



۹۸۸ «شهرداری مشهد: در استانی

تسهیل تردد داوطلبان کنکور
در ۳۰ مرداد، مترو از ساعت ۶
صبح تا ۲۲ فعالیت دارد.

«مجلس شورای اسلامی:

موقوفات حقوق بازنشستگان
تأمین اجتماعی از ۱۰
شهریورماه پرداخت می شود.

«وزارت ارتباطات: میزان

اتصال کاربران به فیبرنوری از
۳۵۰ هزار بیش از ۴ برابر رشد
یافته است.

۵۵ ۵۵ ۲۹



روزنامه شهرآرا مترو



عبور از ترس های ۹ ماهه

چگونه پیشرفت های پزشکی ایران
و ایستادن در رتبه سوم دنیا، خط
پایانی بر دلهره های زایمان کشید؟

زیر در زمین

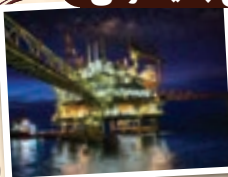
هدر رفتن یک میلیارد لیتر سوخت!

در آستانه اصلاح قیمت بنزین، نوسازی خودروهای فرسوده نیز
مورد توجه قرار گرفته است. از ۴۱ میلیون خودرو حدود ۲۲ میلیون
وسیله نقلیه فرسوده اند که سالانه یک میلیارد لیتر سوخت
پارانه ای را هدر می دهند.



دور دنیا

رکورد زنی گازوئیل و موج جدید گرانی



رکورد تاریخی شکاف قیمت گازوئیل و نفت
خام در آمریکا، فقط یک عدد نیست؛ زنگ
خطر تورم تازه است. وقتی سود تولید
گازوئیل از نفت خام به ۱۰۲ دلار می رسد،
یعنی کشاورزی، حمل و نقل، گرمایش
زمستان و هر کالایی که با کامیون یا کشتی
جابه جا می شود، گران تر خواهد شد. کمبود جهانی عرضه، بازار را به هم
ریخته و هزینه تولید مضاعفی را به دوش مصرف کننده انداخته است؛ نتیجه،
فشار بیشتر بر اقتصاد صنعتی و سبد خانوار است.

خبر ویژه

عقد اسلامی اسطوره رئال

براساس برخی از منابع که هنوز تأیید رسمی
نشده است، روبرتو کارلوس، اسطوره برزیلی
رئال مادرید، با سهیله الطاهری ازدواج کرد.
این مراسم خصوصی در برزیل، به خاطر
عقد اسلامی اش سر و صدای زیادی به
پا کرد. جهاد حماده، نماینده مسلمانان
برزیل، فاش کرد کارلوس یک ماه پیش
شهادتین گفته و مسلمان شده است. تصاویر عقد با حال و هوای اسلامی
و حجاب عروس، در شبکه های اجتماعی دست به دست می چرخد. حالا
اسطوره ای که با پای چیش تاریخ ساخت، به اسلام پیوسته است.



فارغ التحصیلان در انتظار کار

بررسی وضعیت اشتغال دانش آموزان نشان می دهد از
سال ۱۳۹۸ تاکنون، سهم اشتغال این گروه هرگز به ۵۰ درصد
نرسیده است؛ در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱، میزان اشتغال
فارغ التحصیلان دانشگاه های دولتی ۴۸ درصد و غیردولتی
۴۵ درصد بوده است.

۵۰ درصد

بازار داغ پلتفرم های نمایش خانگی

فیلم سازی و تولید برنامه در پلتفرم های نمایش خانگی در ایران به یک تجارت
بی رقیب تبدیل شده است؛ بازاری پررونق که سود خالص آن به مرز ۱۰۰ درصد رسیده
و درآمدهای کلان چنددهه تری تولید می کند.

۲ میلیون	۲۰ همت	۱۰۰ درصد	۱۳,۶ همت
عضو و دارای اشتراک از این پلتفرم ها	پیش بینی درآمد این پلتفرم ها در سال ۱۴۰۵	سود خالص این پلتفرم ها	درآمد پلتفرم های نمایش خانگی در سال ۱۴۰۳



عبور از ترس های ۹ ماهه

چگونه پیشرفت های پزشکی ایران و ایستادن در رتبه سوم دنیا، خط پایانی بر دلهره های زایمان کشید؟

بارها در گپ و گفت های دوستانه یا نشست های مشاوره ای دیده ام که چطور برق شوق مادر شدن در چشمان بسیاری از زنان
جوان می درخشد، اما بلافاصله سایه ای از ترس روی آن را می پوشاند. دغدغه های سلامتی، ترس از عوارض بارداری و دلهره های
اتاق زایمان، سدی محکم در برابر این گزینه شیرین می سازد. خیلی از زنان، با وجود عشق عمیق به فرزندآوری، به خاطر ترس های
بی دلیل و سلامت جسم، عطا ی مادر شدن را به تلقایش می بخشند؛ غافل از اینکه تقویم پزشکی کشور ما در دهه های اخیر ورق
خورده و امروز، ایران به یکی از امن ترین پناهگاه ها برای زنان باردار تبدیل شده است. مرور همین دستاوردهای شگرف، می تواند
آبی بر آتش این نگرانی های زنانه باشد.

آمار درخشان در سلامت مادران

پیاپی از اعداد حرف بنیم؛ اعدادی که پشت هرکدامشان، ضربان
قلب یک مادر و ستون یک خانواده پنهان است. روزگاری نه چندان
دور، شاخص مرگ و میر مادران باردار در کشور بیش از دویست مورد
به ازای هر ۱۰۰ هزار تولد زنده بود؛ آماری که لرزه بر تن هر خانواده ای
می انداخت. اما امروز این عدد به حدود ۱۷ تا ۲۵ مورد رسیده است.
این یعنی نظام سلامت ما سالانه جان حدود ۳ هزار مادر را از خطر
حتمی نجات می دهد. شاید باورتان نشود، اما طبق گزارش های
رسمی و بین المللی، ایران در سرعت کاهش مرگ و میر مادران،
«رتبه سوم جهان» را در اختیار دارد و در زمینه دسترسی به زایمان
بهداشتی و ایمن، با افتخار در میان «کشور اول دنیا ایستاده است».

معجزه ای برای آغوش های خالی

گاهی ترس زنان از خطرات بارداری نیست،
بلکه دلهره از «نابابوری» است که روان آن ها
را می خراشد. استرس اینکه «نکند هرگز نتوانم
فرزندی به دنیا بیاورم» باعث می شود بسیاری از
بانوان در سکوت رنج ببرند. اما خبر دلگرم کننده
این است که ایران امروز، در درمان نابابوری بر

پله «سوم دنیا» تکیه زده است. دیگر خبری از بن بست های پزشکی
نیست. متخصصان کشورمان با استفاده از پیچیده ترین تکنیک های
روز دنیا و خدماتی کم نظیر، طلسم نابابوری را شکسته اند تا
هیچ آغوشی در حسرت فشردن یک نوزاد، خالی نماند.

اتاق زایمان، تجربه ای محترمانه و ایمن

غول مرحله آخر اما، خود روز زایمان است. همین ترس از دردهای
ناشناخته است که موجی از تمایل افراطی به سزارین را در میان
بانوان به راه انداخته است. خیلی ها گمان می کنند تیغ جراحی،
تنها پناهگاه برای فرار از کابوس زایمان است. اما با پیشرفت های
چشمگیر علمی و حضور متخصصان زنان و زایمان که در کسری از
ثانیه مرز بین دلهره و امید را به نفع زندگی تغییر می دهند، امروز هدف
نظام سلامت خلق یک «زایمان علمی، محترمانه و ایمن» است. با
توسعه امکانات و روش های نوین، دیگر
نیازی نیست بارداری یک کابوس نه ماهه
باشد. حالا وقت آن رسیده که مادران
آینده، با دلی قرص و تکیه بر دانش پزشکی
کشور، به معجزه خلق یک زندگی جدید
لبخند بزنند.



درس نجاتمان می دهد

برای دخترهای جوان و نوجوانی که تنها پشتوانه آن ها تلاش خودشان است

نیست. ما معمولاً پایان قصه را می بینیم، نه سرمایه اولیه، روابط خانوادگی، شکست ها و امتیازهای پنهانی را که پشت آن موفقیت بوده است. چند نمونه استثنایی هم نمی توان ثابت کند درس خواندن بی ارزش شده است.

البته درس به تنهایی کسی را به همه جا نمی رساند و هر مدرکی هم تضمین کننده شغل و درآمد نیست. اگر کسی چنین وعده ای بدهد، به شما دروغ می گوید اما برای دختری که خانواده ثروتمند، ارث چشمگیر یا ارتباطات کاری گسترده ندارد، آموزش هنوز یکی از مطمئن ترین ابزارهای

خیلی وقت ها پشت سر ما سرمایه بزرگی نیست که اگر شکست خوردیم، دوباره از جایی امن شروع کنیم. برای همین هم درس خواندن برای ما فقط گرفتن نمره، مدرک یا راضی کردن خانواده نیست؛ یکی از محدود راه هایی است که می تواند انتخاب های بیشتری فراهمان بگذارد.

این روزها در فضای مجازی زیاد می شنویم که دانشگاه رفتن فایده ای ندارد. آدم های موفق درس نخوانده اند یا با چند ماه فعالیت در اینستاگرام می توان به درآمد های عجیب رسید. بخشی از این حرف ها از تجربه های واقعی می آید اما همه واقعیت



سلامت زنان

عوارض آنتی بیوتیکی

مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک نه تنها بیماری را درمان نمی کند، بلکه مشکلات پرشماری ایجاد می کند. آنتی بیوتیک ها بر عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا اثری ندارند. مصرف داروی نامناسب، دوز اشتباه یا قطع زودهنگام آن می تواند برخی باکتری ها را زنده نگه دارد و باعث مقاومت آنتی بیوتیکی شود. یعنی در عفونت های بعدی، داروهای معمول دیگر مؤثر نیستند. تهوع، دل درد، اسهال، حساسیت دارویی و برهم خوردن تعادل باکتری های مفید روده از عوارض رایج مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها هستند. گاهی هم رشد بیش از حد قارچ ها، باعث عفونت واژینال در زنان یا اسهال شدید ناشی از وجود باکتری ها می شود. بعضی آنتی بیوتیک ها با داروهای دیگر تداخل دارند یا برای زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری های کلیوی و کبدی مناسب نیستند. بنابراین نوع دارو، مقدار مصرف و طول دوره درمان باید به تشخیص پزشک انجام شود.



چالش های زنانه

در ستایش محتوای خلاق

کیفیت اینستاگرام فقط در اختیار تولیدکنندگان محتوا نیست و رفتار ما هم تعیین کننده است. هر بار که ویدیویی سطحی، توهین آمیز یا مبتنی بر جلب ترحم را حتی برای خندیدن یا انتقاد کردن باز نشر می کنیم، به دیده شدن و تکثیر آن کمک کرده ایم. از طرفی تماشای یک محتوای آموزنده، ذخیره کردن، فرستادن برای دیگران و نوشتن نظر، به الگوریتم نشان می دهد که چه چیزی ارزش بیشتری دارد. ما زنان به عنوان بخش مهمی از مخاطبان این فضا، می توانیم در ارتقای سلیقه عمومی نقش داشته باشیم. لازم نیست هر محتوای مبتذلی را به گردش درآوریم تا نشان دهیم با آن مخالفیم. بهتر است برای آثار دقیق، محترمانه، خلاق و آگاهی بخش وقت بگذاریم. اینستاگرام فارسی در نهایت همان چیزی می شود که به آن توجه، زمان و امکان انتشار می دهیم. ما می توانیم مخاطب منفعل شبکه های اجتماعی نباشیم.



چهره هفته

الهه کاظمیان؛ از یانگوم تا کارآفرینی

الهه کاظمیان، ساکن محله امام خمینی (ره)، نزدیک به ۹ سال است که پرورش پرند زینتی را آغاز کرده است. او ابتدا حدود سه سال در دوخت کیف های چرمی فعالیت داشت. ایده اصلی از تماشای سریال «یانگوم» (جوهری در قصر) شکل گرفت؛ جایی که پرند های زیبا به نام قرقاول توجهش را جلب کرد.

شکست، مقدمه پیروزی

او پس از شش ماه تحقیق، با پس انداز کار قبلی اش یک دستگاه جوجه کشی خرید و کارش را با جوجه کشی بلک استار آغاز کرد. اما پرورش قرقاول، پرند های ناشناخته در ایران، با شکست های زیادی همراه بود. از پنجاه تخم قرقاول اولیه، تنها ۱۰ جوجه بیرون آمد و نگهداری در آپارتمان سخت بود.

با این حال، فروش موفق آن ها او را تشویق کرد ادامه دهد. امروز او در شهرهایی چون کاشان، سیستان و بلوچستان و کرمان هم مشتری دارد. الهه کاظمیان الگویی از تبدیل علاقه به درآمد است. اولاً، او نشان داد که ایده می تواند از هر جایی بیاید؛ حتی یک سریال تلویزیونی. ثانیاً، شکست های اولیه را پذیرفت و از آن ها درس گرفت. ثالثاً، خانواده را در کارش شریک کرد؛ همسر و فرزندان در دوخت چرم و پرورش پرند با او همراه شدند. در مرحله بعدی، با وجود کمبود فضا، خلاقانه عمل کرد؛ محل کارش را از بالکن خانه تا زمین سرپوشیده خارج شهر به مرور و با پیشرفت کارش توسعه داد. در کنار این ها تعهد و مراقبت مادرانه اش از پرند ها، اعتماد مشتریان را جلب کرد. او ثابت کرد بانوی خانه دار می تواند بدون لطمه به وظایف خانوادگی، کسب و کاری سودآور بسازد.

در گوشی با مامان

نوجوانان

مشغول کارند!

اگر دختر یا پسر تان می خواهد مدتی کار کند، حتی در یک فروشگاه ساده، قبل از مخالفت ببینید پشت این تصمیم چه نیازی وجود دارد؛ استقلال مالی، تجربه کردن دنیا واقعی یا پیدا کردن مسیر شغلی آینده. فروشنده فقط ایستادن

پشت پیش خوان نیست. نوجوان شما یاد می گیرد با آدم های متفاوت ارتباط برقرار کند، مسئولیت بپذیرد، وقت شناس باشد، ارزش پول را بهتر بشناسد و فشار محیط کار را مدیریت کند. او ارزش و زحمتی را که پشت هر شغل قرار دارد از نزدیک می فهمد. نگرانی والدین درباره امنیت، درس یا سوء استفاده، طبیعی است اما راه حل آن لزوماً منع کردن نیست. درباره ساعت کار، محیط، قرارداد، دستمزد و شیوه رفت و آمد با او گفت و گو کنید و شرایط را زیر نظر بگیرید. اجازه دهید شروع کند، اشتباه های کوچک داشته باشد و بفهمد چه کاری با توانایی ها و خواسته هایش سازگارتر است.



ترفند

جمله های آزار دهنده

بعضی جمله ها در ظاهر ساده اند، جمله هایی مثل «لاغرتر شدی»، «چاق شدی» یا «این لباس قشنگ نیست». با این حال می توانند تا ساعت ها در ذهن آدم بمانند. اگر چنین جمله ای از آزارتان داد، مجبور نیستید به احترام جمع لبخند بزنید و از کنارش بگذرید. می توانید آرام بگویید: «دوست ندارم درباره بدنم صحبت شود» یا «بیایید موضوع دیگری را ادامه بدهیم». اگر طرف مقابل گفت شوخی می کند، کافی است توضیح دهید که این نوع شوخی برای شما راحت و پذیرفتنی نیست. لازم نیست درباره وزن، فرم بدن، بیماری یا بارداری توضیح مفصلی بدهید. بدن شما موضوعی عمومی برای ارزیابی دیگران نیست. اگر این رفتار تکرار شد، کمی فاصله بگیرید. بحث را تمام یا ارتباطات را محدودتر کنید.

مرزگذاری قرار نیست کسی را شرمند کند. فقط به دیگران نشان می دهد برای ادامه رابطه، چه نوع رفتاری با شما قابل قبول است.



شماره پیامک و تماس شهر آرماترو

۳۰۰۰۷۲۸۹
۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

روزنامه

شهر آرماترو

• صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
• مدیرعامل مؤسسه شهر آرماترو: سید میثم موسوی مهر • سردبیر: سید سجاد طلوع هاشمی
• دبیر ضمانت: رازنگ حاتمی • دبیر ضمیمه مترو: امیررضا وثوقی • گرافیک: حامد خاکپور
• تحریریه: نغمه زمانی، زهرا امامی، معیا ذوالفقاری، مسعود سلطانی

برای دیدن آرشیو
کامل شماره های قبلی
«شهر آرماترو»
کوپرکد را اسکن کنید.

