

پایان یک توهم با عقب نشینی تاریخی

چگونه ایستادگی یک ملت ابرقدرت را به عقب نشینی واداشت



تکثیر ۱۱ میلیون بشکه نفت پس از محاصره

بر اساس گزارش ورتکسا، از زمان آغاز محاصره دریایی، ۱۹ نفتکش مرتبط با ایران از محاصره عبور کرده اند. از میان نفتکش های خارج شده، حداقل ۶ فروند حامل محموله های نفت خام ایران به میزان ۳۰ درصد آمریکایی ها ارزش این محموله ها حدود ۹۱۰ میلیون دلار برآورد می شود.



رؤیای برادرفته ترامپ



درحالی که ترامپ وعده انتخاباتی اش اقتصادی بود. اما جنگ با ایران ماجرا را خراب کرد. نظرسنجی تازه آسوشیتدپرس نشان می دهد فقط ۳۰ درصد آمریکایی ها عملکرد اقتصادی او را تأیید می کنند؛ اکت محسوس می کند و حتی به صفوف وفادار جمهوری خواهان نیز سرایت کرده است. افزایش لجام گسیخته قیمت سوخت و بی ثباتی بازار پس از بحران تنگه هرمز، سفره مردم آمریکا را کوچک تر کرده است. کارشناسان هشدار می دهند ادامه این وضعیت خطرناک، تورم را تشدید می کند و رؤیای ترامپ در انتخابات آینده را بر باد خواهد داد.

یک راهکار ساده برای سلامتی

پژوهشگران، نشستن طولانی را سیگار خاموش قرن می دانند. سازمان جهانی بهداشت هشدار می دهد تا ۶ ساعت نشستن روزانه، متابولیسم را کند و ریسک دیابت، بیماری قلبی و حتی زوال عقل را افزایش می دهد؛ حتی اگر ورزشکار باشید/ راه حل ساده تر از تصور است. هر ۳۰ دقیقه یک بار بلند شوید و چند قدم بردارید. همین حرکت کوتاه می تواند ۳۰ دقیقه نشستن را با فعالیت سبک جایگزین کند و خطر مرگ زودرس را تا حد زیادی کاهش دهد.



بازین دزدی در بریتانیا

بی بی سی در گزارشی اعلام کرد که در پی تنش ها در تنگه هرمز و افزایش قیمت سوخت، سرقت بزرگ در بریتانیا نسبت به سال گذشته ۶۲ درصد افزایش داشته است.

۶۲ درصد افزایش

تک خبر

«تأمین اجتماعی: حقوق فروردین بیش از ۵ میلیون و ۱۰۰ هزار بازنشسته و مستمری بگیر برداخت شد.»

«شهرداری مشهد: از ابتدای دوره ششم مدیریت شهری تعداد دو چرخه های اشتراکی ۵،۵ برابر شده است.»

«وزارت کار: اعتبار کارت «امید مادر» به حساب مادر نوزادان متولد فروردین واریز می شود.»

«سختگوی دولت: در جنگ تحمیلی اخبار بیش از ۱۹ هزار دستگاه خودرو آسیب دیدند.»



سریال های ایرانی با وزن هوش مصنوعی

کلوزآب

هوش مصنوعی این روزها حسابی می تازد؛ فناوری ای که ردپایش را در هر حرفه ای می توان دید و به تدریج جای فرایندهای انسانی را گرفته است. ماجرا در فضای سینما پررنگ تر از همیشه خود نمایی می کند؛ جایی که دیگر خبری از لوکیشن های عجیب و فیلم برداری های طولانی نیست و هوش مصنوعی به کمک متخصصان آمده تا بسیاری از مراحل تولید را آسان کند. در این میان، ایرانی ها هم از موج جهانی عقب ننمانده اند؛ با بک زنجانی از راه اندازی شبکه نمایش خانگی «دات وان» در پایان اردیبهشت ماه خبر داده که قرار است سریال هایی جذاب با تکیه بر خلاقیت جوانان کشور و بازیگرانی از جنس هوش مصنوعی، مختص این پلتفرم و با جلوه های ویژه بر بستر بلاکچین، تجربه ای نو و متفاوت را به خانه های ایرانی ها بیاورد. نوید سریال هایی متفاوت و سرگرم کننده که مرز واقعیت و خیال را درنوردیده و احساس تازه ای به مخاطب منتقل می کنند.



عذرخواهی صادقانه

امیرحسین قیاسی با استوری جنجالی درباره قطعی اینترنت خبرساز شد؛ ماجرای که واکنش تند کاربران را برانگیخت و بی توجهی به شهادت کودکان میناب تلقی شد. او روز گذشته با انتشار یک استوری دیگر نوشت: «گفتن از اینترنت جلوتر از بچه های میناب اشتباه بود، و صادقانه عذرخواهی کرد. هرچند توضیح داد دلش نگرانی از بیکاری صدها هزار نفر به دلیل قطعی اینترنت بوده، اما به صراحت به خطای خود اعتراف کرد.»



امامی که رفیق ترین رفیق است

به امام رضا (ع) لقب «غریب الغریبا» داده اند؛ امامی که فرسنگ ها از دیار خود دور افتاد. اما همین غریب آشنا، پناهگاه امن تمام بی کسان و دل های تنهای عالم شد. هرکس در هیاهوی این روزگار احساس غربت کند، در آغوش مهر او یک آشنای صمیمی می یابد. مگر نه اینکه خود ایشان در روایتی زیبا، امام را «همدم، رفیق و پدیری مهربان» (الأنیس الرفیق و الوالد الشفیق) توصیف کرده اند؟ کویی سال هاست ما را می شناسد و خریدار تمام ناگفته هایمان است. در روز پنجم دهه کرامت، اگر غبار تنهایی بر دلتان نشست، رو به سوی بازگاه امام مهربانمان کنید. بدانید آن امام غریبان، بهتر از هر کسی حال شما را می فهمد و ناب ترین هم صحبت برای لحظه های دلتنگی است.



پایان یک توهم با عقب نشینی تاریخی

چگونه ایستادگی یک ملت، ابرقدرت را به عقب نشینی واداشت

آنچه امروز رخ می دهد، پایان یک توهم است؛ توهم اینکه آمریکا می تواند با تهدید، یک ملت را به زانو در بیاورد. تمدید «نامحدود» آتش پس، نه نشانه پیروزی، بلکه فرار روبه جلوی یک ابرقدرت فرسوده است که حتی متحدانش از کانادا تا اروپا دیگر به روایت هایش اعتماد ندارند. وقتی تا کر کارلسون از «عذاب وجدان» بابت حمایت از ترامپ سخن می گوید، وقتی ۶۳ درصد آمریکایی ها عملکرد او را رد می کنند، وقتی تنگه هرمز همچنان در کنترل ایران است و کشتی های ایرانی از محاصره می گذرند، معنایش این است که عصر «فشار حداکثری» به پایان رسیده است. به گفته ژاپن تایمز، جهان در حال یادگیری «دورزدن آمریکا» است و ایران با ایستادگی، نه تنها از مرزهای جغرافیایی، بلکه از هویت سیاسی خود دفاع کرده و نشان داده است در قرن بیست و یکم، اراده یک ملت، بزرگ ترین سلاح استراتژیک است.

زمانی که ابرقدرت در دام خود گرفتار می شود

درحالی که جهان بانفس های حبس شده در انتظار تحولات خاورمیانه به سر می برد، پرتکرارترین تصویر از هفته های اخیر، «تناقض» است؛ تناقضی آشکار و مکرر در اظهارات رئیس جمهوری آمریکا که ظرف ۷ ساعت از «عدم تمدید آتش بس» به «تمدید نامحدود» چرخید. این سناریو که رسانه هایی چون واشنگتن پست و سی بی اس آن را رصد کرده اند، نشان دهنده بحرانی عمیق در سیاست گذاری آمریکا نیست، بلکه نشانه ای از یک عقب نشینی استراتژیک است که با لغایطی های تهاجم آمیز پوشانده می شود. زمانی که دونالد ترامپ، صبح تهدید می کند تمدید نخواهد کرد و در همان شب، آتش بس را نامحدود تمدید می کند، در واقع سیگنال «خروج از جنگ» را مخابره می کند؛ هرچند ترتیباتی، معاون اندیشکده کوئینسی، این حرکت را در شرایطی که ایران کنترل کامل بر تنگه هرمز دارد، تلاشی برای «تحقق آنچه دنبالش بود، یعنی خارج شدن از جنگ» تحلیل می کند.

جایی که مشت ابرقدرت خم می شود

آنچه امروز در عقب نشینی ترامپ می بینیم، یک استیصال کامل است. وقتی در تاریخ معاصر دولتی با زور و فشار بر دیگر کشورها خواسته های مستعبرانه اش را تحمیل کرده است، حالا با ملتی مواجه شده که سال ها یاد گرفته است چگونه از



دل سختی جوانه بزند و راهش را پیدا کند. این دیگر داستان یک بازی ژئوپلیتیک نیست؛ این روایت تحول قدرت در نظم جهانی است، جایی که دیگر تهدید نظامی و تحریم اقتصادی نمی تواند جایگزین اراده ملی شود. ایران ثابت کرد که در دنیای امروز، مقاومت هوشمندانه و صبورانه می تواند حتی پیشرفته ترین ماشین جنگی را به تردید بیندازد.

میانجیگری های ناکام و شرط ایران

به گزارش ژاپن تایمز، در عرصه دیپلماسی، آمریکا به «میانجیگری وابسته» دچار شده که خود نشانه محدودیت قدرت آن است. تلاش های پاکستان برای متقاعد کردن ایران به مذاکره، بدون لغو محاصره دریایی، به بن بست رسیده است. سفر معاون رئیس جمهور آمریکا، جی دی ونس، به اسلام آباد، ابتدا به تعویق افتاد و سپس به حالت تعلیق درآمد؛ چراکه ایران شرط کرده است فقط پس از لغو رسمی محاصره، هیئتی به اسلام آباد اعزام خواهد کرد. این موضع گیری، نشان دهنده انسجام ساختار تصمیم گیری ایران است که کارشناس الجزیره، آن را «ساختاری واحد که ابزارهای سیاست خارجی و امنیت ملی را در یک چارچوب مدیریت می کند»، توصیف می نماید.



دلگرمی‌های کوچک در اجتماعات زنانه

هم نگرانی‌هایی مشابه دارند یا راه‌هایی برای آرام‌تر کردن فضای خانه پیدا کرده‌اند. احساس توانمندی بیشتری می‌کند. همین همدلی‌های کوچک می‌تواند به حفظ تعادل روانی خانواده‌ها کمک کند؛ زیرا آرامش یا اضطراب بزرگ‌ترها به سرعت به کودکان و دیگر اعضای خانواده منتقل می‌شود. امروز زنان به شکل‌های عملی از هم حمایت می‌کنند و این زیباست. آن‌ها از کودکان یکدیگر مراقبت می‌کنند. از حال دوستان و همسایه‌ها با خبر می‌شوند و اطلاعات مفید و قابل اعتماد را به اشتراک می‌گذارند. این رفتارها شاید در ظاهر ساده باشند، اما در مجموع شبکه‌ای از اعتماد و دلگرمی می‌سازند که حال جامعه را خوب می‌کند. همدلی فقط یک احساس نیست. یک کنش اجتماعی است. هر بار که کسی به نگرانی دیگری گوش می‌دهد یا دستی برای حمایت دراز می‌کند، حلقه‌ای تازه در زنجیره اعتماد شکل می‌گیرد. در روزهای پر تنش، همین حلقه‌های کوچک می‌توانند به جامعه کمک کنند.

در روزهای پرتهاپ جنگ و اضطراب‌های ناشی از حمله دشمن، همدلی مهم‌ترین سرمایه انسانی است. در چنین روزهایی آدم‌های بیشتر از هر چیز دیگر به احساس دیده شدن و درک شدن نیاز دارند؛ اینکه بدانند در اضطراب‌ها و نگرانی‌هایشان تنها نیستند. همدلی کمک می‌کند فضای پر تنش کمی آرام‌تر شود و افراد بتوانند احساسات خود را بدون ترس از قضاوت بیان کنند. یک گفت‌وگوی ساده، یک پیام دلگرم‌کننده یا گوش دادن صبورانه می‌تواند برای کسی که روزهای سختی را می‌گذراند، بسیار ارزشمند باشد. ما زن‌ها، نقش پررنگی در شکل دادن به شبکه‌های حمایتی داریم. در این روزها که هنوز سایه جنگ روی سر کشورمان است، تجربه زیسته ما زنان می‌تواند در مدیریت روابط خانوادگی و مراقبت از دیگران، در زمان بحران به طور طبیعی به سمت ایجاد پیوند و حمایت متقابل حرکت کند. در روزهای التهاب یا آتش‌بس، این شبکه‌ها گاه در قالب گفت‌وگوهای خانوادگی شکل می‌گیرد، گاه در جمع‌های دوستانه و گاه در گروه‌های مجازی که افراد در آن تجربه‌ها، نگرانی‌ها و راه‌های

کنار آمدن با شرایط را با هم به اشتراک می‌گذارند. در این شب‌ها که افراد در کنار هم در اجتماعات شبانه شرکت می‌کنند، می‌توانیم این گفت‌وگوها و حمایت‌های همدلانه را با ایجاد شبکه‌های ارتباطی تقویت کنیم. یکی از مهم‌ترین کارکردهای این شبکه‌ها، ایجاد حس همراهی است. وقتی زنی می‌بیند دیگران



درگوشی با مامان‌ها

ترفند

پشت درهای بسته

مامان‌های عزیز؛ خلوت‌گزینی در سن نوجوانی، طبیعی است و نباید آن را نشانه‌ای از مشکلات خانوادگی یا افسردگی دانست. در این دوره، نوجوان در حال تجربه تغییرات مهم ذهنی و عاطفی است و نیاز دارد بخشی از روز را در محیطی آرام و تحت کنترل خودش بگذراند. این خلوت به او کمک می‌کند احساساتش را پردازش کند. به افکارش سامان داده و هویت تازه خود را شکل دهد. بسیاری از شما با دیدن بسته شدن در اتاق، دچار نگرانی می‌شوید یا تصور می‌کنید چیزی از شما پنهان می‌شود. در حالی که تلاش برای شکستن این خلوت، معمولاً نتیجه مطلوبی ندارد و فقط باعث مقاومت و دلخوری نوجوانان می‌شود. بهتر است این نیاز را به رسمیت بشناسید و با حفظ ارتباطی آرام و محترمانه، به او اطمینان دهید که در صورت نیاز می‌تواند روی حضور شما حساب کند. مادامی که علائم نگران‌کننده‌ای مانند انزوای طولانی، افت تحصیلی شدید یا تغییرات رفتاری تند دیده نمی‌شود، این خلوت‌های کوتاه کاملاً عادی و حتی کمک‌کننده است.



نجات کیک

اگر می‌خواهید کیکتان به قالب نجسب، اول خوب قالب را با روغن، کره یا رنده چرب کنید؛ گوشه‌ها و درزها را فراموش نکنید. بعد، لایه‌ای نازک آرد روی آن الک کنید و اضافه آرد را بتکانید. برای کیک‌های اسفنجی می‌توانید به جای آرد از کاغذ روغنی کمک بگیرید. اگر از کاغذ استفاده می‌کنید، اندازه کف قالب را بگیرید و دایره یا مستطیل مناسب برید تا کاملاً اندازه شود. فر را هم از قبل گرم کنید تا یک روی حرارت یکنواخت پزد و در آخر هم اجازه دهید کیک برای ۱۰ دقیقه در همان قالب خنک شود. بعد با یک چاقوی باریک دور دیواره را آزاد کنید و آرام برگردانید. کیک شما تمیز و سالم از قالب جدا می‌شود.



چهره

وقتی خواستن توانستن است...

او در این مسیر سخت حتی با تهدیدهای فیزیکی روبه‌رو شد، اما با توکل به خدا پا پس نکشید. قصه مریم به ما می‌آموزد که برای ایجاد یک تحول عظیم، نیازی به امکانات افسانه‌ای نیست؛ یک قلب دلسوز و اراده‌ای زنانه کافی است تا یک روستا دوباره متولد شود.

بخش الهام بخش زندگی مریم، شروع قدرتمندانه او از نقطه صفر است. او در سال ۹۷، تنها با مبلغ یک میلیون تومان پول قرضی، کارگاه عروسک‌سازی خانگی‌اش را بنا نهاد و خیلی زود ده‌ها زن روستایی، از جمله ۵۰ بانوی نیازمند را به استقلال مالی رساند؛ اما الگو بودن او صرفاً به کارآفرینی ختم نمی‌شود. مریم، نماد دغدغه‌مندی اجتماعی است. وقتی کودکی به دلیل کمبود امکانات جان باخت، او با پیگیری‌های فراوان اولین خانه بهداشت روستا را تأسیس کرد. وقتی دید دختران به دلیل نبود مدرسه ترک تحصیل می‌کنند، پای مقطع متوسطه را به روستا باز کرد.



مریم نوقانی، متولد ۱۳۷۰ و دانشجوی ارشد مدیریت بانویی است که عبارت «خواستن، توانستن است» را در روستای کوچک «گوندوک» به زیباترین شکل معنا کرد. او که همسر و مادر است، پس از مهاجرت به این روستا در سال ۱۳۹۳، به جای تسلیم شدن در برابر کمبودها، آستین همت بالا زد.

سلامت زنان

فرار لکه‌ها

دخترهای عزیز؛ برای پیشگیری از لک‌های قهوه‌ای اطراف چشم، چند عادت ساده را جدی بگیرید. به‌طور مثال استفاده از ضدآفتاب مناسب دور چشم را فراموش نکنید؛ پوست این بخش نازک‌تر است و نور خورشید سریع‌تر باعث تیرگی و لک می‌شود. بعد اینکه عینک آفتابی با فیلتر UV استفاده کنید. سعی کنید هنگام آرایش یا پاک کردن آن، پوست را نکشید. این ناحیه به فشار و اصطکاک حساس است و تحریک مداوم، لک‌ها را بیشتر می‌کند. استفاده از مرطوب‌کننده ملایم و مخصوص دور چشم، خشکی و التهاب را کاهش می‌دهد و در نهایت هم یادتان باشد که کم‌خوابی و استرس، در تیرگی و بد حالی پوست نقش دارند. پس خواب کافی و تغذیه مناسب را فراموش نکنید.



چالش‌های زنانه

کودک لج‌باز من

لج‌بازی کودک با مادر معمولاً بین دو تا پنج سالگی بیشتر دیده می‌شود. دوره‌ای که کودک هنوز وابستگی عاطفی پررنگی دارد و توجه مادر را نشانه امنیت می‌داند. در این سن اگر احساس کند محبت مادر تقسیم شده است، مثلاً با ورود خواهر یا برادر تازه، یا صرف وقت مادر برای کار و دیگران، ممکن است بی‌قراری، لج‌بازی یا وابستگی بیش از حد نشان دهد. این واکنش، رفتاری غیرعادی یا نگران‌کننده نیست، بخشی از رشد طبیعی عاطفی است. بهترین کار، دادن احساس اطمینان به کودک، اختصاص زمان کوتاه اما منظم برای رابطه دونفره و پرهیز از مقایسه است. با گذر زمان و افزایش استقلال، این لج‌بازی کمتر می‌شود و جای خود را به اعتماد و آرامش می‌دهد.



توجه: این مطلب صرفاً جهت آگاهی‌بخشی است و جایگزین توصیه‌های پزشک نیست.

مادر عزیز! این مطلب را با همسر خود و دیگر اعضای خانواده در میان بگذارید. شاید بتواند به شما کمک کند. اگر دوست دارید، این مطلب را با دوستان خود به اشتراک بگذارید. اگر سوالی دارید، در بخش نظرات با ما در میان بگذارید. اگر مطلبی را دوست دارید، با ما در میان بگذارید. اگر مطلبی را دوست دارید، با ما در میان بگذارید.