

🕒

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۴:۱۵

نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۳

غروب آفتاب: ۱۸:۰۷

اذان مغرب: ۱۸:۲۶

طلوع خورشید فردا: ۰۶:۲۱

🕒

دعای روز نهم ماه مبارک رمضان

اللهم اغفر لی فیہ نصیباً من زخمتک الواسعہ واهدنی فیہ لیراهینک الساطعہ وخذ بناصیتی الی عزتک الجاعقہ یتخیتک یا أَمَلُ الْمُشْتَاقِینَ.

خدا یا قرار بده برایم در آن بهره‌ای از رحمت فراوانت و راهنمایی‌ام کن در آن به برهان راه‌های درخشان و بگیر عنانم به سوی رضایت همه جانبه‌ات به دوستی خود‌ای آرزوی مشتاقان.

🕒

شمیر رحمت

■ پیامبر اکرم (ص):

صدقه دهید و مریضان خود را با صدقه درمان کنید. / کنز العمال

🕒

مشق عشق

■ از وصیت‌نامه شهید اکبر رجبی

خواهران! شما را به خون شهدا سوگند حجاب‌تان را رعایت کنید و بدانید که زینت شما حجاب شامست و به خدا هیچ چیز برای یک خواهر بهتر از عفت و پاکدامنی نیست.

🕒

نگته روز

پلاستیک نخوریم!

ریزیلاستیک‌ها همه جا وجود دارند. آنها در کبد، خون و حتی مغز انسان هم مشاهده شده‌اند و اجتناب از آنها تقریباً غیرممکن است اما برخی اقدامات می‌تواند میزان مواجهه با آنها را کاهش دهد. شری میسون، پژوهشگر آلودگی آب شیرین در دانشگاه گانون پینسیلوانیا، توصیه می‌کند افراد با شناسایی منابع پلاستیک در زندگی روزمره و یافتن راه‌هایی برای کاهش استفاده از آنها، میزان مواجهه خود با ریزیلاستیک‌ها را محدود کنند. مقاله جدیدی که در مجله پزشکی مغز منتشر شد، راهکارهایی کلیدی برای کاهش مواجهه با ریزیلاستیک‌ها پیشنهاد کرده است. به عنوان مثال در این مقاله آمده که باید از مصرف مواد غذایی فوق فرآوری شده اجتناب کنید. غذاهای فوق فرآوری شده نسبت به غذاهای کم فرآوری شده ریزیلاستیک‌های بیشتری دارند. یک مطالعه نشان داد که در تمام ۱۶ محصول پروتئینی که پژوهشگران نمونه برداری کردند، ریزیلاستیک وجود داشت. از میان محصولات آزمایش شده، میگوهای سوخاری بیشترین ذرات پلاستیک را داشتند. ناگت‌های مرغ بسیار فرآوری شده هم نسبت به سینه مرغ معمولی، در هر گرم ۳۰ برابر بیشتر ریزیلاستیک داشتند. جین مانکه می‌گوید: «قاعده کلی این است که هرچه غذا بیشتر فرآوری شده یا فوق فرآوری شده باشد، میکرو و نانو پلاستیک‌ها بیشتری از آن آزاد می‌شود.»

ریزیلاستیک‌ها ممکن است حتی در کابینت ادویه‌های شما نیز پنهان باشند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ مقدار زیادی پلاستیک در نمک پیدا کرد. این مطالعه هفت نوع نمک از جمله نمک خوراکی، نمک دریا و نمک صورتی هیمالیا را تجزیه و تحلیل کرد. هر نمک مقدار قابل اندازه‌گیری ریزیلاستیک داشت اما نمک صورتی هیمالیایی درشت و نمک سیاه بیشترین ریزیلاستیک‌ها و نمک یددار کمترین ریزیلاستیک را داشتند.

۱۳۹۰۱

زن، همسر و سرپرست خانواده خود را از دست داده‌اند.

۱۲۳۱۶

زن فلسطینی توسط اشغالگران به طرز وحشیانه‌ای به شهادت رسیدند.

۱۷,۰۰۰

مادر داغ از دست دادن فرزندان‌شان را دیده‌اند.

۵۰,۰۰۰

زن باردار در شرایط غیر انسانی زایمان کرده‌اند.

۱۶۲,۰۰۰

زن مبتلا به بیماری‌های عفونی ناشی از شرایط وخیم بهداشتی هستند.

۲۰۰۰

زن و دختر در اثر حملات، دچار نقص عضو و قطع عضو شده‌اند.

رنج زنان غزه

گوشه‌ای از جنایات و نسل‌کشی رژیم صهیونیستی علیه زنان فلسطینی را بررسی کرده‌ایم

حالا با گذشت مدتی از آتش‌بس، آرام‌آرام وجه دیگری از جنایات‌های صهیونیست‌ها برای جهانپان آشکار می‌شود. مصداق آن گفته‌های تازه سلامه معروف، رئیس دفتر اطلاع‌رسانی دولت فلسطین در غزه است که به مناسبت روز جهانی زن، جامعه بین‌المللی را که امروز از حقوق زنان تجلیل می‌کند، به یادآوری جنایات رژیم صهیونیستی علیه زنان فلسطینی در جریان جنگ نسل‌کشی در غزه فراخواند. حرف‌های او شامل آمار تکان‌دهنده‌ای از وضعیت زنان در غزه است. معروف تأکید کرد که این وضعیت فاجعه‌بار زنان فلسطینی از زمان نکت (اشغال فلسطین) آغاز شده و زنان غزه اکنون در شرایط انسانی و معیشتی وحشتناکی به سر می‌برند.

عکس: اسامه قادری / جماران

دریای آبی و ساحل سرخ

ساحل سرخ از بخش‌های توریستی مهم و معروف جزیره هرمز است که در اوج زیبایی از مسافران خود استقبال می‌کند.

📖

پیشخوان

زندگی سخت است

درباره «دشواری زندگی»: چگونه فلسفه کمک می‌کند راه‌مان را بیابیم

نویسنده: کی‌رن ستیا

مترجم: سارا پورحسینی

نشر: میلکان

سال انتشار: ۱۴۰۳

دشواری زندگی

چگونه فلسفه کمک می‌کند راه‌مان را بیابیم

کی‌رن ستیا

سارا پورحسینی

میلکان

۱۴۰۳

📍 ایران

صدای معنویت در تهران

■ مناره‌های اذان در تهران به عنوان نماد ارتباط با معنویت در دل شلوغی‌های پایتخت طنین انداز می‌شود.

📍 سرگرمی

پرموت‌ترین مرد جهان

■ پاتیدار که ۹۰ درصد صورتش پوشیده از مو است، می‌گوید در ابتدا همکلاسی‌هایش از او می‌ترسیدند اما بعدها این مشکل حل شد!

📍 جهان

افطار در وینزورا

■ خانواده سلطنتی بریتانیا برای نخستین بار درهای کاخ هزار ساله وینزورا برای برگزاری مراسم افطار گشودند.

📍 دانش

احیای موش‌های پشمالو

■ در تلاش برای بازگرداندن ماموت پشمالوی منقرض شده، یک شرکت اولین گام‌های خود را برای مهندسی ژنتیکی این موجودات برداشته است.

حمله با کوکتل مولوتف به مراکز تسلا

همه علیه ایلان

اعتراض‌ها علیه ایلان ماسک به خشونت کشیده شد

کوکتل مولوتف را نزدیک یکی از خودروهای تسلا روشن کرد. همچنین در مارس چندین ایستگاه سوپر شارژ خودروهای تسلا در مرکز خرید در لیتلتون، ماساچوست به آتش کشیده شد. خرابکاران در ایالت مریلند با اسب‌ری عبارت No Musk را روی ساختمان تسلا در کنار نمادی شبیه صلیب شکسته، نوشتند. فوریه گذشته نیز شخصی که سلاحی اتوماتیک در دست داشت به‌سوی یکی از نمایندگی‌های تسلا در ایالت اورگان آتش گشود.

همچنین بازرسان می‌گویند چند هفته قبل همین شخص با پرتاب کوکتل مولوتف به خودروهای تسلا یارک‌شده در همان نمایندگی حمله کرده بود. براساس اسناد دادگاه، خسارت‌های این حمله حدود ۵۰۰ هزار دلار برآورد شده است. البته اعتراض‌ها علیه ایلان ماسک فقط به آمریکا محدود نمی‌شود و همزمان تظاهرات مشابهی در آلمان نیز انجام شده است. معترضان آلمانی اغلب جلوی کارخانه‌های تسلا در برلین تحصن می‌کنند. همچنین آمارها نشان می‌دهد از فوریه تاکنون، فروش

خسونت‌آمیز یا مخرب علیه شرکت تسلا و زیرساخت‌های آن انجام شده است. ایلان ماسک یکی از بزرگ‌ترین حامیان و چهره‌های نزدیک به دونالد ترامپ است. نمایندگی‌ها و ایستگاه‌های شارژ خودروهای تسلا آماج حملاتی از سوی معترضان شده‌اند. در یکی از این موارد از ۲۹ ژانویه، ۱۳ روز شخصی به نام لوسی گریس نلسون بارها اقداماتی علیه نمایندگی‌ها و خودروهای تسلا در لاولند، کلرادو انجام داده است. او بار اول با اسب‌ری کلمه نازی را روی تابلوی ورودی نمایندگی تسلا نوشت و بار دیگر یک

اعتراض‌ها علیه ایلان ماسک و اقدامات او در اداره بهره‌وری، چهره‌ای خشونت‌آمیز به خود گرفته است. معترضان در شهرهای مختلف، نمایشگاه‌ها و ایستگاه‌های شارژ خودروهای تسلا را آتش‌زدند تا اعتراض خود را به ایلان ماسک نشان دهند. از زمان روی کار آمدن دونالد ترامپ در آمریکا و شروع اقدامات ایلان ماسک در اداره بهره‌وری، اسناد دادگاه، عکس‌های نظارتی، سوابق پلیس و گزارش‌های رسانه‌های محلی نشان می‌دهند بیش از ده‌ها اقدام