

تک‌خبر

«وزارت نیرو: مصرف برق، ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش یافته است.»

«وزارت کار: شرط داشتن کارت پایان خدمت برای دریافت بیمه بیکاری، برداشته شد.»

«وزارت رفاه: لبنیات کالابرگ با ۱۰ درصد و روغن نباتی با ۳ درصد تخفیف، ارائه خواهد شد.»

«آموزش و پرورش: ضریب پوشش کودکان ۴۳ درصد به ۷۰ درصد افزایش یافته است.»



افزایش آدرنالین به قیمت جان!

چگونه هیجان نوجوانان را مدیریت کنیم تا به یک عمر حسرت، تبدیل نشود؟



مهمانان بی‌خطر و موقت شهر

کلوزآپ

این روزها آسمان و بوستان‌های مشهد، میزبان پروازهای دسته جمعی میهمانانی ناخوانده‌اند؛ ملخ‌هایی که تصاویری پرهیاهو در شهر، خلق کرده و موجب نگرانی شهروندان شده‌اند اما جای هیچ‌گونه وحشتی نیست. نسرین شیبانی، مدیر حفظ نباتات جهادکشاورزی استان، باطمینان می‌گوید این حشرات از نوع «متفرقه» هستند و خسارت اقتصادی ندارند. آن‌ها در مرحله بلوغ، کم‌اشتها هستند و تنها در پی قطره‌ای آب به حاشیه جاده‌ها و فضای سبز پناه آورده‌اند. با ورود شهرداری به عملیات پاک‌سازی، این ملخ‌ها طی ۱۰ تا ۱۴ روز آینده با پایان تخم‌ریزی، شهر را ترک خواهند کرد؛ البته مشهد در این میزبانی، تنها نیست و بیش از هفت استان کشور، از کویر سمنان تا سیستان و بلوچستان درگیر این موضوع هستند. وسعت حضور ملخ‌ها در مراتع خراسان رضوی به ۲۶ هزار هکتار رسیده است.



پیشنهاد روز

جادوی صحنه در اتاق نشیمن

تجربه تماشای تئاتر در قاب تلویزیون و جمع‌گرم خانواده، اتفاقی خاص است که از امروز دردسترس شماست. فیلم تئاتر «زندگی گالیله»، اثر ماندگار برنشت، با ترجمه استاد سمندریان و کارگردانی شهاب‌الدین حسین پور، امروز ساعت ۱۸ در فیلم‌نت اکران می‌شود. درخشش فرهاد آئیش در نقش گالیله، کنار بازیگرانی چون صدف اسپهبدی، المیرا دهقانی و محمد نادری، جادوی ناب صحنه را مستقیم، میهمان خانه‌هایتان می‌کند.



زیر ذره‌بین

بحران در سدهای استان

حجم کل آب ورودی به سدهای کشور نسبت به سال گذشته، رشد چشمگیر ۷۴ درصدی را نشان می‌دهد اما با وجود این آمار امیدبخش، استان تهران و استان خراسان رضوی، وضعیتی بحرانی را سپری می‌کنند؛ چراکه هر دو سد استان در وضعیت منفی و کسری شدید آب قرار دارند.



خونریزی مغزی در وزارت خارجه آمریکا



دولت ترامپ با اخراج یا بازنشستگی اجباری نزدیک به ۲ هزار دیپلمات، دهه‌ها دانش سازمانی، تجربه بحران و مهارت زبانی تخصصی را از دست داده است. ان‌بی‌سی گزارش داد این خروج دسته جمعی، دیپلماتی‌ها و واشنگتن را در شرایط حساس کنونی با بحران جدی مواجه کرده است؛ جایی که مذاکرات سطح بالا به جای کارشناسان، به داماد رئیس‌جمهور و دوستان تاجرش، سپرده شده است.

خبر ویژه

چاقی؛ قاتل خاموش حافظه

عدد روی ترازو فقط اندازه لباسمان را تغییر نمی‌دهد، بلکه مغزمان را نیز سال‌ها زودتر پیر می‌کند. نتایج یک مطالعه بیست و چهارساله روی بیش از ۸ هزار و ۲۰۰ فرد بالای پنجاه سال، نشان می‌دهد که هر کیلو اضافه وزن، سرعت زوال عقل و افت حافظه را تشدید می‌کند. چاقی با ایجاد التهاب، تمرکز را مختل می‌کند و خطر آلزایمر را افزایش می‌دهد. اما خبر امیدوارکننده، این است که کاهش وزن، حتی در دوره‌ای دوساله، می‌تواند ترمز این فرسایش را بکشد. برای حفظ جوانی مغز، از امروز مراقب وزنمان باشیم.



بی‌تحریک! زنگ خطر سلامتی

آمار جدید فدراسیون آمادگی جسمانی از کم‌تحریکی ۵۰ درصد جمعیت کشور و سهم زیاد بانوان در این زمینه خبر می‌دهد. به گفته رئیس این فدراسیون، هزینه فعالیت‌های ورزشی از سبد هزینه خانواده‌ها کم شده است.



لبخند خورشید به چرخ‌های صنعت

دیر باز، جبر زمانه و نیاز طبیعت، ما را به سمت آغوش باز انرژی‌های تجدیدپذیر سوق می‌دهد. خورشید، این نعمت بی‌دریغ الهی، هر روز بر سرزمینمان می‌تابد تا به ما یادآوری کند که ثروت واقعی در آسمان است. در همین راستا، روز گذشته مشهد شاهد گامی کوچک اما بسیار امیدوارکننده بود؛ بهره‌برداری از دو نیروگاه خورشیدی با ظرفیت مجموع هفت مگاوات. غلامحسین مظفری، استاندار خراسان رضوی، با اشاره به پروژه‌های ۱۰۰ و ۲۰۰ مگاواتی در دست اجرا، افق روشنی را ترسیم کرد: «رسیدن به ظرفیت ۱۰۰ مگاوات تا تابستان آینده و تحقق رؤیای ۳ هزار مگاواتی تا پایان سال ۱۴۰۶». آینده‌ای که در آن، چرخ‌های توسعه با لبخند خورشید می‌چرخند.



افزایش آدرنالین به قیمت جان!

چگونه هیجان نوجوانان را مدیریت کنیم تا به یک عمر حسرت، تبدیل نشود؟

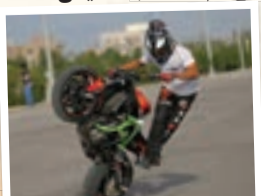
جوانی است و هزار سودای نپخته؛ دورانی که خون با سرعت بیشتری در رگ‌ها می‌دود و هر تپش قلب، دعوتی است به یک ماجراجویی تازه و کشف ناشناخته‌ها. اما گاهی این ماجراجویی‌ها، در کوچه پس‌کوچه‌های شهر، رنگی از دلهره و ترازوی به خود می‌گیرد. موتورسیکلت برای یک نوجوان، تنها ترکیبی از آهن و بنزین نیست، بلکه بال‌هایی برای پروازی خیالی است. اما وقتی این پرواز بدون آگاهی، مهارت و احتیاط باشد، فروش تلخ و جبران‌ناپذیر خواهد بود. در ادامه، ابعاد این دغدغه پرتلاطم را مرور می‌کنیم.

آمارهایی که بوی حسرت می‌دهند

آمارها همیشه فقط یک مشت عدد خشک و بی‌روح روی کاغذهای اداری نیستند؛ گاهی زنگ خطری تکان‌دهنده برای بیداری جامعه محسوب می‌شوند. وقتی در گزارش‌های رسمی می‌خوانیم که بیش از ۵۰ درصد از فوت‌شدگان حوادث موتورسیکلت در کشور، زیر هجده سال داشته‌اند، قلب آدم از تپش می‌افتد. این یعنی نیمی از قربانیان، نوجوانانی بوده‌اند که هنوز طعم واقعی زندگی، جوانی و آینده را نچشیده‌اند. از سوی دیگر، نزدیک به ۳۵ درصد از کل تصادفات فوتی درون شهری، سهم موتورسواران است. این اعداد و ارقام به روشنی به ما می‌گویند که یک جای کار در مدیریت هیجانات نسل جوان ما به شدت می‌لنگد و خیابان‌ها، ناخواسته تبدیل به قتلگاه رؤیاهای کال شده‌اند.

سودای پرواز و آدرنالین روی دو چرخ

برای یک نوجوان پرشور، نشستن پشت فرمان موتور یعنی لمس رهایی، اثبات استقلال و ابزاری دردسترس برای تخلیه سریع هیجان. گاهی هم وسیله‌ای است برای خودنمایی در جمع هم‌سالان، با نمایش‌های دلهره‌آوری مثل «تک‌چرخ زدن»، ویراژ دادن‌های ناگهانی و میلی‌متری در میان ماشین‌ها و البته فرار از کلاه‌کاسکت به پهانه‌های ساده لوحانه‌ای مثل خراب شدن مدل‌ها! این حرکات شاید برای چند ثانیه کوتاه، سطح آدرنالین خون را به اوج ببرد و خنده‌ای



گذرا روی لب نشانند، اما در یک چشم‌برهم‌زدن می‌تواند به قیمت یک عمر حسرت، ویلچرنشینی یا سیاه‌پوش شدن همیشگی یک خانواده تمام شود. ذات این سن با خطر گره خورده است، اما بهایی که برای آن پرداخته می‌شود، جبران‌پذیر نیست.

از نه، مطلق تا همراهی مشروط

در برابر اصرار کلافه‌کننده و مداوم نوجوانان برای خرید موتور، نقش خانواده‌ها دقیقاً چیست؟ واقعیت این است که «نه» گفتن مطلق و برخورد‌های قهری، همیشه چاره‌ساز نیست. تجربه نشان داده است که این محدودیت‌های سخت و سخت، غالباً نوجوان را به سمت استفاده پنهانی و بدون آموزش از موتور دوستانش سوق می‌دهد که خطراتش به مراتب وحشتناک‌تر است. راهکار طلایی در این میان، پیاده‌سازی «همراهی مشروط و نظارت هوشمندانه» است. اگر قرار است مسیری برای موتورسواری باز شود، پیش‌شرط بی‌چون و چرای آن، باید رسیدن به سن قانونی، گذراندن دقیق دوره‌های آموزشی، دریافت گواهی نامه و گرفتن تعهد بی‌قیدوشرط به استفاده از کلاه ایمنی استاندارد باشد. باید با گفت‌وگوی صمیمانه به فرزندانشان پیام‌مزم که شجاعت، در قانون شکنی و بازی با جان نیست، بلکه شجاعت واقعی، تسلط بر هیجانات در روزهای پرتلاطم جوانی است. بیایید با آگاهی و نظارت درست، نگذاریم رؤیاهای شیرین زیر هجده‌سالگی، در کف خیابان‌ها متوقف شود.

جوان‌گرایی در تیم ملی والیبال از نگاه آمار

فهرست سی نفره روبرو پیاپی برای لیگ ملت‌های والیبال ۲۰۲۶. یک پیام روشن دارد: آغاز انقلاب و جوان‌گرایی در والیبال ایران. سرمربی ایتالیایی با انتخاب تیمی که حتی یک بازیکن بیش از سی ساله در آن دیده نمی‌شود. نشان داد که هدف اصلی او، ساختن نسلی نو برای المپیک ۲۰۲۸ لس آنجلس است. مرحله مقدماتی لیگ ملت‌های والیبال ۲۰۲۶ در گروه مردان، از ۲۴ خرداد تا ۲۸ تیر برگزار می‌شود که تیم ملی ایران، هفته نخست در برزیل، هفته دوم در فرانسه و هفته سوم در صربستان به مصاف حریفان خود خواهد رفت. در ادامه، ابعاد مختلف این فهرست جوان و سرحال را بررسی می‌کنیم.

نسل منهای ۳۰ سال

میانگین سنی تیم ملی در این رقابت‌ها به ۲۴/۲ سال رسیده است. امین اسماعیل‌نژاد با ۲۹ سال سن، باتجربه‌ترین بازیکن از نظر سنی محسوب می‌شود و در نقطه مقابل، نیما باطنی نوزده ساله، عنوان جوان‌ترین بازیکن مأموریت بزرگ ۲۰۲۶ را به خود اختصاص داده است.

۴۰ درصد تیم، بدون تجربه

انتخاب دوازده بازیکن جدید که تاکنون اتمسفر لیگ ملت‌ها را تجربه نکرده‌اند، بازتابی از جسارت پیاپی در مسیر نوسازی است. حتی در فهرست شانزده نفره اعزامی به هفته نخست برزیل نیز پنج بازیکن تازه‌وارد (معادل ۳۱/۲۵ درصد ترکیب) دیده می‌شوند:



ایران - برزیل	پنجشنبه ۲۱ خرداد - ساعت ۲۰:۳۰ بامداد
ایران - بلغارستان	پنجشنبه ۲۱ خرداد - ساعت ۲۳
ایران - آرژانتین	شنبه ۲۳ خرداد - ساعت ۲۰:۳۰ بامداد
ایران - بلژیک	یکشنبه ۲۴ خرداد - ساعت ۱۷:۳۰

مهره‌هایی انگیزه‌مند که قرار است بار آینده والیبال ایران را به دوش بکشند.

کاپیتان‌ها و رکوردداران؛ حضرت پور در صدر

در میان این موج جوانی، بار تجربه تیم بر دوش محمدرضا حضرت پور و مرتضی شریفی است که هشتمین حضور خود در مسابقات بین‌المللی را تجربه می‌کنند. امیرحسین اسفندیار ششمین و امین اسماعیل‌نژاد، بر دیا سعادت و آرمان صالحی، پنجمین حضورشان در

لیگ ملت‌ها را تجربه خواهند کرد. حضرت پور با ۹۲ بازی ملی، با سابقه‌ترین بازیکن فهرست است و شریفی با ۷۷ بازی و اسفندیار با ۵۵ بازی در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

جنگ پوئن‌ها

در بخش امتیاز آوران، امین اسماعیل‌نژاد با کسب ۴۶۲ پوئن، صدرنشین است و هرچند نام او در هفته اول مسابقات در فهرست تیم ملی دیده نمی‌شود، وی برای هفته‌های بعدی آماده می‌شود تا رکورد خود را حفظ کند؛ جایی که شریفی با ۴۴۵ و اسفندیار با ۴۱۱ امتیاز در تعقیبش هستند.

کارهای نقره‌ای بر فراز آسیا

در ادامه درخشش جوانان ایرانی در بیست و دومین دوره مسابقات دوومیدانی قهرمانی آسیا، هانیه شه‌پری شگفتی‌ساز شد. او در دوی ۳ هزار متر بامانع، با عبور از خط پایان در زمان ۱۰:۴۶ دقیقه، مدال ارزشمند نقره را بر گردن آویخت. شه‌پری با این درخشش، رکورد ملی پیشین ایران (۱۰:۲۹ دقیقه) را که متعلق به خودش بود، درهم شکست پیش از این نیز مریم احمدی در ۱۵۰۰ متر روز نخست، نقره گرفته بود. کاروان شش نفره کشورمان با هدایت مربیانی چون موسوی و صمیمی، در هنگ‌کنگ، نویدبخش روزهای روشنی برای دوومیدانی است.



چهارم هفته

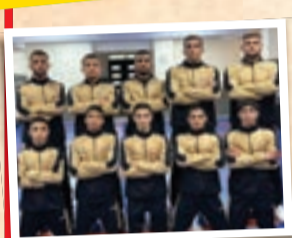
اسپانیا در پی تغییر گوش شکسته‌های جوان

جوانان کشتی آزاد و فرنگی ایران با نمایش بی‌نقص و خیره‌کننده، با اقتدار بر بام قهرمانی آسیا ایستادند. دلاوران فرنگی‌کار با درخشش

روی تشک، زودتر از موعد، جام طلایی را از آن خود کردند و آزادکاران هم با بارانی از مدال، پادشاهی کشتی ایران در قاره کهن را تمدید کردند. این دیل قهرمانی مقتدرانه و صید مدال‌های رنگارنگ توسط نسل جدید گوش شکسته‌ها، خط‌نشانی جدی برای مدعیان جهانی و پشتوانه‌ای محکم برای آینده ورزش اول کشورمان است.

کشتی فرنگی	۶ مدال طلا
کشتی آزاد	۴ مدال طلا
	۱ مدال نقره
	۱ مدال برنز

بر طبل شادانه بکوب



بک طلایی دختران تور و توپ

تیم ملی والیبال زنان ایران با نمایشی مقتدرانه در رقابت‌های آسیای مرکزی (کاوا)، برای دومین سال پیاپی بر بام قهرمانی ایستاد.

دختران ایران در کاتماندو با ثبت پنج پیروزی متوالی، نخستین طلای امسال والیبال کشور را ضرب کردند و بار دیگر پتانسیل ناب ورزش زنان را به رخ کشیدند. افتخارآفرینی ملی پوشان با معرفی تیم رؤیایی مسابقات، تکمیل شد؛ جایی که سه ستاره ایران یعنی فاطمه خلیلی (در پست پشت خط زن)، شبنم علیخانی (در پست پاسور) و الهه پورصالح (در پست قدرتی زن) موفق شدند در جمع برترین‌های این تورنمنت قرار بگیرند.

تیم نششم در آسیا؟

نیمه تمام ماندن لیگ برتر، فدراسیون را با چالشی جنجالی روبه‌رو کرد. با پایان مهلت AFC، استقلال و تراکتور مسافر لیگ نخبان شدند، اما انفجار اصلی در سهمیه سوم رخ داد؛ جایی که بار شدن مجوز حرفه‌ای سپاهان، جنگ تصاحب سهمیه بالا گرفت. حالا پرسپولیس رده‌ششمی که طبق قانون شانسی نداشت، پس از اعتراض‌های فراوان و شکایت به AFC و دادگاه CAS، بار دیگر امیدوار شده است که با دور زدن گل‌گهر به خاطر یک بازی بیشتر و چادرملو به خاطر داشتن پرونده شکایت، آخرین سهمیه آسیایی ایران را از آن خود کنند!



خدا حافظی با مبینا

وقتی مبینا نعمت‌زاده در سومین روز مسابقات تکواندو قهرمانی آسیا به میزبانی مغولستان به رقابت پرداخت، همه منتظر اولین مدال دختران ایران بودند، اما او با حذفی زود هنگام از مسابقات کنار رفت. خیلی زود مشخص شد که او با رباط صلیبی آسیب دیده و با وجود تردیدها در اعزام، پا به شیاپ جانگ گذاشته است. حالات شدید مصدومیت، باعث کنار گذاشتن موقت این بازیکن از تیم ملی و از دست رفتن مسابقات آسیایی ناگویا برای وی شده است.



عکس هفته

لحظاتی پس از پناستی ویران‌کننده گابریل که قهرمانی لیگ قهرمانان اروپا را به پاری سن ژرمن هدیه داد، مارکینیوش جشن را به تأخیر انداخت تا فریم طلایی فینال را با آغوشی تسلی بخش برای هم‌وطنش، مال خود کند.

نیمه تمام ماندن لیگ برتر، فدراسیون را با چالشی جنجالی روبه‌رو کرد. با پایان مهلت AFC، استقلال و تراکتور مسافر لیگ نخبان شدند، اما انفجار اصلی در سهمیه سوم رخ داد؛ جایی که بار شدن مجوز حرفه‌ای سپاهان، جنگ تصاحب سهمیه بالا گرفت. حالا پرسپولیس رده‌ششمی که طبق قانون شانسی نداشت، پس از اعتراض‌های فراوان و شکایت به AFC و دادگاه CAS، بار دیگر امیدوار شده است که با دور زدن گل‌گهر به خاطر یک بازی بیشتر و چادرملو به خاطر داشتن پرونده شکایت، آخرین سهمیه آسیایی ایران را از آن خود کنند!

شماره پیامک و تماس شهر آرمترو ۳۰۰۰۷۲۸۹ ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

برای دیدن آرمترو کامل‌های قبل «شهر آرمترو» کوپن‌کد را اسکن کنید.

مدیرعامل مؤسسه شهر آر: سید میثم موسوی مهر • سردبیر: سید سجاد طلوع هاشمی • دبیر ضمیمه مترو: امیررضا ونوقی • کرافیک: حامد خاکپور • تحریریه: نغمه زمانی، زهرا امامی، معیا ذوالفقاری، مسعود سلطانی