

🕒 امروز در تاریخ
■ سالمرگ رزا منتظمی، آشپز و نویسنده / ۱۳۸۸
■ زادروز سیاوش مفیدی، بازیگر / ۱۳۴۸

🕒 اوقات شرعی
اذان ظهر: ۱۱:۴۹
غروب آفتاب: ۱۷:۲۰
اذان مغرب: ۱۷:۳۸
نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۰۷
اذان صبح: ۴:۵۴
طلوع خورشید: ۶:۱۸

🕒 حکمت
امام نقی (ع): هرکس مطیع و پیرو خدا باشد از قهر و کارشکی دیگران بانی نخواهد داشت. / تحف‌العقول

🕒 واحه
غم صد هزار مرتبه گرد جهان بگشت
جز من نیافت همدمی از خلق روزگار / قاتی

📌 نکته‌روز

حال خوب- حال بد

بحث بر سر میزان سلامت روانی در جامعه ایرانی همواره موضوع پرچالشی بوده است. برخی براساس داده‌های آماری و پژوهش‌های دانشگاهی صورت‌گرفته چنین استدلال می‌کنند که وضعیت سلامت روان در ایران بدتر از آنی است که تصور می‌شود و گروهی دیگر افزایش نزاع‌های خیابانی، کاهش تاب‌آوری جامعه و البته بیشتر شدن مصرف قرص‌های روانگردان را نشانه‌ای از وخیم بودن این وضعیت می‌دانند؛ اما اوضاع سلامت روان ما چگونه است؟

ادراک از خود
ادراک فرد از شرایط اجتماعی یکی از مولفه‌های سلامت روان است، مثل ادراک نابرابری، به این معنی که فرد احساس می‌کند به تناسب مدرک تحصیلی اش، حقش از موقعیت شغلی برآورده نشده است.

بدتر از میانگین
با توجه به شاخص‌های سلامت روان، ما از میانگین جهانی پایین‌تریم است. البته آخرین آمار مربوط به سال ۸۸ است که در آن به زیستی روان‌شناختی ۳۰ درصد از جامعه دچار اختلال بوده است.

اثر آلودگی روی سلامت
این وضعیت می‌تواند برای شهرهای مختلف فرق داشته باشد، شهرهایی که محیط زیست به‌تر و آب مطلوب‌تری دارند، وضعیت اشتغال شهروندان و رفاه آنها مناسب‌تر است و از سلامت روان بهتری برخوردارند.

مصادق‌های آشکار
نشانه‌های بیرونی کاهش سلامت روان مواردی مانند انواع آسیب‌های اجتماعی از قبیل طلاق، تنهایی، غمگینی اجتماعی، خشونت اجتماعی، خودکشی، افسردگی و اختلالات روانی است.

زخم روان به جسم
خیلی از بیماری‌هایی شایع در جامعه ما شایع هستند مانند دیابت، میگرن، آسم، فشارخون و انواع سرطان‌ها بیماری‌هایی هستند که در آنها وضعیت روان‌شناختی افراد خیلی روی شدت بیماری تأثیر دارد.

📌 پیشخوان

کدام اخلاق؟! 📖
نگاهی به «آیا اخلاق مهم است؟»
سیاست خارجی آمریکا از روزولت تا ترامپ
نویسنده: جوزف نای
مترجم: طیبه محمدی کیا
نشر: نو
سال انتشار: ۱۴۰۳

ایران ۱۹۰ عدد
جهان ۲۵۰ کیلو

ایران ۴۲ لیتر
جهان ۱۰ لیتر

ایران ۶ کیلوگرم
جهان ۳ کیلوگرم

📖 نان
ایران ۱۶۰ کیلوگرم
جهان ۲۵ کیلوگرم

🍲 برنج
ایران ۴۰ کیلوگرم
جهان ۶۵ کیلوگرم

🍽️ شکر
ایران ۲۴ کیلوگرم
جهان ۵ کیلوگرم

📌 مقاومت
■ در جریان راهپیمایی حامیان فلسطین در ایالتا که در آن شرکت‌کنندگان خواستار پایان جنگ بودند بین نیروهای پلیس و شرکت‌کنندگان درگیری رخ داد.
کیوارکد را اسکن کنید

📌 جهان
جهان علیه شیطان

📌 جات وحش
■ به تازگی تصاویری از آخرین نبرد شهید یحیی سنوار با نظامیان اسرائیلی در جنوب غزه منتشر شده که در فضای مجازی مورد توجه کاربران بسیاری قرار گرفته است.
کیوارکد را اسکن کنید

📌 جهان
ساعت شلوغی
■ این ویدئویی عجیب از ساعت شلوغی در متروی توکیو است که پس از انتشار و خیلی زود در فضای مجازی پربازدید شده است.
کیوارکد را اسکن کنید

📌 جهان
نبرد عقاب‌ها
■ عقاب‌های صحرایی پرندگانی شکارچی هستند و درمستان‌ها به مناطق گرم‌تر کوچ می‌کنند و ایران هم در مسیر کوچ این پرندگان زیباست.
کیوارکد را اسکن کنید

انتقاد **لیندا تورپ** سناتور استرالیایی به شاه انگلیس جنبالی شد

نامه زنان فوتبالیست به **ایفانتینو** برای عدم همکاری با عربستان

اتومبیل فراری **شوماخر** اعجوبه فرمول یک حراج می‌شود

📌 نکته
این سرزمین شما نیست!
چارلز سوم، پادشاه بریتانیا در حال ترک تریبون سخنرانی در پارلمان استرالیا بود که لیندا تورپ، سناتور، شروع به فریاد زدن کرد، نیروهای امنیتی پس از این که این فریادها به مدت یک دقیقه طول کشید، او را به بیرون محل سخنرانی هدایت کردند. لیندا تورپ فریاد می‌زد: «این سرزمین شما نیست، توشاه من نیستی» و شعارهایی هم درباره نسل‌کشی «مردم بومی استرالیا» داد. استرالیا جزو کشورهای مشترک المنافع بوده و بحث درباره تبدیل شدنش به یک جمهوری دهه‌هاست که در جریان است. در سال ۱۹۹۹، این موضوع مورد همه‌پرسی قرار گرفت که رأی نیاورد. لیندا تورپ، نماینده ایالت ویکتوریا و از بومیان استرالیا است. بسیاری از ساکنان بومی استرالیا معتقدند که هیچ‌گاه حاکمیت سرزمین خود را به پادشاهی بریتانیا واگذار نکرده‌اند.

📌 چهره
بیش از صد فوتبالیست حرفه‌ای زن با انتشار نامه‌ای از فدراسیون جهانی فوتبال، فیفا، خواسته‌اند که به قرارداد حمایت مالی خود از شرکت ملی نفت عربستان سعودی، آرامکو، پایان دهد. عربستان سعودی همواره به دلیل نحوه برخورد با زنان مورد انتقادهای شدید قرار گرفته است. در سال‌های اخیر، عربستان به‌طور گسترده در ورزش سرمایه‌گذاری کرده، در ماه‌های اخیر بازیکنانی از لیگ‌های مختلف اروپا و آمریکا شمالی اعلام کردند که به دلایل بشردوستانه و زیست محیطی با همکاری فیفا و شرکت آرامکو مخالفت، در نامه‌ای که این بازیکنان به فیفا نوشته‌اند، قرارداد فیفا با آرامکو را «ضربه‌ای به فوتبال زنان» توصیف کرده‌اند. فیفا در پاسخ اعلام کرده است که به همکاری خود با آرامکو ادامه خواهد داد.

📌 خبر
چوب حراج به اعجوبه!
خودروی مایکل شوماخر که آخرین فصل خود در تیم فراری را با آن گذراند، به حراج گذاشته شد. او هفت بار قهرمان جهان شد و پنج بار نیز باتیم فراری این عنوان را به دست آورد. طبق گزارش رسانه‌های خارجی انتظار می‌رود قیمت این خودرو به بیش از ۱۱ میلیون پوند برسد. شوماخر که اکنون ۵۵ ساله است، یکی از موفق‌ترین رانندگان فرمول یک در تاریخ دنیای اتومبیلرانی است. او در دوران حرفه‌ای خود موفق به کسب هفت عنوان قهرمانی جهان شده که پنج عنوان از آنها را باتیم فراری، که بیشترین همکاری را با آن داشته، به دست آورده است. همچنین او باتیم‌های دیگری مانند مرسدس نیز همکاری کرده است. شوماخر سال ۲۰۱۲ از مسابقات حرفه‌ای بازنشسته شد و به عنوان بهترین ورزشکار تاریخ فرمول یک شناخته می‌شد. او سال‌هاست به واسطه بروز حادثه‌ای در پیست اسکی در بستر بیماری است.