

شمال



کشتی (SS Ancon)

۱۰۶ سال پیش در چنین روزی، برابر یازدهم آگوست ۱۹۱۴ میلادی، با عبور کشتی (SS Ancon) کانال پاناما به شکل رسمی آغاز به کار کرد. با افتتاح این آبراه، اقیانوس‌های اطلس و آرام به یکدیگر متصل شدند. در باب اهمیت این کانال همین بس که بداند فاصله آبی میان نیویورک و سانفرانسیسکو در ساحل شرقی و غربی ایالات متحده، امروز ۹ هزار و ۵۰۰ کیلومتر است. این مسافت تا قبل از وجود آبراه پاناما چیزی برابر ۲۲ هزار و ۵۰۰ کیلومتر بود. □

کوانتوم

تلخ و سیاه، اما حیات بخش

**[شهرود]** در گذشته گفته می‌شد مصرف قهوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، استرس و سایر مشکلات را افزایش می‌دهد اما حالا ورق برگشته و به نظر می‌رسد این نوشیدنی تلخ و خوشمزه، برای انسان فواید بسیاری دارد. قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان بوده که از قضا واقعاً سالم است. این نوشیدنی خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها، از جمله دیابت نوع دو و سرطان کبد را کاهش می‌دهد. حتی به کاهش وزن هم کمک می‌کند. کسانی که روزانه چهار فنجان یا بیشتر قهوه می‌نوشند، سلامتی بیشتری دارند.

**قهوه سرشار از آنتی‌اکسیدان است:** به گزارش سرویس پزشکی نیوز تودی، قهوه منبع مناسبی از انواع آنتی‌اکسیدان‌هاست که بعد از حرارت دیدن قدرت بیشتری هم به دست می‌آورد. بسیاری از آمریکایی‌ها، صبح‌ها قهوه می‌نوشند و با این کار آنتی‌اکسیدان دریافت می‌کنند.

**قهوه از ابتلا به دیابت جلوگیری می‌کند:** شواهد نشان می‌دهد که نوشیدن این نوشیدنی محبوب از ابتلا به دیابت جلوگیری می‌کند. دپارتمان اپیدمیولوژی و تغذیه دانشگاه هاروارد، برای کشف رابطه بین دیابت نوع دو و قهوه، تقریباً ۲۰۰ هزار نفر را که روزانه ۶ فنجان یا بیشتر قهوه می‌نوشند مورد مطالعه قرار داده است. براساس نتایج این تحقیق ۳۵ درصد از افرادی که به میزان کم قهوه می‌نوشند، به دیابت نوع دو مبتلا هستند.

**قهوه از ابتلا به افسردگی جلوگیری می‌کند:** افرادی که روزانه بیش از چهار فنجان قهوه مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که این کار را نمی‌کنند، کمتر دچار افسردگی می‌شوند. قهوه خطر ابتلا به افسردگی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

**قهوه از کبد محافظت می‌کند:** افرادی که قهوه می‌خورند، در مقایسه با کسانی که مشروبات الکلی مصرف می‌کنند، ۲۲ درصد کمتر در خطر ابتلا به سیروز کبد هستند. قهوه ماده‌ای دارد



دیزالو

روز استقلال

**[شهرود]** هفتادوسه سال پیش در چنین روزی، برابر یازدهم آگوست ۱۹۴۷ میلادی، تلاش‌های رهبرانی چون مه‌تاما گاندی، جواهر لعل نهرو، محمدعلی جناح و سیه‌اش چندریوس، به ثمر نشست و هندوستان ۲۴ ساعت پس از کشور تازه تأسیس پاکستان، حکم استقلال خود را از انگلستان دریافت کرد. به ترتیب نهضت‌ی که ۱۷ سال پیش از این تاریخ در دوازدهم مارس ۱۹۳۰ میلادی به سعی مه‌تاما گاندی و بر ضد استعمار بریتانیا آغاز شده بود، با خروج نیروهای انگلیسی از هندو استقلال این کشور به نتیجه رسید تا واژه ترکیبی «نافرمانی مدنی» به عنوان راهی امتحان شده و جواب پس داده وارد لغت‌نامه ادبیات سیاسی جهان شود. وقتی در ابتدای این راه دشوار مه‌تاما گاندی اصول خود در نهضت «نافرمانی مدنی» را به این شکل تبیین کرد که: «یک فرد عضو مقاومت هرگز عصبانی نمی‌شود»، «او از عصبانیت مخالفش رنج می‌برد»، «اگر یکی از مخالفان یکی از اعضا را زور کند، او انتقام نمی‌گیرد ولی هرگز به خاطر ترس از مجازات توسط دشمنش تسلیم خواسته‌های دشمنش نمی‌شود». «اگر ما موران حکومتی بخواهند فردی از گروه مقاومت را دستگیر کنند، او خود را داوطلبانه تسلیم می‌کند، و نه پایتخت را اگر یک عضو مقاومت امانت‌دار اموال کسی است که حکومت قصد ضبط آن را دارد، باید تا پای جان برای حفظ آن مال تلاش کند». خیلی گمان نمی‌بردند این احکام مبتنی بر براداری محض، بتواند ماشین جنگی بریتانیای کبیر را از حرکت بازداشت. شاید درست به همین دلیل است که تحسین‌کنندگان گاندی، نه به جهت شکستن شاخ استعمار پیر که



ماضی نه چندان بعید



← ۵۳ سال پیش در چنین روزی برابر یازدهم آگوست ۱۹۲۷ میلادی **رنه ماگاریت**، نقاش سوررئالیست بلژیکی و مبدع جناس تصویری در بروکسل درگذشت. اهل فن آثار ماگاریت را نگاره‌هایی شاعرانه توصیف کرده‌اند که در قالب تصویر عرضه شده است. نقاشی‌های ماگاریت پس از گذشت دهه‌ها توانست توجه مردم را جلب کند. استقبال از آثار او در شهرهایی چون نیویورک، لندن و پاریس به نوعی بیانگر جایگاه شایسته ماگاریت در هنر مدرن قرن بیستم است. □

جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

**افقی ۱-** فیلسوف هلندی قرن شانزدهم و خالق اثر در ستایش دیوانگی - ترساندن - به دست آوردن - نوشیدنی داغ هارو و دماندگار این مرد روزگار قاجار به از سفر هندوستان است - مادر بزرگ ۳ - آخرین نت - ریحان در گویش مازنی - آتش آرد - خط‌کش مهندسی ۴ - هواها - آبرو و حیا - شرطبندی ۵ - شناسنامه - آماده‌کردن - از موسسات آموزشی ۶ - اتحادیه فوتبال اروپا - کشور هفتاد و دو ملت - نهاد و سرشت چیزی ۷ - جمع مزیت - ستون پنجم - پس از آن ۸ - بالای فرنگی - نام دیگر سوره بنی اسرائیل - کبود و نیلگون - مادر عرب ۹ - ارزش و قیمت - جزایر مورد اختلاف ژاپن با روسیه - از شهرهای بلغارستان ۱۰ - هواپیمای جنگی فرانسوی - تیم فوتبالی در یونان - از الیاف ابریشم مصنوعی ۱۱ - اعشاری - شادباش گفتن - قطعی برای کاغذ ۱۲ - کاردارن و حادق - از ظروف پذیرایی - دل‌تنگی ۱۳ - اسب تبریزی - شهریور آب‌ایتالیا - بسیار روان - ماهیه حیات ۱۴ - قالبی در شعر فارسی - انجام کارهای شجاعانه و بی‌پایمانی ۱۵ - سگ بیمار - ناحیه سردسیر شمال روسیه - راهنمایی کردن

حل جدول شماره ۲۴۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۳	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۴	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۵	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۶	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۷	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۸	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۹	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۰	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴
۱۱	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۲	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶
۱۳	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲	۸۷
۱۴	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳	۸۸
۱۵	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴	۸۹

عمودی ۱- قرص روانگردان - جیوه - بخش پیش‌آمده جلوی هواپیمای ۲ - نظر و ایده - ورزشگاه تیم اینتر ایتالیا ۳ - غذای نذری - نخستین حرف یونانی - نظر و عقیده - طایفه ساکن در غرب کشور ۴ - خوان - خیرگزاری سوویس - سالک ۵ - این جزیره متعلق به فرانسه در کانال موزامبیک میان شمال موزامبیک و شمال ماداگاسکار واقع شده است - آسمان انگلیسی - بدشوم ۶ - زنجی‌های انسانی - از ابزار آرایشی بانوان - بدون برنامه ریزی ۷ - خزانه نارس - قاعده و روش پسندیده - نام عمومی اسید نیتریک ۸ - فرمان خودرو - فیلمی به کارگردانی کمال تبریزی - خشک - عضو بالانشین ۹ - کوچک‌ترین و نزدیک‌ترین سیاره به خورشید - فرمانده - صفت سرو ۱۰ - صمغ گیاه - میوه مناطق گرمسیری - علم شیمی قدما ۱۱ - به جهت، برای - پایتخت کشور افریقای لسوتو - ناراحت‌وبی تاب بر اثر روریایی بایک وضع آزاد رهنده ۱۲ - کنجد آرد شده - برف آذری - تور بزرگ کاهکشی ۱۳ - شهر جشنواره‌ای فرانسه - از شهرهای آذربایجان شرقی - پول عربستان - تصدیق آلمانی ۱۴ - کلیسای تاریخی شهر جلفا - زمان زودگذر ۱۵ - بهترین وضع ممکن - بلدرچین - خانه‌شعری

از است محمدعلی جناح آرد مونتانی (آخرین نایب السلطنه هند و جواهر لعل نهرو)