

بخون و با خودت بر

شماره پیامک شهر آرمیترو
۳۰۰۰۷۲۸۹

تک خبر

« رئیس جمهور: بندر چابهار در اقیانوس هند به زودی به شبکه ریلی سراسری ایران متصل خواهد شد.

« سازمان سنجش آموزش کشور: انتخاب رشته از ۱۱ شهریور از طریق سایت سازمان سنجش فعال می شود.

« رئیس دانشگاه علوم پزشکی: واکنش آنفلوانزا برای بیماران خاص رایگان خواهد بود.

« سازمان بازرسی کل کشور: دریافت کیپی مدارک هویتی از مردم توسط دستگاه های اجرایی ممنوع است.

کلوزآپ

اونا در رسانه مقاومت بود

منابع فلسطینی، شهدا د ت « حد یفه سمیر عبد... الکحلوت»، معروف به ابو عبیده، سخنگوی نظامی حماس، توسط اسرائیل را تأیید کرده اند. ابو عبیده با رجز خوانی هایش برای صهیون ها و صلابت کلامش به سرعت به فردی شاخص در رسانه ها تبدیل شد. او اصلی ترین چهره رسانه ای مقاومت فلسطین و نماد جنگ رسانه ای حماس علیه اسرائیل به شمار می رود. فعالیت رسمی ابو عبیده از سال ۲۰۰۲ به عنوان افسر نظامی آغاز شد و در سال ۲۰۰۵ به عنوان سخنگوی گردان های عزالدین قسام منصوب شد. از فعالیت های مهم او می توان به اطلاع رسانی در عملیات های مختلف و پاسخگویی به تهدیدهای اسرائیل اشاره کرد. او همواره بر آمادگی مقاومت فلسطین برای نبرد فرسایشی تأکید داشت و در پیام های خود به تشویق جامعه فلسطینی به ایستادگی و ادامه مبارزه پرداخته است.



ارائه دهد و «بانک توسعه سازمان همکاری شانگهای» را برای تقویت همکاری ها تأسیس کند. او تعهد داد که با «هژمونی طلبی» و «رفتارهای زورگویانه» مقابله کند که معمولاً برای انتقاد از آمریکا به کار می برد.

خط و نشان برای غرب

رژه نظامی یکن نماد قدرت نمایی در برابر آمریکا است. چین رژه ای بزرگ به مناسبت سالگرد پایان جنگ جهانی دوم برگزار می کند که پیام هایی درباره آینده نظم جهانی دارد. در این رژه، رهبر چین در کنار سران کشورهایی که تحت تحریم های غرب هستند، از جمله روسیه، کره شمالی و ایران، حضور خواهد داشت. رسانه های غربی این جمع را «محور آشوب» توصیف کرده اند. این رژه فرصتی برای نمایش تسلیحات مدرن ارتش چین است؛ از جمله جنگنده ها و موشک های پیشرفته. تحلیلگران انتظار دارند چین موشک های جدیدی را رونمایی کند که برای محدود کردن قدرت آمریکا طراحی شده اند. این رژه نمادی از تلاش چین برای تثبیت موقعیت خود به عنوان رهبر جهان غیر غربی است.

ایران و کنسرسیوم بین بانکی

حضور ایران در این اجلاس مهم علاوه بر اینکه نمادی از قدرت و نقش مهم کشورمان در نقشه توسعه جهانی دارد، دستاوردهای بالقوه اقتصادی هم برایمان دارد. مهم ترین اتفاق اقتصادی برای ایران، موافقت با حضور در کنسرسیوم بین بانکی در حاشیه اجلاس شانگهای است. کشورهای عضو این سازمان مشتاقانند روند اتصال بانک مجاز ایران به این سازوکار را تسریع کنند. این موضوع در بیانه های تیانجین مطرح شد و کشورهای عضو بر عملکرد محوری این کنسرسیوم تأکید کردند.



آینده دنیا اینجاست

سازمان همکاری شانگهای
و تغییر توازن قدرت جهانی

آغاز ساخت بزرگ ترین باغ راه در مشهد

خبرمشهد

عملیات اجرایی دو کلان پروژه احداث چپ گرد بولوار شاهنامه به بولوار پیامبر اعظم (ص) و باغ راه شاهنامه همراه با پنج پروژه محوری و ۴۷ پروژه عمرانی دیگر در حوزه های فضای سبز، حمل و نقل و...

در منطقه ۱۲ آغاز شد. شهردار مشهد در این باره اعلام کرد: اعتبار کل این پروژه، نزدیک به هزار میلیارد تومان است. چپ گرد شاهنامه با اعتبار ۳۵۰ میلیارد تومان با هدف کاهش ترافیک سه راه فردوسی و باغ راه هشت کیلومتری در بولوار شاهنامه با ۱۳۷ میلیارد تومان اعتبار از مهم ترین این پروژه ها هستند. از دیگر پروژه ها می توان به محور صنایع سبک الهیه، بازگشایی بولوار رضویه و احداث یک ابرکانال با بیش از یک کیلومتر اشاره کرد. این اقدامات به رونق اقتصادی و بهبود زیرساخت های منطقه کمک شایانی خواهد کرد.



افغانستان در سوگ

دور دنیا

وقوع زلزله ای شش ریشتری در شرق افغانستان با بیش از ۸۰۰ کشته و ۲ هزار و ۵۰۰ زخمی، فاجعه ای انسانی به بار آورد. استان کوhestانی کتر بیشترین آسیب را دید و عملیات امداد به دلیل رانش زمین و سیلاب با مشکل مواجه شده است. این زلزله سطحی، خسارات گسترده ای به بار آورد و لرزه ها در کابل نیز احساس شد. بیمارستان ها مملو از مجروحان و کمبود امکانات پزشکی گزارش شده است. طالبان از سازمان های بین المللی درخواست کمک فوری کرده است؛ زیرا برخی مناطق تنها از طریق هوایی در دسترس هستند.



آقای جوانان ایرانی به بام دنیا

تیم والیبال جوانان ایران با درخشش خیره کننده در مسابقات جهانی، تاریخ ساز شد. جوانان غیور کشورمان با اقتدار تیم ملی ایتالیا را شکست دادند و جام قهرمانی را بالای سر بردند تا افتخاری دیگر برای ایران رقم بزنند. علاوه بر قهرمانی، در بین بهترین های جام هم نام ایرانی ها پررنگ و پر شمار بود. سیدمنتی حسینی (ارزشمندترین بازیکن و بهترین دریافت کننده قدرتی)، طاهایپهودنیا (بهترین مدافع میانی)، عمران کوججیلی (بهترین پاسور) و سیدمرتضی طباطبایی (بهترین لیبرو) از ایران انتخاب شدند. این قهرمانی با رکوردشکنی بی نظیر غلامرضا مؤمنی مقدم، سرمربی بی ادعای تیم ملی، همراه بود؛ کسی که ۱۱۰۶ روز است طعم شکست را نچشیده و با ۲۹ پیروزی متوالی، دو قهرمانی آسیا و دو قهرمانی جهان را به ارمغان آورده است.

آینده دنیا اینجاست

سازمان همکاری شانگهای و تغییر توازن قدرت جهانی

چشم همه جهان به اجلاس دوروزه سازمان همکاری شانگهای چین دوخته شده است؛ جایی که انتظار می رود توازن قدرت در آینده ای نه چندان دور تعیین شود. این اجلاس شامل کشورهای چین، هند، روسیه، پاکستان، ایران، قزاقستان، قرقیزستان، تاجیکستان، ازبکستان و بلاروس است و شانزده کشور دیگر به عنوان ناظر یا شریک گفت وگو در آن حضور دارند. در این اجلاس، رؤسای جمهور کشورها در زمینه توسعه سازمان و تقویت همکاری ها به بحث و تبادل نظر می پردازند.

تغییر توازن قوا

سی ان ان در گزارش خود از نشست سران سازمان همکاری شانگهای نوشت: در حالی که آمریکا جنگ تعرفه ای به راه انداخته، چین خود را نیرویی برای ثبات اقتصادی معرفی کرده و وعده اعطای صد هایلین دلار به شرکا خود را داده است. یکن، آمریکا را عامل تضعیف نظم جهانی می داند و این شرایط را فرصتی برای ارائه الگوی جایگزین قلمداد می کند. اجلاس سازمان همکاری شانگهای در چین با هدف نمایش نقش رهبری جهانی چین و شراکت با روسیه و دیگر کشورهای نوظهور برگزار شد. آن ها تلاش دارند توازن قدرت جهانی را به نفع خود تغییر دهند.

کمک بلاعوض به اعضا

چین در این اجلاس نشان داد که توسعه همکاری ها هدف اصلی اش است و قرار است به پیشرفت کشورهای عضو کمک کند و زمینه ساز شراکت تجاری باشد. رهبر چین وعده داد ۲۸۰ میلیون دلار کمک بلاعوض به کشورهای عضو

پرونده

خرید اخلاقی

می‌دانم که برند بهداشتی «فیروز» در کارخانه‌اش از کارگران دارای معلولیت کمک می‌گیرد یا برند «اکو» در زمینه تولید مواد شوینده، فرمولاسیونی دارد که با طبیعت سازگارتر است. از برندهایی که برای خودشان مسئولیت اجتماعی تعریف می‌کنند، حمایت کنید. وقت‌هایی که دلتان تفریح می‌خواهد، از بازارگردی خودداری کنید و در برابر وسوسه خرید آنلاین، سبدتان را تا روز بعد رها کنید. حامی کسب‌وکارهای روستایی و زنان سرپرست خانوار را هم داشته باشید. در نهایت از امانت‌دادن و امانت‌گرفتن نترسید و تلاش کنید تا الگوهای مثبت رفتار خریدتان را تقویت کنید. مصرف اخلاقی عادت آرامی است که با هر انتخاب، دنیای ما را اندکی منصفانه‌تر و دوست‌داشتنی‌تر می‌کند.

«مصرف اخلاقی» یعنی تلاش برای همسو کردن خریدهای روزمره با ارزش‌های شخصی‌تان؛ یعنی وقتی در فروشگاه، یک محصول توجه شما را جلب می‌کند، به این فکر کنید که در فرایند تولید این محصول و مصرفش، آیا به آدم‌های دیگر، محیط‌زیست و حیوانات ظلم می‌کنید؟

برای مصرف اخلاقی قبل از هرچیز از خودتان سؤال کنید آیا واقعاً به این محصول نیاز دارید یا نه. کمتر، اما باکیفیت‌تر بخرید. اگر می‌توانستید با بازیافت و تعمیر، از دورانداختن چیزی جلوگیری کنید، حتماً این کار را بکنید.

از خرید کالا‌های دست‌دوم تمیز، ابایی نداشته باشید. برای‌تان مهم باشد برندی که از آن خرید می‌کنید، چه کارهایی در راستای مسئولیت‌های اجتماعی انجام داده است. به‌طور مثال من

۷۰۰ نفر

زنان سرپرست خانوار عضو ناوگان اسنپ از پرداخت کمیسیون معاف شدند.

۴۰۰ نفر

ایران سرور هزینه تقبل کرده است.

۹۵ میلیون

تامز تاکنون کفش به کودکان نیازمندان اهدا کرده است.

۵۲ هفته

نتفلیکس مرخصی والدین با حقوق ارائه می‌دهد.

۱۰۰ درصد

بسته‌بندی محصولات کوکا‌کولا در دنیا تجدیدپذیر است.

۸۰ درصد

نسل Z به هدف یا مأموریت برند، هنگام خرید توجه می‌کنند.

۱۰۰ میلیون

حیوان سالانه برای استفاده پوست و خز قتل‌عام می‌شوند.

درگوشی با مامان‌ها

رتبه و حریم شخصی

رتبه‌های کنکور اعلام شد، اما هنوز نتایج نهایی از راه نرسیده است. این روزها نوجوان‌ها با سؤال‌های زیادی درباره رتبه کنکور و رشته‌های موردعلاقه‌شان مواجه‌اند. آن‌ها به‌ناچار اظهارنظرهای زیادی درباره آینده کاری یا درس خواندن در شهرهای دورنزدیک را می‌شنوند. در این مسیر ممکن است کسی آن‌ها را سرزنش کند، مقایسه کند، دلسرد کند یا اهدافشان را زیر سؤال ببرد. امیدوارم آن یک نفر شما نباشید و در مواجهه با این افراد، حریم خصوصی فرزندان را حفظ کنید. اگر دوست ندارد درباره رتبه و چیزهایی که در سرش می‌گذرد، حرف بزند، در برابر مقایسه‌ها و سرزنش‌ها مداخله کنید. اجازه ندهید کسی به اضطراب‌ها و نگرانی‌های فرزندان دامن بزند.

دختر به دختر

استدلال کن!

مهم‌ترین توصیه‌ای که به عنوان یک دختر می‌توانم به بقیه دخترها داشته باشم، آموختن تفکر انتقادی است. تفکر انتقادی به معنای زیر سؤال بردن همه‌چیز و همه‌کس نیست، بلکه مسیری است که به شما می‌آموزد چطور استدلال کنید، چطور ایده‌هایتان را به زبان بیاورید و چطور مذاکره کنید. کتاب‌ها و دوره‌های زیادی برای تفکر انتقادی وجود دارد که اگر به سراغ آن‌ها بروید، می‌توانید چند قدم جلوتر از بقیه بایستید، بهتر گوش بدهید و بهتر حرف بزنید.

معرفی اپلیکیشن

تمرین روزانه زبان دوم

دولینگو (Duolingo) یک اپلیکیشن محبوب برای تمرین زبان است که با درس‌های کوتاه و بازی‌وار، یادگیری را آسان و مداوم می‌کند. در هر جلسه مهارت‌های خواندن، نوشتن، شنیدن و گفتن را با تمرین‌های تعاملی می‌آموزید و بازخورد فوری می‌گیرید. الگوریتم تکرار با فواصل، لغات را در حافظه تثبیت می‌کند و یادآوری‌های روزانه به ایجاد عادت کمک می‌کند. آزمون تعیین سطح، مسیر یادگیری مناسب شما را می‌چیند و امتیازها، لیگ‌ها و رکوردها برای ادامه مسیر به شما انگیزه می‌دهند. برای شروع فقط به یک حساب کاربری نیاز دارید.

معرفی کتاب

مادری که کم داشتم

این کتاب قرار است مرهم زخم‌های کودکی باشد. «مادری که کم داشتم»، نوشته جاسمین لی کوری، یک راهنمای روان‌شناختی برای بزرگسالانی است که در کودکی با غیبت عاطفی مادر روبه‌رو بودند. این کتاب سه بخش دارد. اول نیازهای اساسی کودک و دلبستگی امن را شرح می‌دهد، بعد پیامدهای بی‌توجهی و آزار عاطفی و چرایی خطاهای مادری را بررسی می‌کند و در پایان هم از مسیر التیام می‌گوید؛ مسیری که از خودمراقبتی شروع می‌شود و تا بازسازی مرزها و روابط ادامه پیدا می‌کند. کتاب، نثر همدلانه و تمرین‌های عملی دارد و خواننده را از خودسرزنشی به خودمراقبتی می‌رساند؛ مادری که کم داشتم را می‌توانید با ترجمه کمالی از نشر ترجمان علوم انسانی تهیه کنید.

چهارشنبه

چالش‌هایی که پل موفقیت شدند

منصوره حسینی، کارآفرین مشهدی، با غلبه بر موانع و چالش‌های زندگی، از یک دختر خانه‌دار به یک هنرمند و کارآفرین موفق تبدیل شده است. او با عشق و علاقه به هنر فرش، آموزشگاه خود را تأسیس و به بسیاری از بانوان کمک کرد تا کسب‌وکار خود را راه‌اندازی کنند.

چهارشنبه

چالش‌های زنانه

مازن‌ها هر روز تنها و تنها می‌شویم. شهرنشینی، جابه‌جایی‌های پی‌درپی و دوری از شبکه خویشاوندی، حضور ما در شبکه‌های پایدار را کم‌رنگ می‌کند. ساعات طولانی اشتغال، تحصیل، فرزندپروری و کارخانگی خانه، انرژی اجتماعی را کم می‌کند و برای ما ارتباطات زیاد اما سطحی و کم‌دوام می‌سازد. برای ساخت دوستی‌های جدید، از جمع‌های تکرار شونده مثل کلاس‌های مختلف و گروه‌های داوطلبانه شروع کنید. برای پیاده‌روی کوتاه و صرف چای، از دیگران دعوت کنید. پس از هر آشنایی، با یک پیام کوچک از طرف مقابل تشکر کنید. روی ارزش‌های مشترک تمرکز کنید، نه شباهت‌های سطحی. نقش برگزارکننده را بپذیرید و رویدادهای ساده و کم‌هزینه برای جمع آشنایان تدارک ببینید. از تنوع سنی استقبال کنید که شبکه‌های چندنسلی، پایدارتر و غنی‌ترند.

سلامت زنان

باید و نباید‌های بوتاکس

اگر می‌خواهید به سراغ تزریق بوتاکس بروید، این متن برای شماست. استفاده نادرست از بوتاکس باعث عدم تقارن صورت، افتادگی پلک و حتی فلج شدن عضلات می‌شود. گاهی اوقات بدن واکنش‌های آلرژیک و ضعف تنفسی نشان می‌دهد. مهم‌ترین نکته در مصرف بوتاکس، مراجعه به پزشک متخصص است. از کیفیت مواد تزریقی مطمئن شوید، درباره انتظارات و سوابق پزشکی‌تان حرف بزنید و پس از تزریق، محل بوتاکس را ماساژ ندهید، فعالیت سنگین نکنید، در معرض حرارت قرار نگیرید و مهم‌تر از همه، درباره عوارض بلندمدت آن مطالعه کنید.

چالش‌های زنانه

به امید دوستی‌های تازه

مازن‌ها هر روز تنها و تنها می‌شویم. شهرنشینی، جابه‌جایی‌های پی‌درپی و دوری از شبکه خویشاوندی، حضور ما در شبکه‌های پایدار را کم‌رنگ می‌کند. ساعات طولانی اشتغال، تحصیل، فرزندپروری و کارخانگی خانه، انرژی اجتماعی را کم می‌کند و برای ما ارتباطات زیاد اما سطحی و کم‌دوام می‌سازد. برای ساخت دوستی‌های جدید، از جمع‌های تکرار شونده مثل کلاس‌های مختلف و گروه‌های داوطلبانه شروع کنید. برای پیاده‌روی کوتاه و صرف چای، از دیگران دعوت کنید. پس از هر آشنایی، با یک پیام کوچک از طرف مقابل تشکر کنید. روی ارزش‌های مشترک تمرکز کنید، نه شباهت‌های سطحی. نقش برگزارکننده را بپذیرید و رویدادهای ساده و کم‌هزینه برای جمع آشنایان تدارک ببینید. از تنوع سنی استقبال کنید که شبکه‌های چندنسلی، پایدارتر و غنی‌ترند.