

🕒 **امروز در تاریخ**

▪ زادروز حسین فهمیده / ۱۳۴۶

▪ سالمرگ حسین منزوی، شاعر / ۱۳۸۳

🕒 **اوقات شرعی**

اذان ظهر: ۱۲:۰۱ | نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۳

غروب آفتاب: ۱۸:۵۵ | اذان صبح فردا: ۰۳:۳۲

اذان مغرب: ۱۹:۱۴ | طلوع خورشید فردا: ۰۵:۰۷

🕒 **حکمت**

امام علی (ع): همانا حق سنگین است اما گوارا، و باطل سبک و آسان است اما کشنده. / میزان الحکمه

🕒 **واحه**

جان به لب آمد و لب بر لب جانان نرسید
دل به جان آمد و او بر سر ناز است هنوز / عماد خراسانی

🔥 **نکته روز**

کولرهای برق خوار!

ورود به فصل گرم سال به معنای آغاز ناترازی انرژی است. رویه‌ای که در سال‌های اخیر به شکل ثابتی در حال تکرار است. این وضعیت با افزایش استفاده از برق شکل آشکارتری به خود می‌گیرد اما یکی از دلایل کمبود برق در فصل گرم سال را باید به پای سیستم سرمایشی گذاشت. کولرهای آبی که به گفته کارشناسان و مسئولان بخش قابل توجهی از برق خانگی را مصرف می‌کنند!

🔍 **تاثیر ناترازی**

مصطفی رحبی، مدیرعامل شرکت توانیر: ناترازی صنعت برق در سه بخش مالی، سوخت و تولید و مصرف برق به طور مستقیم یا غیرمستقیم عملکرد بخش‌های تولید، انتقال و توزیع برق را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

💰 **شتاب مصرف**

رشد شتابان مصرف (۵/۷ درصد در سال گذشته) از دیگر چالش‌های صنعت برق است که با توجه به رشد یک تا ۲ درصدی مصرف در کشورهای توسعه‌یافته، نیازمند تدبیر است.

❄️ **بلای رمزارز**

بخشی از رشد مصرف معطوف به مصرف برق نامتعارف است که به پدیده‌های نوظهوری مانند ماینرها یا غیرمجاز یا استفاده از کولرهای گازی در مناطق عادی اختصاص دارد.

💡 **مصرف هولناک کولرها**

۳۲ هزار مگاوات مصرف برق سامانه‌های سرمایشی در کشور معادل کل مصرف برق کشوری همچون مصر با ۱۲۰ میلیون نفر جمعیت است.

🤖 **افول ماینرها**

فعالیت تولیدکنندگان مجاز رمزارز از حدود ۳۵۰ مگاوات به کمتر از ۵۰ مگاوات کاهش پیدا کرده اما همین حالا هم خبر آمده که تاکنون ۸۰۰ مگاوات ماینر غیرمجاز کشف شده است.

🔥 **تجربه احساسات مثبت**

برای پاسخ به سوالاتی که می‌خوانم، لطفاً اتفاقات روز گذشته خود را از صبح تا شب به یاد آورید و در مجموع احساس خود را در خصوص مواردی که می‌خوانم بیان کنید

خیر (%) ۲۹/۳

بله (%) ۷۰

آیا روز گذشته سرحال و سرزنده بودید؟

خیر (%) ۱۵/۹

بله (%) ۸۳/۲

آیا روز گذشته لیختن زدید یا خندیدید؟

خیر (%) ۵۳/۱

بله (%) ۴۶/۱

آیا دیروز چیز جالبی یاد گرفتید؟

خیر (%) ۳۲/۳

بله (%) ۶۶/۸

در مجموع آیا دیروز احساس لذت‌بخشی تجربه کردید؟

خیر (%) ۵۳/۸

بله (%) ۴۵/۶

آیا روز گذشته درد جسمانی و بدنی را تجربه کردید؟

خیر (%) ۴۲

بله (%) ۵۷/۳

آیا روز گذشته احساس نگرانی را تجربه کردید؟

خیر (%) ۵۰/۹

بله (%) ۴۸

آیا روز گذشته ناراحتی یا غمگینی شدید را تجربه کردید؟

خیر (%) ۴۹/۵

بله (%) ۴۹/۵

آیا روز گذشته استرس و فشار روانی را تجربه کردید؟

خیر (%) ۶۴/۹

بله (%) ۳۴/۱

آیا روز گذشته خشمگینی یا عصبانیت شدید را تجربه کردید؟

🔥 **تجربه احساسات منفی**

برای پاسخ به سوالاتی که می‌خوانم، لطفاً اتفاقات روز گذشته خود را از صبح تا شب به یاد آورید و در مجموع احساس خود را در خصوص مواردی که می‌خوانم بیان کنید

👤 **پیشخوان**

📖 **از اندوه گریزی نیست**

درباره «سرسخت، کم‌بخت»؛ نگاهی حزن‌آلود به مرگ و رنج از دست دادن

نویسنده: بنانا یوشیموتو

مترجم: البرز قریب

نشر: حرفه نویسنده

سال انتشار: ۱۳۹۵

📖 **کامیون بستنی بدون راننده!**

یک کامیون بستنی و بدون راننده به ۲۹ دانش‌آموز ۹ تا ۱۶ ساله که در حال اجرای برنامه در قریزستان بودند، برخورد کرد و باعث جراحت برخی از آنها شد.

📖 **نیمه تاریک ماه**

آژانس فضایی چین چند روز پیش یک کاوشگر به قسمت‌های دور ماه فرستاده که این کاوشگر قرار است از ماه نمونه برداری کند و برگردد.

🔥 **اردیبهشت دیوانه**

هوای بی‌قرار اردیبهشت را می‌توان از همین قاب عکس مجید آزاد، عکاس روزنامه جام جم متوجه شد. هوایی که به پیش‌بینی ناپذیری شهره‌است و اصلا همین ویژگی است که آن را خواستنی می‌کند. باورپذیر نیست که پس از همین غبار و ابرآلودی آسمان و رنگین‌کمان زیبا، آفتابی به زمین تابیده که اثری از هیچ بارانی را در آن نمی‌توان جست.

📱 **تعمیب در خیابان**

ویدئویی از یک تعقیب و گریز عجیب در خیابان‌های دبی امارات فراگیر شده که حالا مشخص شده، این ویدئو مربوط به فیلم سریع و خشن است.

📱 **تغییر شیفت خیابانی**

وضعیت نگهداری مرزی دو کشور پاکستان و هند دیگر از وضعیت رسوم دیپلماتیک گذشته و بیشتر شبیه یک تئاتر خیابانی جذاب است.

📱 **کامیون بستنی بدون راننده!**

یک کامیون بستنی و بدون راننده به ۲۹ دانش‌آموز ۹ تا ۱۶ ساله که در حال اجرای برنامه در قریزستان بودند، برخورد کرد و باعث جراحت برخی از آنها شد.

📱 **نیمه تاریک ماه**

آژانس فضایی چین چند روز پیش یک کاوشگر به قسمت‌های دور ماه فرستاده که این کاوشگر قرار است از ماه نمونه برداری کند و برگردد.

🏆 **بزرگداشت آیرتون سنا، قهرمان فرمول یک**

🏆 **آنتونی هاپکینز در نقش آهنگساز مشهور**

🏆 **ادعای جدید دختر دیه‌گو مارادونا درباره مرگ اسطوره**

🏆 **سریع و خشن**

بزرگداشت آیرتون سنا، قهرمان اسطوره‌ای مسابقات فرمول یک در سی‌امین سالگرد درگذشتش در برزیل و ایتالیا برگزار شد. صحنه کشته شدن او در اوایل می ۱۹۹۴ در جریان مسابقات گرندپری سن مارینو ایتالیا که به طور زنده برای میلیون‌ها تماشاگر پخش تلویزیونی شد، یکی از تلخ‌ترین روزهای تاریخ فرمول یک را رقم زد اما در بلندمدت به تغییر قوانین و اولویت دادن به جان رانندگان منجر شد. سنا در طول ۱۰ سال دوران حرفه‌ای خود، سه قهرمانی جهان، ۴۱ جایزه گرندپری، ۶۵ بار موقعیت شروع از خط اول مسابقه به عنوان سریع‌ترین راننده (اکسپد کرد). مرگ سنا در ۲۴ سالگی چنان مردم برزیل را متاثر کرد که سه روز عزای عمومی برایش اعلام شد و در مراسم تشییع جنازه او در ساوپائولو سه میلیون نفر شرکت کردند. قهرمانی برزیل در جام جهانی فوتبال ۱۹۹۴ به سنا تقدیم شد.

🏆 **سقفونی سینما**

آنتونی هاپکینز ایفای نقش یک چهره نمادین دیگر را انتخاب کرده و این بار به دنیای موسیقی می‌رود که خود در آن کارکشته است. بازیگر اسطوره‌ای صحنه نمایش و پرده سینما که دو جایزه اسکار در کارنامه دارد، برای ایفای نقش جورج فردریک هندل به فیلم «پادشاه کاونت گاردن» پیوسته است. داستان فیلم در دوره‌ای می‌گذرد که آهنگساز مشهور اپرا روی شاهکار کُرال خود «مسیحا» کار می‌کرد. پیش‌فروش جهانی این پروژه آغاز شده و فیلم قرار است اواخر پاییز ۲۰۲۵ اکران شود. سازندگان فیلم از آن به عنوان گرامیداشت باشکوه نابغه‌ای یاد کرده‌اند که تمام قوانین را زیر پا می‌گذاشت تا به خلق سرود الهام‌بخش تخیل مردم بپردازد.

🏆 **چه کسی مارادونا را کشت؟**

در هفته‌ای که گذشت نتیجه یک آزمایش پزشکی توسط وکلای خانواده لئوپولدو پوکه، جراح مغز و اعصاب و یکی از متهمان پرونده مرگ مارادونا، اعلام شد. این بررسی و آزمایش نشان داد که وجود الکل یا ماده سمی در خون مارادونا هنگام مرگ انمی‌توان رد کرد. با این حال دالما مارادونا بایستی در ایکس (توییت سابق) به نتایج این آزمایش واکنش تندی داشت. او گفت: «فقط می‌خواهم به احق‌ها بگویم که خبر مرگ پدرم به دلیل مصرف الکل یا ماده دیگری صحیح نیست.» با این حال دالما مارادونا در شبکه‌های اجتماعی به این ادعا پاسخ داد اما به نظر می‌رسد او یک واقعیت را فراموش کرده. این آزمایش نتیجه یک بررسی تخصصی است که در اختیار دادگاه قرار گرفته، نه یک ادعای مبتنی بر حدس و گمان که روزنامه‌ها منتشر کرده باشند.