



«سازمان ثبت احوال: برای زائران اربعین فاقد مدارک هویتی، «گواهی یک بار خروج» صادر می شود.

«وزارت جهاد کشاورزی: میزان خرید تضمینی گندم از مرز ۷ میلیون تن عبور کرده است.

«صندوق بازنشستگی کشوری: ثبت نام وام بیست میلیون تومانی اربعین ویژه بازنشستگان کشوری آغاز شد.

«وزارت نیرو: محدودیت برقی ۴۸ شهرک صنعتی بزرگ کشور از دوزخ به یک روز در هفته کاهش یافت.

جوانی بیرون از مدار پویایی و زندگی

روایتی از جوانانی که میان بی هدفی، بیکاری و بی مهارتی گرفتار شده اند

زیر دربین

سنگ تمام پپ برای فلسطینی ها

پپ گواردیولا، سرمربی سرشناس اسپانیایی، در کمپ تابستانی خود در اسپانیا میزان ۲۸ کودک فلسطینی شد تا چندروزی را در فضایی امن و ورزشی سپری کنند.



خسارت میلیاردری به ناوگان هوایی آمریکا

بازده هواگرد آمریکایی در پانزده روز گذشته توسط ایران منهدم شدند که ارزش تقریبی جایگزین کردن آن ها ۲۰۶ میلیارد دلار برای آمریکا هزینه دارد.



صعود پرونده های اختکار و قاچاق

به گفته رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا در سه ماه نخست امسال، ۱۱۲۴ پرونده اختکار تشکیل شده است که رشد ۴۰ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال قبل نشان می دهد. پرونده های قاچاق کالای نرشد ۱۵۳ درصدی داشته است.

۱۱۲۴ پرونده

فرهادی سرقت نکرده بود

پرونده های حاشیه ساز هنرمندان در سال های اخیر، با داغ شدن شایعات و قضاوت های شتاب زده، به یکی از ترندهای ثابت خبرها تبدیل شده اند؛ ماجرای اصغر فرهادی و فیلم «قهرمان» هم از همین جنس بود. اختلافی که از یک ادعای سرقت ادبی آغاز شد، چهار سال تمام در رسانه ها، محافل حقوقی و فضای سینمایی چرخید و هر بار روایت تازه ای از آن ساخته شد. حالا با رأی دادگاه تجدید نظر تهران، آخرین بخش این مناقشه نیز بسته شده و دعوای مطالبه خسارت مادی و معنوی علیه فرهادی رد شده است. پایان این پرونده فقط ختم یک دعوای حقوقی نیست. یادآور مرز باریک و همیشه مناقشه برانگیز اتهام زنی و فلسفه بافی پیش از تعیین تکلیف حقیقت است که به نوعی خوراک اصلی برخی از رسانه های زرد برای جلب مخاطب است.



جوانی بیرون از مدار پویایی و زندگی

روایتی از جوانانی که میان بی هدفی، بیکاری و بی مهارتی گرفتار شده اند

در ویتترین آمارهای اقتصادی و اجتماعی، گاهی با واژه های مخفی رویه روی شومیه که در دل خود دنیایی از دغدغه های پنهان را حمل می کنند. شاخص «نیست» (NEET) یکی از همین مفاهیم است؛ اصطلاحی که به جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله ای اطلاق می شود که نه شاغل هستند، نه در حال تحصیل و نه مهارتی می آموزند. بر اساس آخرین گزارش سازمان بین المللی کار، ۲۴.۳ درصد از جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله ایرانی در این تعریف جای می گیرند. این یعنی از هر چهار جوان وطن، یک نفر بیرون از مدار پویایی و پیشرفت ایستاده است. اگرچه این آمار نسبت به دهه گذشته کاهش ملموس را نشان می دهد، اما همچنان بالاتر بودن آن از میانگین جهانی، رنگ خطری جدی برای توسعه کشور است.

تصویر آماری: از واقعیت تا مقایسه با جهان

نگاهی به نقشه جهانی نشان می دهد که نرخ نیت در ایران، ما را در جایگاه پنجاه و هشتم جهان قرار داده است. در حالی که کشورهایی مانند ژاپن با نرخ خیره کننده ۳۰.۱ درصد، سوئیس با ۷ درصد و امارات با ۸.۹ درصد توانسته اند جوانان خود را به بهره وری کامل نزدیک کنند. کشورهایی مثل بلاروس با ۶۵.۷ درصد و افغانستان با ۴۳.۸ درصد در قعر جدول ایستاده اند. ایران با نرخ حدود ۲۴ درصدی، در وضعیتی میانه قرار دارد. مقایسه آمارهای سال ۲۰۱۴ با سال ۲۰۲۴ نشان می دهد سهم کل جوانان ایرانی در این گروه از ۳۳.۳ درصد به ۲۴.۳ درصد کاهش پیدا کرده است؛ بهبودی که امیدها را زنده نگه می دارد، اما فاصله زیاد ما با استانداردهای توسعه یافتگی را کتمان نمی کند.

شکاف جنسیتی: سهم سنگین زنان در رکود مهارتی

وقتی آمارها را کالبدشکافی می کنیم، شکاف عمیق جنسیتی خود را نشان می دهد. در طول یک دهه گذشته، نرخ مردان جوان خارج از چرخه کار و آموزش از ۱۸.۴ درصد به ۱۵.۴ درصد رسیده است. در مقابل، اگرچه نرخ زنان از ۴۸.۶ درصد به ۳۴.۱ درصد کاهش یافته، اما همچنان بیش از



پادزهر پوچی: هدف گزینی و مهارت آموزی

بزرگ ترین خطر رخت نیت، فراتر از هدررفت اقتصادی، کشیده شدن نسل جوان به ورطه ناامیدی و احساس بیهودگی است. جوانی که نه در کلاس درس حاضر است و نه در محیط کار، به مرور زمان هویت و انگیزه خود را از دست می دهد. راهکار خروج از این بحران، سرمایه گذاری عمیق روی توسعه مهارتی و آموزش های کاربردی متناسب با نیازهای نوین است. وقتی جوانان مهارت آموزی و برنامه ریزی برای آینده را آغاز می کنند، هدفی برای زیستن می یابند. در غیاب این هدف گذاری، جامعه به سمت رخت و انحراف کشیده خواهد شد. با هدایت انرژی سرشار نسل جوان به سمت ساختن آینده، می توان فرسودگی ناشی از بی برنامه گی را با اشتیاق کارآفرینی و یادگیری جایگزین کرد و مسیر حرکت کشور را به سوی رونق تغییر داد.



کلوز آپ

آسمان خلیج فارس، آخرین قرارگاه عقاب شجاعی شد که نامش با حماسه گره خورد. امیر سرتیپ دوم خلیان مجید کاظمی، فرزند رشید شیراز و دانش آموخته دانشگاه شهید ستاری، سرانجام پس از ماه ها انتظار، پیکر این سرباز شجاع وطن به میهن بازگشت. او ناوبر یکی از دو جنگنده بمب افکن سوخو-۲۴ بود که در عملیات متهورانه ۱۱ اسفند ۱۴۰۴، با عبور از پیشرفته ترین سدهای راداری، پایگاه العدید آمریکا در قطر را هدف قرار دادند. جنگنده آن ها در مسیر بازگشت مورد اصابت پدافند دشمن قرار گرفت و پیکر این شهید والا مقام، پس از ماه ها دوری از خاک وطن و از طریق آزمایش DNA شناسایی شد. شهادت کاظمی، گواهی بر شجاعت خلیانانی است که حراست از مرزهای هوایی را با خون خودامضای کنند؛ قهرمانی که شیراز بار دیگر آغوش خود را برای استقبال از پیکر مطهرش گشوده است.

عکس نوشت

«حدید ۱۰»: پرسرعت و پنهان کار

روزنامه تلگراف در گزارشی نوشت: نسخه ارتقایافته پهپاد انتحاری «حدید ۱۰» ایران، از سرعت بیشتر، ارتفاع پروازی کمتر و قابلیت پنهان کاری بالا برخوردار و شناسایی و رهگیری آن نیز دشوارتر از گذشته شده است.



الان بخر، بعد پرداخت کن!

چطور خریدهای اقساطی استقلال مالی ما زنان را نشانه می‌روند؟

خرید می‌کنیم. این روش برای خریدهای ضروری در شرایط تورمی می‌تواند کارآمد باشد اما تبدیل شدن آن به یک عادت، در بلندمدت دارایی‌های غیرمالی اما ارزشمندی را از ما می‌گیرد.

خرید ۴ قسطه در آینده توان ریسک‌پذیری مالی ما زنان را محدود می‌کند. ما با پیش‌پیش خرج کردن درآمدهای حاصل نشده، قدرتی برای پس‌انداز یا مانور مالی باقی نمی‌گذاریم. این کار انضباط مالی را هم از بین می‌برد و اجازه به تأخیر انداختن لذت را نمی‌دهد. تجمع همین اقساط به ظاهر کوچک، ناگهان بخش زیادی از بودجه ماهانه را می‌بلعد و حس استرس مزمن و دودیدن روی تردمیل را ایجاد می‌کند و در نهایت، مرز بین نیاز و خواسته را در ما زنان کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌کند. خرید چهارقسطه باعث می‌شود چیزهایی را بخریم که اگر قرار بود کل پولش را یکجا بدهیم، هرگز به سراغشان نمی‌رفتیم. برای در امان ماندن از این تله، تنها راه تمرین تنفس ۲۴ ساعته است. باید تا قبل از ثبت نهایی خرید، مطمئن شویم نیازی واقعی در میان است و نه صرفاً یک وسوسه ۵۰۰ هزار تومانی!

وقتی قیمت یک کالا از ۲ میلیون تومان به ۴ قسط ۵۰۰ هزار تومانی تجزیه می‌شود، مغز ما به جای سنجش ارزش کل کالا، تنها فشار ریالی قسط اول را پردازش می‌کند و با خود می‌گوید «رقم ناچیزی است» در نتیجه گارد دفاعی ذهن در برابر درد پرداخت شکسته می‌شود و

خدمت «الان بخر، بعداً پرداخت کن» یا همان خرید اقساطی ۴ ماهه، در ظاهر یک ابزار تسهیل‌کننده برای مدیریت هزینه‌ها به نظر می‌رسد اما در واقعیت بر اساس یکی از قوی‌ترین خطاهای شناختی ذهن یعنی «توهم ارزان‌سازی» طراحی شده است.



سلامت زنان

سلولیت‌های پرتقالی

سلولیت تجمع طبیعی چربی زیر پوست که با فشار آوردن به بافت هم‌بند، ظاهری شبیه به پوست پرتقال ایجاد می‌کند. پدیده‌ای کاملاً طبیعی، بی‌خطر و بسیار رایج که ارتباط مستقیمی با وزن یا چاقی ندارد و حتی برای لاغرترها هم روی ران، باسن و اطراف شکم ایجاد می‌شود. برای کاهش برجستگی آن در خانه می‌توان روی چند راهکار ساده و پیوسته تمرکز کرد. انجام ورزش‌های قدرتی مثل اسکوات و لانج برای سفت‌تر شدن عضلات زیر پوست و نوشیدن آب کافی مهم‌ترین راهکارها برای کاهش سلولیت‌ها هستند. شما می‌توانید روزانه ناحیه سلولیت‌ها را ماساژ بدهید یا برس خشک را روی پوستتان حرکت دهید تا گردش خون و جریان لنفاوی بهبود پیدا کند. در نهایت فراموش نکنید که

سلولیت بخش طبیعی از آناتومی بدن است و هدف این اقدامات، تقویت سلامت و شادابی پوست شماست، نه محو کامل آن.



خطر سوگیری منفی

سوگیری منفی، قصه همان مکانیزم تکاملی قدیمی است که باعث می‌شود ذهن ما ناخودآگاه صدا، شدت و وزن اتفاقات تلخ را بسیار بیشتر از لحظات شیرین بسنجد. این خطای شناختی که زمانی برای



مراقبت از جان انسان طراحی شده بود، امروز اضطراب بی‌دلیل و دل‌سردی می‌آفریند. کافی است در میان ده‌ها بازخورد خوب و قدم‌های مثبت، یک نقد کوچک یا ناکامی رخ دهد تا ذهن تمام دستاوردها را فراموش کند و روی همان یک نقطه تاریک قفل شود.

پذیرش و شناخت این هوشمندی افراطی ذهن، نخستین گام برای رسیدن به آرامش است. وقتی بدانیم ذهن ما تمایل طبیعی به بزرگ‌نمایی تلخی‌ها دارد، می‌توانیم با مهربانی دست افکار بدبینانه را بگیریم، جلوی تعمیم دادن شکست‌ها بایستیم و به یاد بیاوریم که زیبایی‌ها، موفقیت‌ها و توانمندی‌های کوچک و بزرگ زندگی‌مان نیز به همان اندازه واقعی و شایسته دیده شدن هستند.

چهره هفته



هنگامه تاریخ‌ساز

هنگامه هادیانی، ژیمناست بیست‌ساله مشهدی و دانشجوی روزنامه‌نگاری دانشگاه علامه طباطبائی، نام خود را به عنوان نخستین بانوی ایرانی تاریخ ژیمناستیک هنری ثبت کرد که موفق به کسب سهمیه بازی‌های آسیایی شده است. او که ورزش را از هفت‌سالگی آغاز کرده، پس از عبور از توقف ناشی از دوران کرونا و تمرینات سخت، در رقابت نهایی انتخابی با ثبت امتیاز ۱۲.۹۹ در پرش خرک، رقیب تهرانی خود را شکست داد تا مسافر بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ ناگویا شود. اهمیت کار هنگامه فراتر از کسب یک سهمیه ساده است؛ او با واقع‌بینی، هدف خود را رسیدن به فینال این مسابقات بزرگ و رقابت با غول‌های آسیا تعریف کرده است. هادیانی با پشتکار خود ثابت کرد که حتی در رشته‌ای با محدودیت‌های فراوان برای بانوان ایران، می‌توان سدهای نامرئی را شکست، تلاش و جسارت او الگویی درخشان برای دختران ورزشکار ایرانی است؛ کسانی که یاد می‌گیرند نباید منتظر هموار شدن راه‌ها ماند، بلکه گاهی باید خود اولین نفری باشند که راه را برای نسل‌های بعدی باز می‌کنند.



در گوشی با مامان

تبلت و ستون فقرات بچه‌ها

استفاده طولانی از تبلت و گوشی برای بچه‌ها، به‌ویژه وقتی با گردن خمیده به صفحه نگاه می‌کنند، فشار زیادی به مهره‌ها و ستون فقرات ظریف آن‌ها در سنین رشد وارد می‌کند. این کار کم‌کم باعث

خستگی عضلانی، افتادگی شانه‌ها یا سردرد می‌شود. برای مراقبت از سلامت و قامت فرزندتان، کافی است صفحه نمایش را تا حد امکان هم‌سطح چشم او نگه دارید تا گردنش خم نشود. بین بازی‌ها استراحت‌های کوتاه و چنددقیقه‌ای بگذارید تا عضلاتش نفس بکشند و او را به بازی‌های پرتحرک و کششی تشویق کنید تا بدن شاداب و قوی‌تری داشته باشد.



ترفند

دسته گل خوردنی

یکی از شیرین‌ترین ترفندهای آشپزی برای تازه نگه داشتن سبزیجات برگ‌دار مثل گشنیز، جعفری یا نعنا، رفتاری شبیه به گل‌های تازه با آن‌هاست. کافی است انتهای ساقه سبزیجات را کمی کوتاه کنید و آن‌ها را درست مثل یک دسته گل زیباتر، درون یک لیوان یا گلدان حاوی آب سرد بگذارید. سپس یک کیسه فریزر تمیز را به آرامی روی برگ‌هایشان بکشید و در یخچال قرار دهید. این روش ساده مانع از پوسیدگی و پژمرده شدن سریع آن‌ها می‌شود. سبزی‌های شما با این ترفند تا دو هفته شاداب، ترد و معطر

باقی می‌مانند، طوری که هر بار یخچال را باز می‌کنید، عطر و طراوت سبزی‌های تازه، حس شادابی و زنده بودن را به فضای آشپزخانه هدیه می‌دهد.

