیم بریتانیا در حیطه‌های قدرت نظامی، اقتصادی، صنعتی و علمی. شاید بتوان گفت؛ دوران بسیار طولانی حکومت او بخشی از جهان امروز ما را شکل داده است.

**النور روزولت | همسر فرانکلین روزولت**  
فرانکلین روزولت ۱۲ سال بر مسند ریاست جمهوری آمریکا قرار داشت و همسرش النور نیز ۱۲ سال بانوی اول این کشور بود که از این جهت هر دوی آنها رکورددار هستند. النور معمولاً با پای روزولت درگیر مناقشات سیاسی می‌شد و حتی بعد از مرگ همسرش ریاست کمیته حقوق بشر سازمان ملل را عهده‌دار شد. او از پیشگامان تنظیم اعلامیه جهانی حقوق بشر بود.

**ایروینفری | مجری و برنامه‌ساز تلویزیون**  
ایروینفری نوجوان بود که در یک ایستگاه رادیویی مشغول به فعالیت شد و همین جرقه‌ای برای ورود او به دنیای رسانه و مشهور شدن بود. شوی تلویزیونی او از سال ۱۹۸۶ تا ۲۰۱۱ به مدت ۲۵ سال پیش شد و تغییرات بنیادینی در ژانر گفت‌وگوهای تلویزیونی ایجاد کرد. او با داشتن میلیارد دلار ثروت هم‌اکنون ثروتمندترین آمریکایی - آفریقایی در قرن بیستم است.

**مارگارت تاچر | نخست‌وزیر انگلستان**  
مارگارت تاچر معروف به بانوی آهنین، ۱۱ سال مقام نخست‌وزیری بریتانیا را بر عهده داشت و طی این مدت فضای سیاسی، اجتماعی و اقتصادی بریتانیا را به‌طور ملموسی در دهه ۸۰ تغییر داد، او به دنبال کاهش نرخ بیکاری، خصوصی‌سازی شرکت‌های دولتی و کاهش تأثیرات اتحادیه‌های صنفی بود که دوره‌های سرشار از کامیابی‌ها و ناامی‌های سیاسی را برایش رقم زد.

**مادر ترزا | راهبه و نیکوکار آلبانیایی**  
مادر ترزا، راهبه آلبانی الاصل به قدری خود را در اقدامات بشر دوستانه غرق کرد که تا هنوز نام او به عنوان نماد فداکاری و شفقت در فرهنگ‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. او در سال ۱۹۵۰ انجمنی را بنیان نهاد که اقدامات بسیار مهمی را برای بی‌خانمان‌ها، کودکان بی سرپرست، کودکان نیازمند، بیماران و سایر نیازمندان به‌انجام رسانید.

**ماری کوری | دانشمند لهستانی**  
ماری کوری کاشف عنصر رادیوم و یکی از پیشگامان عرصه علوم هسته‌ای، جایزه نوبل فیزیک و شیمی را به ترتیب در سال‌های ۱۹۰۳ و ۱۹۱۱ به دست آورد که نام او را در کتاب رکورد هانیز قرار داد. او نخستین و تنها زنی است که دو جایزه نوبل را دریافت کرده و تا این لحظه تنها فردی است که جایزه نوبل را در دو رشته متفاوت به دست آورده است.

**جدول شماره ۱۵۰۳**

**افقی**

۱ - کشوری در همسایگی تانزانیا و جمهوری دموکراتیک کنگو که با کرزیت بوجومورا - گوشه‌ای در آواز دشتی

۲ - زادگاه آلبرت انیشتین - سبزی معطر - صندوق حمل‌چنانزه

۳ - شاخه‌راست و بلند - چتر دریایی - صحرائشین

۴ - دمل و جوش‌های ریز - قلق - ابرار - برادر ایرج و تور

۵ - جواب منفی - فضایل و محاسن - مقیاس طول در روسیه برابر ۱/۶ کیلومتر

۶ - فیلمی به کارگردانی فرروز شعبانی - کالا - عدد خرابی اوضاع

۷ - امانتدار - بهبود یافتن زخم - فر مانده بدن

۸ - برابری و مساوات - سرند - پیدانشدنی

۹ - عدد رمزی - به صورت بی‌ضابطه و نسنجیده - برق را از کوهل به دلکومی رساند

۱۰ - علامت مفعول - شیرینی غزا - پرگار

۱۱ - کامل - بی‌خبر از پیاده - ماهی کنسرو رفته

۱۲ - غزال - شهری در یزد - سایه - دشمن

۱۳ - همدانستان - کلیله - آبله دست و پا - پرداخت با قلم

۱۴ - زن نازا - شکست ورزشی - اندازه لباس

۱۵ - مستبد و خودرأی - از شیوه‌های سرعت

**حزب قدیم زاهدان - منطقه‌ای در شرق تهران - از منابع تأمین کننده آب تهران**

۹ - گواهان - ورزش دفاع شخصی - کاشف میکروب

۱۰ - حبران و سرگردان - پول چین - دارچینی است

۱۱ - واحد سازی تنیس - آمر بمباران اتمی ژاپن - کمانگواوندگی

۱۲ - نیرو و توان - چاشنی سلانویچ - نوعی کود شیمیایی حیوان‌مسابقه‌ای

۱۳ - وضو - بالاترین رنگ - محافظه تیر

۱۴ - داستان کوتاه - خانه با عرصه مشجر - عکس

۱۵ - خوراکی از بادمجان - مربوط به خارج از کشور

**عمودی**

۱ - محل تخلیه بار کشتی - ویزا

۲ - پهناورترین کشور دنیا - سنگ‌طلق - یار همایون

۳ - بانوی مذهب پروتستان - وسیله‌های الکترونیکی برای یک‌طرفه کردن جریان الکتریکی - بلوز بلند زنانه

۴ - ظاهر ساختمان - گوارا - از حروف مقطعه - وجود دارد

۵ - سررنگ خارجی - آگهی بازرگانی - علامت جمع

۶ - دریای قومی متمدن و پیشرفته در مکزیک - قدیم

۱ - محل تخلیه بار کشتی - ویزا

۲ - پهناورترین کشور دنیا - سنگ‌طلق - یار همایون

۳ - بانوی مذهب پروتستان - وسیله‌های الکترونیکی برای یک‌طرفه کردن جریان الکتریکی - بلوز بلند زنانه

۴ - ظاهر ساختمان - گوارا - از حروف مقطعه - وجود دارد

۵ - سررنگ خارجی - آگهی بازرگانی - علامت جمع

۶ - دریای قومی متمدن و پیشرفته در مکزیک - قدیم

