

بخون و با خودت بر

شماره پیامک شهر آرامترو
۳۰۰۰۷۲۸۹

تک خیر

«آموزش و پرورش: حدود ۲۵۰ مدرسه در حوادث اخیر آسیب دیده اند.»

«جهاد کشاورزی: توزیع ۷۵ هزار میلیارد تومان کالا در قالب کالا برگ، آزمونی موفق برای «امنیت غذایی» کشور است.»

«وزارت بهداشت: تاکنون بیش از ۳ میلیون و ۶۰۰ هزار دانش آموز تحت آموزش های سلامت دهان قرار گرفته اند.»

داستان جلد

اینها ایرانیان!

فرمانده دوسه شاخه تبر شده!

کار سخت اوسمار در اهواز

کلوز آپ

جدال فولاد و پرسپولیس از ساعت ۱۵ امروز در ورزشگاه شهدای فولاد اهواز برگزار می شود. مسابقه ای حساس که می تواند معادلات صدر جدول لیگ برتر را تغییر دهد. پرسپولیس با هدف حفظ صدر جدول و ادامه مسیر قهرمانی راهی اهواز می شود. سرخ ها با وجود نوسان های فنی در هفته های اخیر، همچنان از ساختار دفاعی منسجمی برخوردارند، اما در فاز هجومی وابستگی به کناره ها و ضربات ایستگاهی دارند. در مقابل، فولاد این بازی را فرصتی طلایی برای نزدیک شدن به مدعیان می داند. این تیم در خانه معمولاً با دوندگی بالا و پرس شدید حریفان را تحت فشار می گذارد، هر چند ضعف در تمام کنندگی باعث از دست رفتن امتیازات شده است. غیبت وحید امیری و سرگرف ازبکستانی در کنار حضور حمید مطهری روی نیمکت فولادی ها بدون شک مهم ترین اتفاق بازی امروز خواهد بود.



اینها ایرانیان!

وام خرید لاستیک برای کامیون داران

رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای اعلام کرد پرداخت وام خرید لاستیک به رانندگان کامیون از هفته آینده آغاز می شود. این وام با کارمزد ۱۲ درصد و بازپرداخت سه ساله در اختیار متقاضیان قرار می گیرد.



هم پیمانان آمریکا جنگ نمی خواهند

دور دنیا



تارنمای شبکه «اسکای نیوز عربی» نوشت: مواضع کشورهای منطقه، محاسبات واشنگتن درباره اقدام علیه ایران را پیچیده کرده است. به گونه ای که می تواند به جلوگیری از حمله احتمالی به این کشور کمک کند. از سوی دیگر اعلام بی طرفی کشورهای خلیج فارس، مانع از پیشبرد طرح های اسرائیل برای حمله به ایران می شود و در این میان این سؤال مطرح است که وزارت جنگ ایالات متحده تا چه اندازه برای پذیرش خسارت های احتمالی در سطح فرماندهان و هزینه های نظامی آمادگی دارد.

دست کاری آنلاین

طبق گزارش جدیدی که در مجله «ساینس» منتشر شد، دوران «بات نت» های به راحتی قابل تشخیص، به پایان خود نزدیک می شود. «بات نت» گروهی از رایانه هایی هستند که به طور پنهانی آلوده به یک نوع نرم افزار مخرب شده اند و یک هکر آن ها را از راه دور کنترل می کند. در این مطالعه، محققان هشدار داده اند که گروه های هوش مصنوعی می توانند اطلاعات نادرست و دست کاری آنلاین را افزایش دهند.



راز یافتن غذا

تحقیقات نشان داده است که میمون های عنکبوتی در یک سیستم هوشمندانه برای به اشتراک گذاشتن دانش درونی، گروه های سه نفره خود را مرتب تغییر می دهند تا اطلاعات مربوط به محل درختان میوه و زمان رسیدن آن ها را به اشتراک بگذارند. این موضوع نشان می دهد پویایی اجتماعی سیال میمون های عنکبوتی تأثیر مهمی بر موفقیت آن ها در جست و جوی غذا دارد.



علیه کشورمان به خودمان یادآور شویم که هیچ نیرو و قدرتی بزرگ تر از توان و خواسته خداوند نیست. پاسخ تهدیدها و شاخ و شانه کشیدن های نظامی آمریکا را به فرماندهان و سربازان جان برکف کشورمان واگذار کنیم و با توکل بر وعده خداوند در پیروزی و رستگاری نهایی حق علیه باطل، قلب هایمان را آرام سازیم و برای سربلندی کشورمان دعا کنیم.

صف آرای و تقابل جبهه حق و باطل موضوعی نه منحصر به تاریخ معاصر، بلکه قدمتی به بلندی تاریخ بشر دارد. جایی که مستکبران عالم با اتکا به زور و توان ابزاری خود قدرتشان را از اراده و مشیت الهی بالاتر و ارجح می پنداشتند اما سرنوشتشان درس عبرتی برای همه زورگویان و فاسدان پس از آن ها شد. برای مرور سرنوشت این مستکبران نیازی به

حمله موشکی به پایگاه العدید (۱۴۰۴)



ما مسلمان از مجرمان انتقام خواهیم گرفت.

سوره سجده، آیه ۲۲

حمله موشکی به پایگاه عین الاسد (۱۳۹۸)



ما مسلمان از مجرمان انتقام خواهیم گرفت.

سوره سجده، آیه ۲۲

شکار پهپاد (۱۳۹۸)



بی گمان، پروردگار در کمینگاه است.

سوره فجر، آیه ۱۴

بازداشت تفنگ داران در خلیج فارس (۱۳۹۴)



خداوند کافران را با دلی پر از خشم بازگرداند بی آنکه به خیری (و هدفی) رسیده باشند.

سوره احزاب، آیه ۲۵

طوفان شن (۱۳۵۹)



گمان می کردند دژهایشان (و تجهیزاتشان) آن ها را حفظ می کند، اما خدا از جایی که گمان نمی کردند به سراغشان آمد و در دل هایشان ترس انداخت.

سوره حجر، بخشی از آیه ۲

تسخیر لانه جاسوسی (۱۳۵۸)



آن ها مکرور زیندند و خدا هم تدبیر کرد و خداوند بهترین تدبیرکنندگان است.

سوره آل عمران، آیه ۵۴

«تحمل» افراطی فضیلت نیست

پرونده

ما همیشه مقاوم و همیشه ایستاده نیستیم. هیچ کس نمی تواند دائماً در وضعیت مقاومت و فشار باقی بماند بدون اینکه فرسوده شود. ما مجبور نیستیم همیشه قهرمان باشیم. گاهی انسان بودن برایمان کافی است. وقتی شرایط فرساینده می شود، ادامه دادن به هر قیمتی می تواند به سلامت روان، روابط و حتی هویت افراد آسیب بزند. انتخاب آگاهانه برای یک قدم عقب تر ایستادن، می تواند تصمیمی مسئولانه و بالغ باشد. نه نشانه ضعف. جامعه اغلب از ما انتظار دارد در دریا بنهان کنیم. خسته نشویم و «تحمل» را فضیلت بدانیم، اما تحمل بی پایان، بدون ترمیم، انسان را از درون تهی می کند. پذیرفتن اینکه امروز توان ادامه دادن نداریم، به ما اجازه می دهد دوباره خودمان را پیدا کنیم. قهرمان واقعی کسی نیست که هرگز زمین نمی خورد، بلکه کسی است که می داند چه زمانی باید بایستد و چه زمانی باید عقب برود. عقب رفتن می تواند شکل های ساده ای داشته باشد. کمتر در معرض فشار بودن، کمتر خود را توضیح دادن، کمتر جنگیدن در بحث هایی که چیزی به ما اضافه نمی کند. می تواند اولویت دادن به سلامت روان، خواب، سکوت یا فاصله گرفتن موقت باشد. این انتخاب ها به ما کمک می کند منابع درونی مان را حفظ کنیم. گاهی شجاعت در این است که اعتراف کنیم خسته ایم. اینکه به خودمان اجازه بدهیم ضعیف باشیم، گریه کنیم یا کمک بخواهیم. این کار نه تنها ما را کوچک نمی کند، بلکه انسانی ترمان می کند. جهان به قهرمانان خسته بیشتری نیاز ندارد. به انسان هایی نیاز دارد که خودشان را می شناسند و می دانند بقا همیشه در جنگیدن نیست. گاهی در عقب رفتن و زنده ماندن است.



دختر به دختر

در رویارویی با اضطراب

اجتناب طولانی مدت از اضطراب، آن را تشدید می کند. توانایی مدیریت زندگی روزمره را کاهش می دهد. به جای سرکوب یا فرار، منبع اضطراب را شناسایی کنید. آن را بپذیرید و راهکارهای عملی پیدا کنید. رویه رو شدن با اضطراب ها، به سردرگمی و ابهام پایان می دهد و باعث می شود کنترلتان به روی احساسات بیشتر شود.



زیست روزمره

برای فرفری ها

برای شانه زدن موی فر، اصول ساده اما مهمی وجود دارد. یادتان باشد همیشه از پایین شروع کنید و به تدریج به ریشه برسید تا گره ها باز شوند و مو نشکند. از شانه با دندانه های پهن استفاده کنید. مو را وقتی کمی مرطوب است شانه کنید یا موهایتان را به اسپری مرطوب کننده آغشته کنید. این طور شکستگی ها کاهش می یابد. شانه کردن شدید یا سریع باعث وز شدن و آسیب به فرها می شود. با ملایمت و صبر، موهای فر، سالم، نرم و خوش حالت باقی می ماند.



دانستنی

حرکات بدنی آرامش بخش

حرکات کوتاه بدنی راه ساده و فوری برای کاهش استرس هستند. وقتی بدن تحت فشار روانی قرار می گیرد، عضلات اغلب سفت و گرفته می شوند و این وضعیت، حس اضطراب را تشدید می کند. با انجام حرکاتی مثل بالا و پایین بردن شانه ها، باز و بسته کردن مشت ها، یا قدم زدن کوتاه، تنش عضلانی کاهش پیدا می کند و جریان خون بهتر می شود. این فعالیت های کوچک باعث آزاد شدن اندورفین، هورمون طبیعی آرامش بخش در بدن می شود و ذهنتان را در لحظه آرام می کند.



چهره

او عضو انجمن بین المللی هنرمندان نقاش با دهان و پاست. یک انجمن جهانی که مرکز آن در کشور لیختن اشتاین قرار دارد و هنرمندان دارای معلولیت جسمی-حرکتی را در سراسر دنیا حمایت می کند. می گوید: تا امروز دوازده نمایشگاه انفرادی برگزار کرده ام. یکی در کشور اتریش و یازده نمایشگاه در شهرهای مختلف ایران. همچنین در بیش از سی نمایشگاه گروهی در کشورهای مختلفی مانند ژاپن، هند، آلمان، ایتالیا و... شرکت داشته ام. دو سال است که به عنوان مجری بخش معلولان در یک جشنواره بین المللی نیز فعالیت می کنم. احسانی نیاز و توانمندی های بزرگی دارد و بزرگ ترین رؤیای او این است که مردم این سرزمین در آرامش، رفاه، با حال خوب و لبخند زندگی کنند.



کارآفرینی با وجود معلولیت

سمانه احسانی نیا، بانویی است که در جریان یک تصادف هولناک، قطع نخاع شد و حال بادهانش نقاشی می کشد. سازدنی می زند. سخنرانی های انگیزشی دارد. کتاب تألیف کرده و به تازگی یک استارت آپ در حوزه کارآفرینی راه اندازی کرده است. او توضیح می دهد: شش سال در آسایشگاه معلولان فیاض بخش زندگی کردم. آن شش سال باعث تحولم شد و فهمیدم معلولیت هم یک سبک از زندگی است. آنجا آدم هایی را دیدم که با وجود معلولیت درس می خوانند. کار می کردند. ازدواج می کردند و زندگی جریان داشت. آنجا بود که یاد گرفتم اندیشه من است که حرکت می کند، نه جسمم.

دیپ بادمجان کبابی

چی بخوریم؟

سه عدد بادمجان را کبابی کنید و با دو حبه سیر، سه قاشق ماست چکیده و مقدار کمی روغن زیتون در مخلوط کن بریزید. بعد کمی پیاز کاراملی، نمک و فلفل به آن اضافه کنید و توی یخچال بگذارید. اجازه دهید مزه ها به خوبی با هم ترکیب شوند. دیپ شما آماده است. نوش جان!



سلامت زنان

سیگار کشیدن ممنوع!

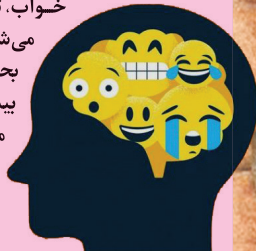
سیگار تعادل هورمونی در زنان را برهم می زند. می تواند باعث اختلالات قاعدگی، ناباروری و یائسگی زودرس شود. خطر ابتلا به بیماری های قلبی، فشار خون و انواع سرطان ها در زنان سیگاری بیشتر است. سیگار روند پیری پوست را تسریع می کند و سلامت عمومی بدن را کاهش می دهد. حتی مصرف کم سیگار نیز می تواند اثرات منفی بلندمدت داشته باشد و سلامتتان را تهدید کند.



چالش های زنانه

معجزه ذهن آگاهی

وقتی تمرین ذهن آگاهی می کنید، توجه خود را روی لحظه حال متمرکز و از گرفتار شدن در افکار منفی و ترس از آینده یا تحلیل مداوم خبرهای بد جلوگیری می کنید. ذهن آگاهی وارد کردن یک مکث به زندگی روزانه است که این مکث آگاهانه، حس کنترل و آرامش را در وجودتان افزایش می دهد و واکنش های هیجانی را مدیریت پذیر می کند. حتی چند دقیقه تمرین روزانه، مثل تمرکز روی تنفس یا خالی کردن ذهن به هنگام خواب، می تواند ذهن را از چرخه خبرهای نگران کننده بیرون بیاورد. ذهن آگاهی باعث تقویت سلامت روان، بهبود خواب، تمرکز و افزایش رضایت شخصی می شود و به شما کمک می کند در شرایط بحرانی، حس توانمندی و ثبات روانی بیشتری داشته باشید. بدون اینکه مجبور باشید اخبار را کاملاً کنار بگذارید.



مادران عزیز! سلامت روانی شما و فرزندانتان را با رعایت موارد زیر تقویت کنید.
 • از مصرف سیگار و دخانیات اجتناب کنید.
 • ورزش منظم و تغذیه سالم را فراموش نکنید.
 • با پزشک خود در مورد سلامت روانی فرزندتان مشورت کنید.
 • در صورت نیاز، از خدمات مشاوره ای استفاده کنید.