



کَشتار

روزنامه شهر آرمو ۹۴۷

۵۵ ۵۴ ۵۹

روز تابدرقه
آقای شهید ایران

تک خبر

«بانک مرکزی: به زاتران
اربعین ۴۰۰ هزار دینار عراق به
عنوان ارز اختصاص می گیرد»

«آموزش و پرورش:
۹۰۰ مدرسه در مشهد برای
اسکان زاتران مراسم تشییع
رهبر شهید آماده شده است»

«وزارت بهداشت:
بستری رایگان کودکان کمتر
از ۷ سال همچنان انجام
می شود»

«روزنامه
وال استریت ژورنال:
بازسازی پایگاه دریایی
آمریکادر بحرین،
۴۰۰ میلیون دلار هزینه
دارد»



عبور از توهمات برقی!

چگونه در روزهای گرم
هوای کشورمان را داشته باشیم؟



فرمان زندگی را بچرخانیم

کلوزآپ

گاهی باید فرمان زندگی را چرخاند. گذشته، هرچند درخشان، گاهی در دست انداز تغییر شرایط می افتد و دیگر خبری از موفقیت های دیروز نیست. اینجا دو راه پیش رو داریم: یا در حسرت گذشته بمانیم یا جسورانه مسیر تازه ای بسازیم. این دقیقا همان نقطه ای است که مازیار لرستانی در آن ایستاده است. بازیگر پرکار سال های دور، حالا ویدئویی منتشر کرده و از آماده شدنش برای یک مصاحبه کاری متفاوت می گوید. او به توصیه دوستانش، کت و شلوار پوشیده و با لحنی طنزآمیز می گوید: فعلا روزگار از ما خواسته این جوری نقش بازی کنیم.

حال و هوای این روزهای مازیار، قصه خیلی از ماست؛ مایی که با پافشاری روی شغلی نامناسب، رابطه ای ناکارآمدیارشته ای ملال آور، آینده مان را تباه می کنیم. گاهی برای رهایی، چاره ای نیست جز اینکه با گذشته خدا حافظی کنیم. کت و شلوار شجاعت بیوشیم و فرمان زندگی را به سمت جاده ای جدید بچرخانیم.



زیر ذریعین

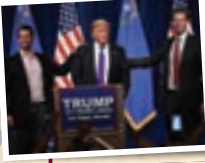
ازادسازی ۶ میلیارد دلار

رئیس جمهور اعلام کرد که بر اساس برنامه ریزی های انجام شده، ۶ میلیارد دلار از مجموع ۱۲ میلیارد دلار منابع ایران در قطر آزاد و به کشور بازگردانده خواهد شد.



رافت خواری پسران ترامپ

دور دنیا



گزارش تازه نیویورک تایمز دوباره مرز باریک تجارت خانوادگی و سیاست در آمریکا را زیر ذره بین برده است. ماجرا از این قرار است که شرکتی ناشناخته با شراکت پسران ترامپ، ۲۰ درصد سهام پروژه عظیم استخراج تنگستن در قزاقستان را تصاحب کرده است. جالب اینجاست که این معامله درست چند هفته پس از رایزنی مستقیم ترامپ و وزیر بازرگانی اش با رئیس جمهور قزاقستان جوش خورده. این اتفاق که یادآور حواشی قبلی در عربستان و اندونزی است، بار دیگر بحث داغ تضاد منافع دیپلماتیک و تجاری را برانگیخت.

ماری جوانا؛ سایه سنگین بر ذهن نوجوانان

خبر ویژه

بزرگ ترین مطالعه روی سلامت روان نوجوانان زنگ خطری جدی را به صدا درآورده است. بررسی پرونده ۴۶۳ هزار نوجوان نشان می دهد حتی مصرف تفننی ماری جوانا یا گل در این سنین، خطر ابتلا به اختلالات روان پریشی و دو قطبی را در سال های بعد دو برابر می کند. این آسیب ها معمولاً دو سال پس از اولین مصرف خود را نشان می دهند. با افزایش غلظت ماده روان گردان THC در محصولات امروزی، متخصصان هشدار می دهند که عادی سازی این ماده، تهدیدی جدی برای مغز در حال توسعه نسل جوان است.



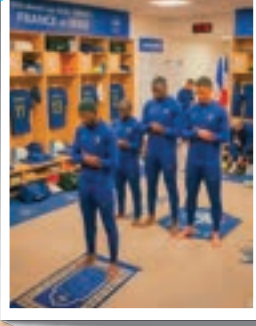
کاهش خفیف نرخ بیکاری

نرخ بیکاری افراد بیشتر از پانزده سال در سال گذشته ۷.۵ درصد بوده که نسبت به سال قبل از آن، ۰.۱ واحد درصد کاهش داشته است. نرخ مشارکت اقتصادی نیز ۴۰.۶ درصد بوده که کاهش ۰.۴ واحد درصدی را نسبت به سال ۱۴۰۳ نشان می دهد.

۰.۱ درصد

اقامه نماز به امامت «دمبله»

عکس نوشت



تصویری از اقامه نماز بازیکنان مسلمان تیم ملی فرانسه درختکن این تیم با امامت عثمان دمبله، مهاجم فرانسوی، در فضای مجازی مورد توجه کاربران قرار گرفت.

جنجال عشق و حال سعودی ها

حواشی جام

هنوز تلخی حذف از جام جهانی در کام هواداران عربستانی تازه بود که خبر پرواز مستقیم ملی پوشان به تعطیلات، داغ دلشان را تازه تر کرد! هواپیمای تیم ملی این کشور در حالی به خانه برگشت که تنها کادر لجستیک و تجهیزات را حمل می کرد و بیست بازیکن بلافاصله پس از ناکامی در جام، راهی مقاصد تفریحی شدند؛ رفتاری که صدای رسانه هایی چون «سعودی اسپورت» را درآورد که: «هنوز تلخی حذف تمام نشده، بازیکنان برای تفریح رفتند!» ترکش های این افتضاح به مدیریت هم رسید و یاسر المسحل، رئیس فدراسیون فوتبال عربستان، را وادار به استعفا کرد؛ مدیری که در شش سال گذشته، ۱۲۰ میلیون دلار فقط برای انتخاب مربیان به باد داد تالق بدترین مدیر تاریخ فوتبال کشورش را به دوش بکشد و ثابت کند پول، همیشه ضامن موفقیت نیست.



عبور از توهمات برقی!

چگونه در روزهای گرم، هوای کشورمان را داشته باشیم؟

این روزها که تقویم به نهم تیرماه ۱۴۰۵ رسیده و گرمای تابستان روی دور تدا افتاده، کلمه ای که بیشتر از همه در اخبار و گپ و گفت های خانوادگی مان می شنویم، «برق» است. دغدغه ناترازی و مدیریت مصرف، دیگر فقط یک بحث اداری نیست؛ بلکه مسئله ای حیاتی است که مستقیماً با آرامش، جریان زندگی و اقتصاد تک تک ما گره خورده است. بیایید امروز کمی دوستانه تر، بدون تعارف و با نگاهی دلسوزانه به منافع ملی، درباره سهم خودمان در عبور از این روزهای پرا التهاب صحبت کنیم.

معمای صادرات و برقی که در جیب جانی می شود

شاید شما هم در جمع های دوستانه این سؤال را شنیده باشید: «اگر ما در کشور مشکل برق داریم، پس چرا اخبار صادرات آن به گوش می رسد؟» برای پاسخ به این گره ذهنی، باید به یک واقعیت علمی و کارشناسی توجه کنیم: برق، گندم یا آب نیست که بتوان آن را به راحتی در انبار یا سد ذخیره کرد. در شبکه قدرت، میزان تولید و مصرف باید دقیقاً در همان لحظه برابر باشند. بنابراین، وقتی در فصول سرد سال یا ساعات کم مصرف شبانه روز، نیروگاه های مابرق مازاد تولید می کنند، از نظر فنی نمی توانیم آن را برای تابستان پیش رو در یک باتری غول پیکر ملی ذخیره کنیم. صادرات این مازاد در برهه های خاص، یک منطق اقتصادی هوشمندانه برای کشور است و هرگز به این معنا نیست که در نقطه پیک مصرف تابستان، مشکلی نخواهیم داشت. نگاه ملی ایجاب می کند که با درک این محدودیت علمی، پای منافع کشور بایستیم.

کولر گازی در مشهد: آپشن لوکس یا اشتباه محاسباتی؟

بیایید به یک مثال بومی نگاه کنیم. اقلیم خشک و گرم شهری مثل مشهد، از نظر علمی بهشت کولرهای آبی است؛ دستگاه هایی که هم هوا را با مصرف برق بسیار کمتر خنک می کنند و هم رطوبت مطبوعی به خشکی هوای خانه می بخشند. اما اخیراً سبک معماری خانه ها تغییر کرده و بسیاری از سازندگان، کانال کشی کولر آبی را حذف می کنند. اگر این روزها دنبال جاره خانه هستید، به یاد داشته باشید که داشتن کولر گازی در چنین اقلیمی یک «آپشن» و نشانه لوکس بودن بودن ملک نیست،

قدم های کوچک برای یک هدف بزرگ

صرفه جویی فقط خاموش کردن یک لامپ اضافه نیست. در کنار تنظیم دمای کولرهای گازی روی عدد طلایی ۲۵ درجه سانتی گراد، حوزه های پنهان دیگری هم وجود دارند. وسایل برقی در حالت آماده به کار مانند تلویزیون ها یا شارژرهای رها شده در پریم، سهم عجبی در هدر رفت خاموش انرژی دارند. همچنین، یک تغییر عادت ساده مانند انتقال زمان استفاده از ماشین لباسشویی و اتو به ساعات پایانی شب، فشار مضاعف را از روی شبکه برق برمی دارد. با کنارزدن پرده ها و استفاده از نور طبیعی در طول روز، می توانیم سهم مهمی در این پویش ملی داشته باشیم.





بلیتی برای مهم ترین سفر زندگی

پیش از آنکه بگوییم «بله»؛ نقشه راهی برای سفری از «من» به «ما» بسازیم

بوی عطر تلخ و شیرین، صدای به هم خوردن استکان های کمرباریک جای، دلشوره ای که تا پشت قفسه سینه می آید و لبخندهایی که سعی می کنند اضطراب را پنهان کنند؛ این ها تصاویر آشنای روزهای پیش از ازدواج اند. ما معمولاً برای روز عروسی، انتخاب لباس، گل آرای ماشین و چیدمان خانه، ماه ها وقت می گذاریم، اما گاهی فراموش می کنیم برای خود «زندگی مشترک» آماده شویم. ازدواج، یک مقصد نیست که با امضای یک دفترچه و یک جشن باشکوه به پایان برسد؛ بلکه دقیقاً نقطه شروع یک سفر طولانی است. سفری که اگر بدون نقشه، بدون شناخت و با توهمات فانتزی وارد آن شویم، خیلی زود در جاده های پرپیچ و خم ش گم خواهیم شد. این ویژه نامه، یک دعوت نامه دوستانه است؛ دعوتی برای توقف، نفس عمیق کشیدن و نگاه کردن به آینده ای که قرار است حقیقت ما و رابطه مان را پیش از گفتن کلمه سرنوشت ساز «بله» نشان دهد. بیایید با هم ورق بزنیم و ببینیم در کوله پشتی این سفر، چه چیزهایی را باید برداریم و چه چیزهایی را باید زمین بگذاریم.

بخش دوم

ایستگاه واقع نگری:

عبور از توهمات به سمت واقعیت

بیایید همین ابتدا یک کار سخت اما ضروری انجام دهیم: «خدا حافظی با شاهزاده سوار بر اسب سفید». سینما، رمان های عاشقانه و فضای مجازی، سال هاست که تصویر دروغینی از عشق به خورد ما داده اند. ما یاد گرفته ایم منتظر کسی باشیم که بیاید. تمام دردهایمان را تسکین دهد و تا ابد با خوش حالی در کنار هم زندگی کنیم؛ اما واقعیت زیر یک سقف، بوی پیاز داغ، قبض های پرداخت نشده، خستگی های بعد از کار و روزهای بی حوصلگی هم دارد. باید بپذیریم که «عشق به تنهایی معجزه نمی کند!» دوست داشتن و هیجان اولیه، شرط لازم و موتور محرک هر رابطه ای است. اما برای نگه داشتن یک زندگی روی ریل تعادل، به مهارت، گذشت، مسئولیت پذیری و تعهد نیاز داریم. این ایده که کسی در این دنیا «نیمه گم شده» ماست، یک دروغ زیباست. ما نیمه نیستیم؛ ما دو انسان کاملیم که تصمیم می گیریم دست در دست هم، مسیر رشد را طی کنیم. اگر با این نگاه وارد رابطه شویم، دیگر از همسرمان توقع نداریم که جای خالی تمام نداشته های ما را پر کند.

ایستگاه خودشناسی:

پیش از آنکه «ما» شویم

بسیاری از ما گمان می کنیم کلید یک ازدواج موفق، فقط پیدا کردن آدم درست است. اما فراموش می کنیم که پیش از آن، باید خودمان به آدم درستی تبدیل شده باشیم. «من پیش از تو»، مهم ترین انسانی است که باید بشناسید؛ چرا که تا خودمان، نقطه ضعف ها، ترس ها و آرزوهایمان را نشناسیم، نمی توانیم دیگری را بشناسیم و درک کنیم. هر کدام از ما وقتی بزرگ می شویم، یک «چمدان تنهایی» با خود حمل می کنیم؛ چمدانی پر از زخم های کودکی، تله های روانی، وابستگی های ناسالم و گاهی خشم های فروخورده. هنر پیش از ازدواج این است که این چمدان را باز کنیم. لباس های چرک روانمان را بشویم و بگذاریم بار سنگین گذشته، به خانه بخت کشیده شود. از سوی دیگر، ازدواج نباید به معنای پایان فردیت شما باشد. شما باید یک «لیست آرزوهای شخصی در جیب لباس عروس یا دامادی تان» داشته باشید؛ هویی که پیش از این رابطه ساخته اید. علایق، شغل و اهدافتان نباید در کلمه «ما» دوب و نابود شود. دو انسان مستقل و خودآگاه، بسیار بهتر از دو انسان وابسته می توانند یک خانه را گرم نگه دارند.

بخش اول



بخش چهارم

ایستگاه مرزبندی:

واقعیت های روی زمین

هر چقدر هم که بخواهیم رمانتیک باشیم، زندگی روی زمین جریان دارد. در فرهنگ ما، همیشه این سؤال مطرح است: «ازدواج دو نفر یا پیوند دو قبیله؟» واقعیت این است که شما فقط با یک فرد ازدواج نمی کنید، بلکه با یک خانواده، یک فرهنگ و یک تاریخچه گره می خورید. هنر شما این است که از همان روز صفر، با احترام و درایت، مرزهای سالمی میان حریم خصوصی دونه رت ان و خانواده های پدری بسازید تا نه سیخ بسوزد و نه کباب. موضوع حیاتی دیگر، اقتصاد است. «جیب های مشترک، رؤیاهای مشترک» می سازند. خجالت را کنار بگذارید و پیش از گفتن بله، درباره الفبای مالی گفت و گو کنید. چه کسی چقدر درآمد دارد؟ نحوه خرج کردن و پس انداز چگونه است؟ آیا استقلال مالی برای هر دو نفر به رسمیت شناخته می شود؟

بخش سوم

ایستگاه تعارف:

روزهای سرنوشت ساز آشنایی

روزهای خواستگاری و نامزدی، فقط برای کافه رفتن و تعارفات معمول نیست؛ این روزها زمان «نقشه خوانی» است. شما به ۱۰ سؤال طلایی نیاز دارید که سرنوشت شما را می سازند: سؤالاتی درباره جهان بینی، نگاه به فرزندآوری، نحوه مدیریت بحران و سبک زندگی. این جلسات، میدان مسابقه ای است که در آن باید با چشمانی باز و گوش هایی شنوا حضور پیدا کنید؛ اما مهم ترین مهارت در این دوران، این است که بدانیم «چگونه بدون تعارف، خط قرمزهایمان را بگوییم؟» بسیاری از جوانان از ترس قضاوت شدن یا از دست دادن طرف مقابل، خواسته های واقعی شان را سانسور می کنند. اگر شما نتوانید در دوران آشنایی با احترام و قاطعیت بگویید «من این رفتار را نمی پذیرم» یا «این موضوع برای من خط قرمز است»، در زندگی مشترک هم صدای شما شنیده نخواهد شد.

بخش پنجم

ایستگاه خطر: جلوگیری از یک انتخاب اشتباه

گاهی در میان شور و شوق رسیدن، چشم هایمان را روی نشانه های هشداردهنده می بندیم. تله های پیش از ازدواج؛ همان پرچم های قرمزی هستند که نادیده گرفتنشان، بهای سنگینی دارد. خشم های ناگهانی و کنترل ناپذیر، پنهان کاری، دروغ های کوچک، کنترلگری های بیمارگونه تحت عنوان «غیرت یا تعصب» و بی احترامی به خانواده یا افراد فرودست جامعه، همگی زنگ خطرهایی هستند که فریاد می زنند: «بایست!» بزرگ ترین اشتباهی که یک انسان می تواند پیش از ازدواج مرتکب شود، این است که با «امید به تغییر» وارد رابطه شود. این بزرگ ترین قمار ازدواج است که بگویید: «می دانم الان خسیس، عصبی یا بی مسئولیت است، اما بعد از ازدواج، با عشق و محبتم او را درست می کنم!» شما مددکار اجتماعی یا درمانگر همسران نیستید. آدم ها تغییر نمی کنند، مگر آنکه خودشان بخواهند و برای آن تلاش کنند. با کسی ازدواج کنید که او را دقیقاً با همین ویژگی های امروزش پذیرفته اید و دوست دارید.

