

بخون و با خودت ببر

شماره پیامک شهر آرمیترو
۳۰۰۰۷۲۸۹

تک خبر

«**معاون وزیر نیرو:** امسال پیک مصرف برق در تابستان کاهش یافت و به ۷۷ هزار و ۵۰۰ مگاوات رسید.

«**وزیر جهاد کشاورزی:** قطع برق، موجب گرانی مرغ شده است.

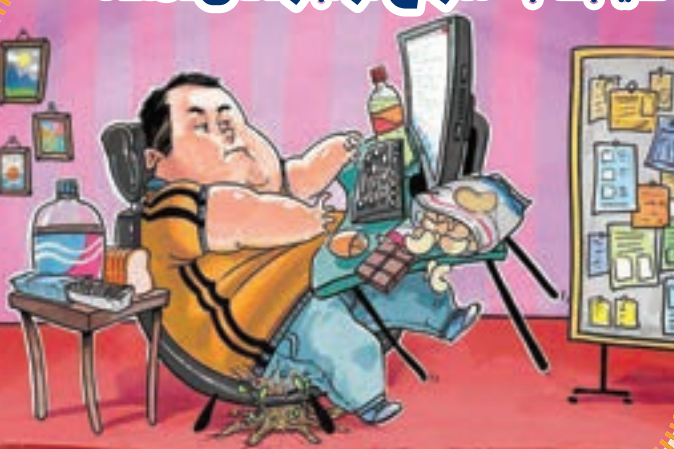
«**سازمان امور مالیاتی:** خرید و فروش بیش از ۲ بار ملک یا خودرو در سال مشمول مالیات می شود.

«**رئیس اتحادیه بنکداران:** مواد غذایی: قیمت هر کیلو برنج ایرانی ۲۰ تا ۲۵ درصد کاهش یافته است.



هشدار!

دیابت به سراغ نوجوانان آمده



نسل Z و مرگ آبجو

خبر جنجالی



کارخانه آبجوسازی ۱۷۲ ساله لانگ-براو در بایرن به دلیل مشکلات مالی تعطیل شد. مدیر این کارخانه، ریچارد هوپ، علت را کاهش فروش و افزایش هزینه ها می داند. تغییر ذائقه نسل Z که تمایل کمتری به مصرف الکل دارد، به این مشکلات افزوده است.

این روند پرهیز از الکل در اروپا و آمریکا نیز دیده می شود. کاهش قدرت خرید جوانان، سبک زندگی سالم و آگاهی از خطرات الکل از دلایل این تغییر هستند. کالری بالای آبجو نیز با دغدغه های تناسب اندام نسل جدید سازگار نیست. در سال های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴، ۵۲ کارخانه آبجوسازی در آلمان تعطیل شدند. کارخانه های باقی مانده به تولید نوشیدنی های سبک تر روی آورده اند.

کلید افزایش هوش کودک؟

آخرین یافته

تحقیقات نشان می دهد که ویتامین D در بارداری، کلید تقویت شناختی کودکان است! کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری سطح بالاتری از این ویتامین داشته اند، در سنین هفت تا دوازده سالگی در حل مسئله و پردازش اطلاعات، عملکرد بهتری نشان داده اند. این ارتباط به ویژه در میان فرزندان مادران سیاه پوست قوی تر بوده است. پژوهشگران تاکید دارند که اوایل بارداری، زمانی حیاتی برای تأثیر ویتامین D بر رشد مغز کودک است. غربالگری و مکمل یاری ویتامین D در دوران بارداری باید جدی گرفته شود. تحقیقات بیشتری برای تعیین دز و زمان مناسب مصرف مورد نیاز است.



کاهش ورود غیرمجاز به کشور

خبر خوان

وزیر کشور از کاهش ورود اتباع غیرمجاز افغان به ایران خبر داد و گفت: اجرای طرح «انسداد مرزهای شمال شرق کشور» نقش مهمی در مبارزه با ورود غیرقانونی تبعه خارجی و قاچاق مواد مخدر به کشور دارد.

۱۳۰ کیلومتر

۷۰ درصد

۱/۲ میلیون

طول دیوار مرزی ساخته شده

میزان کاهش ورود اتباع غیرمجاز

تعداد اتباع خارج شده (نفر)

جدال دو غول

تابلو اعلان



امشب دو تیم النصر و الاتحاد در چارچوب سوپرکاپ عربستان از ساعت ۲۱ به مصاف هم می روند. تقابل رونالدو و بنزما بخشی از جذابیت این دیدار است. هر دو تیم در تابستان تقویت شده اند و مدعی قهرمانی لیگ عربستان هستند.

ارزش مالی دو تیم: ۳۲ هزار میلیارد تومان

تاریخچه: ۷ برد الاتحاد و ۳ النصر

هشدار! دیابت به سراغ نوجوانان آمده

هشدار رئیس انجمن دیابت ایران، مبنی بر کاهش سن ابتلا به دیابت و رسیدن آن به دانش آموزان مقطع متوسطه، زنگ خطر برای سلامت جامعه است. این بیماری چندوجهی، ریشه در سبک زندگی ناسالم، کم تحرکی و تغذیه نامناسب دارد و می تواند زمینه ساز انواع بیماری ها شود.

آمار نگران کننده دیابت در ایران

متأسفانه، آمار دیابت در کشور به شدت نگران کننده است. در سی سال گذشته، شیوع دیابت در بیشتر استان ها افزایش یافته و در برخی مناطق دوبرابر شده است. در منطقه خاورمیانه، ایران رتبه سوم را از نظر تعداد مبتلایان به دیابت دارد. تقریباً یک سوم جمعیت ایران به یکی از انواع دیابت مبتلا هستند و نکته درخور تأمل، کاهش سن ابتلا به این بیماری در میان دانش آموزان است. عوامل متعددی مانند ژنتیک، چاقی، تغذیه، عدم تحرک و سبک زندگی در ابتلا به دیابت نقش دارند. استرس و تنش نیز به عنوان عوامل مهم در دیابت نوع ۲ شناخته می شوند و تا ۷۰ درصد در ابتلا به این بیماری نقش دارند.

نوشابه، بلای جان ایرانی ها

مصرف نوشابه های گازدار در ایران بسیار زیاد است و این موضوع تأثیر مستقیمی بر افزایش خطر ابتلا به دیابت دارد. بر اساس آمارها، استان کهگیلویه و بویراحمد با مصرف روزانه ۳۲.۵ میلی لیتر نوشابه، رکورددار مصرف این نوشیدنی در کشور است. پس از این استان، خراسان رضوی با ۲۸.۵ میلی لیتر، تهران و قم با ۲۶.۵ میلی لیتر مصرف در رتبه های بعدی قرار دارند. مصرف زیاد نوشابه ها منجر به چاقی، پرفشاری خون، مقاومت به انسولین و کبد چرب می شود. تحقیقات نشان داده اند که مقاومت به انسولین با برخی سرطان ها



ارتباط دارد و مصرف نوشابه با افزایش چاقی و مقاومت به انسولین می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه و کولورکتال را نیز افزایش دهد.

چطور از دیابت پیشگیری کنیم؟

برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ و کاهش خطر ابتلا در نوجوانان، رعایت نکات زیر ضروری است:

اصلاح تغذیه: مصرف قند، شکر، غذاهای فراوری شده و چربی های ناسالم را محدود کنید.

کاهش وزن: چاقی، به ویژه چاقی شکمی، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، وزن خود را در محدوده سالم حفظ کنید.

مدیریت استرس: استرس مزمن می تواند منجر به افزایش قند خون شود. تکنیک های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق را به طور منظم تمرین کنید.

خواب کافی: کمبود خواب می تواند مقاومت به انسولین را افزایش دهد. هر شب هفت تا هشت ساعت خواب با کیفیت داشته باشید.

فعالیت بدنی منظم: ورزش منظم به کنترل وزن، کاهش استرس و بهبود حساسیت به انسولین کمک می کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته داشته باشید.

ترک سیگار: سیگار خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.

انتخاب «کمتر»؛ انتخاب جسورانه‌تر

پرونده

«پارادوکس انتخاب» می‌گویند. در این پارادوکس، هرچه گزینه‌ها و خریدهای ما بیشتر شود، احساس سردرگمی و نارضایتی هم‌شدت می‌گیرد. مینیمالیسم و کم‌گرایی، پاسخی انتقادی به مصرف‌گرایی است. وقتی کمتر می‌خریم، عملاً ساختارهای تحمیلی بازار را به چالش می‌کشیم. کم خریدن یعنی بازگرداندن ارزش به کیفیت؛ یعنی به جای تلنبار کردن ده‌ها لباس کم‌دوام، یک یا دو لباس باکیفیت انتخاب کنیم که سال‌ها همراه ما بماند. در جهانی که صنایع مد و لوازم مصرفی، بخش بزرگی از آلودگی زیست‌محیطی را ایجاد می‌کنند، خرید کمتر یعنی کاهش فشار بر منابع طبیعی. کم خریدن آزادی است؛ آزادی از فشار دائمی بازار. انتخاب «کمتر»، انتخابی جسورانه است که هم آرامش را به زندگی برمی‌گرداند و هم جهانی پایدارتر می‌سازد.

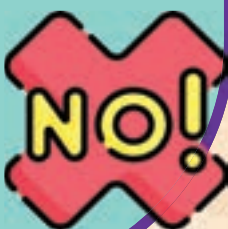


مصرف‌گرایی از دنیای مدرن حذف‌شدنی نیست. آدم‌ها امروز مصرف نمی‌کنند تا نیازهایشان برطرف شود، آن‌ها مصرف می‌کنند چون تمایل به خلق «میل» و «هویت» از طریق مصرف دارند. کالاها دیگر برای کاربرد و استفاده انتخاب نمی‌شوند، آن‌ها دارای پرفورمنس و بازنمایی هستند. دنیای امروز مملو از عروسک‌های لبوبو است که شاید زیبا و کاربردی نباشند اما برخی‌ها بدون لبوبو، احساس جاماندگی دارند. کار تبلیغات، القای یک‌چیز کم‌وکاستی است؛ یک‌چیز کم‌وکاستی که وقتی فلان گوشی، کفش یا لباس را نداشته باشید سروکله‌اش پیدا می‌شود. این چرخه ناتمام، ذهن و زندگی ما را محاصره می‌کند و از ما «مصرف‌کننده»های بی‌اختیاری می‌سازد که نه فقط به رضایت نمی‌رسیم، بلکه هر روزمان را با خستگی و اضطراب می‌گذرانیم؛ چیزی که جامعه‌شناسان به آن

دختر به دختر

«نه» گفتن در محیط کار

به عنوان یک دختر شاغل می‌نویسم؛ در محیط کار مرزهای مشخص داشته باشید. صمیمیت ارزشمند است، اما نباید باعث شود وظایف و حقوقتان نادیده گرفته‌شود. بسیاری از مواقع، «نه» گفتن مؤدبانه بسیار بهتر از سکوت و خودخوری است. این «نه» نشان می‌دهد که شرح وظایف، وقت و چارچوب‌های من اهمیت دارد. وقتی مرزها را روشن می‌کنیم، هم احترام بیشتری دریافت می‌کنیم و هم روابط کاری سالم‌تر و شفاف‌تری پیش‌رو داریم.

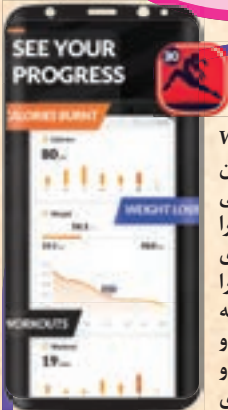


شنونده خوبی باش!

در دوره نوجوانی، مهم‌ترین نیاز فرزندان داشتن والدینی است که شنونده واقعی باشند. مادرانی که به جای قضاوت یا نصیحت فوری، با صبوری به حرف‌های فرزندان گوش می‌دهند، بهترین حس را به او می‌دهند؛ حس امنیت. نوجوانان در این سن پر از سؤال، تجربه و هیجان‌اند و اگر بدانند مادرشان بدون سرزنش به حرف‌هایشان گوش می‌دهد، اعتمادشان عمیق‌تر می‌شود. حتی وقتی عقیده، نظر یا رفتاری متفاوت دارند، نخست اجازه دهید بیان کنند و سپس آرام و منطقی گفت‌وگو کنید. این نوع ارتباط نه تنها رابطه شما و فرزندتان را نزدیک‌تر می‌کند، بلکه نوجوان یاد می‌گیرد گفت‌وگو و احترام متقابل بخشی از زندگی سالم است. گاهی فقط شنیدن، مؤثرتر از هر توصیه‌ای عمل می‌کند.

معرفی اپلیکیشن باشگاه خانگی

نرم‌افزار Fitat Home یک نرم‌افزار ورزشی رایگان مخصوص ماخانم‌هاست؛ ماخانم‌هایی که گاهی فرصت تمرین خارج از خانه را پیدا نمی‌کنیم. این برنامه مجموعه‌ای از حرکات ورزشی ساده تا حرفه‌ای را بدون نیاز به تجهیزات ورزشی ارائه می‌دهد. تمرین‌ها کوتاه، مؤثر و مناسب برای لاغری، تناسب‌اندام و تقویت عضلات هستند. رابط کاربری آسان، راهنمای تصویری و صوتی و برنامه‌های متنوع برای اهداف مختلف (کاهش وزن، فرم‌دهی بدن یا افزایش انرژی) از ویژگی‌های اصلی آن است. با این نرم‌افزار می‌توان حتی در خانه و میان مشغله‌های روزمره، تمرینی کامل و مؤثر داشت.



پادکست باز

پادکستی برای توانمندسازی مادران

پادکست مامانست (MamaNest) برنامه‌ای رادیویی است که به مادران کمک می‌کند تا در زندگی مدرن به بهترین خود تبدیل شوند. این پادکست به زبان‌های فارسی و انگلیسی تولید شده و شامل مباحثی مانند بهره‌وری، تکنولوژی و مهارت‌های لازم برای مادران در دنیای امروز است. مامانست با ارائه سه آکادمی مامابست، ماماتک و زبان مامانست، یک آشیانه امن برای مادران است تا تعادل را در زندگی خود برقرار کنند و مهارت‌های لازم برای زندگی در دنیای مدرن را بیاموزند.



احیاکننده لباس سنتی ایرانی

ناهید دلشاد، هنرمند و کارآفرین مشهدی، احیاگر ۵۵ رشته سوزن‌دوزی، مبدع الگوهای ایرانی لباس و پیش‌گام در مد لباس‌های سنتی است. او با بیش از سه دهه فعالیت در زمینه خیاطی و هنرهای مرتبط، برای بیش از ۱۰ هزار نفر کارآفرینی کرده و دوازده کتاب در این حوزه به چاپ رسانده است.



آن‌ها قرار می‌دهیم. عزت نفس ما مدام بالا و پایین می‌شود و برای مقابله با کرحتی و سرخوردگی، نیاز داریم تا معیار مقایسه را از بیرون به درونمان راهنمایی کنیم. هر روز قدم‌های کوچکتان را یادداشت کنید. درباره دستاوردهای مادی و معنوی، ارزش‌ها و اهدافتان چند جمله کوتاه بنویسید. توانایی‌هایتان را بشناسید و دست از یادگیری نکشید. خود امروزتان را با خود دیروز مقایسه کنید؛ با خود ماه‌ها و سال‌های قبل. بهترین پادزهر برای دنیایی که سراسر آن با مقایسه و قضاوت‌های بیرونی پوشیده شده است، رجوع به خودتان است.

چالش‌های زنانه

تلاطم‌های مقایسه

ما در میان امواج متلاطم مقایسه گیر افتاده‌ایم. هر روز در شبکه‌های اجتماعی، در محیط کار یا حتی در خانواده و ده‌ها فضای دیگر، با تصویر زنان کامل، موفق، زیبا و خوشبخت روبه‌رو می‌م که ناخودآگاه، خودمان را در برابر



چی بخوریم؟

شروع صبح با فیبر

جو دوسرپرک، یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه ما زنان است. این ماده غذایی سرشار از فیبر محلول است که به کنترل قند خون و کاهش کلسترول کمک می‌کند. فیبر بالای آن احساس سیری طولانی‌مدت ایجاد می‌کند و برای مدیریت وزن، یک گزینه عالی به‌شمار می‌رود. همچنین جو دوسرپرک منبع خوبی از ویتامین‌های گروه B، آهن و منیزیم است که برای انرژی روزانه و سلامت استخوان‌ها ضروری‌اند.

مصرف منظم آن می‌تواند سلامت قلب، پوست و دستگاه گوارش را هم تقویت کند.



سلامت زنان

پوست شاداب و شفاف

وظیفه آب‌رسان‌ها حفظ رطوبت مورد نیاز پوست است. وقتی پوستتان کدر، خشک، ملتهب و پوسته‌پوسته می‌شود، کم‌کم سروکله چروک‌های ریز پیدا می‌شود. استفاده از کرم‌ها و سرم‌های آب‌رسان، رطوبت کافی، انعطاف‌پذیری و نرمی پوست را حفظ می‌کند و ظاهر آن را شفاف‌تر و جوان‌تر نشان می‌دهد. از طرفی به تقویت سد دفاعی پوست کمک می‌کند و از آن در برابر عوامل آسیب‌زایی مثل آلودگی و تغییرات آب‌وهوا، محافظت می‌کند. مصرف روزانه آب‌رسان‌ها، پایه و اساس مراقبت مؤثر از پوست است، از آن غافل نشوید.



به نقاط مختلف ایران و جهان، از فرهنگ‌های گوناگون الهام گرفت و هنر ایرانی را به دنیا معرفی کرد. ناهید با وجود چالش‌ها و موانع، هرگز از هدف خود دست نکشید و با حمایت خانواده‌اش، توانست برای هزاران زن فرصت شغلی ایجاد کند و آن‌ها را به خودباوری برساند. او ثابت کرد که هنر می‌تواند پلی بین سنت و مدرنیته باشد و زنان می‌توانند با تکیه بر استعداد و خلاقیت خود، به موفقیت‌های بزرگی دست یابند. داستان ناهید دلشاد، داستانی الهام‌بخش از عشق،



مجموعه‌ای از مطالب آموزشی و فرهنگی برای زنان ایرانی. این مجموعه شامل مقالات، ویدیوها، و کتاب‌های صوتی است. هدف از این مجموعه، توانمندسازی زنان ایرانی از طریق آموزش و اشتراک‌گذاری تجربیات است. برای دسترسی به این مطالب، به وبسایت یا اپلیکیشن مراجعه کنید.