

🕒 **امروز در تاریخ**

■ زادروز رضا خندان، بازیگر/ ۱۳۸۹
■ روز جهانی قهوه

🕒 **اوقات شرعی**

اذان ظهر: ۱۱:۵۴
غروب آفتاب: ۱۷:۴۷
اذان مغرب: ۱۸:۰۵
اذان صبح (فردا): ۴:۳۷
نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۲
طلوع خورشید: ۶:۰۰

🕒 **حکمت**

امام علی (ع): به نیکی ها امر کن و خود نیز نیکوکار باش/ نهج البلاغه

📌 **نکته روز**

خز؛ غرق در آلودگی

📌 **ماهی‌های مرده روی آب**

اگرچه موضوع آلودگی‌های سرریز شده به دریای خزر اتفاق تازه‌ای نیست اما حالا به علت خشکسالی و کاهش تراز آب این دریا آلودگی‌های موجود در آن با غلظت بیشتری نمود پیدا می‌کند.

📌 **سهم کشورها از آلودگی**

مجتبی ذوالجودی، عمده آلودگی‌های ورودی به دریای خزر نفتی است. ایران سهم زیادی از آلودگی‌های نفتی ندارد اما سایر کشورها همچون آذربایجان آلودگی نفتی را در حوزه‌های خود دارند.

📌 **سفر خزر**

شرایط دریای خزر و پسرقت آب به خصوص برای بخش‌های شمالی کشور مسائل محیط زیستی بسیاری را ایجاد کرده است. استان گلستان و میانکاله در شرق دریای خزر تحت تاثیر قرار گرفته و تالاب‌های شمال دچار مشکل شده است.

📌 **دریا کوچک می‌شود**

سطح آب دریای خزر طی سال ۱۴۰۱ حدود ۲۶ سانتی متر در سال ۱۴۰۰ نیز حدود ۲۴ سانتی متر کاهش یافت. طی دوسال اخیر حدود نیم متر متوسط هشت سال اخیر حدود دو متر تراز دریای خزر کمتر شد.

📌 **زباله زیر فرش آب!**

تخمین زده می‌شود که تولید سوخت در این دریا باعث انتشار حدود ۲۰ تا ۲۵ میلیون تن دی‌اکسید کربن شده‌دو سالانه ۱۲ هزار و ۳۵۰ تن آلودگی نفتی، ۳۰۴ تن کادمیوم و ۳۴ تن سرب وارد دریای خز می‌شود.

📌 **جنگ تاکتیکی یازگری؟** ■ شهریور ۱۴۰۱

افشای مکالمه صوتی رعنا رحیم‌پور؛ او در این مکالمه از دستور کار حمایت از تجزیه‌طلبی و عادی‌سازی آن در ایران از سوی روسای شبکه «اینترنشنال» پرده برداشته بود. او در این مکالمه گفته بود که به اینترنشنالی‌ها دستور داده شده به‌طور ویژه در غائله مناطق مرزی، فقط با لیدرهای احزاب تجزیه‌طلب مانند «کومله» گفت‌وگو بکنند و به آنها تریبون بدهند.

📌 **اخراج افشاگران**

اخراج از کار پس از ۱۵ سال؛ رحیم‌پور به دلیل اصرار در افشای ماهیت شبکه‌های ضدایرانی، بعد از چند ماه تعلیق از کار خود، به‌طور کلی از بی‌بی‌سی کنار گذاشته شد. مشخص شد افشاگری، درز اطلاعات یا بی‌مبالائی در راداری در مورد پشت‌پرده رسانه‌های معاند تحمل نمی‌شود.

📌 **دی ۱۴۰۱** ■ **خوب پول می‌دهند**

مسمومیت در استودیو؛ مسأله روابط غیراخلاقی در شبکه‌های معاند تازگی ندارد، مسأله‌ای که فیلم منتشر شده از مکالمه چندی پیش «ساناز قاضی‌زاده» یکی دیگر از کارمندان این شبکه هم آن را تایید می‌کند. او از آزار جنسی مدیران این شبکه صحبت کرده و می‌گوید که حقوق خوبی می‌دهند ولی فضای شبکه مسموم است.

📌 **رودر رو با تجزیه‌طلبان**

مغلوب چالش‌ها؛ (سامان رسول‌پور) از دیگر مجریانی بود که اخیرا از اینترنشنال حذف شد، او که به ادعای خود، یکی از موسسان این شبکه و در تولید برنامه‌های تجزیه‌طلبانه به سود گروهک‌های تروریستی پیشگام بود.

📌 **نشت رسوایی**

هم‌خانگی تجزیه‌طلبانه؛ بعد از این قضایا، اظهارات (رضا تقی زاده) تحلیلگر سیاسی شبکه‌های سلطنت‌طلب قابل تأمل بود که با اشاره به هم‌خانگی سیمنا ثابت با رسول‌پور بیان کرده «اینها را ساختند و از هیچ چیز، به همه چیز رساندند، اما اینها آبرو باختند، بوق‌های خودشان را از دست دادند و تشت‌شان از بام افتاد و رسوا شدند.»

📌 **آخرین اخراج تابستان** ■ شهریور ۱۴۰۲

اندیشه سهل‌انگاری؛ پاتنه‌آ مدیری در توییته از جدایی خود از این شبکه خبر داد و دلیل آن را قنوت (عقیده و اندیشه)‌اش با سیاست‌های اینترنشنال عنوان کرد. ساعتی پس از انتشار این توییت، سامان رسول‌پور اعلام کرد جدایی مدیری از این شبکه نه به خواست خودش، بلکه به دلیل سهل‌انگاری این مجری و در نتیجه اخراج از سوی کارفرما صورت گرفته است.

📌 **فلاش بک به بی‌بی‌سی** ■ ۱۳۹۴

در جمع متعرضان؛ برای بسیاری، این کث و قوس‌ها یادآور بیرون افتادن «صادق صبا» از حلقه بی‌بی‌سی فارسی در سال ۱۳۹۴ بود، مدیر سابق این رسانه که چند سال با حرف‌وحیث‌های مربوط به تعرض جنسی به مجریانی مانند «پونه قدوسی» دست به گریبان بود تا نهایتا راه تحریریه اینترنشنال را در پیش بگیرد، تحریریه‌ای که از قضا کانون متعرضان بود!

📌 **درجهت عکس**

📌 **سیر سبز**

روستای «چماچ» در استان گیلان یکی از مناطق کوهستانی این استان است که فاصله چندانی با شهر رشت ندارد. شاید همین نزدیکی به شهر، باعث برخی ساخت‌وسازها در سطح منطقه شده که با اقلیم این منطقه همخوانی ندارد اما جاده‌های زیبا، سرسبز و کوهستانی منطقه همچنان آن را یکی از روستاهای منحصربه‌فرد استان گیلان کرده‌است.

📌 **یک قایق بی‌پناه در توفان**

درباره «فال خون» رمانی که هراس می‌آفریند
نویسنده: داوود غفارزادگان
ناشر: سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۶
تعداد صفحه: ۱۰۳

📌 **ویدئو خبر**

📌 **لایه‌کشی در تهران**
ویدئویی از یک لایه‌کشی مرگبار در یکی از اتوبان‌های تهران منتشر شده که راننده کنترل ماشین را از دست می‌دهد.

📌 **کاسبان زیبایی**
چرا تعداد شاگیان جراحی‌های زیبایی روز به روز بیشتری می‌شود؟ از جراحی در آرایشگاه‌ها تا کلینیک‌هایی که نقش جراح در آنها فقط مهرزدن است!

📌 **بی‌خبران قندی**
بر اساس بررسی‌های جهانی، دیابت در ۴ درصد موارد تشخیص داده نمی‌شود. طبق این بررسی‌ها «نیمی از افرادی که دیابت آنها تشخیص داده می‌شود، درمان نمی‌شوند.

📌 **لحظه انفجار در ترکیه**

رسانه‌های ترکیه اعلام کردند که به دنبال شنیده شدن صدای انفجار در نزدیکی مقر وزارت کشور در آنکارا، خیابان‌های منتهی به این منطقه بسته شد.

📌 **کاسبان زیبایی**

چرا تعداد شاگیان جراحی‌های زیبایی روز به روز بیشتری می‌شود؟ از جراحی در آرایشگاه‌ها تا کلینیک‌هایی که نقش جراح در آنها فقط مهرزدن است!

📌 **لایه‌کشی در تهران**

ویدئویی از یک لایه‌کشی مرگبار در یکی از اتوبان‌های تهران منتشر شده که راننده کنترل ماشین را از دست می‌دهد.

📌 **بی‌خبران قندی**

بر اساس بررسی‌های جهانی، دیابت در ۴ درصد موارد تشخیص داده نمی‌شود. طبق این بررسی‌ها «نیمی از افرادی که دیابت آنها تشخیص داده می‌شود، درمان نمی‌شوند.

📌 **زندگی مثل یک فنجان قهوه است. فقط گرم بودنش کافی نیست، باید ضربه‌هایی هم به آن وارد شود!**

تماشا

📌 **نوشیدن زندگی**

قهوه پس از نفت خام دومین کالای بزرگ معامله‌شده در جهان است و ارزش بازار آن در سراسر جهان به بیش از ۱۰۰ میلیارد دلار می‌رسد

۱۰۰

📌 **نوشیدن زندگی**

برزیل در حال حاضر حدود یک سوم قهوه جهان را تولید می‌کند که تقریباً دو برابر بیشتر از ویتنام، نایب‌قهرمان جهان است

۲

📌 **نوشیدن زندگی**

فلاندی‌ها بیشترین قهوه را در جهان می‌نوشند، هر فلاندی در سال نزدیک به ۱۲/۵ کیلوگرم قهوه مصرف می‌کند

۱۲/۵

📌 **نوشیدن زندگی**

قهوه «کت‌پوپ» گران‌ترین قهوه جهان به قیمت ۱۰۰ دلار به ازای هر فنجان است

۱۰۰

📌 **نوشیدن زندگی**

قهوه نوشیدنی لذیذی است که به رفع خستگی و افزایش انرژی کمک می‌کند نیست؛ بلکه می‌تواند بر عمر انسان نیز بیفزاید! برخی مطالعات نشان می‌دهد افرادی که قهوه می‌نوشند، کمتر به افسردگی یا بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند، دو بیماری که طول عمر را کاهش می‌دهند. محققان همچنین در حال یافتن راه‌هایی هستند که قهوه ممکن است به بدن انسان در مبارزه با سایر بیماری‌های مزمن نیز کمک کند. دو ماده شیمیایی موجود در قهوه یعنی اسیدکافئیک و اسیدکلروژنیک التهاب را کاهش داده و سطح آنتی‌اکسیدان‌ها را در بدن افزایش و سطح استرس در سلول‌ها را کاهش می‌دهد، که می‌تواند با کاهش فعالیت رادیکال‌های آزاد از آسیب و مرگ سلولی جلوگیری کند.

قهوه فقط یک نوشیدنی لذیذ نیست که به رفع خستگی و افزایش انرژی کمک می‌کند نیست؛ بلکه می‌تواند بر عمر انسان نیز بیفزاید! برخی مطالعات نشان می‌دهد افرادی که قهوه می‌نوشند، کمتر به افسردگی یا بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند، دو بیماری که طول عمر را کاهش می‌دهند. محققان همچنین در حال یافتن راه‌هایی هستند که قهوه ممکن است به بدن انسان در مبارزه با سایر بیماری‌های مزمن نیز کمک کند. دو ماده شیمیایی موجود در قهوه یعنی اسیدکافئیک و اسیدکلروژنیک التهاب را کاهش داده و سطح آنتی‌اکسیدان‌ها را در بدن افزایش و سطح استرس در سلول‌ها را کاهش می‌دهد، که می‌تواند با کاهش فعالیت رادیکال‌های آزاد از آسیب و مرگ سلولی جلوگیری کند.

به گفته کارشناسان به‌رغم آنچه شنیده‌اید، قهوه باعث کم‌آبی بدن نمی‌شود، بلکه باعث می‌شود کلیه‌ها سدیم و آب اضافی بدن را از طریق ادرار دفع کنند.

📌 **نوشیدن زندگی**

در دنیای امروز قهوه به مثابه یک وسیله ارتباطی، بخشی از نحوه تعامل انسان‌ها با یکدیگر شده و دیگر فقط به معنای یک نوشیدنی نیست؛ بلکه به معنای گذراندن وقت با دوستان، همکاران و حتی غریبه‌هاست. هر سال «روز جهانی قهوه» در اول اکتبر جشن گرفته می‌شود تا علاوه بر کشف انواع قهوه و روش‌های مختلف تهیه آن، از تلاش و فداکاری میلیون‌ها کشاورز قهوه قدرانی کرده و آگاهی در مورد مشکلات تولیدکنندگان قهوه و تجارت عادلانه را افزایش دهند. طبق اسناد تاریخی، قهوه نخستین بار حدود سال ۷۰۰ میلادی در آفریقا و کشور اتیوپی، توسط یک گله‌دار کشف شد. دانه‌های قهوه در واقع میوه است و از خانواده توت‌ها محسوب می‌شود. در قرن شانزدهم میلادی قهوه از یمن به مصر، ایران و ترکیه راه یافت و با رسیدن به عربستان گسترش آن شتاب گرفته، به هند و اروپا رسید.

در دنیای امروز قهوه به مثابه یک وسیله ارتباطی، بخشی از نحوه تعامل انسان‌ها با یکدیگر شده و دیگر فقط به معنای یک نوشیدنی نیست؛ بلکه به معنای گذراندن وقت با دوستان، همکاران و حتی غریبه‌هاست. هر سال «روز جهانی قهوه» در اول اکتبر جشن گرفته می‌شود تا علاوه بر کشف انواع قهوه و روش‌های مختلف تهیه آن، از تلاش و فداکاری میلیون‌ها کشاورز قهوه قدرانی کرده و آگاهی در مورد مشکلات تولیدکنندگان قهوه و تجارت عادلانه را افزایش دهند. طبق اسناد تاریخی، قهوه نخستین بار حدود سال ۷۰۰ میلادی در آفریقا و کشور اتیوپی، توسط یک گله‌دار کشف شد. دانه‌های قهوه در واقع میوه است و از خانواده توت‌ها محسوب می‌شود. در قرن شانزدهم میلادی قهوه از یمن به مصر، ایران و ترکیه راه یافت و با رسیدن به عربستان گسترش آن شتاب گرفته، به هند و اروپا رسید.