

🕒 **امروز در تاریخ**

■ زادروز فخرالدین صدیق شریف، بازیگر/۱۳۳۴

■ زادروز آرموند بزرگ، فوتبالیست/۱۳۵۴

🕒 **اوقات شرعی**

اذان ظهر: ۱۲:۰۹ نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۳ غروب آفتاب: ۱۸:۵۸ اذان صبح: ۰۳:۳۸ اذان مغرب: ۱۹:۱۷ طلوع خورشید: ۰۵:۲۱

🕒 **واحه**

گاه سوی وفاروی گاه سوی جفا روی

آن منی کجاری بی تو به سر نمی شود/مولوی

🕒 **حکمت**

امام کاظم (ع): خوشایه سعادت اصلاح کنندگان بین مردم که آنان همان مهربان روز قیامت اند./تحف العقول

📅 **نکته روز**

### بحران دیابتی

**وضعیت بیماری دیابت در ایران چندان مساعد نیست؛ البته بیماری دیابت در جهان هم بر اساس آمارهای منتشر شده رو به افزایش است؛ چراکه یکی از عوامل مهم در بروز ابتلا به این بیماری نوع سبک زندگی است. تغییرات ایجاد شده در سبک زندگی، به افزایش بروز این بیماری انجامیده است؛ از کم تحرکی بیشتر که به نوعی نشانه مهم زندگی کنونی است تا افزایش مصرف غذاهای فست فودی.**

📊 **بالا تر از میانگین جهانی**

بر اساس آخرین اطلاعات ۱۴/۲ درصد افراد بالغ کشور مبتلا به دیابت و ۲۴/۸ درصد مبتلا به پیش دیابت هستند، بنابراین شیوع دیابت از متوسط جهانی (۱۲/۲ درصد) بالاتر است.

📊 **۱۴ میلیون دیابتی**

تخمین زده می شود که حدود شش میلیون دیابتی و حدود هشت میلیون مبتلا به پیش دیابت در ایران وجود دارد، بنابراین از هر شش فرد بالغ یک نفر قند خون بالا دارد.

📊 **بی خبر از قند!**

مطالعات نشان داده که بین ۳۰ تا ۵۰ درصد افرادی که دیابت دارند، از ابتلای خود به دیابت مطلع نیستند، البته این درصد به تدریج در حال کاهش یافتن است.

📊 **آزمایش زیر ۲۰ سال**

با وضعیت فعلی جامعه و با توجه به این که کودکان ما نیز به سمت چاقی می روند، باید افراد زیر ۲۰ سال در معرض خطر نیز تحت آزمایش قرار گیرند.

📊 **سالی نیم میلیون دیابتی**

در ۳۰ سال گذشته تعداد دیابتی ها دو برابر شده است. مطالعات نشان داده که سالیانه حدود ۵۰۰ هزار نفر به افراد مبتلا به دیابت اضافه می شود.

📉 **۱۰ فیلم پویانمایی پر فروش جهان (برحسب میلیارد دلار)**

۱،۴۶	اینساید اوت ۲
۱،۴۵	فروزن ۲
۱،۳۶	سوپر ماریو بروز
۱،۲۷	فروزن
۱،۲۴	اینکر دیپلز ۲
۱،۱۵	مینیونز
۱،۰۷	توی استوری ۴
۱،۰۶	توی استوری ۳
۱،۰۳	دسپیکل می ۳
۱	فاین دینگ دری

📉 **۱۰ فیلم پویانمایی پر فروش جهان به تفکیک فروش داخلی و بین المللی (برحسب میلیون دلار)**

۸۶۱	۶۰۷	اینساید اوت ۲
۹۷۴	۴۷۷	فروزن ۲
۷۸۶	۵۷۴	سوپر ماریو بروز
۸۷۳	۴۰۰	فروزن
۶۳۴	۶۰۸	اینکر دیپلز ۲
۸۲۱	۳۳۶	مینیونز
۶۳۸	۴۳۴	توی استوری ۴
۶۵۳	۴۱۵	توی استوری ۳
۷۶۸	۲۶۴	دسپیکل می ۳
۵۳۸	۴۸۶	فاین دینگ دری

📉 **۱،۴۶۰ میلیون دلار**

فروش پویانمایی «اینساید اوت ۲»

📉 **۲۳ میلیون دلار**

فروش سینمای ایران در سال ۱۴۰۲

📖 **پیشخوان**

این یک نقاشی نیست!

نگاهی به «تونل» داستانی در باب کشتن! نویسنده: آرستو ساباتو مترجم: مصطفی مفیدی نشر: نیلوفر سال انتشار: ۱۴۰۲

📖 **جهان**

ساخت تله کابین شخصی

■ پرمرد ۹۰ ساله اهل ترکیه، ۳۵ سال پیش یک تله کابین شخصی ساخته تا رفت و آمد خود را تسهیل کند؛ تله کابینی که همچنان کار می کند.

📖 **ایران**

ستاره آب شد!

■ کیم یه چی، تیرانداز تیم کره جنوبی که در المپیک به دلیل استایل خاص خود به شهرت رسید، در نشست خبری در کشورش بیووش شد!

📖 **حادثه**

آخرالزمان آمریکایی

■ تلاش ها برای خاموش کردن بزرگ ترین آتش سوزی سال کالیفرنیا ادامه دارد. این آتش سوزی آرماء پیش شروع شده و مناطقی از لس آنجلس را سوزانده است.

📖 **مقاومت**

معروف ترین زندانی جهان

■ به تازگی نشریه اکونومیست در گزارشی از مروان برغونی گفته، مهم ترین زندانی جهان که می تواند مشکل اسرائیل و فلسطین را حل کند.

تیم ملی هاکی استرالیا در پاریس بازداشت شد

باری ویلمورو و سونیتا ویلیامز زوج فضانورد باید در فضا بمانند!

ویدئویی از ژائو یاجین ژیمناست چینی او را به شهرت رسانده است

📌 **نکته**

به خاطر یک مشت مواد!

تیم کریگ، عضو تیم ملی هاکی مردان استرالیا در مسابقات المپیک پاریس که هنگام خرید کوکائین در پاریس بازداشت شده بود، پس از آزادی از بازداشت چند ساعته گفت: «مسئولیت کامل همه رفتارهایم را برعهده می گیرم، بیش از آزادی تام کریگ، دادستانی پاریس بدون اعلام نام این ورزشکار گفته بود که یکی از اعضای تیم هاکی روی چمن استرالیا را هنگام خرید کوکائین در یکی از محلات شهر پاریس دستگیر کرده است. رسانه های فرانسوی به نقل از منابع پلیس گزارش دادند که تام کریگ حدود یک گرم کوکائین خریداری کرده است.

📌 **چهره**

هشت ماه به جای هشت روز

اداره کل هوافضای آمریکا، اعلام کرد که باری ویلمورو ۶۱ ساله و سونیتا ویلیامز ۵۸ ساله، دو فضانورد آمریکایی که برای یک سفر هشت روزه به ایستگاه فضایی بین المللی رفته بودند، ممکن است تا سال ۲۰۲۵ در فضا باقی بمانند. این زوج که در پنجم ژوئن برای یک مأموریت آزمایشی کوتاه مدت با فضاییهای استرالاینر ساخت بوئینگ وارد ایستگاه فضایی بین المللی شدند، به دلیل نقص های فنی فضاپیما، بیش از دو ماه است که در فضا حضور دارند. مدیر برنامه خدمه تجاری ناسا، تاکید کرد که اولویت اصلی آنها تعمیر فضاپیماهای استرالاینر اما همزمان گزینه های دیگری نیز در حال بررسی است؛ بنابراین باری ویلمورو و سونیتا ویلیامز به جای هشت روز، هشت ماه در فضا باقی خواهند ماند.

📌 **خبر**

شهرت روی سکو

ویدئویی از ژائو یاجین، ژیمناست چینی که در المپیک پاریس به مدال نقره رسید، در شبکه های اجتماعی پربازدید شده است. او پس از به دست آوردن مدال در کنار حرفیان ایتالیایی اش که به تلا و برنز دست یافته بودند، بعد از تعجب اولیه از حرکت رقیای خود که مدال هایشان را گاز می گیرند، کار آنها را تقلید می کند. خبرنگاران لحظه ای را که این ژیمناست چینی با چشمان متعجب رقیای خود را در حال گاز گرفتن مدال هایشان می بیند و سپس حرکت آنها را تقلید می کند، ثبت کرده است. بسیاری از کاربران با باز نشر این ویدئو در مورد این اقدام ژیمناست چینی نظرات متفاوتی نوشته اند و این حرکت او را «بانمک و بازه» توصیف کرده اند؛ اکنون با انتشار این ویدئو وی نسبت به دو رقیب دیگرش روی سکو به شهرت بیشتری رسیده است.