

«وزارت رفاه: اعتبار طرح سوءتغذیه ویژه کودکان ۵ تا ۵۹ ماهه شارژ شد»

«آموزش و پرورش: کنکور سال ۱۴۰۶ شامل تمامی دروس یازدهم و دوازدهم خواهد بود»

«صندوق بین المللی پول: طولانی شدن جنگ در خلیج فارس به معنای رشد اقتصادی کمتر و تورم بالاتر خواهد بود»

«وزارت علوم: امتحانات پایان ترم دانشگاه ها تا اطلاع ثانوی مجازی برگزار می شود»



ستاره هایی در دل بحران

امدادگرانی که در تاریک ترین لحظه ها امید را زنده نگه می دارند



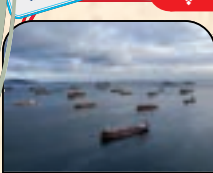
کاهش ۹۰۰ هزار نفری جمعیت زابن

ژاپن به تازگی کمترین تعداد نوزادان متولد شده در سال را داشته است. نه از زمان جنگ جهانی و نه از مرگ و میر زمان آنفلوآنزای سال ۱۹۱۸، بلکه از زمان شروع ثبت آمار در این کشور در سال ۱۸۹۹. جمعیت در ۱۰۲ ماه اخیر تقریباً ۹۰۰ هزار نفر کاهش یافته است.



عقب نشینی دوباره ترامپ

دور دنیا



ترامپ پس از شکست «پروژه آزادی» برای عبور کشتی ها از تنگه هرمز، با ادعاهای کذب همیشگی خود از توقف این طرح خبر داد. او که تلاش داشت به شکست سرپوش بگذارد، ادعا کرد به درخواست پاکستان و با توجه به «موفقیت نظامی چشمگیر» و پیشرفت در مذاکرات با ایران، طرح موقتاً متوقف شده است؛ اما واقعیت این است که کشتی ها با شلیک هشدار ایران عقب نشینی کردند و شرکت های کشتی رانی به وعده های ترامپ اعتماد نکرده اند؛ چرا که خطرات عملیاتی و هزینه های بیمه همچنان بالاست.

کندی روند پیری با سفر

سفر فقط تفریح نیست. تحقیقات جدید نشان می دهد تجربه های مثبت سفر می تواند روند پیری را کندتر کند. پژوهشگران توضیح می دهند که بدن به مرور به سمت بی نظمی می رود، اما سفر این روند را متعادل می کند. فرار گرفتن در محیط های جدید، تحرک، تعامل اجتماعی و احساسات مثبت، سیستم ایمنی و سوخت و ساز را تقویت می کنند؛ البته سفرهای پراسترس اثر معکوس دارند. کارشناسان تأکید می کنند کیفیت سفر مهم تر از خود سفر است و می تواند فراتر از خاطره سازی، به سلامت جسم و ذهن کمک کند.



احیای خانه های پس از جنگ

بر اساس آمار وزارت راه و شهرسازی، ۱۱۳۲ واحد نیازمند احداث مجدد اثر بر جنگ تحمیلی سوم در ۲۴ استان کشور شناسایی شده اند. در حال حاضر از حدود ۱۸۰۰ درخواست وام اسکان، ۸۸ درصد متقاضیان تسهیلات و دیعه اسکان موقت را دریافت کرده اند.



خبرنگاری که تسلیم نشد

کلوزآب

در سرزمینی که روایت خبر و واقعیت بهای سنگینی دارد، نام فرح ابو عیاش به نماد ایستادگی در فلسطین بدل شده است؛ خبرنگاری که روایتش از رنج مردم، او را خود به بخشی از همان رنج تبدیل کرد. او در یورش شبانه ۶ آگوست ۲۰۲۵ به خانه اش در «بیت امر»، بازداشت شد و اکنون ۲۷۴ روز است در اسارت به سر می برد. انتقال به زندان «مسکوبیه» برایش آغاز فصلی تلخ بود؛ جایی که به گفته خودش «شبیبه ژانر وحشت» است. از ضرب و شتم و کشیدن موها تا برداشتن روسری، بستن دست و پا و انداختن زنجیر سنگین بر شانه ها. به او گفتند پرچم اسرائیل را ببوسد، نپذیرفت و کتک خورد؛ تا جایی که پس از سه روز به بیمارستان منتقل شد. این نخستین بازداشتش نبود؛ پیش تر نیز برای قطع همکاری با خبرنگاری تسنیم زیر فشار قرار گرفته و ایستاده بود. امروز او همچنان هزینه روایت حقیقت را می پردازد.



تمدن ما ماندگار است

علی نصیریان، بازیگر نامدار تئاتر و سینمای ایران، در واکنش به سخنان ترامپ تأکید کرد ایران از بین رفتنی نیست. او گفت گروه های بسیاری، از بربر تا مغول، قصد نابودی ایران را داشتند، اما ناکام ماندند؛ زیرا تا وقتی شاهنامه، سعدی، حافظ، مولانا و میراث هنری چون خط پانصد ساله نستعلیق زنده اند، ایران با بر جاست. نصیریان افزود شاید برخی بناها ویران شوند، اما تمدن ریشه دار ما همیشه بازمی گردد و استمرار می یابد.



قهرمان نوظهور با چهره های متفاوت

در روزهایی که دنیای کشتی دنبال ستاره های تازه می گردد، نام «دونبارودریگز سیبومانا» بیش از همه جلب توجه کرده است؛ کشتی گیر کنگویی که با چهره های متفاوت اما اراده ای خیره کننده. قهرمان وزن ۵۷ کیلو گرم کشتی آزاد آفریقا شد. او در کودکی از حمله مرگ بار شامپانزه ها جان سالم به در برد؛ حمله ای که صورت و بدنش را به شدت آسیب دیده باقی گذاشت و سال ها جراحی و درد را به زندگی اش تحمیل کرد. اما دونبارا از دل همان رنج، راهی تازه ساخت. او در آمریکا با کشتی آشنا شد. درخشید و حالا با انتخاب پرچم کنگو، به سکوی قهرمانی آفریقا رسیده است. داستان او فقط روایت یک مدال نیست؛ قصه ایستادن. دوباره ساختن و جنگیدن برای رؤیایی است که هنوز ادامه دارد.



ستاره هایی در دل بحران

امدادگرانی که در تاریک ترین لحظه ها امید را زنده نگه می دارند

امروز، سالروز هلال احمر است؛ روز مردان و زنانی که با شروع بحران، درست همان لحظه ای وارد میدان می شوند که بسیاری ناچارند صحنه را ترک کنند. آن ها در تاریکی حادثه، مثل ستاره ای راه نما می درخشند و نخستین مأموریتشان، نجات جان انسان هاست. هلال احمر ایران سال هاست در حوادث بزرگ، توان حرفه ای و روح انسانی خود را نشان داده و در شمار جمعیت های برتر جهان قرار گرفته است؛ جایگاهی که در جنگ تحمیلی سوم نیز با جان فشانی امدادگران دوباره اثبات شد.

هلال احمر همیشه در صحنه

کار هلال احمر فقط رساندن چند چادر و بسته غذایی نیست؛ این نهاد در نخستین ساعات بحران، شبکه ای از امداد، اسکان، تغذیه، درمان اضطراری، پشتیبانی روانی و جست و جوی هم زمان به حرکت درمی آورد. در جنگ اخیر نیز همین حضور چندلایه، هلال احمر را به یکی از اصلی ترین ستون های امداد رسانی تبدیل کرد. امدادگرانی که بی هراس، زودتر از همه به صف کمک به مردم آسیب دیده رفتند، بار دیگر نشان دادند شجاعت فقط در میدان نبرد تعریف نمی شود؛ گاهی در خم شدن بر زخم یک مجروح، در بیرون کشیدن کودکی از آوار و در آرام کردن مادری مضطرب معنا پیدا می کند. دبیرکل جمعیت هلال احمر در نشست خبری اعلام کرد این جمعیت در جنگ های تحمیلی دوم و سوم، ۹ شهید تقدیم کشور کرده است؛ آماري که به تنهایی معنای خط مقدم بودن را روشن می کند. او از توزیع ۵ هزار و ۷۰۰ بسته معیشتی و هفتاد و دو ساعته در آغاز کار سخن گفت، اما مهم تر از آن، تجربه ای بود که در فاصله دو جنگ به دست آمد و به تهیه و توزیع ۱.۲ میلیون بسته غذایی انجامید.

آمارهایی از یک حماسه جمعی

آمادگی هلال احمر اتفاقی نبود. با پیش بینی احتمال وقوع جنگ، از

آقای لئو: قهرمان چهارپای نجات

در میان همه این روایت ها، نام «لئو» برای مشهدی ها رنگ دیگری دارد. سگ زنده یاب هلال احمر مشهد، همراه مربی پرتلاش امین عیدی، در روزهای دشوار جست و جوی مجروحان زیر آوار در تهران، تصویری درخشان از توان امداد کشور ثبت کرد. این سگ دوساله، محصول مدت ها سرمایه گذاری هلال احمر مشهد در مرکز آموزش و نگهداری سگ های تجسس است؛ سرمایه گذاری ای که در جنگ تحمیلی سوم نمره اش را نشان داد. لئو و مربی اش در ۳۲ روز عملیات، ده ها نفر را در آوارهای به جا مانده از بمباران پیدا کردند که ۹ نفرشان زنده بودند. همین عملکرد بود که میان گروه های امدادی، او را به «آقای لئو» شهرت کرد؛ نامی که حالا فقط یک لقب نیست، بلکه نشانه ای از امید در دل ویرانی است.



عقدکنان زیر پرچم ایران

جوانانی که جنگ نتوانست شروع زندگی‌شان را عقب بیااندازد

رسیده‌اند که هیچ چیز در این دنیا قابل بیش بینی نیست، پس چرا شروع زندگی را عقب بیندازند؟ یکی می‌گفت: «الان بیشتر از همیشه می‌فهمیم کنار هم بودن یعنی چه.» دیدن لباس سفید عروس میان جمعیت، کنار پرچم‌ها و چهره‌های جدی، یک تصویر خاص ساخته است؛ ترکیبی از اضطراب و امید، حتی در یکی از این مراسم‌ها، عروس و داماد بعد از عقد، مستقیم رفتند میان مردم، یکی شیرینی پخش می‌کرد، یکی دعا می‌خواند و یک مادر شهید دست عروس را گرفت و آرام برایش آرزو کرد.

شاید جنگ همیشه با ترس شناخته شود، اما این روزها چیز دیگری هم دارد نشان می‌دهد؛ اینکه می‌شود در دل همه این‌ها، هنوز عاشق شد، شروع کرد و ادامه داد.

این روزها حال و هوای شهر، عجیب دوگانه است؛ از یک طرف خبرهای جنگ، از طرف دیگر صحنه‌هایی که انگار عمداً می‌خواهند یادمان بدهند زندگی هنوز جریان دارد.

چند شب پیش، وسط شلوغی یکی از محله‌ها، ناگهان صدای بوق ماشین عروس آمد. همه سر چرخاندند، یک عروس و داماد آرام از میان جمعیت رد شدند و مردم بی اختیار شروع کردند به دست‌زدن. آن لحظه فقط برای آن دونفر شادی نکردیم، برای خود زندگی کف زدیم.

این روزها در تهران و در مشهد در محله‌هایی مثل احمدآباد، طلاب یا آزادشهر، بارها چنین صحنه‌هایی دیده شده است؛ زوج‌هایی که مراسمشان را ساده گرفته‌اند، اما دلشان را نه، انگار به این نتیجه



چالش‌های زنانه

خواب‌آلودگی یا افسردگی؟

بهار که می‌رسد، خیلی از ما بین بی‌حالی و حال‌بد روانی گیر می‌کنیم. خستگی مفرط، افت انرژی، خواب زیاد یا بی‌کیفیت، تمرکز پایین، تحریک پذیری، سردرد، درد عضلانی و تغییر اشتها از نشانه‌های رایج خستگی بهاری‌اند. برای بهتر شدن حالتان، کمی سبک زندگی‌تان را تنظیم کنید؛ پیاده‌روی در هوای آزاد، ورزش سبک، خواب کافی و انجام کارهای حال‌خوب‌کن خیلی کمک می‌کند. آب را هم دست‌کم نگیرید؛ کم‌آبی می‌تواند سرگیجه، کندی ذهن و حتی میگرن ایجاد کند. از طرفی تغییر فصل روی روان هم اثر می‌گذارد و ممکن است اضطراب یا حس عقب‌ماندن بیاورد. یک رویکرد جامع، از تغذیه تا مدیریت استرس، کلید عبور از این روزهاست.



سلامت زنان

بیداری چشم‌ها با قهوه!

اگر از نگاه خسته و پف زیر چشم‌هایتان دل‌گیر شده‌اید، وقتش رسیده از یک راز ساده و طبیعی کمک بگیرید. تقاله قهوه، همان‌که بعد از دم‌کردن می‌ماند، می‌تواند معجزه کند! کافئین موجود در آن جریان خون را در اطراف چشم بهبود می‌دهد و پف و تیرگی را کم می‌کند. کافی است کمی از تقاله خنک شده را بردارید و با حرکات نرم، زیر چشم‌ها ماساژ دهید. اجازه دهید این ماسک طبیعی حدود ۱۵ دقیقه بماند، سپس با آب ولرم بشویید. این کار را دو تا سه بار در هفته انجام دهید تا پوست زیر چشم شاداب‌تر و روشن‌تر شود. ساده، طبیعی و بی‌هزینه! امتحانش کنید و ببینید چگونه درخشش دوباره به نگاهتان برمی‌گردد.



چهره هفته

زهر نجاتی؛ وقتی مدال فقط یک مدال نیست

این هفته می‌خواهیم از دختری بگوییم که قهرمانی را فقط روی سکو معنی نکرده است. زهر نجاتی، کاپیتان تیم ملی والیبال نشسته بانوان و یکی از چهره‌های الهام‌بخش پاراسپرت ایران، با یک حرکت متفاوت، حسایی دیده شد. او مدال نقره بازی‌های پاراآسیایی جاکارتا را به حسین محمدی، جانباز جنگ تحمیلی، اهدا کرد؛ کسی که در جنگ تحمیلی سوم به درجه جانبازی رسید. این تصمیم، فقط یک اهدای ساده نبود. یک جور قدردانی عمیق از نسلی بود که برای امروز ما از جانشان مایه گذاشتند. زهر نشان داد قهرمانی فقط به مدال نیست، به درک و انسانیت هم هست. همین نگاه خاص و قلب بزرگش باعث شده خیلی‌ها او را فراتر از یک ورزشکار ببینند؛ دختری که یادمان داد گاهی بخشیدن، از بردن هم بزرگ‌تر است.



ترفند

بهار را بی‌حساسیت بگذرانید!

با فرارسیدن بهار، گل‌ها و شکوفه‌ها دنیا را رنگی می‌کنند، اما برای خیلی از ما معنی‌اش عطسه، آبریزش بینی و چشم‌های خسته است! اگر شما هم از این حساسیت‌های فصلی خسته شده‌اید، سرکه سیب می‌تواند ناجی‌تان باشد. این نوشیدنی ساده و طبیعی به پاک‌سازی سیستم لنفاوی کمک می‌کند و مخاط اضافی ناشی از آلرژی را کاهش می‌دهد. فقط کافی است سه بار در روز، یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب را در یک لیوان آب مخلوط کنید و بنوشید. طعمش شاید کمی تند باشد، اما تأثیرش شگفت‌انگیز است! این ترکیب به کاهش سرفه، تهوع و دیگر علائم آلرژی کمک می‌کند تا از هوای تازه بهاری لذت ببرید. نه اینکه از آن فرار کنید.



درگوشی با مامان

خجالتی‌بودن نشانه خوبی نیست

مامان جان، گاهی ما فکر می‌کنیم دختر آرام، کم حرف و همیشه مطیع، حتما مؤدب‌تر و تربیت‌شده‌تر است. اما واقعیت این است که

کم‌رویی و خجالتی‌بودن همیشه نشانه ادب و متانت نیست. دختر ما باید یاد بگیرد در موقعیت‌های مهم از حق خودش دفاع کند، اگر لازم بود «نه» بگوید، نظرش را بیان کند و حتی محترمانه مخالفت کند.

اینکه فرزندمان همیشه فقط حرف‌شنوی داشته باشد، لزوماً نشانه سلامت روحی و شخصیتی او نیست. دختری که هیچ‌وقت جرئت ابراز احساسات، خواسته‌ها یا اعتراض نداشته باشد، ممکن است در آینده در برابر فشار دیگران آسیب‌پذیر شود.

اگر می‌خواهیم دختر سالم، قوی و با اعتماد به نفسی داشته باشیم، بهتر است از او فقط اطاعت نخواهیم. او را طوری تربیت کنیم که از روی عشق، امنیت و اعتماد با ما همراهی کند، نه از روی ترس. این همراهی، ارزشمندتر و ماندگارتر است.

