



پرستاران عصای دست مادران

«مراقب همراه»؛ حمایتی که می‌تواند
فرزندآوری را آسان‌تر کند



الگوگیری از ناوگان زنبوری ایران

در حالی که ترامپ ایران را فاقد نیروی دریایی می‌خواند، پوتین با اشاره به تحولات اخیر غرب آسیا گفت که ایران اثربخشی نیروهای دریایی سبک خود و ناوگان زنبوری‌اش را نشان داده است و افزود که روسیه هم با الهام از ایران در حال توسعه ناوگان سبک خود است.



تلاش امارات برای تنش‌زدایی

روزنامه فایننشال تایمز با اشاره به نشانه‌های بازگشت روند عادی زندگی و تجارت در امارات، پنج ماه پس از جنگ غیرقانونی واشنگتن علیه ایران، این تحول را نتیجه سیاست عمل‌گرایانه ابوظبی برای تنش‌زدایی با همسایه بزرگ خود ایران می‌داند؛ پرسیدن دوباره دفاتر دی. ترد لنج‌ها به بنادر ایران، از سرگیری پروازها و بازگشت حدود ۲۰ هزار مقیم ایرانی، نشانه‌های این کاهش تنش است. به نقل از منابع آگاه، محمد بن زاید مسئولیت این مسیر را به سه برادرش سپرده است.

شام دیرهنگام؛ مهم ردیف‌اول پیری مغز

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زمان غذا خوردن، شاید از خود غذا مهم‌تر باشد. پژوهشگران با بررسی زنان ۵۰ تا ۷۹ ساله دریافتند کسانی که تمام وعده‌های خود را در بازه‌ای ۹ ساعته (مثلاً ۱۰ صبح تا ۶ عصر) میل کرده و چهار ساعت پیش از خواب لب به غذا نزنند، عملکرد ذهنی بهتری در حل مسئله و حافظه داشتند. این رژیم ساده با تنظیم ریتم شبانه‌روزی و کاهش التهاب، مغز را جوان نگه می‌دارد. تغییر ساعت غذا خوردن، راهکاری بی‌هزینه برای فرار از زوال عقل است.



بحران سلامت در بشقاب

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، غذای ناسالم سالانه موجب بروز ۸۶۶ میلیون بیماری و ۱۰۵ میلیون مرگ می‌شود. کودکان کمتر از پنج سال، سه برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذای ناسالم هستند.

۱,۵
میلیون نفر

«سازمان فنی و حرفه‌ای: برای توسعه زیرساخت‌های آموزشی ۲,۵ هزار میلیارد تومان جذب شده است.

«سازمان آموزش و پرورش: امسال راه‌اندازی ۳ هزار فضای ورزشی جدید در دستور کار قرار گرفته است.

«وزارت جهاد کشاورزی: در سال زراعی جدید ۲۰۷ میلیارد لیتر سوخت برای ماشین‌آلات پیش‌بینی شده است.

«شرکت آب استان: ذخیره آبی چهار سد تأمین‌کننده آب شرب مشهد به ۴ درصد کاهش یافت.

عاقبت وطن‌فروشی



کلوزآپ

ویدئوی اخیر اشکان خطیبی، تصویر عبرت‌آموزی از عاقبت پشت‌کردن به وطن است. او با راه‌اندازی صندوقی به بهانه کمک به مردم ایران، تلاش کرد حمایت مالی جلب کند، اما در نهایت به بن‌بست رسید؛ چراکه مردم حاضر نیستند بهای خوش‌گذرانی چنین افرادی را بپردازند. خطیبی با درماندگی اعتراف می‌کند که چهار سال است مانند یک مستمند زندگی می‌کند و حتی ساعتی برای فروش ندارد. او با گلايه شديد از واريز فقط ۴۰۰ یورو در چهار روز، خشمش را نثار تشک‌های پرطمطراق غربی می‌کند؛ همان‌ها که سال‌ها با نام ایران تجارت کردند، اما امروز که او در حال له‌شدن است، دستش را نمی‌گیرند. این فریادهای بی‌فایده، حقیقت تلخ پهلوی چیان است که مدت‌ها پشت عکس‌های یادگاری و شعارهای وطن‌دوستی پنهان شده بودند و اکنون باز یکران اصلی‌اش در ایستگاه پایانی طعم تلخ ناامیدی و گدایی را می‌چشند.



عکس نوشت

طلای هنری کودکان ایرانی



درخشش کودکان و نوجوانان ایرانی در مسابقه بین‌المللی نقاشی هنگ‌کنگ بار دیگر نشان داد استعداد های هنری این سرزمین مرز نمی‌شناسند. شش عضو مراکز فرهنگی هنری کانون

پرورش فکری با کسب دو طلا، دو نقره، دو برنز و دیپلم افتخار، در رقابتی با حضور نمایندگان بیش از بیست کشور، افتخاری جهانی آفریدند؛ افتخاری که از دل ۳۶۴ اثر برگزیده، به نام ایران درخشید و تحسین جهانی برانگیخت.

جولان «پزشک نما» هادر مجازی

در روزگاری که شبکه‌های اجتماعی پر از نسخه‌های فوری و درمان‌های پرزرق و برق شده، یک هشدار جدی دوباره پرنرنگ شده است. به گفته بازپرس دادسرای جرائم پزشکی، بیش از ۹۰ درصد کسانی که در فضای مجازی با عنوان «پزشک» فعالیت می‌کنند، پزشک نیستند. همین فریب، زمینه‌ساز مداخلات خطرناک درمانی و پرونده‌های متعدد شده است. ماجرای پلمب یک مرکز غیرمجاز قولنج‌شکنی هم نشان داد که تبلیغ، جای تخصص را نمی‌گیرد و فشار ناگهانی بر ستون فقرات ممکن است از یک درد ساده، فاجعه‌ای جدی بسازد. اعتماد به درمان، باید از مسیر علم، مجوز و صلاحیت بگذرد، نه از مسیر فالوور و ویدئوی پربازدید.



پرستاران، عصای دست مادران

«مراقب همراه»؛ حمایتی که می‌تواند فرزندآوری را آسان‌تر کند

تولد فرزند، برای هر خانواده‌ای خبری شیرین و امیدبخش است؛ اما وقتی این موهبت در قالب دوقلو، سه‌قلو یا بیشتر رخ می‌دهد، شادی بزرگ با مسئولیت‌های سنگینی به همراه می‌آورد. حالا سازمان بهزیستی با اجرای آزمایشی طرح «مراقب همراه»، گامی عملی برای حمایت از این خانواده‌ها برداشته است؛ اقدامی که می‌تواند هم فشار روزمره والدین را کاهش دهد و هم به خانواده‌ها این پیام را بدهد که در مسیر فرزندآوری تنها نیستند.

فشار چندبرابری بر پدر و مادر

دکتر مریم خاک‌رنگین، مدیرکل دفتر امور خانواده و بانوان سازمان بهزیستی، درست به همین نقطه اشاره می‌کند: چندقلوایی فقط یک اتفاق خوشایند نیست، بلکه آغاز دوره‌ای پرزحمت و فرساینده برای والدین است. مادرانی که باید هم‌زمان از چند کودک خردسال مراقبت کنند، خیلی زود با خستگی مزمن، فرسودگی جسمی و روانی و کمبود وقت برای استراحت مواجه می‌شوند. از سوی دیگر، پدر نیز علاوه بر تأمین معیشت، ناچار است بخشی از بار مراقبت را بر دوش بکشد. نتیجه روشن است: فشار مضاعف بر خانواده و کاهش تاب‌آوری در ماه‌ها و سال‌های نخست زندگی کودکان. در چنین شرایطی، هر حمایتی که بتواند این بار را سبک‌تر کند، در عمل از یک خانواده محافظت می‌کند.

مراقب همراه چه می‌کند؟

بر اساس این طرح، بهزیستی در سال ۱۴۰۵ اجرای آزمایشی آن را در شش استان تهران، فارس، خوزستان، خراسان رضوی، اصفهان و گلستان آغاز می‌کند. خانواده‌های دارای سه‌قلو و بیشتر در اولویت



حمایت اجتماعی، مشوق فرزندآوری

این طرح فقط یک خدمت مراقبتی نیست؛ یک سیاست اجتماعی هوشمندانه است. وقتی دولت نشان می‌دهد کنار خانواده‌های پرجمعیت می‌ایستد، پیام مهمی به جامعه می‌دهد: فرزندآوری نباید با اضطراب و تنهایی همراه باشد. بهزیستی برای خانواده‌های زیرپوشش، هزینه را از محل اعتبارات حمایتی تأمین می‌کند و برای سایر خانواده‌ها نیز یارانه در نظر گرفته است تا دسترسی آسان‌تر شود. تعرفه‌ها هم متناسب با تعداد کودکان تعیین شده تا خدمات منظم و قابل اجرا بماند.

در نهایت، «مراقب همراه» می‌تواند الگویی تازه از حمایت از خانواده باشد؛ الگویی که هم به آرامش والدین کمک می‌کند، هم کیفیت مراقبت از کودکان را بالا می‌برد و هم به سیاست‌های جوانی جمعیت جان تازه‌ای می‌دهد. وقتی خانواده‌ها احساس حمایت کنند، امیدشان به فرزندآوری بیشتر می‌شود.



سلام به دوستان پرنرژ و همراهان همیشگی مترو!

به اولین هفته «لیگ مترویی» در مردادماه خوش آمدید! اگر اهل بازی و رقابتید، این صفحه مخصوص شماست. لیگ مترویی هر هفته با یک مسابقه جدید به ایستگاه می‌رسد و شما با پاسخ درست به هر معما، امتیاز می‌گیرید و وارد جدول رقابت می‌شوید. نیازی نیست به همه سؤال‌ها جواب بدهید؛ مهم این است که هربار شرکت کنید و امتیاز جمع کنید. در پایان هر ماه، کسی که بیشترین امتیاز را کسب کرده باشد، برنده نهایی خواهد بود. اسم امتیازآورترین شرکت‌کننده هم هر هفته در شماره بعدی اعلام می‌شود.

شرکت‌کنندگان برتر این ماه

امین... حسینی

صابر رحمت‌پور

کبری امیری

مسعود برهانی

دانشتنی



کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه

تابه حال فکر کرده‌اید بعضی از جملات و ضرب‌المثل‌های معروف ما از کجا آمده‌اند؟ مثلاً هنگامی که احساس شود نیرنگ و فریب در کار است از اصطلاح «نیم‌کاسه‌ای زیر کاسه است»، استفاده می‌شود؛ البته این ضرب‌المثل در بین مردم، بیشتر به شکل «کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه است» مصطلح است. در گذشته، به دلیل نبود یخچال، مردم برای نگهداری از مواد غذایی، کاسه بزرگی را وارونه روی کاسه غذا می‌گذاشتند تا از آلودگی و حشرات محفوظ بماند. دیدن یک کاسه وارونه در آشپزخانه (که معمول نبود) باعث شک و تردید افراد می‌شد؛ چراکه تصور می‌کردند حتماً خوراکی خاصی در زیر آن پنهان شده است. از همین جا اصطلاح «نیم‌کاسه‌ای زیر کاسه است» به معنای وجود فریب یا رازی پنهان شکل گرفت.

از کجا
اومده؟عجایب
گینس

رکورد طولانی‌ترین مدت تاب بازی (با ماراتن روی تاب) در کتاب رکورد‌های جهانی گینس به نام ریچارد اسکات (Richard Scott) از کشور بریتانیا ثبت شده است. او توانست ۳۶ ساعت و ۳۲ دقیقه به طور مداوم تاب بخورد!



دانشتنی‌های
۵۵ ثانیه‌ای
به‌طور میانگین، انسان در طول عمر خود مسافتی در حدود ۱۲۰ هزار کیلومتر پیاده‌روی می‌کند؛ یعنی تقریباً معادل سه بار دور کره زمین.

نوررسانی صبحگاهی

ترفندهای
سه‌سوته

راهکارهایی وجود دارند که با بهینه‌کردن چرخه خواب، باعث بهبود کیفیت خواب می‌شوند. مثلاً قرار گرفتن در معرض نور طبیعی خورشید (یا نور بسیار قوی) در سی تا شصت دقیقه اول پس از بیدار شدن، ساعت بیولوژیک بدن (ریتم شبانه‌روزی) را تنظیم می‌کند. این کار دستور ترشح هورمون کورتیزول را در صبح صادر می‌کند و به صورت خودکار باعث می‌شود حدود شانزده ساعت بعد، ملاتونین (هورمون خواب) به میزان کافی ترشح شود.

مسابقه



این ستون قرار است اطلاعات و حافظه‌تان را به چالش بکشد. با دقت فکر کنید و پاسخ‌هایتان را در قالب یک پیامک و با اسم و فامیل خود ارسال کنید.

ارسال پاسخ به ترتیب شماره ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰ در اپتاروویکا

جدول کلمات مخفی

در جدول زیر نام شش نوع اسباب‌بازی مخفی شده است که می‌تواند به‌طور افقی، عمودی یا مورب در جدول قرار گرفته باشد. هرچند تا از آن‌ها را که پیدا کردید برای ما بفرستید.

ک	چ	ن	م	ل
ل	س	ی	گ	ر
ز	پ	و	ت	م
ا	ش	ی	ر	ب
پ	م	و	ن	ع

حدس بزن کیه؟



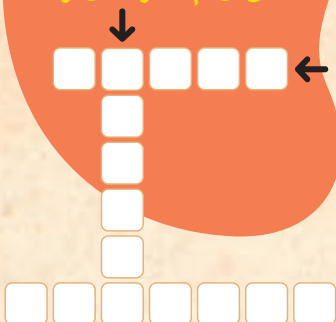
علاوه بر فعالیت‌های سینمایی، نوشتن رمان و شعر را نیز تجربه کرده است. پسرش بازیگر سینماست. امروز، سالگرد تولد هشتاد و پنج سالگی این کارگردان سینماست.



واژه بازی

حروف الفبا را طوری در خانه‌ها قرار دهید که نام سه اثر ایرانی ثبت‌شده در یونسکو در جدول پیدا شود.

الف-الف-ی-ی-ه-ب-گ-س-س-ن-م-ت-و-ط-ل-ر

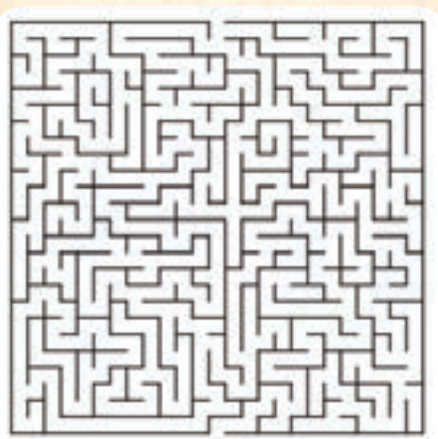


کپشن نویسی

یک عکس بامزه، یک چالش؛ خنده‌دارترین دیالوگ یا کپشن را بنویسید و برایمان بفرستید!

ماز یک بازی قدیمی است که ساده به نظر می‌رسد، اما پیدا کردن مسیر درست، همیشه آن قدرها هم آسان نیست.

ماز



سودوکو

هدف بازی این است که هر خانه خالی با یک عدد از ۱ تا ۹ پر شود؛ به این شرط که در هیچ ستون، سطر یا مربع سه درسه، عدد تکراری وجود نداشته باشد.

	۳		۱		
۷		۸		۵	۲
۸	۴			۶	۳
	۷	۳	۲		
۵					۲
			۱	۷	۴
۶	۵		۴		
۲	۹	۱	۸	۵	۳
۷	۸	۶	۳	۹	۵

کارآگاه تصویری

هفت تفاوت بین دو تصویر زیر وجود دارد. همه آن‌ها را می‌توانید پیدا کنید؟



عددبازی

عدد بعدی در دنباله زیر چیست؟



شماره پیامک و تماس شهر آرامترو
۳۰۰۰۷۲۸۹
۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

روزنامه
شهرآرامترو

• صاحب امتیاز: شهردار مشهد
• مدیرعامل: مؤسسه شهرآرامترو؛ سید میثم موسوی مهر • سردبیر: سید سجاد طلوع هاشمی
• دبیر: ضامن‌آرازنگ حاتم‌ی • دبیر ضمیمه: مترو؛ امیررضا وثوقی • گرافیک: حامد خاکپور
• تحریریه: نغمه زمانی، زهرا امامی، معیا ذوالفقاری، مسعود سلطانی

برای دیدن آرشیو
کامل شماره‌های قبلی
«شهرآرامترو»
کوپرکد را اسکن کنید.

