

«سازمان بهزیستی: بیش از ۱۲۰ هزار شغل برای معلولان و مددجویان ایجاد شده است.»

«وزارت رفاه: کالابریک سرپرستان خانواری که رقم پایانی کد ملی آن‌ها ۸۰۷ و ۹۰ است، امروز شارژ می‌شود.»

«وزارت جهاد کشاورزی: ذخایر کالاهای اساسی و نهاده‌های دامی در وضعیت مطلوبی قرار دارند.»

«وزارت بهداشت: ۲۰ درصد زوج‌های ایرانی مشکل ناباروری دارند و سهم ناباروری مردان رو به افزایش است.»

استخر: شنا در فانتزی‌های صحت

«استخر» تازه‌ترین فیلم سروش صحت از دیروز روی پرده سینماها رفته است؛ فیلمی با ترکیبی پرستاره از امین حیایی، سحر دولتشاهی، مهران مدیری و چند چهره شناخته شده دیگر که کتجاکوی مخاطبان را برمی‌انگیزد. صحت که در «جهان با من پر قص» و «صبحانه با زرافه‌ها» جهان خاص خود را ساخته بود، این بار هم سراغ همان فضای آشنارفته: جایی میان روزمرگی، معنا، عشق و فاصله‌های خاموش میان آدم‌ها. با این حال «استخر» در مقایسه با آثار قبلی او چندان درخشان نیست؛ نه در خنداندن تماشاگر موفق عمل می‌کند و نه در شخصیت پردازی، به ویژه درباره شخصیت «بهار» که مبهم و کم‌جان باقی می‌ماند. با وجود این، فیلم یک هشدار مهم برای زوج‌ها دارد: گاهی همه زندگی در همان «دو ثانیه»‌هایی خلاصه می‌شود که حواسمان به دوست داشتن نیست.

بازی حساس با آلمان

تیم ملی والیبال ایران با تکیه بر جوانانش، هفته‌به‌هفته پخته‌تر ظاهر شده است. حالا در حساس‌ترین مقطع لیگ ملت‌های ۲۰۲۴، ملی‌پوشان به مصاف آلمان می‌روند. ژرمن‌ها در غیاب ستاره کهنه‌کارشان، گئورگی گروزو، به میدان می‌آیند؛ این فرصتی طلایی برای بلندقامتان ایران است تا با نمایشی مقتدرانه، قدرت خود را در غیاب سلاح اصلی حریف به رخ بکشند و در این نبرد سرنوشت‌ساز، درخشان ظاهر شوند.



ایران-آلمان
ساعت ۱۸



دشان خوراک جذاب دلا فوئنته!

روی پیشانی فرانسه نوشته شده بود: «بازنده به دلا فوئنته!» اسپانیا با حذف فرانسه در سه تورنمنت متوالی (یورو ۲۰۲۴، لیگ ملت‌های ۲۰۲۵ و جام جهانی ۲۰۲۶)، به کاپوس خروس‌ها بدل شد. دیدیه دشان که با رکورد ۲۶ بازی سرمربیگری در جام جهانی، حالا جای خود را به زین‌الدین زیدان می‌دهد، اگرچه داوری را پنهان کرد، اما صادقانه به برتری فنی حریف اعتراف داشت. اسپانیا با ۳۷ بازی شکست‌ناپذیری به رکورد تاریخی ایتالیا رسید و با هشت پیروزی متوالی در مراحل حذفی، اروپا را به تسخیر خود درآورد. دلا فوئنته پس از این برد مقتدرانه با طعنه‌ای شیرین گفت: ما با یکی از بهترین تیم‌ها روبه‌رو شدیم، اما آن‌ها مقابل بهترین تیم جهان بازی کردند. این شکست، اولین حذف فرانسه توسط تیمی غیر از آلمان از سال ۱۹۸۵ بود، پایانی تلخ برای عصر دشان و آغاز دوران بی‌رقیب اسپانیا در جهان فوتبال.

شمالم تا جنوبم عشق

این روزها بیشتر از همیشه کنار جنوبی‌های سربلند هستیم

این روزها جنوب کشور نه فقط با گرمای طاقت فرسای بیش از ۵۰ درجه، بلکه زیر باران آتش و بمباران‌های وحشیانه دشمن آمریکایی نفس می‌کشد. درحالی‌که نیروهای مسلح ما با پاسخ‌های کوبنده، تجاوزهای دشمن را بی‌پاسخ گذاشته‌اند و لحظه‌ای از حق دفاع از این خاک کوتاه نیامده‌اند، ما در میان هیاهوی اخبار، نباید مردم نجیب، صبور و ایستاده جنوب را فراموش کنیم. جنوبی‌ها، پاره‌های تن ایران، این روزها بیش از هر زمان دیگری به همدلی ما نیاز دارند. از مشهد تا تهران، دعای سلامتی برای هم‌وطنانمان در جنوب، تنها کاری است که می‌تواند مرهمی باشد بر داغ‌هایی که این روزها بر دلشان نشسته است.

سنت همیشگی ایستادگی

جنوب، فقط یک جغرافیا نیست؛ نماد ایستادگی است. مردمی که سال‌هاست با سختی‌ها زیسته‌اند و هرگز سر خم نکرده‌اند. آن‌ها همان مردمی هستند که در هشت سال دفاع مقدس، حتی یک وجب از خاک این سرزمین را به دشمن ندادند و حالا نیز با وجود بمباران‌های بی‌رحمانه، همچنان استوار مانده‌اند. دشمن گمان کرده است که با بمب افکن‌هایش می‌تواند دل این مردم را خالی کند، اما نمی‌داند که این مردم غیور با این بادها نمی‌لرزند. آنان بدون امکانات عجیب و غریب، در میدان نبرد حافظان این خاک بوده‌اند و امروز، همان شکوه و غیرت دهه‌های گذشته را تکرار می‌کنند.

زخم عمیق بر جان وطن

حملات دشمن، کورکوران و غیرانسانی است. آنان علاوه بر هدف قرار دادن پادگان‌ها در سیستان، مراکز حیاتی و محیط‌بانی را نیز نشانه رفته‌اند که اوج مظلومیت این روزهاست. غم‌انگیزترین

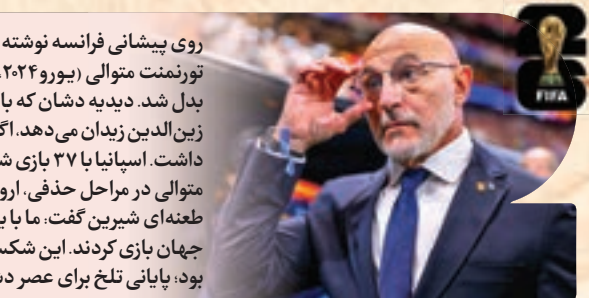
خوابیدن، مؤثرتر از رژیم غذایی

راز تناسب‌اندام شاید نه در بشقاب غذا، بلکه در تخت خواب شما نهفته باشد. تحقیقات تازه دانشگاه کلمبیا نشان می‌دهد کاهش فقط هشتاد دقیقه خواب شبانه، آرام و بی‌صدا مسیر چاقی را هموار می‌کند. این کم‌خوابی نه تنها تحرک روزانه را کاهش می‌دهد، بلکه سوخت‌وساز بدن را مختل کرده و راه را برای دیابت و بیماری‌های قلبی باز می‌کند. تصور نکنید این تغییر کوچک بی‌اثر است؛ تکرار آن در درازمدت، سلامت شما را می‌بلعد. برای کنترل وزن، گاهی زودتر خوابیدن، مؤثرتر از سخت‌ترین رژیم‌های غذایی است.

صرفه‌جویی با کاهنده مصرف

سخنگوی صنعت آب و فاضلاب کشور: با استفاده از لوازم کاهنده مصرف ۳۰ درصد صرفه‌جویی در مصرف آب خواهیم داشت. مردم با کاهش یک دقیقه از زمان استحمام می‌توانند تا بیست لیتر صرفه‌جویی کنند.

۳۰ درصد



شمالم تا جنوبم عشق

این روزها بیشتر از همیشه کنار جنوبی‌های سربلند هستیم

این روزها جنوب کشور نه فقط با گرمای طاقت فرسای بیش از ۵۰ درجه، بلکه زیر باران آتش و بمباران‌های وحشیانه دشمن آمریکایی نفس می‌کشد. درحالی‌که نیروهای مسلح ما با پاسخ‌های کوبنده، تجاوزهای دشمن را بی‌پاسخ گذاشته‌اند و لحظه‌ای از حق دفاع از این خاک کوتاه نیامده‌اند، ما در میان هیاهوی اخبار، نباید مردم نجیب، صبور و ایستاده جنوب را فراموش کنیم. جنوبی‌ها، پاره‌های تن ایران، این روزها بیش از هر زمان دیگری به همدلی ما نیاز دارند. از مشهد تا تهران، دعای سلامتی برای هم‌وطنانمان در جنوب، تنها کاری است که می‌تواند مرهمی باشد بر داغ‌هایی که این روزها بر دلشان نشسته است.

سنت همیشگی ایستادگی

جنوب، فقط یک جغرافیا نیست؛ نماد ایستادگی است. مردمی که سال‌هاست با سختی‌ها زیسته‌اند و هرگز سر خم نکرده‌اند. آن‌ها همان مردمی هستند که در هشت سال دفاع مقدس، حتی یک وجب از خاک این سرزمین را به دشمن ندادند و حالا نیز با وجود بمباران‌های بی‌رحمانه، همچنان استوار مانده‌اند. دشمن گمان کرده است که با بمب افکن‌هایش می‌تواند دل این مردم را خالی کند، اما نمی‌داند که این مردم غیور با این بادها نمی‌لرزند. آنان بدون امکانات عجیب و غریب، در میدان نبرد حافظان این خاک بوده‌اند و امروز، همان شکوه و غیرت دهه‌های گذشته را تکرار می‌کنند.

زخم عمیق بر جان وطن

حملات دشمن، کورکوران و غیرانسانی است. آنان علاوه بر هدف قرار دادن پادگان‌ها در سیستان، مراکز حیاتی و محیط‌بانی را نیز نشانه رفته‌اند که اوج مظلومیت این روزهاست. غم‌انگیزترین

فرزند شما بی محبت نیست

وقتی فرزندان از خانه می‌روند و جای خالی آن‌ها باقی می‌ماند

عاطفی بسیار شدیدی با فرزندان‌شان دارند، چالش برانگیزتر است. آن‌ها احساس بی‌هدفی، انزوا و حتی طردشدن دارند. روبه‌رو شدن با این واقعیت که بچه‌ها حالا زندگی مستقل خود را دارند، دردناک است؛ اما این دوره می‌تواند آغاز فصل جدیدی از خودشناسی باشد. اولین قدم، پذیرش این تغییر است. فرزند شما خطا کار یا بی‌محبت نیست، او فقط در حال سپری کردن مسیر طبیعی رشد خود است. قدم بعدی، بازتعریف هویت شخصی است. وقت آن رسیده که مادران، دوباره به خود قبل از مادری برگردند. کارهای عقب‌افتاده، علایق قدیمی، یادگیری مهارت‌های جدید، ورزش یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، دوستانه یا مناسک معنوی و مذهبی می‌تواند این خلأ عاطفی را پر کند. یادتان باشد کیفیت رابطه با فرزندان، مهم‌تر از کمیت آن است. به جای گله‌مندی و تشدید حس گناه در فرزندان، از همان چند ساعت آخر هفته نهایت لذت را ببرید. آشیانه شاید خالی از هیاهو شده باشد، اما پنجره‌های آن هنوز رو به زندگی باز است.



سال‌ها خانه پر بود از صدای دودیدن، خندیدن، ریخت و پاش‌های بی‌پایان و دغدغه‌های روزمره بچه‌ها. زندگی یک مادر حول محور همین شلوغی‌ها می‌چرخید؛ از بیدارکردن‌شان برای مدرسه تا پختن غذاهای موردعلاقه‌شان. اما ناگهان روزی فرا می‌رسد که این هیاهو تمام می‌شود. فرزندان بزرگ می‌شوند، دانشگاه می‌روند، ازدواج می‌کنند، برای کار به شهر یا کشور دیگری مهاجرت می‌کنند یا آن‌قدر غرق در چالش‌ها و دودیدن‌های زندگی مدرن و اقتصادی امروز می‌شوند که سهم مادر از آن‌ها، تنها به یک تماس تلفنی کوتاه یا یک مهمانی چندساعته در آخر هفته خلاصه می‌شود. اینجاست که «سندرم آشیانه خالی» یا تمام سنگینی‌اش روی دوش مادران می‌افتد. این سندرم، یک بیماری بالینی نیست، بلکه یک بحران عاطفی عمیق است. مادری که سال‌ها هویت خود را در مادری کردن مداوم تعریف کرده، حالا با خانه‌ای ساکت، اتاق‌های دست‌نخورده و ساعت‌هایی طولانی روبه‌رو می‌شود که نمی‌داند چگونه آن‌ها را پر کند. این وضعیت برای مادران ایرانی که پیوندهای

سلامت زنان

زنگ خطر روده

با توجه به افزایش آمار بیماری‌های جدی روده مانند سرطان روده بزرگ یا انسداد، شناخت علائم هشداردهنده مهم است. اگر دچار تغییر ناگهانی و مداوم در اجابت مزاج (اسهال یا یبوست طولانی)، خون در مدفوع، کاهش وزن بی‌دلیل، نفخ و دل‌پیچه‌های شدید و مزمن و احساس خستگی مفرط هستید، این نشانه‌ها را جدی بگیرید و به پزشک مراجعه کنید. برای چکاپ و غربالگری، اصلی‌ترین و دقیق‌ترین روش «کولونوسکوپی» است که پزشک به وسیله آن داخل روده را کاملاً بررسی می‌کند. این آزمایش معمولاً از سن چهل و پنج سالگی به صورت دوره‌ای، هر ۱۰ سال یک‌بار در صورت نبود مشکل توصیه می‌شود اما اگر سابقه خانوادگی دارید، باید زودتر اقدام کنید. روش‌های دیگر شامل آزمایش خون مخفی در مدفوع (FIT) به صورت

سالانه و آزمایش‌های خون برای بررسی کم‌خونی است. چکاپ منظم می‌تواند ضایعات پیش‌سرطانی را قبل از خطرناک شدن شناسایی کند.



چالش‌های زنانه

راه‌چاره برای قطع برق

باز تابستان از راه رسید و داستان تکراری قطع برق شروع شد. برای مدیریت ساعت‌های خاموشی و حفظ خنکی، پیش از قطع جریان، پرده‌ها را بکشید تا آفتاب، خانه را داغ نکند



و هوای خنک خارج نشود. قبل از رفتن برق، وسایل حساس الکترونیکی مانند تلویزیون، کامپیوتر، مودم و کولر را از دوشاخه بکشید؛ نوسان شدید ولتاژ هنگام وصل شدن مجدد، به برد این دستگاه‌ها آسیب جدی می‌زند. در آن ساعت‌ها از آسانسور استفاده نکنید. درهای یخچال و فریزر را اصلاً باز و بسته نکنید تا سرما داخلی حفظ شود. اگر نوزادی در خانه دارید، بهتر است چند بطری بزرگ آب یخ در نقاط مختلف اتاقش بگذارید تا هوا را کمی تلطیف کند. ملافه خیس آویزان کنید و روی پوست، آب خنک اسپری کنید. وسایل الکترونیکی شارژی مانند پاوربانک را از قبل کاملاً شارژ کنید و پخت و پز را به زمان دیگری موکول کنید تا گرمای اجاق گاز، فضای داخلی خانه را کلافه‌کننده و داغ‌تر نکند. با همدلی، این روزها را سپری می‌کنیم.

چهره هفته



بانویی که به سنگ جان می‌دهد

در دنیای سرد و سخت سنگ‌ها، دستان ملیحه یزدانی با ظرافتی وصف‌ناپذیر، جان تازه‌ای به عقیق و فیروزه می‌بخشد. زنی که روزی با ارقام حسابداری سروکار داشت، حالا نزدیک به ۱۰ سال است که با قلم حکاکی، سنگ‌ها را به گوهر تبدیل می‌کند. ملیحه تنها یک هنرمند نیست؛ او حافظ میراثی چهل‌ساله است. در خانواده یزدانی، هنر گوهرتراشی ریشه‌ای عمیق دارد و او با پیوستن به این مسیر، چراغ کارگاه خانوادگی‌شان را در محله کوی مهدی روشن نگه داشته است. او نه تنها این شغل خانوادگی را زنده کرده، بلکه با حکاکی آیات قرآن و اسماء متبرکه، به سنگ‌های بی‌جان، روحی قدسی بخشیده است. ملیحه معتقد است این هنر، پناهگاه آرامش اوست. او که از معدود بانوان حکاک است، باور دارد موفقیت در این کار بیش از سرمایه، به ذوق و حوصله نیاز دارد. او به بانوان پیشنهاد می‌دهد با سرمایه‌ای اندک، هنر حکاکی را بیاموزند و در محیط امن خانه، اثری خلق کنند که اصالت و دست‌ساز بودن، آن را از هر کار ماشینی متمایز می‌کند. ملیحه ثابت کرده است که با صبر و عشق، می‌توان سخت‌ترین سنگ‌ها را به جواهری ارزشمند بدل کرد.



ترفند

به صرف هلو

فصل هلو از راه رسید و برای درست‌کردن تارت هلو تعلل نکنید. ابتدا خمیر تارت را آماده کنید. ۲۵ گرم کره سرد را با دو لیوان آرد، نصف لیوان پودر قند و کمی وانیل، آرام مخلوط کنید تا شبیه خرده نان شود. بعد یک عدد زرده تخم‌مرغ و دو قاشق آب سرد اضافه کنید. خمیر را یک ساعت در یخچال بگذارید. سپس درون قالب تارت پهن کنید و با چنگال، چند سوراخ روی آن بزنید. خمیر را بیست دقیقه در فر ۱۸۰ درجه بپزید تا طلایی شود. برای گرم آن، دو لیوان شیر، نصف لیوان شکر، سه قاشق نشاسته ذرت و یک عدد زرده تخم‌مرغ را روی حرارت ملایم هم بپزید. وقتی غلیظ شد، کمی وانیل و کره اضافه کنید و اجازه دهید خنک شود. بعد کره را روی نان تارت بریزید و دو سه هلو را ورقه‌ورقه کنید و روی کرم بچینید و تارت را دو ساعت در یخچال بگذارید تا آماده مصرف شود. نوش جان!



در گوشی با مامان

لباس‌های تابستانه

مامان‌های عزیز، موقع انتخاب لباس راحتی برای بچه‌ها، اول از همه به جنس آن توجه کنید. پوست فرزند شما حساس است. بهتر است سراغ پارچه‌های نخ‌پنبه صددردص بروید و از الیاف مصنوعی دوری کنید. لباس خانگی باید کمی آزاد باشد تا بچه‌ها هنگام بازی و شیطنت کاملاً احساس راحتی کنند. کش شلوار باید نرم باشد و روی شکم‌شان رد نبندازد. از خرید لباس‌هایی با یقه تنگ یا دکمه‌های ریز و سفت خودداری کنید تا موقع تعویض لباس، سروگردن کودکان اذیت نشود. همچنین لباس راحتی باید ساده و بدون تزیینات اضافی مثل تور، منجوق یا بندهای بلند باشد تا به بدن‌شان آسیب نزنند. در نهایت، رنگ‌های شاد بگیرید که کثیفی را زود نشان دهند و جنسی را انتخاب کنید که در برابر شست‌وشوی مداوم مقاوم باشد.

