

🕒 **امروز در تاریخ**

▪ وحدت حوزه و دانشگاه

▪ شهادت آیت‌ا... محمد مفتاح / ۱۳۵۸

🕒 **اوقات شرعی**

اذان ظهر: ۱۲:۰۱ | غروب آفتاب: ۱۶:۵۳

اذان مغرب: ۱۷:۱۳ | نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۶

اذان صبح (فردا): ۵:۳۹ | طلوع خورشید: ۷:۰۹

🕒 **حکمت**

امام علی(ع): هوای نفس را بایی اعتنایی به حرام بهیمران / نهج البلاغه

🕒 **واحه**

شاعران گل گفته‌اند، اما برای وصف تو باز باید معنی نازک‌تری پیدا کنم / دهلوی

📅 **نکته‌روز**

### سگ سیاه پنهان!

افسردگی یک مثال عالی است که نشان می‌دهد سلامت روان معادل سلامت جسمانی شماست. در افسردگی این صرفاً ذهن شما نیست که دچار اختلال می‌شود، بلکه اغلب نشانه‌های آن در بدن‌تان نیز ظاهر می‌شود. چگونه این اتفاق رخ می‌دهد؟ می‌توان برای این موضوع به پنج نشانه افسردگی اشاره کرد که نه صرفاً روی مغز، بلکه روی بدن نیز تأثیر می‌گذارند.

📌 **تداوم سرماخوردگی**

هم سیستم ایمنی و هم سلامت ذهنی شما به سروتونین متکی است که توانایی تثبیت خلق و خوی شما را دارد. زمانی که میزان آن هورمون اندک باشد، مصنوعیت شما نیز تضعیف می‌شود.

📌 **مسافر همیشگی راه دست‌شویی**

حدود ۹۰ درصد سروتونین در روده شما ساخته می‌شود. بنابراین، هنگامی که کارخانه هورمون روده شما اعتصاب می‌کند ممکن است مشکلاتی مانند نفخ، گاز، اسهال، یبوست و گرفتگی عضلات را تجربه کنید.

📌 **کاهش تحمل درد**

انگشت پای خود را خرد می‌کنید و احساس می‌کنید کسی آن را بریده است. همان‌طور که همه این موارد ممکن است بی‌ارتباط با افسردگی به نظر برسند تحمل درد کمتر می‌تواند نشانه‌ای از آن باشد.

📌 **تقلای برای بیدار شدن**

درجاتی از استراحت خوب است اما خواب نامنظم می‌تواند به کم‌خوابی و مشکلات خلقی تبدیل شود. با این وجود، ماندن بیش از حد در رختخواب و خواب طولانی‌مدت وضعیت را بدتر می‌کند.

📌 **نشانه افسردگی در شوره سر**

اثراتی مانند پوست چرب یا چرب، شوره سر و نازک شدن مو، آکنه، بوی بدن و حتی عفونت‌های قارچی را بررسی کنید. این علائم فیزیکی می‌تواند نگران‌کننده باشد اما به‌طور خودکار به آن معنا نیست که شما دچار افسردگی هستید.

📊 **درصد سطح ضایعات محصولات کشاورزی در ایران**

میوه‌ها و محصولات باغی	۲۹٪
فرآورده‌های کشاورزی	۱۸٪
گوشت و مرغ	۱۲٪
شیرلات و غذای دریایی	۷٪
ضایعات درکل مواد غذایی	۱۸/۸۵٪

📊 **درصد تولید محصولات کشاورزی به تفکیک زراعی و باغی**

۲۲٪	۷٪	۷۰٪
تولید محصولات زراعی آبی	تولید محصولات باغی آبی	تولید محصولات باغی دیم

📊 **میزان تولید و حدود ضایعات محصولات کشاورزی**

خیار	۱٪	۵٪
هندوانه	۱٪	۴٪
پیاز	۱٪	۲٪
جو	۲٪	۹٪
سیب‌زمینی	۱٪	۹٪
گوجه‌فرنگی	۱٪	۹٪
گندم	۱٪	۷٪

● میزان تولید (میلیون تن) ● حدود ضایعات (درصد)

📖 **فاجعه ضایعه غذایی**

سالانه ۱۵ میلیارد دلار محصولات کشاورزی ایران دور ریخته می‌شود!

حاصل از گزارش‌های موجود در زمینه ضایعات غذایی در ایران بسیار متنوع هستند. گزارش مراجع رسمی کشور در سال ۱۳۸۸ نشان‌دهنده متوسط ۱۸/۸۵ درصد ضایعات در محصولات کشاورزی بوده است. این عدد رسمی را بگذارید کنار ۲۵ درصدی که حالا رئیس سازمان ملی بهره‌وری به آن اشاره کرده است اما جالب این‌که بدانیم ارزش ضایعات محصولات کشاورزی همان ۱۸ درصد سال ۱۳۸۸ برابر با حدود ۲۵ درصد درآمد ملی حاصل از صادرات نفت در آن سال بوده است. به این معنا که ۱۸ درصد ضایعات محصولات کشاورزی به لحاظ ریالی هم اندازه ۲۵ درصد فروش نفت آن سال بوده است، اگر همان را هم ملاک بگیریم به سال پیش‌رو تعمیم بدهیم باید بگوییم رقمی نزدیک به ۱۵ میلیارد دلار سالانه دور ریخته می‌شود! با آگاهی از این‌که درآمد نفت ایران در سال گذشته بنا به اعلام مراجع رسمی ۴۲/۶ میلیارد دلار بوده است.

📖 **پیشخوان**

📖 **یتیم‌خانه ایران**

نگاهی به «معلم انگلیسی»: روایتی داستانی از ماجرای استعمار نویسنده: اعظم عینی نشر: چمرکان سال انتشار: ۱۴۰۲ تعداد صفحه: ۴۰۰

📖 **تماشای**

📖 **کشف در تخت جمشید**

احمد علی اسدی، سرپرست ششمین فصل کاوش در آبراهه‌های تخت جمشید، جزئیات تازه‌ای را درباره کشف اسکلت انسانی در این مکان اعلام کرد.

📖 **خودرو**

📖 **انقلاب در پژو**

پژو ۵۰۴ از سال ۱۹۶۷ در فرانسه تولید می‌شد. این کمپانی حالا نسخه مدرنی از پژو ۵۰۴ عرضه کرد که به‌شدت آینده‌نگران است.

📖 **جهان**

📖 **خودزنی شیطان**

رژیم صهیونیستی اعلام کرد که سه اسیر خود را که در منطقه شجاعیه به اشتباه شناسایی کرده و هدف قرار دادند منجر به مرگ آنها شد.

📖 **دانش**

📖 **رقابت در هوا**

یک امیدوار است هواپیمای مسافربری سی‌۹۱۹ که ساخت شرکت دولتی هوآنوردی تجاری چین است، بتواند با ایرباس و بوئینگ رقابت کند.

📖 **تیم‌خانه ایران**

نگاهی به «معلم انگلیسی»: روایتی داستانی از ماجرای استعمار نویسنده: اعظم عینی نشر: چمرکان سال انتشار: ۱۴۰۲ تعداد صفحه: ۴۰۰

📖 **خودرو**

📖 **انقلاب در پژو**

پژو ۵۰۴ از سال ۱۹۶۷ در فرانسه تولید می‌شد. این کمپانی حالا نسخه مدرنی از پژو ۵۰۴ عرضه کرد که به‌شدت آینده‌نگران است.

📖 **جهان**

📖 **خودزنی شیطان**

رژیم صهیونیستی اعلام کرد که سه اسیر خود را که در منطقه شجاعیه به اشتباه شناسایی کرده و هدف قرار دادند منجر به مرگ آنها شد.

📖 **دانش**

📖 **رقابت در هوا**

یک امیدوار است هواپیمای مسافربری سی‌۹۱۹ که ساخت شرکت دولتی هوآنوردی تجاری چین است، بتواند با ایرباس و بوئینگ رقابت کند.

📖 **پرونده**

📖 **تماشا**

📖 **برد پیت، بازیگر ۶۰ ساله شد**

📖 **یک مشت پیشتر بزن!**

در سال ۱۹۹۹ پیت، نقش تایلر دوردن را در فیلم باشگاه مشت‌زنی به تصویر کشید. این فیلم اقتباسی سینمایی از زمان چاک پالانیک به همین نام به کارگردانی دیوید فینچر بود. پیت برای این فیلم، آموزش بوکس و تکیه‌ها و دید، همچنین برای طبیعی جلوه کردن بخشی از فیلم، پیت با برداشتن قطعاتی از دندان‌های جلویی خود موافقت کرد که در پایان فیلمبرداری ترمیم شدند. پیت هنگام تبلیغ باشگاه مشت‌زنی، گفت این فیلم به بررسی تهاجمات شخصی به شخص دیگر نمی‌پردازد اما گفت برای داشتن یک تجربه، یک مشت بیشتر بزنید. فیلم برای اولین بار در جشنواره بین‌المللی فیلم ونیز اکران شد و با وجود اختلاف نظرهای منتقدانه در مورد فیلم، عملکرد پیت مورد ستایش گسترده قرار گرفت.

📖 **مبارت**

📖 **کشف در تخت جمشید**

احمد علی اسدی، سرپرست ششمین فصل کاوش در آبراهه‌های تخت جمشید، جزئیات تازه‌ای را درباره کشف اسکلت انسانی در این مکان اعلام کرد.

📖 **خودرو**

📖 **انقلاب در پژو**

پژو ۵۰۴ از سال ۱۹۶۷ در فرانسه تولید می‌شد. این کمپانی حالا نسخه مدرنی از پژو ۵۰۴ عرضه کرد که به‌شدت آینده‌نگران است.

📖 **جهان**

📖 **خودزنی شیطان**

رژیم صهیونیستی اعلام کرد که سه اسیر خود را که در منطقه شجاعیه به اشتباه شناسایی کرده و هدف قرار دادند منجر به مرگ آنها شد.

📖 **دانش**

📖 **رقابت در هوا**

یک امیدوار است هواپیمای مسافربری سی‌۹۱۹ که ساخت شرکت دولتی هوآنوردی تجاری چین است، بتواند با ایرباس و بوئینگ رقابت کند.

📖 **اولین بازی او در فیلم «سرمزن هیچ‌کس» سال ۱۹۸۷ برای نقش پیشخدمت در یک مهمانی بود که حتی دیالوگ هم نداشت**

📖 **او فقط با ۳۲۵ دلار راهی هالیوود شد. تقریباً همان زمان بود که اسم کاملش را کنار گذاشت و دیگر تبدیل به برد پیت شد**

📖 **بهترین دستمزد برد تاکنون برای فیلم «پارچه‌پاروشن» به مبلغ ۳۰ میلیون دلار بود**

📖 **برد پیت با وجود این‌که سه بار نامزد دریافت جایزه بازیگری اسکار شده اما هنوز موفق به دریافت هیچ جایزه بازیگری اسکاری نشده است**

📖 **یک مشت پیشتر بزن!**

در سال ۱۹۹۹ پیت، نقش تایلر دوردن را در فیلم باشگاه مشت‌زنی به تصویر کشید. این فیلم اقتباسی سینمایی از زمان چاک پالانیک به همین نام به کارگردانی دیوید فینچر بود. پیت برای این فیلم، آموزش بوکس و تکیه‌ها و دید، همچنین برای طبیعی جلوه کردن بخشی از فیلم، پیت با برداشتن قطعاتی از دندان‌های جلویی خود موافقت کرد که در پایان فیلمبرداری ترمیم شدند. پیت هنگام تبلیغ باشگاه مشت‌زنی، گفت این فیلم به بررسی تهاجمات شخصی به شخص دیگر نمی‌پردازد اما گفت برای داشتن یک تجربه، یک مشت بیشتر بزنید. فیلم برای اولین بار در جشنواره بین‌المللی فیلم ونیز اکران شد و با وجود اختلاف نظرهای منتقدانه در مورد فیلم، عملکرد پیت مورد ستایش گسترده قرار گرفت.