

🕒 امروز در تاریخ

■ زادروز حسن محمودی، نویسنده/۱۳۴۹
■ زادروز لادن مستوفی، بازیگر/۱۳۵۱

🕒 اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۱۴
غروب آفتاب: ۱۸:۰۸
اذان مغرب: ۱۸:۲۶
نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۲
اذان صبح: ۴:۵۷
طلوع خورشید: ۶:۳۰

🕒 حکمت

امام علی (ع): زبان عاقل در پس قلب او دل نادان
پشت زبان اوست، / غرالحکم

🕒 واحه

کدامین آتشین سیما به این ویرانه می‌آید؟
که از دیوار و در روی پیرروانه می‌آید/ صائب

📰 نکته‌روز

بی‌مهری به قوت لایموت

وضعیت اقتصادی برخلاف تصور چندان ارتباطی با نوع مصرف ندارد. اما یکی از معضلات جامعه ایرانی در چگونگی مدیریت مصرف آن است. از میزان استفاده و نوع استفاده از برق در تابستان بگیرید تا بزنین و گاز در فصل زمستان. اما تلخ‌تر از همه این موارد میزان دورریز غذای جامعه است که همچنان از استانداردهای معمول بالاتر است. نمونه‌اش نان که اعلام شده ۳۰ درصد آن دورریز می‌شود.

📊 دورریز ۳۰ درصدی نان

علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی، در حال حاضر ۳۰ درصد نان در کشور به ضایعات تبدیل می‌شود که معادل دو میلیون تن است.

📊 سرانه مصرف نان

سرانه روزانه مصرف نان در کشور ما ۳م۲۰ گرم است که در واقع تأمین‌کننده ۴۰ تا ۵۰ درصد انرژی دریافتی، ۴۰ درصد پروتئین مورد نیاز و ۸۰ درصد آهن دریافتی روزانه بدن افراد است.

📊 کیفیت، دورریز را کم می‌کند

توجه به سلامت و کیفیت نان بسیار مهم است و در صورت تأمین سبوس کافی درآرد و تهیه نان کامل و سالم، کیفیت نان افزایش یافته و میزان دورریز آن نیز کاهش خواهد یافت.

📊 دورریز نان ۱۱ میلیون نفر

مقدار و میزان دورریز نان در اعداد و وزن شاید تلخی ماجرا را نرساند اما باید بدانیم این مقدار دورریز، مقدار مصرف نان ۱۱ میلیون نفر را تأمین می‌کند.

📊 نان و مسئولیت اجتماعی

در رابطه با نان سالم که در سلامت مردم تأثیرگذار است، دستگاه‌های متعدد دخیل هستند و مردم نیز مسئولیت اجتماعی به عهده دارند.

تابوی دود و دم

جامعه چقدر در رابطه با افراد معتاد نقشی حمایتگر ایفا می‌کند؟

درصدی از مردم ایران که مایل به همسایه بودن با افراد معتاد به مواد مخدر نیستند

سال ۱۵-۲۹ سال: ۹۲٫۴٪
سال ۳۰-۴۹ سال: ۹۵٫۲٪
سال ۵۰+ سال: ۹۵٫۴٪

۲۰-۲۹ سال: ۸۴٫۵٪
۳۰-۳۹ سال: ۸۸٫۲٪
۴۰-۴۹ سال: ۸۸٫۳٪

درصدی از مردم جهان که مایل به همسایه بودن با افراد معتاد به مواد مخدر نیستند

۲۰۱۷-۲۰۲۲: ۸۳٫۶٪
۲۰۱۴-۲۰۱۵: ۸۳٫۶٪
۲۰۰۹-۲۰۱۰: ۷۹٫۳٪
۲۰۰۴-۲۰۰۵: ۶۸٫۷٪
۱۹۹۸-۱۹۹۹: ۷۴٫۲٪
۱۹۹۳-۱۹۹۴: ۷۲٫۹٪

درصدی از مردم ایران که مایل به همسایه بودن با افراد معتاد به مواد مخدر نیستند

مرد: ۹۳٪
زن: ۹۴٫۵٪

مرد: ۸۶٫۴٪
زن: ۸۸٪

پیشخوان

📖 شاهدی بر پیروزی

نگاهی به «ظلمت آشکار»: راهنمای مواجهه با افراد افسرده

نویسنده: ویلیام استاینر

مترجم: افشین رضاییور

نشر: ماهی

سال انتشار: ۱۴۰۰

📸 سید محمد آل رسول / ایسا

📖 یک دریا شگفتی

آرام آرام برف مانده روی زمین آب می‌شود و طبیعت ایران چهره عوض می‌کند. سرزمین شگفتی که هنوز چنان بکر و دیدنی است در هر گوشه‌اش می‌توان مبهوت زیبایی‌های طبیعی‌اش شد. نمونه‌اش بندر ترکمن و اسکله این شهر که هر بار میرزبان بسیاری از گردشگران است.

📖 یک دریا شگفتی

استاینر افسردگی را این‌طور توصیف می‌کند: شبیه غرق شدن، خفه شدن. این کتاب، قطعا راهنمای افسردگان نیست. کتابی لذتبخش برای خواندن در عصر یک روز تعطیل هم نیست اما برای کسانی که به هر ترتیب شخصی با هر درجه‌ای از افسردگی را در کنار خود دارند، لازم است و کمک‌کننده. چرا که دقیقاً آن چیزی را به فرد بیگانه با افسردگی می‌دهد که نویسنده بسیار روی آن تأکید کرده و از نبود آن رنج می‌برد. یعنی درک و آگاهی عمومی نسبت به رنج افسردگی، آوازه‌ای آن قدر دستمالی‌شده و روزمره است که صحبت از آن یا حتی علم به این که کتابی قرار است تماماً حول این موضوع بچرخد، می‌تواند خسته‌کننده و حتی تهوع‌آور باشد. کتاب کوچک ظلمت آشکار، اما همچون یک راهنمای جیبی و به درد بخور از این فکر نجات‌مان می‌دهد. ظلمت آشکار، سیر خطی به خصوصی را دنبال نمی‌کند. ممکن است طی خواندن گیج شویم یا تقدم و تاخر ماجرا را کم کنیم اما شاید این آشفته‌گی روایت با آشفته‌گی ذهنی نویسنده به هنگام تجربه درد، همخوان باشد. به هر حال، قصه از جایی شروع می‌شود که واقعیت ابتلا به افسردگی، همچون برخورد سهمگین یک قطار در شبی در باریس جلوی تابوی نئون هنل واشنگتون، به استاینر رخ می‌نماید.

📖 رنگ روی ننگ

■ یک فعال حامی فلسطین در دانشگاه کمبریج، اسیری رنگ رازوی تابلوی عکس، وزیر خارجه پیشین انگلیس در قرن بیستم باشید.

📖 اعتراف به اقتدار

■ صحبت‌های ایریک کوربلا، فرمانده ستاد فرماندهی مرکز ارش آمریکا در جلسه سنا درباره قدرت روزافزون ایران و دست برتر ایران در خاورمیانه شنیدنی است.

📖 کتک‌کاری در دایره زرد

■ در دیدار نیمه‌نهایی مسابقات کشتی فرنگی جام وهبی‌امره در ترکیه، محمد رضا مختاری از ایران و کشتی‌گیر ترکیه‌ای با هم درگیر شدند و بازی به جنجال کشیده شد.

📖 ترامپ بی‌تربیت!

■ جو بایدن، رئیس‌جمهور کتونی آمریکا در پاسخ به این پرسش که آیا با دونالد ترامپ مناظره می‌کند پاسخ داد: بستگی به رفتار و تربیتش دارد.

🏆 رجب طیب اردوغان، طی یک هفته ۲ بار از ترک قدرت حرف زده است

🏆 اروینگ هالند، یکی‌یکی رکورد بزرگان فوتبال را می‌شکند

🏆 به گفته یکی از اهالی هالیوود، دنیل دی‌لوییس قصد بازگشت به سینما ندارد

📊 رجب طیب اردوغان

همین چند روز پیش وقتی رجب طیب اردوغان اعلام کرد انتخابات پایان سال آخرین انتخاباتی است که او شرکت خواهد کرد بسیاری این گفته‌ها را به شوخی گرفتند اما او همین دیروز دوباره حرف از ترک قدرت زد. برای مخالفان او در کشور ترکیه (که البته با توجه به جامعه دوقطبی ترکیه کم هم نیستند) این اظهارات به نوعی شگفت‌انگیز بود. گرچه بسیاری ملاحظات قانونی را دلیل این اظهارات می‌دانند اما عده‌ای هم بر این باورند که وضعیت سلامتی رجب طیب اردوغان به‌گونه‌ای نیست که بتواند زمام امور را همچنان در ترکیه به عهده داشته باشد.

📊 اروینگ هالند

تا به حال حتی یک بازیکن هم موفق نشده است در تاریخ لیگ قهرمانان اروپا در ۲۳ سالگی بیشتر از هالند گلزنی کند. این بازیکن در دیدار هفته گذشته منچستر سیتی برابر کپنهاگن در مرحله یک‌هشتم لیگ قهرمانان اروپا که با پیروزی ۳-۱ این تیم و صعودش به مرحله یک‌چهارم نهایی این رقابت‌ها همراه شد، چهل و یکمین گلش را به ثمر رساند و به رکورد سرخپو آگوتور رسید. با توجه به این‌که هنوز سال‌های بسیاری در سطح اول فوتبال پیش روی این ستاره نروژی است و با توجه به این موضوع که بسیاری از گلزنان بزرگ از این رقابت‌ها کنار رفته‌اند، او حالا در ۲۳ سالگی در جایگاه بیستم بهترین گلزنان لیگ قهرمانان ایستاده است اما خیلی زود بالا خواهد آمد.

📊 دنیل دی‌لوییس

بسیاری از بازیگران سینما بوده‌اند که پس از خدا حافظی از دنیای سینما و پس از چند ماه دوباره به این جادوی هنر بازگشته‌اند، و سوسه سینما چنان است که کمتر کسی می‌تواند در برابر آن کوتاه بیاید. متأسفانه خلاف این نظریه در مورد دنیل دی‌لوییس صدق می‌کند، چرا که به گفته یکی از همکاران قدیمی دنیل دی‌لوییس، این بازیگر ماندگار و برنده جایزه اسکار، قصد ندارد دوباره در فیلم جدیدی به ایفای نقش بپردازد. او گفته تقریباً هفت سال از بازنشستگی دنیل دی‌لوییس از بازیگری می‌گذرد و این هنرپیشه برنده سه جایزه اسکار، هیچ برنامه‌ای برای بازگشت به این حرفه ندارد.