

🕒 اوقات شرعی
اذان ظهر: ۱۲:۱۵
اذان مغرب: ۱۷:۳۸
اذان صبح (فردا): ۵:۴۴
غروب آفتاب: ۱۷:۱۹
نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۱
طلوع خورشید: ۷:۱۲

📅 امروز در تاریخ
سالمرگ حاج قربان سلیمانی، موسیقیدان / ۱۳۸۶
ریزش ساختمان پلاسکو / ۱۳۹۵

📖 حکمت
امام علی (ع): راضی باش تا به آسایش دست یابی.
غزالحکم

📖 واحه
غم صد هزار مرتبه گرد جهان بگشت
جز من نیافت همدی از خلق روزگار / قاتنی

📅 نکته روز

نمک به زخم سلامت

سبک زندگی جامعه ایرانی حداقل درباره غذا و دارو به مرحله‌های خطرناکی می‌رسد در مقایسه با استانداردهای جهانی ما تنها در مورد مصرف سبزیجات وضعیت بهتری داریم در مصرف اقلام غذایی دیگر جامعه ایرانی وضعیت خوبی ندارد، از جمله مصرف چند برابری شکر در سال نسبت میانگین استاندارد سلامت یا حتی مصرف عجیب و بی‌رویه نمک که باعث بروز بیماری‌های بسیاری شده است.

نمک خوری ۲ برابری

احمد اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یکی از عوامل خطر عمده فشارخون مصرف نمک زیاد است، طبق تحقیقات صورت گرفته، مصرف نمک در کشور ما دو برابر حد استاندارد است.

سرطان‌های شور

مردم باید بدانند نمک‌های بازار تحت عنوان نمک دریا، سنگ نمک، نمک صوری و... مجوز سازمان غذا و دارو را ندارند. این نمک‌ها حاوی مقدار زیادی فلزات سنگین بوده و سرطان‌زا هستند.

لبنیاتی که حذف شد

مطالعات نشان می‌دهد که اگر مصرف لبنیات به اندازه کافی نباشد، خطر سرطان روده بزرگ کاهش می‌یابد و در جلوگیری از پوکی استخوان مؤثر است. مردم باید روزانه دو تا سه واحد لبنیات مصرف کنند.

مصرف عادت نشود

در علم تغذیه هیچ‌گاه ممنوعیت برای خوردن یک ماده غذایی وجود ندارد، چون مردم از غذا خوردن لذت می‌برند. مشکل زمانی آغاز می‌شود که مصرف تبدیل به عادت شود.

قاتلان خاموش

بر اساس آخرین مطالعات دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۴۲ درصد افراد بالای ۵۰ سال کشور مبتلا به پرفشاری خون (فشارخون بالا) هستند و پزشکان از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌کنند.

جام جم

سونامی نفرت از صهیون

مردم کشورهای عربی درباره جنگ غزه چه نظری دارند؟

بیشتر از ۱۰۰ روز از آغاز طوفان الاقصی گذشته و در این میان بی‌شمار اتفاقات ریز و درشت افتاده است. هنوز هم مردم مظلوم فلسطین تحت حملات وحشیانه صهیونیست‌ها قرار دارند و گرچه این موضوع برای وجدان‌های بیدار جهان تکراری نمی‌شود اما انفعال کشورهای عربی و ناکارآمدی اروپایی‌ها در بازدارندگی از این توحش صهیونیست‌ها باعث شده همچنان این اتفاقات در جریان باشد اما آنچه در این میان شاید مهم‌تر به نظر برسد این‌که جهانیان درباره این نبرد چگونه می‌اندیشند.

این موضوع از جایی مهم‌تر است که بدانیم عموماً پروپاگاندای غربی‌ها در موجه جلوه دادن حملات صهیونیست‌ها در هفته‌های ابتدایی این نبرد ناکارآمد بود و هرچه گذشت این نگاه به سمت مردم غزه پیش رفت. به این معنا که حالا آن‌هایی که همچنان گمان می‌کنند رفتار رژیم صهیونیستی در جنگ پیش رو موجه است و در اقلیت محض قرار دارند. نترسجی مرکز

میزان پیگیری اخبار جنگ

روزانه: ۵۹٪

چندین بار در هفته: ۲۰٪

حداقل یک بار در هفته: ۸٪

بسیار خوب: ۶٪

بسیار خوب: ۷٪

● روزانه

● حداقل یک بار در هفته

● به ندرت دنبال می‌کنم

● اصلاً دنبال نمی‌کنم

کرانه باختری: ۱۲٪

اردن: ۸٪

لبنان: ۱۰٪

یمن: ۱۳٪

سایر: ۷۲٪

سؤال در مورد مشروعیت حملات حماس

۱۲٪

۱۹٪

۶۷٪

● مشروع بوده است

● مشروع بوده، ولی خطاهایی هم داشتند

● عملیات مقاومت مشروع اما غیرقابل قبول بود

● سایر

بیشترین اعتقاد به مشروعیت مطلق حملات: لبنی، اردن و کرانه باختری

بیشترین اعتقاد به مشروعیت حملات با خطا: مصر، عراق و یمن

بیشترین اعتقاد به عدم مشروعیت حملات: سودان، عراق و عربستان

میزان همبستگی با ساکنان غزه و حماس

۴۴٪

۲۳٪

۶۹٪

● من با آنها همدرد هستم

● ولی با حماس نه

● همبستگی ندارم

● نظری ندارم

چرا جنگ هنوز ادامه دارد؟

۹٪

۱۸٪

۲۳٪

۵۰٪

● حمایت نظامی و سیاسی آمریکا

● بی‌عملی دولت‌های عربی در اقدام علیه اسرائیل

● عادی سازی کشورهای عربی با اسرائیل

● سایر دلایل

سر خوردن روی شادمانی

اگرچه برای پایتخت‌نشین‌ها برف هنوز حسرت است اما در بسیاری از مناطق ایران سپیدپوش شدن زمین برابر با آغاز فراغت شادمانه‌ای است که در تصاویر منتشرشده خیلی خوب به چشم می‌آید. یکی از آن مناطق اردبیل است. اردبیلی‌ها بعد از اولین بارش برف زمستانی که ارتفاعش در برخی نقاط به بیش از ۶۰ سانتیمتر رسید، خود را به ارتفاعات اطراف این شهر رسانده و به تفریحات زمستانی از جمله تیوپ‌سواری پرداختند.

عکس: محمد دشانی / مهر

پیشخوان

فرستایش سکوت

نگاهی به «سکوت»؛ درباره قدرت درونگراها در دنیایی شلوغ

نویسنده: سوزان کین

مترجم: سیمین موحد

ناشر: تندیس

سال انتشار: ۱۳۹۷

سکوت

سوزان کین

این گروه خطرناک

اکثر اوقات پشت اتفاقات بزرگ، افراد یا گروه‌هایی هستند که برخی از آنها خطرناک محسوب می‌شوند. این افراد در سال ۲۰۲۳ فهرستی بلندبالا داشتند.

کیوارکد را اسکن کنید

چقدر گوشت می‌خوریم؟

بازتاب و آرواره اظهارات یک کارشناس اقتصادی، موجب انتشار خبرناستی مبنی بر سرانه مصرف ۷۰۰ گرم گوشت فرمزد در سال شده است.

کیوارکد را اسکن کنید

محکومیت برای تماشای سریال

فیلم‌نمایی از محکومیت علنی دو پسر نوجوان در کره شمالی به ۱۲ سال کار با اعمال شاقه به جرم تماشای سریال‌های کره‌ای منتشر شده است.

کیوارکد را اسکن کنید

فوران آتش ۸۰۰ ساله

شهر گیند اوک ایسلند روی جریان‌های گدازه‌ای مربوط به ۸۰۰ سال پیش ساخته شده و این شهر حالا با فعال شدن آتش فشان‌ها با خطر جدی روبرو است.

کیوارکد را اسکن کنید

آرنولد شوارتزنگر در فرودگاه مونیخ بازداشت شد

نقاشی دزدیده‌شده پابلو پیکاسو پس از ۱۴ سال پیدا شد

میزان استفاده از توئیتر متعلق به ایلان ماسک به بالاترین حد خود رسید

نابودگر در حبس

آرنولد برای ایرانی‌ها به نام فرماندار سابق کالیفرنیا شناخته نمی‌شود، حتی او با عناوین پرطمطراقی همچون برنده مسابقه معتبر مسترالمیای جهان هم به یاد آورده نمی‌شود، آنچه آرنولد را برای ما آرنولد کرده، نقش‌های سینمایی‌اش است و بس. برای ما او هنوز هم همان بازیگر بزن بهادری است که یک تنه بدمن فیلم‌ها را نابود می‌کند. او اما حالا به دلیل اعلام نکردن یک ساعت گرانتی قیمت در اظهارنامه گمرکی پیش از ورود به آلمان، برای چند ساعت در فرودگاه مونیخ بازداشت شده است. البته آن‌طور که رسانه‌ها نوشتند، آرنولد با پیش برداخت مالیاتی برای به همراه داشتن ساعت موافقت کرد. ستاره سینمای جهان به دلیل این تخلف، پس از دو ساعت بازداشت، آزاد شد و به سفر خود ادامه داد.

نابغه در زیرزمین

بسیاری از چهره‌های معروف حتی پس از مرگ‌شان هم خیرساز هستند. آن‌ها با آثار به جا گذاشته از خود، همچنان روند رو به رشد شهرت خود را ادامه می‌دهند. نمونه‌اش پابلوپیکاسو، نقاش مشهور که دوباره نامش بر سر زبان‌ها افتاده است. دلشش؟ پیدا شدن نقاشی دزدیده‌شده او در زیرزمین یک خانه! دو نقاشی از مارک شاگال و پابلو پیکاسو که ۱۴ سال پیش به سرقت رفته بود از زیرزمینی در شهر آنتورپ بلژیک به دست آمد. یک دلال که فروشنده ۶۸ ساله ساعت‌های لوکس بود، این آثار را برای فروش گذاشته بود. خبر خوش برای دوستداران و پیگیران آثار او، این است که آثار هنری کزیده سالم است و البته که متهم اصلی این سرقت طولانی مدت، بازداشت شده است.

ایلان مخوف

همین چند ماه پیش بود که با افزایش انتقادهای روند کاری ایلان ماسک در شبکه اجتماعی ایکس (توییتر سابق) ماسک را زاک‌برگ خواست از آب کره بگیرد و خیلی زود از پلتفرم خود رونمایی کرد. پلتفرمی که مشابهت بسیار آن به شبکه ایکس، باعث تنش‌های بسیاری شد. از همان زمان بسیاری باور داشتند که روند افول توییتر آغاز شده اما حالا برخلاف انتظارات؛ میزان استفاده از ایکس به بالاترین حد خود رسیده است. طبق داده‌ای اعلام شده، ظاهراً شبکه اجتماعی ایکس هم اکنون در اوج محبوبیت خود قرار دارد. ترافیک این پلتفرم در ژانویه ۲۰۲۴ به بالاترین حد خود و عدد ۳/۳ میلیارد رسیده است.