



## خانه باید سبز باشد...



حالا دیگر همه می‌دانند ادامه حیات ما ارتباط مستقیمی به حفظ محیط زیست و کره خاکی مان دارد. از این رو طراحان داخلی در تلاشند به روش‌های گوناگون چیدمان محیط زیستی بیشتری را در برنامه کاری خود قرار دهند

ولادت با سعادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز زن فرخنده باد

### تئیه‌های امروز

آیت‌الله رئیسی در صحن علنی مجلس:

### نکات مدنظر رهبری در تدوین لایحه بودجه لحاظ شده است

رئیس جمهور با بیان اینکه تمام تلاش ما این بود که لایحه بودجه ۱۴۰۲ با سیاست‌های اعلامی مقام معظم رهبری و سیاست‌های برنامه هفتم کاملاً تطابق داشته باشد، تصریح کرد: البته مطلع هستید که سیاست‌های کلی برنامه هفتم توسعه اواخر شهریور یعنی در میانه زمان تدوین لایحه بودجه به دست ما رسید، اما با وجود این، تدوین بودجه ۱۴۰۲ با الهام گرفتن از سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری انجام شد.



گزارش تصویری

### ایران سپید پوش



### بازار سیاه اجاره کاتالیست برای گرفتن معاینه فنی

به گفته سرپرست دفتر هوا و اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست، برخی افرادی که کاتالیست خودرویشان فرسوده شده برای گذراندن معاینه فنی این قطعه را اجاره و روی خودرو نصب و بعد از گذراندن مراحل، آن را از روی خودرو باز و به اجاره دهنده برمی‌گردانند.



### کلاهبرداری با ترفند حراج روز مادر

رئیس پلیس فتای استان خراسان جنوبی درباره کلاهبرداری از کاربران فضای مجازی با ترفند تخفیف ویژه خرید هدیه روز مادر و روز زن هشدار داد.



### کار خوب آقای رئیس

مراسم تجلیل از اسطوره‌های بزرگ ورزش ایران؛ نادر لطیفی و اکبر کارگرچم، پیشکسوتان فوتبال، محمد کیهان، پیشکسوت جودو و رحیم عظیمی، داور پیشکسوت روز سه‌شنبه هفته جاری توسط صندوق حمایت و جمع‌زایی از پیشکسوتان نام‌آور برگزار شد.



### مخالفت وزیر ارتباطات با قطع اینترنت در زمان کنکور



# بزرگوار مادر



عکس‌ها: علی ساسانیان / مهر

### آب‌وهوا

مرکز مدیریت راه‌های کشور اعلام کرد

### بارش برف و باران در جاده‌های ۲۰ استان

سازمان هواشناسی: سامانه بارشی جدید روز جمعه وارد کشور می‌شود  
سازمان هواشناسی اعلام کرد فردا جمعه با ورود سامانه بارشی از جنوب غرب کشور در دامنه‌های زاگرس در جنوب غرب و غرب کشور بویژه استان‌های خوزستان، ایلام، لرستان، کرمانشاه، چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد، بارش همراه با وزش باد خواهیم داشت.

بر اساس پیش‌بینی هواشناسی روز شنبه هفته آینده، در جنوب غرب و برخی مناطق غرب کشور بارش ادامه دارد و گستره بارش‌ها بوشهر و شمال و غرب فارس را دربرمی‌گیرد. امروز نیز در سواحل غربی دریای خزر و ارتفاعات البرز مرکزی و غربی بارش روی می‌دهد.

### هشدار مدیریت بحران برای بازگشت آلودگی هوا به پایتخت

حامد یزدی مهر، مدیرکل مدیریت بحران استان تهران، از صدور هشدار زرد آلودگی هوا در پایتخت خبر داد و گفت: طبق اعلام سازمان هواشناسی از دیروز چهارشنبه تا روز شنبه ۲۴ دی ماه در بعضی ساعات افزایش

### روز مادر

### به احترام مادر

**آرزو کیهان/** مادر بودن سخت است، سخت‌تر از آنچه که تصورش را می‌کنید. یک مادر همیشه فهرست بی‌پایانی از وظایف را در لیست کارهای خانه دارد، آنها همیشه مشغولند و اغلب، هرگز به خود فکر نمی‌کنند. تلاش می‌کنند نقش کلیدی‌شان را در نگهداری از فرزند، همراهی همسر و رسیدگی به کارهای خانه و گاهی به‌عنوان کارمند بیرون از خانه به بهترین نحو حفظ کنند. به نظر می‌رسد در این برنامه شلوغ و خستگی‌های مکرر، زمانی برای فکر کردن به خود ندارند. ولی مادران به‌عنوان فداکاران خستگی‌ناپذیر نیاز به مراقبت بیشتر از خود دارند. حتی اقدامات کوچک مراقبتی می‌تواند بر سلامت همه مادرانی که تکیه گاه بزرگ زندگی‌مان هستند تأثیرگذار باشد.

شاید در نخستین نگاه وقت گذاشتن مادران برای خود، خودخواهانه به نظر برسد اما بهتر است آنها هم با خود کمی مهربان‌تر باشند تا بتوانند احساس خستگی، استرس و افسردگی‌شان را کاهش دهند. درواقع این کار جزو ضروری کاهش استرس و افزایش تندرستی است. بهترین خودمراقبتی مادران در نخستین قدم اهمیت دادن به خود است. برای این کار به این توصیه‌ها توجه کنید:

تفویض اختیار کنید و کمک بخواهید. شما نمی‌توانید همه کارها را به تنهایی انجام دهید پس بهتر است هر زمان نیاز دارید از دوستان و خانواده کمک بگیرید. وظایف خود را اولویت‌بندی کنید. گاهی اوقات لازم است از همه فاصله بگیرید و تنها باشید. یک لیوان چای یا قهوه برای خودتان بریزید و کمی استراحت کنید. مادران عزیز تلاش کنید هر شب ۷ تا ۸ ساعت بخوابید، هر روز فعالیت بدنی داشته باشید و به تغذیه‌تان توجه کنید. گاهی اوقات با یک دوست ناهار بخورید یا قهوه‌ای بنوشید. گاهی اوقات پیاده‌روی کنید و اگر می‌توانید در یک کلاس ورزشی ثبت‌نام کنید. نقاشی کنید. کتاب بخوانید. احتمالاً انجام این کارها برای شما به‌عنوان یک مادر شاغل یا خانه‌دار، دشوار به نظر می‌رسد. اگر نسبت به خودتان بی‌توجه یا کم‌توجهید، شاید با دانستن این نکته به تغییر شرایط زندگی‌تان ترغیب شوید: سلامتی و رفاه مادران بر کل خانواده تأثیرگذار است. با گنجانیدن مراقبت بیشتر از خود و داشتن روح و بدنی سالم می‌توانید خانواده‌ای سالم‌تر داشته باشید و فرزندان موفق‌تر تحویل جامعه دهید.