

تک خبر

«مخابرات: مکالمات ثابت به ثابت برای مشترکان خانگی به صورت رایگان محاسبه می شود.»

«شرکت مدیریت منابع آب: میزان پرشدگی سدهای مهم کشور تا ۱۶ خرداد ماه، ۶۷ درصد است.»

«آموزش و پرورش: بیش از ۵ هزار مدرسه در کشور هوشمندسازی می شوند.»

«وزیر علوم: سهمیه قطعی به داوطلبان آسیب دیده جنگ اخیر در کنکور ۱۴۰۵ اختصاص داده شده است.»

انگشت روی ماشه

کشورمان هیچ اقدام خصمانه‌ای را بی پاسخ نمی گذارد

از دل آتش بس لرزان، حالا دوباره صدای درگیری به گوش می رسد، نه جنگی تمام عیار، نه صلحی واقعی. پس از هفته هایی از آرامش شکننده، در دوسه شب اخیر تبادل حملات محدود میان ایران و آمریکا فصل تازه ای از تنش را گشوده است. ماجرا از جایی جدی تر شد که ایران با هدف قرار دادن مواضع رژیم صهیونیستی، آن ها را به عقب نشینی در لبنان واداشت و سپس با سرنگونی یک بالگرد آپاچی آمریکایی در تنگه، معادله میدانی را تغییر داد. در ادامه، تهدیدهای مکرر مقام های آمریکایی با پاسخ صریح تهران روبه رو شد: «هیچ اقدام خصمانه ای بی پاسخ نمی ماند». حمله آمریکا به مخزن آب سیریک و چند نقطه دیگر، پاسخ دفاعی ایران را به دنبال داشت، پاسخی که گفته می شود سه پایگاه آمریکا در الازرق اردن، علی السالم کویت و پایگاه پنجم نیروی دریایی این کشور در بحرین را هدف قرار داد. هم زمان، سنتکام از توقیف یک نفت کش در دریای عمان به اتهام ارتباط با ایران خبر داد و وزارت خزانه داری آمریکا نیز با تحریم ۹ فرد و نهاد، بر آتش تنش ها دمید. منطقه اکنون در وضعیتی ایستاده که هر اقدام کوچکی ممکن است جرقه بحرانی بزرگ تر شود. با این حال کشورمان آماده پاسخ به هرگونه واکنش دشمن با همه توان است.



خبر ویژه

ریات انبارگردان!

ریات تازه آمازون با نام «پروتئوس» آمده تا انبارها را متحول کند؛ رباتی که مثل یک همکار واقعی حرف شمارا می فهمد و بدون نیاز به کدنویسی کار می کند. اما این پیشرفت، نگرانی هایی را هم زنده کرده است: آیا هوش مصنوعی شغل انسان ها را می گیرد؟ آمازون می گوید نه؛ ربات ها قرار است کارهای سخت را انجام دهند و فرصت های جدیدی در رباتیک و مهندسی ایجاد کنند. با این حال، کارشناسان هشدار می دهند موج بعدی فناوری می تواند آینده بسیاری از مشاغل را برای همیشه تغییر دهد.



توسعه چشم گیر خطوط 5G تا ۱۴۰۷

توسعه شبکه فیبرنوری و نسل پنجم ارتباطات (5G)، دو پروژه راهبردی وزارت ارتباطات تا سال ۱۴۰۷ هستند. بنا بر اعلام سازمان تنظیم مقررات رادیویی، تا سال ۱۴۰۷، حدود ۷۵ درصد ظرفیت کشور می تواند از نسل پنجم ارتباطات استفاده کنند.

۷۵ درصد

مدیر افسانه ای جام جهانی

کلوزآپ

سوت آغاز جام جهانی ۲۰۲۶ امشب نواخته می شود و تب فوتبال، دوباره جهان را فرا می گیرد. در حالی که رقابت ها با صفا آرایشی مکزیک و نماینده آفریقا کلید می خورد، دفتر تاریخ صد ساله این تورنمنت، همچنان نام یک اسطوره بی بدیل را در بالاترین سطر خود می بیند: «ویتوریو پوتزو». این سرمربی افسانه ای، تنها مربی است که توانست تیم ملی ایتالیا را در دو دوره پیاپی (سال ۱۹۳۴ در خاک ایتالیا و سال ۱۹۳۸ در فرانسه) به جام جهان و مقام قهرمانی برساند؛ رکوردی که پس از دهه ها هنوز دست نیافتنی مانده است. حالا اما، در مستطیل سبز ۲۰۲۶، لیونل اسکالونی با آرژانتین و دیدیه دشان با فرانسه، فرصتی طلایی دارند تا به این طلسم تاریخی پایان دهند. باید دید آیا پس از نزدیک به ۹ دهه، کسی می تواند با رکورد جاودانه پوتزو برابری کند؟



عکس نوشت

بازار فرش مشهد دوباره جان گرفت



بازار تاریخی فرش مشهد پس از سال ها مطالعه، مرمت و اجرای مراحل مختلف فنی و اجرایی، سرانجام دوباره جان گرفت. این بازار که ریشه آن به امتداد بازار سرشور می رسد و روزگاری با آتش سوزی آسیب دیده بود، اکنون با حفظ هویت تاریخی خود بازسازی شده است.

«لامرد»، فاجعه ای که در انبوه خبرها گم شد

در روزگاری که خبرها با سرعت می آیند و می روند، بعضی فاجعه ها در سکوت گم می شوند. احسان علیخانی با باز نشر بخشی از مستند «ماجرای جنگ ۲، ساخته جواد موگویی، بار دیگر توجه ها را به حادثه ای جلب کرد که به «فاجعه لامرد» معروف شده است. این مستند با اسناد و روایت شاهدان، از حمله ای می گوید که در آن چهار موشک در آسمان شهر منفجر شد و صدها هزار ساچمه تنگستن بر منطقه ای مسکونی بارید؛ حمله ای که حتی جان یک دختر دوساله را گرفت. موگویی پیش تر از کم توجهی رسانه ها به این ماجرا انتقاد کرده بود. حالا علیخانی یادآوری می کند که این فاجعه و استفاده سلاح کشتار جمعی، با وجود ابعاد انسانی و تکان دهنده اش، در میان انبوه خبرهای روز گم شده است.



نسخه ای برای داروهای انباشته خانگی

اصلاح الگوی تجویز و مصرف می تواند بخشی از بحران دارویی کشور را حل کند

در هفته های اخیر کمبود برخی اقلام دارویی به یکی از چالش های مهم نظام درمانی کشور تبدیل شده است؛ چالشی که فقط به تولید و واردات محدود نمی شود و ریشه هایی در الگوی مصرف نیز دارد. رئیس سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به انباشت دارو در منازل اعلام کرده است که بر اساس مطالعات دانشگاهی، حدود ۱۸ درصد از کل بازار دارویی کشور در خانه ها نگهداری می شود؛ داروهایی که پس از خروج از زنجیره رسمی توزیع، دیگر امکان اطمینان از شرایط نگهداری آن ها وجود ندارد و به همین دلیل نیز قابل بازگشت به چرخه مصرف نیستند. این واقعیت نشان می دهد که اصلاح الگوی مصرف دارو، به اندازه تامین و تولید آن اهمیت دارد.

تغییر الگوی مصرف: از نسخه تا دارو خانه

اصلاح الگوی مصرف دارو از همان لحظه تجویز آغاز می شود؛ جایی که پزشک نسخه می نویسد و بیمار، دارو را از دارو خانه تحویل می گیرد. اگر این چرخه بدون دقت و نظارت علمی طی شود، نتیجه آن داروهایی است که بخشی از آن ها مصرف نمی شوند و در قفسه های خانه ها انباشته می شوند. تغییر این الگو به معنای تجویز منطقی، مصرف دقیق طبق دستور پزشک و پرهیز از خرید یا نگهداری داروهای غیر ضروری است. کاهش همین ۱۸ درصد دارویی که در منازل نگهداری می شود، می تواند بخش زیادی از فشار بر نظام دارویی کشور را کاهش دهد. در حالی که برخی داروها با کمبود مواجه هستند، جلوگیری از انباشت و هدررفت دارو می تواند سهم مهمی در مدیریت منابع و دسترسی بهتر بیماران به دارو داشته باشد.

اهدای داروهای تاریخ دار

در خیلی از خانه ها، قفسه داروها آرام آرام به انباری خاموشی از قرص ها و شربت هایی تبدیل می شود که با تکراری اند یا دیگر به کار نمی آیند. بخشی از این انباشت، نتیجه نسخه هایی است که بدون توجه دقیق به پرونده پزشکی بیمار یا داروهای باقی مانده در منزل نوشته می شوند؛ در حالی که با یک پرس و جوی ساده و مرور سوابق درمان، می توان بسیاری از داروهای تکراری را

گام های تکمیلی برای مصرف منطقی دارو

ایران از حدود ۲۷ سال پیش با تشکیل کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو تلاش کرده است الگوی علمی در مصرف دارو را تقویت کند. با این حال، هم گیری کرونا باعث افزایش مصرف غیر منطقی برخی داروها شد و این الگو را تا حدی تغییر داد. امروز سازمان غذا و دارو با همکاری بیمه ها، انجمن های علمی پزشکی و سازمان نظام پزشکی تلاش می کند این روند را اصلاح کند. در بسیاری از کشورها نیز برنامه های مشابهی اجرا می شود؛ از آموزش عمومی درباره مصرف دارو گرفته تا نسخه نویسی الکترونیک و برنامه های باز پس گیری داروهای بلا استفاده. هدف این اقدامات فقط مدیریت کمبودها نیست، بلکه ارتقای سلامت جامعه، کاهش هدررفت منابع و افزایش تاب آوری نظام دارویی در زمان بحران است؛ مسیری که بدون همراهی مردم و نظام سلامت به نتیجه نخواهد رسید.

شمع‌هایی در دل تاریکی

تاب‌آوری زنانه در شب‌های طولانی شهرهای جنگ‌زده

دررفت و آمد بودند تا شاید جایی امن‌تر پیدا کنند. آن شب تصمیم گرفتند تهران را ترک کنند. وسایل جمع شده بود و خدا حافظی‌ها آغاز شده بود که دوستش تماس گرفت و گفت پیش از رفتن، برای خدا حافظی به میدان شهدا بیایید. میدان پراز جمعیت بود؛ پرچم‌ها می‌چرخیدند و صدای مداحی در خیابان‌ها می‌پیچید. در میان آن هیاهو ناگهان ملودی آشنایی بلند شد: «تولد، تولد، تولد مبارک...». نگاه‌ها به مرکز میدان چرخید؛ خانواده‌ای کوچک برای دخترشان جشن تولد گرفته بودند. کیک ساده، چند شمع کوچک و لبخند دخترپچه‌ای که با غرور مقابل دوربین‌ها ایستاده بود. آن صحنه ساده، چیزی بیش از یک جشن تولد بود. برای کسانی که بوی باروت و خستگی جنگ را بر تن داشتند، آن شمع هانشانه‌ای از ادامه زندگی بود. همان شب تصمیم گرفتند بمانند؛ چون فهمیدند حتی در دل میدان جنگ هم زندگی راه خودش را پیدا می‌کند.

زنانی که شهر را تنها نگذاشتند

در محله‌ای که بیشتر ساکنانش رفته بودند، حاج خانم با همسر بیمار خود تنها مانده بود. شبی انفجار محله را لرزاند و شیشه‌های خانه‌شان فرو ریخت. هنوز گرد و غبار فرو نشسته بود که گروهی از همسایه‌ها و داوطلبان وارد خانه شدند؛ میانشان یک روحانی هم بود که بی‌هیچ تشریفاتی آستین بالا زد و با جاروبرقی شروع به جمع‌کردن خرده شیشه‌ها کرد. خانه‌ای که لحظاتی پیش ویران و ترسناک به نظر می‌رسید، کم‌کم دوباره سامان گرفت. همان شب حاج خانم فهمید که در این شهر کسی تنها نیست. کمی آن طرف‌تر، در خیابان انقلاب، مادرودختری چرخ خیاطی‌شان را به خیابان آورده بودند. تابلویی بالای سرشان نوشته بود: «موشک خودتو بزنی!» اما سلاح آن‌ها سوزن و نخ بود. پرچم‌ها و چادرهای آسیب‌دیده و پارچه‌هایی که در شلوغی‌ها آسیب دیده بودند، زیر دست آن‌ها دوباره جان می‌گرفت. مادر می‌گفت: «پرچم فقط پارچه نیست؛ حرمت دارد.» سوزن او درست همان جامی نشست که باید؛ انگار در میان دود و اضطراب، زخم‌های کوچک شهر را رفو می‌کرد.

در میانه روزهای آتش‌بس، وقتی آسمان شهر کمی آرام‌تر به نظر می‌رسد، هنوز خاطره شب‌هایی که دود و آتش بر فراز شهرها می‌چرخید، از ذهن‌ها پاک نشده است؛ روزهایی که آسمان کشور تیره بود و صدای پدافند‌ها با اضطراب مردم درهم می‌آمیخت. باین حال همان آسمان تاریک، به کمک نورهای کوچکی آرام‌آرام روشن شد؛ نورهایی که هر کدام از دل خانه‌ها، مساجد، خیابان‌ها و دل‌های امیدوار برخاستند. نورهایی که وقتی کنار هم قرار گرفتند، مثل کمکشانی از امید در دل شب‌های جنگی درخشیدند. آنچه در ادامه می‌آید، روایت چند نور کوچک است؛ روایت‌هایی که از دل کانال‌ها و روایت‌های مردمی جمع‌آوری شده و پس از بازنویسی پیش روی شما قرار گرفته‌اند. روایت‌هایی از تاب‌آوری زنانه در شب‌های طولانی شهرهای جنگ‌زده؛ زنانی که در تاریک‌ترین لحظات، چراغی کوچک روشن کردند.

وقتی عطر برنج بوی نجات گرفت

خانم افتخاری هنوز هم وقتی آن شب بارانی را به یاد می‌آورد، صدایش آرام‌تر می‌شود. هشت‌ماهه باردار بود و شب‌های جنگ رمضان با صدای پدافند و خاموشی‌های ناگهانی می‌گذشت. مادرش آن شب در مسجد محل مانده بود تا همراه دیگر زنان برای سربازها سحری بپزد. وقتی برق رفت و ترس در خانه پیچید، تصمیمی گرفت که مسیر زندگی‌اش را تغییر داد؛ چتر برداشت و راهی مسجد شد. در تاریکی کوچ‌ها با نور موبایل قدم برمی‌داشت و زیر لب دعا می‌خواند تا بالاخره به حیاط مسجد رسید؛ جایی که زنانی زیر نور کم رنگ تلفن‌ها برنج آبکش می‌کردند. هنوز عطر قیمه در فضا پیچیده بود که انفجار شدیدی همه‌جا را لرزاند. وقتی به هوش آمد، سرش روی پای مادرش بود. همان لحظه فهمید خانه‌اش هدف موشک قرار گرفته است. اگر آن تصمیم ساده گرفته نمی‌شد، شاید امروز او و دخترش در کنار هم نبودند. آن صد پرس سحری، فقط غذای سربازان نشد؛ سپری شد برای نجات یک زندگی.

شمعی که در میدان روشن شد

جنگ که شدت گرفت، آرامش از خانه‌ها رفته بود. خانواده‌ای بیست‌روز میان خانه‌ها قایل‌ها

در گوشی با مامان

بازی‌های خلاق در خانه‌های کوچک

مادران صبور و مهربان، به خاطر دارید که درباره میزان انرژی کودکان در محیط آپارتمان و پیامدهای تخلیه‌نشدن آن صحبت کرده بودیم؟ واقعیت این است که این موضوع تنها یک توصیه عمومی نیست؛ متخصصان نیز تأکید می‌کنند کودکانی که فرصت کافی برای دویدن، پریدن و بازی کردن ندارند، ممکن است بی‌قرار، پرخاشگر یا حتی دچار افسردگی شوند. گاهی نیز به آن‌ها برچسب «بازیگوش» یا «بیش‌فعال» زده می‌شود. در حالی‌که شاید تنها به تحرک بیشتری نیاز داشته باشند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها نیز اعلام کرده است که کودکان باید هر روز زمان زیادی را به بازی و فعالیت بدنی اختصاص دهند؛ زیرا این فعالیت‌ها هم برای سلامت جسمی مفید است و هم به بهبود وضعیت روحی آنان کمک می‌کند.

باین حال جای نگرانی نیست. حتی در فضای محدود آپارتمان نیز می‌توان امکان بازی و تحرک را برای کودکان فراهم کرد. کافی است کمی خلاقیت به خرج دهیم و از فضاهای موجود استفاده کنیم. حیاط یا حتی راهروهای خلوت می‌توانند به فضایی برای بازی تبدیل شوند. استفاده از تشک بازی، چند بالش برای ساختن موانع ساده

چهره هفته

جادوی ۲۴ ساعته هانیه!

بعضی وقت‌ها برای اینکه بفهمیم اراده یعنی چه، باید به مسیر درخشان «هانیه شهری» نگاه کنیم. او که این روزها چهره ورزشی خرداد شده، کاری کرد که شاید در نگاه اول باورنکردنی باشد. هانیه در مسابقات قهرمانی جوانان آسیا، در رشته دوومیدانی فقط در عرض ۲۴ ساعت، دو بار روی سکوی نایب قهرمانی ایستاد! او ابتدا در ۳ هزار متر مانع، نقره گرفت و هنوز عرقش خشک نشده بود که در ۳ هزار متر بدون مانع، دوباره درخشید و دوم شد. اما او جا کارش کجا بود؟ جایی که توانست رکورد ملی جوانان و بزرگ سالان ایران را هم‌زمان بشکند. هانیه با هر گامی که بر پیست مسابقه برداشت، ثابت کرد که دختران ایران برای رسیدن به قله، چیزی کم ندارند. او حالا نماد غیرت و توانستن است؛ دختری که با هر قدمش، «نمی‌شود»‌ها را به زنانو درآورد.



یا بازی‌های حرکتی کوتاه می‌تواند به تخلیه انرژی کودکان کمک کند. پیاده‌روی در پیلوت ساختمان نیز نوعی فعالیت بدنی سبک محسوب می‌شود. در کنار این‌ها، بهتر است دست‌کم روزی یک بار کودکان را به پارک یا فضای سبز نزدیک ببریم؛ زیرا هوای تازه و محیط باز تأثیر زیادی بر نشاط و تحرک آن‌ها دارد. بنابراین با ترکیب بازی‌های حرکتی، فعالیت‌های هنری مانند نقاشی یا کاردستی و استفاده خلاقانه از فضاهای آپارتمانی می‌توان محیطی آرام‌تر در خانه ایجاد کرد و در عین حال کودکان را شاداب و پرنانرژی نگه داشت.

ترفند

مکث قبل از خرید

بانوان عزیز، آیا تابه حال متوجه شده‌اید که مغزمان چقدر عاشق لذت‌های آنی است؟ خرید یک وسیله نو، هیجان شیرینی دارد. اما اغلب ضررهای بلندمدت آن را نادیده می‌گیرد. به همین دلیل است که خرید قسطی یا خرج‌های هیجانی، و سوسه انگیز به نظر می‌رسند؛ اما رمز موفقیت در مدیریت مالی خانواده، در یک عادت کوچک اما قدرتمند نهفته است: تصویر آینده را در ذهن آوردن. قبل از هر خرید، یک لحظه مکث کنید و از خود بپرسید: «این خرید، در ماه آینده چه تأثیری بر دخل و خرج من خواهد داشت؟» یا «اگر این تصمیم اشتباه باشد، چقدر ضرر می‌کنم؟» کسانی که کمتر ضرر می‌کنند، این عادت را دارند که همیشه به آینده‌نگری فکر کنند. آن‌ها یاد گرفته‌اند که هر لذت لحظه‌ای، ارزش هزینه‌های بلندمدت را ندارد. به جای خرید چند کالای ارزان و بی‌کیفیت، یک کالای باکیفیت‌تر و کمی گران‌تر انتخاب می‌کنند که سال‌ها برایشان کار کند. آن‌ها می‌دانند که بخش کوچکی از درآمدشان را باید برای روز مبادا پس‌انداز کنند و همیشه تأثیر تصمیم‌هایشان را بر آینده خانواده می‌سنجند. این عادت ساده، امروز می‌تواند کیفیت اقتصاد خانواده شما را متحول کند.

