

بخون و با خودت بر

شماره پیامک شهر آرمیترو
۳۰۰۰۷۲۸۹

تک خبر

«وزارت کار: شارژ کالابریگ الکترونیکی آذرماه در دو مرحله و براساس دهک های درآمدی انجام خواهد شد»

«اتحادیه مرغداران گوشتی: بحران تأمین نهاده های دامی، می تواند تولید مرغ کشور را تا ۲۰ درصد کاهش دهد»

«وزارت صنعت، معدن و تجارت: ۴۰ هزار میلیارد تومان به حساب قطعه سازان خودرو واریز شد»

کلوزآپ

چشم انتظار دعا

نام رضا امیرخانی با روایت عشق پاک «علی فتاح» در رمان ماندگار «من او» و ساختار شکنی نامه نگارانه «از به» در تاریخ ادبیات ما ثبت شد. نویسنده ای جریان ساز و دانش آموخته دانشگاه شریف که با آثاری چون «بیوتن»، «نفحات نفت» و سفرنامه های جسورانه اش، مخاطبان برای خرید کتاب هایش صف می کشیدند، اکنون در جدالی سخت با زندگی است. امیرخانی که به واسطه اشتیاقش به پرواز، خود را «فرمانده نیروی هوایی نویسندگان» می خواند، دیروز هنگام پرواز با پاراگلایدر در دماوند سقوط کرد. در حالی که دستدارانش دست به دعا برداشته اند، آخرین اخبار حاکی از آن است که با وجود پایداری وضعیت اندام ها و جاندازی در رفتگی، سطح هوشیاری به دلیل شدت ضربه پایین است. پزشکان با قطع داروهای خواب آور، در تلاش برای ارزیابی دقیق تر وضعیت این نویسنده و منتقد محبوب هستند تا شاید دوباره قلم به دست گیرد.



عکس نوشت

«صید پره، میراث سواحل خزر»



«صید پره»، میراث کهن سواحل خزر، با همان تورهایی هزارمتری و قایق های چوبی، قرن هاست که معیشت صیادان گیلان و مازندران را زنده نگه داشته است. این شیوه چندصدساله، تورهایی بلند را به شکل U دریا می اندازد تا ماهیان بالغ، به ویژه ماهی سفید را به ساحل هدایت کند. پره کشی، هنوز نفس می کشد و تاریخ صید را در دل خزر و ساحل جنوبی آن زنده نگه می دارد.

داستان جلد



همه در یک کشتی!

چرا عقل حکم می کند که از دولت حمایت کنیم؟!

شارژ حساب مادران

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی: حساب مشمولان مرحله اول طرح یسنا شامل سرپرستان خانوار سه دهک اول درآمدی دارای مادر باردار و فرزند شیرخوار (زیر دو سال) از امروز شارژ می شود.



دور دنیا

معجزه کاغذی یک نوجوان



مایبلز وو، نوجوان چهارده ساله نیویورکی، با طراحی نوعی اورگانیسمی، رکورد جهان را شکست. او سازه ای کاغذی ساخت که ۱۰ هزار برابر وزن خودش را تحمل می کند و جایزه ۲۵ هزار دلاری مسابقه نوآوران جوان را از آن خود کرد. مایبلز ماه ها تحقیق کرد تا سازه ای مقاوم و قابل باز و بسته شدن سریع برای بحران هایی مانند زلزله و سیل طراحی کند. رؤیای او ساخت پناهگاه های واقعی از این کاغذ های تاخورده برای نجات جان انسان ها در آینده است.

اسپانیا در آستانه بحران

خیابان های مادرید علیه دولت پدرو سانچز و اتهامات فساد به جوش آمد. پس از بازداشت وزیر پیشین و تشدید تحقیقات از خانواده او، ده ها هزار نفر خواستار انتخابات زودهنگام شدند. اسپانیا در آستانه بحران سیاسی است و سرنوشت دولت سانچز در هاله ای از ابهام است.



همدم هوشمند هواوی

هواوی عروسک هوش مصنوعی «Hanhan» را که اولین همدم هوشمند برای حمایت عاطفی است معرفی کرد. این ربات تعاملی، با نوازش سر، حالت چهره اش را تغییر می دهد و تمام مکالمات را به خاطر می سپارد. استقبال بی نظیر بود و کل موجودی آن تنها در چند دقیقه به فروش رفت.



خبرخوان

ایجاد جایگاه شارژ خودرو

مدیرعامل شرکت توسعه ارتباطات ترافیک مشهد از راه اندازی سه ایستگاه شارژ خودروی برقی تا پایان سال خبر داد و گفت: با هدف توسعه حمل و نقل پاک، سامانه دوچرخه های اشتراکی گسترش می یابد.

۲۱۵
کیلومتر

طول مسیرهای اختصاصی دوچرخه

۱۷۰۰
دستگاه

تعداد دوچرخه های فعال

۳۱۵
ایستگاه

تعداد ایستگاه های دوچرخه اشتراکی

همه در یک کشتی!

چرا عقل حکم می کند که از دولت حمایت کنیم؟!

ما در یکی از حساس ترین پیچ های تاریخی کشور ایستاده ایم؛ روزهایی که ایران برای عبور از گردنه های اقتصادی و تثبیت اقتدار امنیتی، نیازمند تصمیماتی شجاعانه، سخت و سرنوشت ساز است. در چنین شرایطی که مدیران اجرایی باید جراحی های دقیق اقتصادی انجام دهند و ستون های توسعه را محکم کنند، «پشتوانه مردمی» حکم اکسیرین را دارد. درست در همین راستا، رهبر معظم انقلاب در بیانات اخیرشان، با درک عمیق از مقتضیات زمان، یکی از چهار توصیه کلیدی خود به مردم را «حمایت از رئیس جمهور محترم و دولت خدمتگزار» قرار دادند.

موفقیت دولت، موفقیت همه

باید زاویه دیدمان را اصلاح کنیم؛ دولت، یک پیمانکار غریبه نیست که پروژه ای را گرفته باشد و ما از بیرون تماشا کنیم. دولت، راننده ماشینی است که همه ما همه ۸۵ میلیون ایرانی مسافر آن هستیم. اگر راننده بتواند این ماشین را از جاده های پرپیچ و خم و مه آلود به سلامت عبور دهد، همه ما به مقصد می رسیم. اما خدای نکرده اگر دولت زمین بخورد یا ماشین چپ کند، دودش به چشم مردم می رود. ما همه سوار یک کشتی هستیم و موفقیت دولت، مساوی با حل مشکلات معیشتی و آرامش سرفره های مردم است.

مرز یاریک نقد و تخریب

حمایت از دولت، هرگز به معنای «چشم پوشی بر خطاها» یا «سکوت مطلق» نیست. اتفاقاً رهبر معظم انقلاب همواره بر نقد دلسوزانه تأکید داشته اند. اما باید مرز یاریک میان «نقد برای اصلاح» و «تخریب برای انتقام سیاسی» را شناخت. نقد مصلحانه، یعنی راهکار دادن و کمک فکری برای رفع عیب، اما تخریب یعنی میج گیری و خوشحالی از



نامیدسازی دشمن

امروز اتاق فکرای دشمن روی یک نقطه متمرکز شده اند: ایجاد «شکاف» و «گسل» بین مردم و حاکمیت. راهبرد آن ها القای حس ناکارآمدی و تنهایی دولت است. وقتی دشمن ببیند که مردم و نخبگان، با وجود تمام گلایه ها، هوشمندانه پشت منتخب کشور ایستاده اند، پروژه «ناکارآمدنمایی نظام» شکست می خورد. حمایت عمومی، سد نفوذی است که محاسبات دشمن را به هم می ریزد.

ید و اوحده در عمل

واقعیت اجرایی این است که دولت به تنهایی، حتی با بهترین مدیران، قادر به حل ابرچالش های انباشته شده نیست. توصیه رهبر معظم انقلاب در حقیقت یک فراخوان ملی است: فراخوانی برای اینکه هر کس توانایی، ایده، تخصص یا سرمایه ای دارد، آن را برای کمک به دولت به میدان بیاورد، چرا که دولت تنها قادر به معجزه نیست، اما «ملت و دولت» با هم، معجزه می کنند.

دوست خوب؛ دوست بد

و از گم شدنشان در هزارتوی زندگی جلوگیری می‌کند. برای انتخاب دوست، همیشه چند فاکتور کلیدی را باید در نظر بگیرید؛ فاکتورهایی مثل مرزهای سالم که به شما اجازه نفس کشیدن می‌دهد و با مداخله بیجا، فشار و کنترل، حریم شخصی‌تان را لگدمال نمی‌کند. همیشه تعادل عاطفی را در رفتار طرف مقابلتان دنبال و افرادی را انتخاب کنید که ارزش هایشان فاصله زیادی از ارزش‌های شما نداشته باشد. تفاوت در ارزش‌ها اگرچه می‌تواند معیار خوبی برای انتخاب دوست باشد اما اگر این ارزش‌ها در تضاد کامل قرار بگیرند، مسیر توهین و تمسخر را باز می‌کنند. یادتان نرود دوست خوب کسی است که حقیقت را بگوید. اما نه به قیمت خرد کردن شخصیت شما. کسی که شما را به بهتر بودن، خلاق تر بودن، قوی تر بودن و... تشویق کند؛ همیشه انتخاب بهتری برای برقراری رابطه است. انتخاب آگاهانه روابط، نه خودخواهی است و نه سخت‌گیری، بلکه مراقبت از سلامت روان و آینده شماست.

آدم‌هایی که با آن‌ها وقت می‌گذرانید، آرام‌آرام تبدیل می‌شوند به بخشی از جهان ذهنی و عاطفی شما؛ به‌ویژه در دوره‌های پرچالش زندگی زنانه، مثل بحران اشتغال، ازدواج، تجربه مادری، تحصیل یا حتی تنهایی. روابط نزدیک می‌توانند نیروی پیش‌برنده باشند یا عاملی برای فرسایش آرام که تفاوتش در انتخاب شماست. وقتی با افرادی نشست و برخاست می‌کنید که دائم شکایت می‌کنند، حس و حال بد را پخش می‌کنند یا ارزش‌هایتان را کوچک می‌شمارند، کم‌کم نگاهتان به خود و زندگی تیره می‌شود.

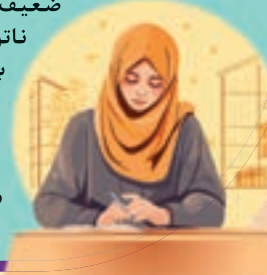
دوستی‌های پر از رقابت پنهان، حسادت، کنترل‌گری یا بی‌احترامی، اعتماد به نفس را آرام‌آرام تحلیل می‌برند. از سوی دیگر، حضور در کنار زانی که بلوغ عاطفی، شادمانی سالم، صداقت و مهارت گفت‌وگو دارند، مسیر رشد شما را هم هموار می‌کند. دوست خوب آینه‌ای است که تصویر شفاف‌تری از شما نشان می‌دهد.



دختر به دختر

همه چیز ممکن است

این باورهای مادرانه‌هاست که ممکن و غیرممکن را تعریف می‌کند. اگر فکر کنید «این کار برای دخترها نیست»، ناخودآگاه خودتان را محدود می‌کنید. مثلاً دخترانی که ریاضی را «پسرانه» می‌دانند، معمولاً عملکرد ضعیف‌تری دارند؛ نه به دلیل ناتوانی، بلکه به دلیل همین باور اشتباه. درحالی‌که دخترانی که ریاضی را جنسیتی نمی‌بینند، با اعتماد و پیشرفت بیشتری یاد می‌گیرند. برای موفقیت، از باورهایتان شروع کنید!



کودک و بحران اقتصادی

می‌دانیم بحران مالی و تورم سنگین ایران، چقدر فشار روانی ایجاد می‌کند اما مهم است که این نگرانی‌ها را در مقابل بچه‌ها مطرح نکنید. کودکان توان تحلیل مشکلات اقتصادی را ندارند و شنیدن مداوم حرف‌های مالی، در آن‌ها احساس دائمی محرومیت، ناامنی و بی‌ایندگی ایجاد می‌کند. وقتی بچه مدام می‌شنود «نداریم» و «نمی‌توانیم» کم‌کم حق انتخاب‌هایش را محدود می‌بیند و ممکن است در آینده از ریسک‌پذیری، خواستن و امید عقب‌نشینی کند. به جای دخیل کردن کودک در بار مالی خانواده، با او رابطه‌ای امن و باکیفیت بسازید. اگر لازم است درباره محدودیت‌ها توضیح دهید، ساده و بدون ایجاد ترس بگویید.



دگرگونی با مامان‌ها

شاید باید با کسی حرف بزنی

کتاب «شاید باید با کسی حرف بزنی» نوشته لوری گاتلیب تجربه‌ای کم‌نظیر از درهم‌تنیدگی زندگی شخصی و کاری یک درمانگر است. نویسنده با روایت‌های واقعی از مراجعانش نشان می‌دهد که انسان‌ها چقدر در رنج هایشان به هم شبیه‌اند. هم‌زمان، او داستان درمان شدن خودش را نیز بازگو می‌کند و صفحه‌به‌صفحه یادآوری می‌کند که حتی متخصصان هم به کمک نیاز دارند. زبان کتاب ساده، گرم و انسانی است و خواننده را با قدرت گفت‌وگو، پذیرش آسیب‌پذیری و نقش درمان در ساختن زندگی سالم‌تر آشنا می‌کند. خواندن این کتاب برای هرکسی که به رشد شخصی اهمیت می‌دهد، ضروری است.



کیبورد همه کاره

یکی از بهترین کیبوردهای رایگان، Gboard است. این کیبورد امکانات کاملی مثل پیشنهاد هوشمند کلمات، جست‌وجوی داخلی گوگل، ترجمه هم‌زمان، ایموجی، تم‌های متنوع و... دارد. مهم‌ترین ویژگی آن هم تایپ صوتی دقیق و باکیفیت زبان فارسی است. سرعت جی‌بورد بالاست، اشتباهات را اصلاح و از فارسی به خوبی پشتیبانی می‌کند. برای کسانی که یک کیبورد سبک، امن و چندمنظوره می‌خواهند، این اپلیکیشن یک انتخاب مناسب و رایگان است.



معرفی اپلیکیشن

معرفی کتاب

وقتی رؤیایا چرمی می‌شوند

محدثه نادی، کارآفرین مشهده، متولد دهه ۶۰ و مؤسس برند چرمی و رئیس اتحادیه تعاونی مشاغل خانگی خراسان رضوی است. او فعالیت حرفه‌ای خود را از سال ۱۳۹۲ آغاز کرد و با تکیه بر خلاقیت و پشتکار، کارگاه کوچک خانگی‌اش را به زنجیره‌ای از پانزده کارگاه تولیدی در هفت استان کشور گسترش داد. نادی تاکنون به بیش از ۶ هزار نفر در سراسر کشور آموزش داده است.



داستان از یک «نه» بزرگ شروع شد؛ نه به روزمگی، نه به کارمندی صرف و نه به کلیشه‌هایی که می‌گفتند: «زن را چه به ساختن کفش مردانه!» ماجرای زنی که تصمیم گرفت به جای خریدن کیف‌های لوکس پشت ویتترین، خودش خالق آن‌ها باشد. او کارش را از پشت‌بام خانه پدری استارت زد؛ با ۷ میلیون تومان سرمایه و یک دنیا انگیزه. جایی که خیلی‌ها تسلیم می‌شوند، او خانه را فروخت تا چرخ کارگاهش بچرخد؛ تا ثابت کند یک مادر با دو فرزند قد و نیم‌قد، هم می‌تواند «رئیس» خودش باشد و هم «کارگر» رؤیای‌هایش. وقتی فروشنده بازار با تمسخر زیره کفش را جلویش پرت کرد، او عقب‌نشست، ماند، جنگید و حالا به جایی رسیده که همان بازار با احترامش کلاه از سر برمی‌دارد. او فقط کیف و کفش نمی‌دوزد؛ او اعتماد به نفس را به هزاران زن دیگر هدیه می‌دهد. زنی که به جای انحصار، طرح‌هایش را با یک «صلوات» نذر سفره کارگران دیگر می‌کند، ثابت کرده است که کارآفرینی زنانه، جنسی از برکت و جسارت دارد.

چی بخوریم؟



برای روزهای خاکستری

چغندر قرمز سرشار از نیترات طبیعی است که جریان خون را بهبود می‌دهد و به ریه‌ها کمک می‌کند اکسیژن‌رسانی بهتری داشته باشند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های قوی دارد که اثر رادیکال‌های آزاد ناشی از هوای آلوده را کاهش می‌دهد. نوشیدن آب چغندر یا افزودنش به سالاد، انتخابی عالی برای روزهای خاکستری شهر است.

چالش‌های زنانه

مغالطه قمارباز

یکی از خطاهای رایج فکری در میان زنان به‌ویژه در روابط عاطفی «مغالطه قمارباز» است؛ یعنی تصور می‌کنیم چون چند بار شکست خورده‌ایم، این بار دیگر نوبت ماست که خوشبخت شویم. گذشته هیچ تضمینی برای آینده نمی‌سازد. بسیاری از زنان بعد از چند رابطه ناکام، فقط برای جبران حس باخت، وارد رابطه بعدی می‌شوند؛ نه بر اساس انتخاب آگاهانه. این خطا باعث می‌شود نشانه‌های هشدار را نادیده بگیریم و به جای تحلیل، فقط امیدوار باشیم که این بار نوبت زندگی کردن ماست. آینده بهتر زمانی می‌رسد که بر اساس معیار و مرزهای سالم تصمیم بگیریم، نه بر اساس نوبت‌داری خیالی.



تقویت عضلات سרینی

فراموشی عضلات سרینی یا غیرفعال شدن عضلات باسن، یکی از مشکلات رایج در سبک زندگی کم‌تحرک امروز است. وقتی این عضلات به درستی کار نمی‌کنند، فشار حرکتی به کمر و زانو منتقل می‌شود و نتیجه‌اش کمردرد، زانودرد و افت کیفیت حرکتی است. نشستن طولانی‌مدت، ضعف عضلات مرکزی و نبود تمرین قدرتی از دلایل اصلی این مشکل‌اند. با تمرین‌های ساده‌ای مثل اسکوات، پل باسن و قدم‌زدن تند، می‌توان عضلات سרینی را دوباره فعال کرد و دردها را کاهش داد.



مادران عزیز! سلامتی و نشاط شما، سرمایه‌ای است که هیچ‌گاه نباید فراموش شود. با انجام تمرینات ساده و روزانه، می‌توانید به راحتی عضلات سرینی خود را تقویت کنید و از دردهای مزمن خداحافظی کنید. این تمرینات را با یک متخصص فیزیوتراپی مشورت کنید تا از انجام صحیح آن‌ها اطمینان حاصل کنید.

