



۶۲ قطعه ویک جای خالی

میناب دوباره تکه‌هایی از تن فرزندانش را
به خاک سپرد اما هنوز نشانی از ماکان نیست

تک خبر



«وزارت رفاه: مهلت
استفاده از کالابریک های خرداد
تا ۱۴ مرداد تمدید شد»



«شرکت پخش فراورده‌های
نفتی: سهمیه‌های بنزین
کارت‌های هوشمند سوخت
شارژ شد»



«سازمان بهزیستی:
سرايه خدمت حق پرستاری
مددجویان بهزیستی به
۸ ميليون تومان رسيد»

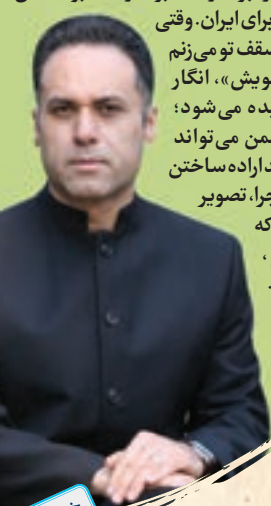


«وزارت نیرو: با وجود
رشد ۶۱ درصدی بارش‌ها
نسبت به پارسال،
خشک‌سالی کشور تداوم
دارد»

دوباره می‌سازمت وطن

کلوزآپ

هنرمندان در این روزها سخت می‌توانند مرهمی بر زخم‌ها باشند و امید را در دل مردم زنده کنند. وحید تاج، این‌بار روی پل B1 ایستاد و برای وطن خواند: پلی که قرار بود نماد یک افتخار ملی باشد، اما در جنگ چهل روزه، آماج دشمن آمریکایی-صهیونیستی قرار گرفت تا کام مردم از این دستاورد شیرین، تلخ شود. تاج گفت هیچ چیزی مانع عشقم به ایران نمی‌شود. اوروی پیکر زخمی این پل، «دوباره می‌سازمت وطن» را خواند: ترانه‌ای که فقط آواز نبود، وعده بود؛ وعده برخاستن، ساختن و جان دادن برای ایران. وقتی می‌خواند «ستون به سقف تو می‌زنم اگر چه با استخوان خویش»، انگار صدای یک ملت شنیده می‌شود؛ ملتی که می‌داند دشمن می‌تواند ویران کند، اما نمی‌تواند اراده ساختن را از ایران بگیرد. این اجرا، تصویر روشن فردایی است که از دل خاکستر، آبادانی می‌روید.



خبرخوان

افتتاح زمین بازی نسل سوم کودکان



کوهسنگی این بار میزبان یک اتفاق تازه برای کودکان و خانواده‌هاست؛ بزرگ‌ترین زمین بازی نسل سوم مشهد، با رویکردی نوین و استانداردهای روز دنیا، آماده بهره‌برداری شده است. این مجموعه ۷ هزار مترمربعی فقط محل بازی نیست؛ جایی برای پرورش خلاقیت، مهارت‌های حرکتی، اعتماد به نفس و کار گروهی کودکان است. افتتاح این پروژه، نویدبخش شهری شادتر، هوشمندتر و خانواده‌محورتر برای مشهد است.

آب پاکی فی فاروی دست استقلال

در روزهایی که مدعیان فوتبال ایران با خیال راحت در بازار نقل و انتقالات جولان می‌دهند و فهرست هایشان را می‌بینند، استقلال هنوز درگیر کابوس یک پنجره بسته است؛ کابوسی که حالا فیفا هم بر تلخی آن مهر تأیید زده است. برخلاف تصور اولیه مدیران باشگاه، محرومیت فقط خریدهای تابستانی را متوقف نمی‌کند، بلکه حتی جذب سه بازیکن آزاد بعد از پایان پنجره را هم ناممکن می‌سازد. به این ترتیب، آبی‌ها فعلاً فقط می‌توانند توافق کنند. قرارداد داخلی ببندند و منتظر بمانند. خریدهایی مثل بهرام گودرزی و محمد خلیفه فعلاً نه برای امروز بلکه برای فردا رزرو شده‌اند؛ فردایی که یا با دستور موقت CAS از راه می‌رسد یا با پایان محرومیت در زمستان. استقلال امروز بیشتر از هر زمان دیگری، اسیر زمان و تصمیم‌های حقوقی است.



بر سنگ نشسته و گل‌ها بر مزارش تازه می‌شوند، اما خودش هنوز نیامده است. ماکان، کودک کلاس اولی، در آخرین صبح زندگی‌اش مادر را در آغوش گرفت، دست برادرش را گرفت و پیش از رفتن، چند بوسه از دور فرستاد؛ تصویری ساده که حالا به آخرین قاب زندگی او بدل شده است. پس از آن جنایت آمریکایی-صهیونیستی، گروه‌های جست‌وجو بارها خاک را کنار زدند، آهن‌های پیچ خورده را بریدند و نمونه‌ها را به آزمایش سپردند، اما از ماکان هنوز نشانی نیست. تنها یک لنگه کشش مانده است؛ نشانه‌ای کوچک که بار غیبت یک کودک را بر دوش می‌کشد. برای خانواده او، سوگواری هنوز پایان ندارد؛ نه پیکری برای وداع هست و نه خاکی که بتوان با آن، دل را آرام کرد.

وقتی یک کودک، جغرافیا می‌شود

شاید تلخ‌ترین بخش ماجرا همین جاست؛ اینکه گاهی پیکر یک کودک آن قدر خرد و پراکنده می‌شود که دیگر نمی‌توان او را فقط در یک تابوت، یک مزار یا یک نقطه خلاصه کرد. ماکان حالا فقط یک نام نیست؛ او در غبار بلندشده از خاک مدرسه، در نخل‌های ایستاده بر گلزار، در اشک مادران و در نگاه مردمی حضور دارد که هنوز میان جمعیت، نشانی از او می‌جویند. خانواده‌اش او را ندارند، اما ایران کودکی دارد که دیگر از خاکش جدا نمی‌شود. این ماجرا فقط روایت سوگ نیست؛ روایت پیوندی است که خون بی‌گناهان با خاک وطن می‌سازد؛ پیوندی که از دل فقدان، حافظه می‌آفریند و از دل اشک، ماندگاری.

افشای تلفات آمریکا در جنگ

زیر ذره‌بین

به گزارش خبرگزاری آسوشیتدپرس، بیش از پانصد نظامی آمریکا در جنگ با ایران زخمی شده‌اند؛ رقمی که فراتر از آمار رسمی اعلام شده توسط پنتاگون درباره تلفات جنگ است.



آمریکا در آستانه تخلیه ذخایر نفت

دور دنیا



زنگ هشدار در وال استریت به صدا درآمده است؛ ذخایر استراتژیک نفت آمریکا که زمانی سپر اضطراری بزرگ‌ترین اقتصاد جهان بود، حالا به کمترین سطح خود در بیش از چهار دهه اخیر رسیده و به مرز حداقل عملیاتی یعنی ۳۱۱ میلیون لیتر نزدیک می‌شود. کارشناسان هشدار می‌دهند که برداشت مداوم از این ذخایر نمی‌تواند تا ابد ادامه یابد. به ویژه در شرایطی که تنش‌ها در خاورمیانه و نااطمینانی جهانی رو به افزایش است. اگر جنگ و اختلال در تنگه هرمز ادامه یابد، این سپر انرژی ممکن است بیش از همیشه تهدید شود.

تولد رگ‌های خونی در میدان مغناطیسی

خبر ویژه

دانشمندان MIT با دستاوردی انقلابی، مسیر پزشکی ترمیمی را دگرگون کردند. آن‌ها با بهره‌گیری از میدان‌های مغناطیسی، موفق به رشد دقیق رگ‌های خونی مصنوعی شدند. در این روش، آهن‌رباهای کوچک، سلول‌های درون ژل کلاژن را به شکلی نظام‌مند هدایت می‌کنند تا شبکه‌ای حیاتی از مویرگ‌ها شکل بگیرد؛ ساختاری که حلقه گم‌شده پیوند اندام‌های مصنوعی است. این فناوری نه تنها دقت رشد بافت را کنترل می‌کند، بلکه رؤیای تولید اندام‌های آزمایشگاهی را به واقعیت نزدیک‌تر کرده است؛ گامی بلند که می‌تواند بحران کمبود عضو پیوندی را برای همیشه به تاریخ بسپارد.



شکاف ۴ برابری در بارانه‌های انرژی

از هر صد دلاری که دولت برای یارانه انرژی خانگی و سوخت می‌پردازد، سهم دهک اول فقط چهار دلار است و دهک دهم با دریافت هجده دلار، بیش از چهار برابر دهک اول از این منابع سود می‌برد.



۶۲ قطعه و یک جای خالی

میناب دوباره تکه‌هایی از تن فرزندانش را
به خاک سپرد اما هنوز نشانی از ماکان نیست

گلزار شهدای میناب، این روزها فقط یک آرامستان نیست؛ جایی است که زمین، حافظه دارد و خاک، نام‌ها را یاد نمی‌برد. دوباره تابوت‌ها آمده‌اند؛ ۶۲ تکه باقی‌مانده از پیکر کودکان شهید میناب. تابوت‌هایی که نه تمام یک پیکر، بلکه تکه‌هایی از کودکان این سرزمین را در خود دارند؛ بخش‌های از پیکر شهیدانه ماه‌ها در میان خاک، آهن، آوار و آزمایش‌های مکرر، منتظر بودند تا هویتشان دوباره خوانده شود و به خانه بازگردند. میناب در این روزها، بیش از هر زمان دیگری شبیه مادری است که فرزندانش را یک‌به‌یک به آغوش می‌کشد؛ آرام، سوخته و خاموش.

بازگشت تکه‌های بی‌گناهی

در گلزار شهدا، مردم با همان بهت ماه‌های نخست ایستاده‌اند. هیچ‌کس نمی‌داند چگونه باید برای تابوت‌هایی عزاداری کرد که وزنشان اندک است، اما غمشان بی‌انتها. هر تابوت، ادامه کودکی است که پیش‌تر بخشی از پیکرش به خاک سپرده شده بود و حالا بخشی دیگر از او، پس از سرگردانی طولانی، راه خانه را پیدا کرده است. این بازگشت، تلخ‌تر از آن است که نامش را فقط تشییع بگذاریم. اینجا انگار شهر، ذره‌ذره فرزندانش را از دل خاک جمع می‌کند. در میان این تابوت‌ها، میناب فقط پیکر به خاک نمی‌سپارد؛ بخشی از خاطرات صبحگاهی، زنگ مدرسه، کیف‌های کوچک، دست‌های کودکان و رؤیاهای ناتمام خود را هم دفن می‌کند.

جای خالی ماکان

اما در میان همه این بازگشت‌ها، یک غیبت از همه بلندتر فریاد می‌زند؛ «ماکان نصیری». مزارش هست، عکسش هست، نامش

پناه باشید، نه بازپرس!

وقتی ترس و شرم، نوجوان را به سکوت می‌کشاند

«الان از من چه کمکی می‌خواهی؟» نوجوانی که از گفتن یک نمره بد، یک دوستی پنهانی یا یک اشتباه کوچک می‌ترسد، احتمالاً در برابر یک تهدید بزرگ هم سکوت خواهد کرد. درباره مدرسه، دوستان، شبکه‌های اجتماعی، ترس‌ها و علایقش حرف بزنید و یادتان باشد اعتماد وقتی شکل می‌گیرد که رازهای کوچک او بی دلیل افشا نشوند. به فرزندان صریح بگویید هیچ تصویر، پیام، رابطه یا اشتباهی ارزش به خطر افتادن جانش را ندارد. جمله‌هایی مانند «هر اتفاقی افتاد اول به من بگو»، «من اول کنار تو می‌ایستم و بعد مسئله را حل می‌کنیم» و «هیچ چیز باعث نمی‌شود دوست نداشتی باشم» باید بارها شنیده شوند، نه فقط در روز حادثه.

نشانه‌های تغییر رفتار را هم جدی بگیرید. خاموش شدن ناگهانی، تلفن، ترس از پیام‌ها، بی‌خوابی، انزوا یا گریه‌های بی دلیل ممکن است درخواست کمکی خاموش باشد. در چنین لحظه‌ای، به جای بازرسی مخفیانه یا فشار، با او حرف بزنید. نوجوانی که خانه را محل امن بداند، به وقت خطر، اول سراغ شما را می‌گیرد.

در هفته‌ای که گذشت، خبر اخاذی تلگرامی در لرستان، دهان به دهان چرخید. «اسما»، یکی از قربانیان، به زندگی خودش پایان داد و فشار اجتماعی، زندگی دختران دیگر را مختل کرد. تنها چند روز پس از این اتفاق، گردانندگان کانال دستگیر شدند؛ اما انتشار تصاویر خصوصی، اتفاقی نیست که به این پرونده یا پرونده‌های پیشین ختم شود. خانواده‌ها باید با خطر شرم، تهدید و ترس نوجوانان آگاه باشند. مهم‌ترین کاری که پدر و مادر می‌توانند انجام دهند، ساختن رابطه‌ای است که کودک و نوجوان در آن از گفتن حقیقت نترسد. فرزند شما باید مطمئن باشد هر اتفاقی که افتاد، قبل از همه ممکن است سراغ شما بیاید. این اطمینان در لحظه بحران ساخته نمی‌شود. باید از سال‌ها قبل، در گفت‌وگوهای روزمره، واکنش‌های آرام و شنیدن بدون قضاوت شکل گرفته باشد. پیش از نصیحت کردن، حرفش را کامل بشنوید. وقتی از اشتباهی می‌گوید، فوراً نگویید «من که گفته بودم» یا «چرا این کار را کردی؟» ابتدا بپرسید



سلامت زنان

مُسکن‌های سرخود

خانم‌های عزیز، مسکن را برای هر درد و به صورت عادت روزانه مصرف نکنید. از طرفی بعضی داروها، استامینوفن دارند و مصرف هم‌زمانشان با مُسکن ممکن است دوز را ناخواسته بالا ببرد و به کبد آسیب بزند. ایبوپروفن، ناپروکسن و دیکلوفناک را با یکدیگر ترکیب نکنید و اگر زخم معده، بیماری کلیه، فشارخون بالا، آسم حساس به مسکن یا داروی رقیق‌کننده خون دارید، پیش از مصرف، نظر پزشک را بپرسید.

در بارداری، خودسرانه مُسکن نخورید؛ داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی، به‌ویژه از هفته بیستم به بعد، ممکن است برای جنین خطرناک باشند. در دوران شیردهی نیز نوع دارو و مقدار آن باید بررسی شود. مُسکن را با کمترین دوز و برای کوتاه‌ترین زمان مصرف کنید. درد مداوم، سردرد ناگهانی شدید، مدفوع سیاه، استفراغ خونی، تنگی نفس یا مصرف بیش از مقدار توصیه‌شده نیازمند مراجعه فوری به پزشک است.



کودک پرخاشگر

پر خاشگری همیشه نشانه بد بودن نیست، گاهی زبان ناتمام کودکان برای بیان خستگی، گرسنگی، ترس، حسادت، ناکامی یا فشارهای مدرسه است. هنگام دادزدن یا پرت کردن وسایل، فریاد



زنید و تنبیه بدنی نکنید. با آرامش بگویید داشتن احساسات منفی طبیعی است، اما پرت کردن و کتک زدن، ممنوع است. تا فروکش کردن هیجان، بحث و نصیحت را عقب ببندازید. بعدتر، در زمانی آرام، درباره اتفاق حرف بزنید. به کودک کمک کنید احساسش را نام ببرد. راه جایگزین تمرین کنید، فاصله گرفتن، نفس عمیق، قدم زدن یا شمردن. قوانین خانه باید کوتاه، روشن و برای همه مراقبان یکسان باشد. رفتارهای آرام و همکاری او را همان لحظه ببینید و تحسین کنید، نه اینکه فقط هنگام خطا توجه نشان دهید. خواب کافی، وعده‌های منظم، بازی و کاهش محرک‌های تنش‌زا نیز مهم هستند. اگر پرخاشگری شدید، مداوم، نامتناسب با سن یا همراه با آسیب به خود و دیگران است، برای ارزیابی دقیق با روان‌شناس مشورت کنید.



چهره هفته

چرخ‌ی که امید دوخت

ملیحه کردستانی، مادر دو فرزند و بانویی پرتلاش از محله طبرسی شمالی، از آن دست زنانی است که علاقه را به مهارت و مهارت را به کارآفرینی تبدیل کرده‌اند. او مسیرش را با دوره‌های سازمان فنی و حرفه‌ای آغاز کرد؛ مسیری که خیلی زود از یک علاقه شخصی به خیاطی فراتر رفت و به راهی برای آموزش، اشتغال‌زایی و امیدبخشی به بانوان دیگر رسید. کردستانی با راه‌اندازی فضای کاری و آموزشی در فرهنگ‌سرای امت، نشان داد یک چرخ خیاطی ساده هم می‌تواند نقطه شروع یک تحول بزرگ باشد. اونه فقط برای خودش کار کرد،

بلکه از همان ابتدا دو بانوی سرپرست خانوار را کنار خود آورد و آموزش رایگان را به بخشی جدانشدنی از فعالیتش تبدیل کرد. همین روحیه، او را به الگویی الهام‌بخش تبدیل کرده است؛ زنی که باور دارد سن، سابقه و حتی کمبود امکانات نباید مانع شروع شود. او در مسیرش با تأخیر در پرداخت‌ها، فشار وام‌ها و دشواری‌های بازار روبه‌رو شد، اما عقب ننشست. ارزش کار ملیحه کردستانی فقط در دوختن پارچه نیست؛ او اعتماد به نفس می‌دوزد، فرصت می‌آفریند و ثابت می‌کند اگر به آدم‌ها فرصت داده شود، می‌توانند چرخ زندگی و حتی چرخ تولید کشور را به حرکت درآورند.

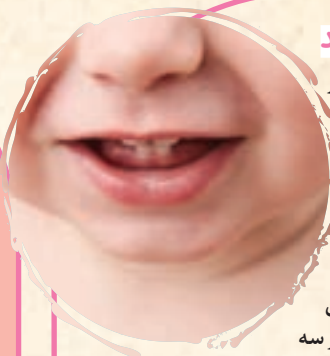


در گوشه‌ی مامان

مرواریدهای سفید

مراقبت از دندان کودک از همان رویش اولین دندان شروع می‌شود. دندان‌ها را روزی دو بار با مسواک نرم و خمیر دندان فلوراید دار تمیز کنید. برای کودکان کمتر از سه سال، مقدار خمیر دندان به اندازه یک دانه برنج و از سه تا شش سال به اندازه یک نخود باشد.

تا وقتی کودک مهارت کافی پیدا نکرده، خودتان مسواک زدن را انجام دهید یا بر آن نظارت کنید. مصرف شیرینی، آب میوه صنعتی، نوشابه و خوراکی‌های چسبنده را محدود کنید و میان وعده‌های شیرین را تکرار نکنید. کودک را با شیشه شیر یا نوشیدنی شیرین نخوانباید. پس از تماس دندان‌ها با یکدیگر، نخ دندان را وارد برنامه کنید. درد، لکه سفید یا سیاه و بوی بد مداوم را نادیده نگیرید.



ترفند

راز آلبالوپلو خوشمزه

راز خوشمزه تر شدن آلبالوپلو از تعادل میان ترشی آلبالو، شیرینی شکر و عطر برنج شروع می‌شود. آلبالوها را زیاد نپزید. کافی است با شکر، چند دقیقه روی حرارت ملایم بمانند تا آب بیندازند؛ اما له نشوند. شربت آلبالو را جدا نگه دارید و هنگام دم‌گذاشتن، کم‌کم روی لایه‌های برنج بریزید تا پلو خمیر و یکدست قرمز نشود. برنج را کمی زنده تر آبکش کنید، چون شربت میوه هنگام دم‌کشیدن آن را نرم‌تر می‌کند. استفاده از زعفران دم‌کرده، کره یا روغن حیوانی، خلال پسته و بادام، عطر غذا را کامل می‌کند. برای مجلسی‌تر شدن، گوشت قلقلی

یا مرغ زعفرانی را جدا بپزید و هنگام سرو کنار پلو قرار دهید. شعله کم و دم‌کشیدن آرام، مهم‌ترین راز دانه دانه و خوش‌رنگ شدن آلبالوپلو است. کمی گلاب یا هل نیز می‌تواند عطر دلپذیری بدهد، اما مقدارش کم باشد تا رایحه آلبالو را نپوشاند.

