

بخون و با خودت ببر

شماره پیامک شهر آرا م트로

۳۰۰۰۷۲۸۹

تک خبر

«شهردار مشهد: امتداد فاز دوم خط ۳ قطار شهری مشهد از میدان شهدا تا میدان فردوسی در دستور کار مدیریت شهری قرار گرفت.»

«پلیس فتا: پیامک هایی به بهانه هشدار قطع برق، برای افراد ارسال می شوند که موجودی حساب بانکی را به سرقت می برد.»

«آموزش و پرورش: تاکنون بیش از ۱۴ هزار و ۸۰۰ دانش آموز ایرانی بدون مدرک هویتی در مدارس ثبت نام کرده اند.»

کلوز آپ

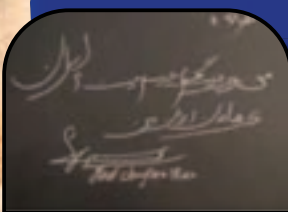
تصمیم درست برای شکست بودار

نشست شرم الشیخ در ظاهر برای تدوین چهارچوب نهایی پایان جنگ غزه و آغاز بازسازی آن برگزار شد، اما اهداف پنهانی نیز در پس این گردهمایی وجود داشت. از یک سو، خودشیفتگی ترامپ برای خودنمایی بیشتر مطرح بود، از سوی دیگر ترامپ تلاش می کرد مقدمه ای برای فعال سازی مجدد «پیمان ابراهیم» مهیا کند و این نشست را زمینه ساز آن می دید. در این بازی از پیش برنامه ریزی شده، رئیس جمهور کشورمان با در نظر گرفتن منافع ملی تصمیم گرفت در این نشست شرکت نکند. این تصمیم ریشه در تجربه تاریخی مشابهی داشت، سی سال پیش در مورد توافق اسلو نیز مشارکت نکردیم و ثابت شد تحلیلگران درست بوده است. این بار نیز از پیش مشخص بود که این سناریو «بودار» است و ایران ترجیح داد در نمایشی که اهداف پشت پرده آن مشخص بود، شرکت نکند.



امضای وطن پرستانه «چوپان»

عکس نوشت



هادی چوپان، قهرمان ایرانی پرورش اندام، در کنار بزرگان مستر المپیا یادبود این مسابقات را با جمله ای کوتاه - اما پرمعنا- امضا کرد:

«من برای شرفم جنگیدم. شرفم چیست؟ ایران! این حرکت، نه فقط نشان دهنده غرور ملی هادی چوپان بود، بلکه لحظه ای خاص و الهام بخش را در تاریخ حضور ورزشکاران ایرانی در معتبرترین رقابت های بدن سازی جهان رقم زد.»



فشار و تحریمی نمی تواند در برابر مقاومت مردم یک سرزمین دوام بیاورد. همین ایستادگی حماس در برابر تهدیدهای مکرر ترامپ و ناکامی نتانیاهو، آمریکا را مجبور کرد گام ها عقب برد و پای میز مذاکره با حماس برای آزادسازی گروگان ها بنشیند.

مقاومت، رمز پیروزی

ایستادگی چنددهه ای کشورمان در برابر زیاده خواهی آمریکا مواضع اخیر ترامپ درباره ایران را ۱۸۰ درجه تغییر داد. او که می داند کشورمان در برابر تحریم ها راهکار یافته است و نمی تواند ایران را با فشار و زور از حق مسلم غنی سازی هسته ای اش دور کند، روز گذشته اعلام کرد حاضر است دلایل ایران را بشنود. ترامپ حتی در پیامی متناقض با حرف های گذشته اش گفت: «آمریکا فقط می خواهد با ایران در صلح زندگی کند». این همان نمایش قدرت و مقاومت کشور ماست که آمریکا را وادار به تغییر رویکرد کرده است.

سربلند مثل غزه

روز گذشته تبادل اسرای اسرائیلی و فلسطینی آغاز شد. با وجود ممنوعیت جشن پیروزی از سوی رژیم صهیونیستی، قاب های شادی مردم از آزادسازی اسرای حیمس اید فلسطینی، موجی از امید را در غزه زنده کرد. یکی از آزادگان فلسطینی با افتخار گفت: «ما دستان مردم غزه و مجاهدانش را می بوسیم؛ زیرا ما را به این شیوه آبرومندانه آزاد کردند.» این تصاویر، غزه را سربلند و پیروز به جهانیان نشان داد.

مقاومت رمز پیروزی است

مردم غزه با آزادسازی اسرا جشن گرفتند

زیر ذره بین

مشهد در محاصره آلودگی

شاخص کیفیت هوای مشهد با رسیدن به عدد ۱۵۲، وارد محدوده قرمز شد و براساس اعلام مرکز پایش، هوای شهر برای همه گروه های سنی ناسالم گزارش شده است.

نابغه ایرانی نفر اول المپیک را شکست داد

خبر ویژه

نابغه پانزده ساله تنیس روی میز ایران، بنیامین فرجی، شگفتی ساز شد. در مرحله یک چهارم نهایی مسابقات تیمی قهرمانی آسیا، تیم ملی کشورمان به مصاف نفر اول جهان و قهرمان المپیک رفت. در دیداری نفس گیر، فرجی جوان موفق شد لین شیدونگ - نفر دوم رنکینگ دنیا - را ۳ بر ۲ شکست دهد. این پیروزی هیجان انگیز، نشان از استعداد بی نظیر و اراده پولادین این ستاره نوجوان دارد. فرجی با این برد تاریخی، بار دیگر توانایی های خیره کننده خود را به رخ جهانیان کشید و نوید آینده ای درخشان را برای تنیس روی میز ایران داد.



چرا برخی لحظه ها از ذهنمان پاک نمی شوند؟

آخرین یافته



پژوهشگران دانشگاه «بوستون» کشف کرده اند که راز حافظه در احساسات نهفته است. براساس این تحقیق، شدت تجربه های احساسی و غافل گیرکننده، عامل اصلی ماندگاری خاطرات است. مغز ما مانند دوربین نیست که همه چیز را ثبت کند، بلکه انتخاب می کند چه چیزی ارزش ماندن دارد. زمانی که یک تجربه هیجان انگیز رخ می دهد، مغز حتی خاطرات عادی اطراف آن رویداد را نیز تقویت می کند؛ مثلاً نوشیدن قهوه قبل از برنده شدن در قرعه کشی، برای همیشه در ذهن ثبت می شود. این کشف می تواند در درمان اختلالات حافظه و طراحی شیوه های آموزشی نوین با ترکیب احساسات مثبت، مؤثر باشد.

جلوگیری از هدررفت ۷۰۰ میلیاردی

خبرخوان

شاید شرایط اقتصادی مانع از اصلاح نرخ بنزین و سوخت شده باشد، اما با وجود این می توانیم با اقدامات نظارتی مانع از هدررفت بیشتر این سرمایه ملی شویم. اقدام مثبتی که وزارت نفت با شناسایی کارت های سوخت غیرمجاز پیش گرفته است.

۷۱۱ میلیارد تومان	۴۷۴ میلیون لیتر	۵۳۰ هزار
پیشگیری از هدررفت سالانه منابع کشور	جلوگیری از هدررفت سالانه بنزین	شناسایی کارت سوخت غیرمجاز

مقاومت رمز پیروزی است

مردم غزه با آزادسازی اسرا جشن گرفتند

این روزها رئیس جمهور آمریکا تلاش وافر دارد که چهره پیروز این مخاصمه خونین و کشتار بی رحمانه باشد، اما آشفته حالی نتانیاهو در همین حضور چند ساعته ترامپ در سرزمین های اشغالی، سوژه برخی رسانه ها شد. این صحنه، استیصال فردی را به تصویر می کشید که ادعاهایی به مراتب بزرگ تر از دهانش داشت و حالا همه جهان متحیرند که چطور یک گروه شبه نظامی با حداقل امکانات نظامی، یکی از بزرگ ترین و مجهزترین ارتش های دنیا را به زانو درآورد و چهره ملت پیروز را برای مردم مظلوم و ستمدیده غزه به ارمغان آورد.

ایمان و پایداری

در میانه ویرانی غزه و پس از آتش بس میان رژیم صهیونیستی و حماس، «کمال اوزتورک»، روزنامه نگار ترک، در تحلیلی تأمل برانگیز نوشت که آنچه در غزه رخ داده، فراتر از محاسبات سیاسی و نظامی است. به گفته او، وقتی مردمی با دستان خالی، بی پناه و محصور در سرزمینی کوچک، زیر بمباران بی وقفه، همچنان زنده می ماندند و به خانه های ویران شده خود بازمی گردند، معنای واقعی مقاومت را به جهان نشان می دهند. به باور نویسنده، تاریخ جنگ ها نشان می دهد نخستین هدف هراتش، درهم شکستن اراده مقاومت دشمن است، اما در غزه مردمی که فرزندان و خانه هایشان را از دست داده اند، هنوز بر خاک خود ایستاده اند. این مقاومت، نه با سلاح، بلکه با ایمان و پایداری به دست آمده است.

سیلی محکم

ماجرای غزه سیلی محکمی به گوش اسرائیل و آمریکا بود. آن ها که گمان می کردند قدرت نظامی همه آن چیزی است که برای کنترل دنیا نیاز دارند، در برابر اراده یک ملت زانو زدند؛ درسی که نه فقط چهره و خوی و حشی غرب را به نمایش گذاشت، بلکه نشان داد هیچ

سفره ایرانی؛ بازخوانی یک عادت لذیذ

متابولیک می‌شوند. کشور ما اقلیمی خشک دارد و تولید برنج در بسیاری از مناطقش، با مصرف بی‌رویه آب و فشار به منابع طبیعی همراه است و به‌خاطر مجموع این‌هاست که آشپزی ایرانی نیاز به اصلاح دارد. می‌توانیم از برنج سبوس‌دار یا ترکیب برنج و حبوبات استفاده کنیم و پروتئین بیشتری دریافت کنیم. به‌جای سرخ کردن در روغن، بخارپز یا گریل کنیم و سبزیجات تازه را در پایان پخت اضافه کنیم تا خواصشان حفظ شود. از منظر الگوی جهانی، شاید بهترین جهت‌گیری برای تغذیه ایرانی، حرکت به سوی رژیم مدیترانه‌ای بومی‌شده باشد؛ رژیم که بر پایه غلات کامل، میوه، سبزی، روغن‌های گیاهی و پروتئین‌های گیاهی شکل گرفته است. این تغییر نه‌فقط بدن ما را سالم‌تر می‌کند، بلکه با اقلیم کم‌آب ایران نیز سازگارتر است.



درگوشی با مامان‌ها

درستایش گفت‌وگو

آموزش مهارت گفت‌وگو برای حل تعارض از مهم‌ترین درس‌هایی است که می‌توانید برای آینده بهتر به فرزندان بدهید. ابتدا به او بیاموزید هنگام عصبانیت کمی صبر کند و بعد با آرامش احساسش را بیان کند. نه داد و قهر. از او بخواهید به جای مقصردانستن دیگران، از جمله «من احساس می‌کنم...» استفاده کند تا تمرکز بر احساس خودش باشد. با بازی نقش یا گفت‌وگوهای ساده، موقعیت‌های تعارض را شبیه‌سازی کنید و شیوه پاسخ محترمانه را از سنین کودکی تمرین کنید. به او نشان دهید که گوش دادن بخش مهمی از گفت‌وگوست و گاهی درک کردن مهم‌تر از برنده شدن است. وقتی فرزندان یاد بگیرد اختلاف‌ها را با گفت‌وگو حل کند، مهارتی مادام‌العمر برای روابط سالم خواهد داشت.



دختر به دختر

آرایش نکنید

دخترهای عزیز! تعریق باعث باز شدن منافذ پوست می‌شود و ترکیب عرق با مواد آرایشی، این منافذ را مسدود می‌کند که همین موضوع زمینه‌ساز جوش، التهاب و حساسیت پوستی است. موقع ورزش و فعالیت‌های فیزیکی و هواری سنگین، آرایش نکنید. مواد آرایشی در تماس با چشم و عرق، باعث سوزش یا عفونت می‌شوند. پوست تمیز، راحت‌تر نفس می‌کشد و سالم‌تر می‌ماند.



معرفی کتاب

جامعه‌فرسودگی

کتاب «جامعه‌فرسودگی، جامعه‌شفافیت» نوشته بیونگ‌چول‌هان، است که توسط نشر ترجمان منتشر می‌شود؛ اثری فلسفی و جامعه‌شناختی درباره وضعیت روانی انسان معاصر که توضیح می‌دهد چگونه جامعه امروز با فشار مداوم برای عملکرد، بهره‌وری و دیده‌شدن، انسان را از درون فرسوده می‌کند. او در برابر «جامعه انضباطی» گذشته، از «جامعه دستاوردمحور» امروز سخن می‌گوید، جایی که افراد داوطلبانه خود را تحت استثمار قرار می‌دهند. هان نشان می‌دهد شفافیت، کارایی و مثبت‌اندیشی ظاهری، چگونه به اضطراب، افسردگی و خوددبیگانگی می‌انجامد. اگر هر روز ساعت‌ها درگیر برنامه‌ریزی، یادگیری و پیشرفت شخصی هستید، اما هنوز هم احساس کافی بودن ندارید، این کتاب را در اسرع وقت بخوانید.

با مدیریت زمان، درخت بکارید!



نرم‌افزار Forest یک برنامه خلاقانه برای افزایش تمرکز و کاهش حواس‌پرتی با گرافیک کم‌نظیر است. ایده آن ساده اما تأثیرگذار است. هر بار که می‌خواهید تمرکز کنید، یک دانه در نرم‌افزار می‌کارید و اگر از برنامه خارج نشوید، دانه رشد می‌کند و تبدیل به درخت می‌شود، اما اگر به سراغ شبکه‌های اجتماعی بروید، درختان خشک خواهد شد. این روند باعث ایجاد عادت تمرکز و پرهیز از تلفن همراه می‌شود. با جمع‌آوری امتیازها می‌توانید درختان بیشتری بکارید و حتی در همکاری با سازمان‌های واقعی، درختان حقیقی در جهان کاشته می‌شوند. Forest هم سرگرم‌کننده است، هم کاربردی. این نرم‌افزار یک گزینه عالی برای دانشجویان، شاغلان و همه افرادی است که می‌خواهند زمانشان را با ابزاری مؤثر و الهام‌بخش مدیریت کنند.



کارآفرینی برای نوجوانان



ویدا اورلی، مدیر و کارآفرین مشهور، با مدرک دکتری مدیریت کسب‌وکار، مدیر نخستین باشگاه کارآفرینان نوجوان در هنرستان‌های کشور است. او که علاقه به معلمی را بر مدیریت صنعتی پرور آمد ترجیح داده است، به توانمندسازی دانش‌آموزان دختر در حوزه‌های شغلی و کارآفرینی می‌پردازد و افتخارات متعددی در این مسیر کسب کرده است.

چی بخوریم؟

سلامت قلب و کنترل وزن بسیار مفید است و می‌توان به‌جای برنج یا در سالاد، سوپ و صبحانه استفاده شود. طعم ملایمی دارد و برای رژیم‌های لاغری یا داشتن تغذیه سالم، یک گزینه عالی است.



دانه‌های پرخاصیت

«کینوا» دانه‌ای مغذی و بدون گلوتن است که هرده‌اش سرشار از پروتئین، فیبر، آهن و منیزیم است. کینوا برای تقویت انرژی،

سلامت زنان

چای به جای آب؟

چای جای آب را نمی‌گیرد؛ کافئین موجود در آن خاصیت ادرارآور دارد و می‌تواند باعث دفع بیشتر مایعات شود؛ همچنین ترکیباتی مثل تانن‌ها، جذب آهن را کاهش می‌دهند. نوشیدن آب برای تنظیم دما، عملکرد کلیه‌ها، شادابی پوست و انتقال مواد مغذی ضروری است؛ بنابراین چای را بنوشید اما به‌عنوان جایگزین آب، هرگز.



چالش‌های زنانه

حمایت از زنان سالمند

حمایت عاطفی و احترام به استقلال زنان سالمند از بنیادی‌ترین نیازهای روانی در این دوره از زندگی است. بسیاری از زنان پس از سال‌ها ایفای نقش مادری، همسری یا مراقبت از خانواده، در دوران سالمندی با نوعی جابه‌جایی نقش مواجه می‌شوند، از مراقب به مراقبت‌شونده. در این مرحله، رفتار خانواده تعیین‌کننده کیفیت زندگی روانی آن‌هاست. زنان سالمند نیاز دارند احساس کنند هنوز مفید و محترم هستند، نه وابسته و ناتوان. تصمیم‌گیری به‌جای آن‌ها، حس ارزشمندی‌شان را کم می‌کند. حمایت واقعی یعنی ترکیب توجه، احترام و آزادی عمل. چنین رویکردی، سلامت روان، عزت نفس و احساس شادی را در زنان سالمند به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. یادتان باشد که سالمندی مترادف با ناتوانی نیست و سالمندان، مستحق یک زندگی عادی به‌عنوان عضو ارزشمند از اعضا جامعه‌اند.



مادران عزیز! سلامتی شما از سلامت فرزند شما مهم‌تر است. با رعایت بهداشت و تغذیه مناسب، می‌توانید به فرزند خود بهترین شرایط را برای رسیدن به بزرگسالی سالم و شادمانه فراهم کنید. به یاد داشته باشید که شما همواره یک نقش مهم در زندگی فرزند خود دارید.