

«سازمان ثبت احوال: کارت ملی بیش از ۴۰ میلیون نفر که متقاضی شده، دارای اعتبار است.»

۱۰۲۹

روزنامه شهرآرا مترو

«وزارت اقتصاد:

۵۰ هزار میلیارد تومان بیمه برای جبران خسارت جنگ به خودروها و منازل پرداخت شده است.

«جشنواره بین المللی

فیلم کودک و نوجوان: فیلم «کاکالوتی» به عنوان نماینده مشهد در این جشنواره به نمایش درآمده است.

داستان جلد



پناهگاه امن کودکانمان باشیم

از رفاقت ناب تا آرامش معنوی؛ چگونه فردای کودکانمان را امروز بسازیم؟

زهر شرمین

شارژ کالابری ۱.۵ میلیون تومانی

اعتبار کالابری این ماه برای حدود ۱۱ میلیون نفر از مددجویان کمیته امداد و بهزیستی به ۱.۵ میلیون تومان افزایش یافته و حساب این گروه شارژ شده است.



تلاش پتاکون برای پنهان کاری



سفر سناتور «کریس مورفی» به خاورمیانه، پرده از یک ممنوعیت بی سابقه برداشت. مورفی برای اولین بار در دوران فعالیتش از ورود به پایگاه استراتژیک «الغدید» قطر منع شد؛ رویدادی که او آن را نه یک محدودیت امنیتی، بلکه تلاشی عامدانه برای پنهان کاری دانست. به باور او، پشت دیوارهای این پایگاه، خسارت های میلیاردی جنگ پنهان شده است. او می گوید پتاکون سعی دارد هزینه واقعی حضور نظامی اش در منطقه خلیج فارس را از دید نمایندگان کنگره مخفی نگه دارد.

اپیدمی خاموش کودکان

گزارش تازه سازمان جهانی بهداشت در آستانه روز کودک زنگ خطر را به صدا درآورده است: آمار چاقی کودکان و نوجوانان از سال ۱۹۹۰ تا امروز چهار برابر شده و ۱۷۰ میلیون نفر را درگیر کرده است. این بحران فراتر از یک تغییر ظاهری، تهدیدی جدی برای سلامت جسم (دیابت و بیماری قلبی) و روان (اضطراب و قلدری) نسل آینده است. سازمان بهداشت هشدار می دهد درمان های دارویی چاره ساز نیستند؛ باید زیرساخت ها را تغییر داد و دسترسی به تغذیه سالم را تسهیل کرد.



کاهش حساب های بانکی در راه است

سامانه «حسام» برای انضباط بانکی و مبارزه با پول شویی در نظر گرفته شده است؛ برنامه ای که به گفته رئیس بانک مرکزی در بازه ای دوساله، شمار حساب های بانکی کشور از ۶۵۰ میلیون به ۳۰۰ میلیون خواهد رسید.

۶۵۰ میلیون

دونل انتقامی در نقطه جوش لیگ

سوت آغاز دوباره لیگ برتر پس از وقفه ای طولانی، با نبرد تمام عیار استقلال و تراکتور به صدا درمی آید. در پنج تقابل اخیر، کفه ترازو به سه برد در برابر یک برد، به سود تبریزی ها سنگینی می کند. اوج هیجان این دونل، حضور جواد نکونام، سرمربی سابق آبی ها، روی نیمکت تراکتور است. استقلال می جنگد تا با رسیدن به شانزدهمین امتیاز، جای تراکتور پانزده امتیازی را در رقابت صدرنشینی بگیرد؛ در حالی که اندیشه های نکونام معطوف به افزایش فاصله با رقیبان است.

ساعت ۱۷

ترازوی قانون؛ بدون خط قرمز

این روزها بحث عدالت قضایی و برخورد یکسان با افراد جامعه، بسیار داغ شده است. در پی حواشی پرونده یک نماینده مجلس، سخنگوی قوه قضائیه با ارائه جزئیاتی شفاف نشان داد که جایگاه سیاسی افراد، مانع اجرای عدالت نیست. طبق این گزارش، پرونده این فرد با بیش از شصت فقره شکایت از سال ۱۳۸۷ تا کنون، به ۲۵ قرار مجرمیت و محکومیت هایی منجر شده است. او با وجود تیره در پرونده های دیگر، بابت نشر اکاذیب به ۱۰ ماه حبس محکوم شد. دستگاه قضایی سه سال، فرصت های متعددی برای صلح فراهم کرد، اما با عدم جلب رضایت شکات و با وجود پرهیز از اعمال اشد مجازات، حکم قانونی بی کم و کاست به اجرا درآمد تا ثابت شود همه در برابر قانون کاملاً برابرند.

پناهگاه امن کودکانمان باشیم

از رفاقت ناب تا آرامش معنوی؛ چگونه فردای کودکانمان را امروز بسازیم؟

امروز، روز جهانی کودک است؛ بهانه ای شیرین برای اینکه چرخ دنده های زندگی پرشتاب روزمره را متوقف کنیم و از زاویه دید فرشته های کوچک خانه هایمان به دنیا بنگریم. دنیای کودکان، همان قدر که رنگارنگ، پاک و زیباست، به شدت ظریف و شکننده نیز هست و این ماییم که معماران اصلی این جهان هستیم. پرداختن به نقش پررنگ والدین و اهمیت آموزش آن ها، همان نقطه طلایی است که هم دغدغه های روان شناختی امروز را پاسخ می دهد و هم چراغ راهی برای آینده روشن فرزندانمان است. به جای بسنده کردن به خرید اسباب بازی، باید نگاهی عمیق تر به کیفیت حضورمان در زندگی آن ها بیندازیم.

به معنای دوری از محدودیت گذاری واقع بینانه و تذکر چارچوب ها نیست. وقتی در سال های ابتدایی زندگی، سنگ بنای این صمیمیت گذاشته شود، ارتباطی ناگسستنی شکل می گیرد. این رفاقت امروز، دقیقاً همان چیزی است که تبدیل به اعتماد بی واسطه در فردا می شود و معتبرترین سیر بلای آن ها در برابر طوفان های پرخطر و آسیب های اجتماعی دوران نوجوانی خواهد بود.

آرامشی از جنس معنویت

در هیاهوی زندگی ماشینی و مدرن امروز، گاهی بُعد آسمانی انسان فراموش می شود. معنویت، همان حلقه مفقوده ای است که جای خالی اش در روان بسیاری از کودکان و نوجوانان ما به شدت حس می شود. شاید ریشه بسیاری از اضطراب های فراگیر، بی قراری ها و سرگشتگی های نسل جدید، همین خلأ معنوی باشد. پیوند دادن روح لطیف کودک با مفاهیم والای الهی و نهادینه کردن باور به مهربانی خداوند، به او لنگرگاهی از آرامش و امنیت درونی می بخشد. کودکی که بدانند نیرویی برتر و مهربان همیشه مراقب اوست، در تلاطم های زندگی، همواره امیدوار، محکم و با ایمان قدم برمی دارد. بیایید در این روز، این آرامش ناب را به فرزندانمان هدیه دهیم.



بسیاری از آسیب های روانی بزرگ سالی، ریشه در همان تعاملات ساده، خاموش و ابتدایی دوران کودکی دارد. رفتار امروز ما، کلمه به کلمه و نگاه به نگاه، مستقیماً روی لوح سفید روح آن ها حک می شود. خشم های فروخورده، بی حوصلگی های مدام یا اضطراب های ما، بی صدا به دنیای آن ها سرریز می شود و کودکان، آینه های تمام نمای این تلاطم های درونی ما هستند. باید بیازیم که پدر و مادر بودن یک غریزه محض نیست، بلکه مهارتی پیچیده و نیازمند آموزش است. چقدر برای «والدبهبودن» وقت می گذاریم؟ مطالعه مستمر کتاب های معتبر تربیت فرزند و یادگیری تکنیک های نوین ارتباطی، امن ترین سرمایه گذاری برای آینده آن هاست. کتاب خواندن، دریچه های تازه ای از درک دنیای کودک را به روی ما باز می کند تا به جای روش های آسیب زای آزمون و خطا، با قدم هایی علمی پیش برویم.

هم قدر رویاهایشان شویم

کودکان امروز، پیش از آنکه در خانه به یک ناظم سخت گیر نیاز داشته باشند، تشنه یک رفیق شفیق هستند. رفاقت با کودک یعنی برای لحظاتی غرور بزرگ سالی را کنار بگذاریم، هم قد او شویم، با قهقهه هایش بخندیم و بدون قضاوت و سرزنش، پای تخیلات کودکانمان را بنشینیم؛ البته این

رفاقت‌های دیررس

چرا در بزرگسالی صمیمیت دیرتر شکل می‌گیرد و پدید آمدن دوست به یک چالش تبدیل می‌شود؟

شفاف رفتار کنیم: به جای جمله میهم «یک روز همدیگر را ببینیم»، زمان مشخصی برای یک فوجان قهوه، پیاده روی یا انجام کاری مشترک پیشنهاد بدهیم یا اینکه به عنوان مادر از تجربه مادری و لحظه های شیرینی که با کودکان داشته اید صحبت کنید.

ساختار زندگی بزرگ سالی فرصت های طبیعی نزدیکی را کم می کند. دوستی هنوز هم ممکن است. اما دیگر به ندرت اتفاقی از راه می رسد؛ باید برایش جا باز کنیم. کمی خطر برداشتن را بپذیریم و به یک آشنایی معمولی فرصت دهیم تا آرام آرام به دوستی واقعی تبدیل شود.

تعارف باقی می ماند. فضای مجازی هم این وضعیت را پیچیده تر کرده است. از زندگی ده ها نفر باخبریم، عکس هایشان را می بینیم و واکنش کوتاهی نشان می دهیم؛ اما باخبر بودن لزوماً به معنای نزدیک بودن نیست. دوستی به زمان، تکرار، حضور و مقدار اندکی آسیب پذیری نیاز دارد. برای پدید آمدن یک دوست تازه، به جای اینکه به دنبال یک برخورد استثنایی باشیم، باید بیشتر دیدارهای مکرر را فراهم کنیم. شرکت در یک کلاس، باشگاه ورزشی، گروه کتاب خوانی، فعالیت داوطلبانه یا هر جمع کوچکی که مرتب تشکیل می شود. بعد هم لازم است

در روزگار کودکی و جوانی، دوستی‌ها بی‌سرودا و خودبه‌خود شکل می‌گرفت. کنار هم، توی یک کلاس می‌نشستیم، مسیر خانه یا دانشگاه را با هم قدم می‌زدیم یا ساعت‌ها با هم همسایه‌گی می‌زدیم. لازم نبود نقشه‌ای بکشیم یا تصمیمی برای دوست‌پیدا کردن بگیریم. تکرار دیدارهای روزانه خودبه‌خود فاصله‌ها را کم می‌کرد. در بزرگسالی اما آدم‌ها در مسیرهای متفاوتی قرار می‌گیرند. یکی تمام روز سرکار است، دیگری درگیر خانه و فرزندان است و یکی دیگر ترجیح می‌دهد تمام انرژی باقی‌مانده‌اش را صرف استراحت کند. دیدن دوستان قدیمی هم حالا به برنامه‌ریزی و هماهنگی‌های چند هفته‌ای نیاز دارد، چه برسد به اینکه بخواهیم دوستی تازه‌ای بسازیم.

از طرفی، با بالا رفتن سن، محتاط تر می‌شویم. تجربه‌های ناخوشایند گذشته می‌آید مانند داده‌اند که دیرتر اعتماد کنیم. قبل از ازدن یک شدن، آدم‌ها را بسنجیم. گاهی از اینکه شور و شوق نشان بدیم، پیام بدیم و بی پاسخ بمانیم برای دیداری پیشنهاد بدیم و پاسخ رد بشنوم، خجالت می‌کشیم. نتیجه این می‌شود که هر دو طرف منتظر می‌مانند تا دیگری قدم اول را بردارد و آشنایی مان. پیش از اینکه شانس برای رشد داشته باشد، در مرحله



سلامت زنان

تشخيص سرطان رحم

پاپ اسمیر از آن آزمایش هایی است که بهتر است قبل از ظاهر شدن علائم بیماری به فکر آن باشیم. تغییرات سلول های دهانه رحم معمولاً در آغاز علامتی ندارند. اما این آزمایش می تواند سلول های غیر طبیعی را زودتر پیدا کند. زمانی که پیگیری و درمان ساده تر است و می توان از پیشرفت آن به سرطان جلوگیری کرد. فاصله نوع غربالگری در پاپ اسمیر برای همه یکسان نیست و به سن، سابقه نتایج قبلی، وضعیت سیستم ایمنی و باقی ماندن دهانه رحم پس از جراحی بستگی دارد. یادتان باشد که واکسن HPV جای غربالگری را نمی گیرد و نباید در صورت استفاده از واکسن، بی خیال پاپ اسمیر شوید. بهترین زمان برای انجام پاپ اسمیر، معمولاً یک هفته پس از اتمام دوره قاعدگی و زمانی است که داروی هورمونی یا ضد قارچ مصرف نمی کنید.



حالت های زنانه

سراب یک سقف مشترک

گاهی در یک آشنایی پیش از ازدواج،
علاقه، دلنگنی و صمیمیت عمیقی
موج می زند، اما یکی از طرفین
حاضر نیست زیر بار مسئولیت برود
و آن را به سمت ازدواج سوق دهد. در
این روزها گاهی عاشقانه ها واقعی اند.
اما زنگ خطر زمانی به صدا درمی آید
نفر با رؤیای ساختن آینده و یک زندگی
بگری فقط تا جایی حضور دارد که تعهدی
راج یعنی ثبات، شفافیت و پذیرفتن بار یک
ن این نگاه، زن را در برزخ انتظار رها می کند؛
میر می کند. خواسته هایش را نادیده می گیرد
شاید اگر صورتی تر باشم، به نتیجه برسم. این
زدواج، روان شما را دره دره فرسوده می کند.
ما یک پیوند متعهدانه و رسمی است. فقط
نکنید. با صراحت درباره آینده بپرسید و
عملی و مداوم طرف مقابل دقت کنید.
از زشمندان است. اما برای بنکردن
هرگز کافی نیست.



چهاره هفته

دختر نقره‌ای مشهد در ناگویا

آیناز فرامرزی، دختر متولد ۱۳۸۲ محله قاسم‌آباد مشهد، تجلی عینی خواستن و توانستن است. او که روزگاری با دان ۳ و عنوان فنی‌ترین تکواندوکار کشور در اندیشه فتح سکوهای انفرادی بود، با یک دعوت دوستانه، مبهوت صمیمیت و روحیه تیمی «کبدی» شد و مسیر ورزشی‌اش را شجاعانه تغییر داد. آیناز که در خانواده‌ای ورزشی قد کشیده است، خیلی زود پله‌های ترقی را در رشته جدید طی کرد و از سال ۱۴۰۰ پیراهن تیم‌ملی را پوشید.

اوج درخشش این مهاجم با انگیزه، در بازی‌های آسیایی ناگویا ۲۰۲۶ رقم خورد؛ جایی که او و هم‌تیمی‌هایش نه تنها سد هشت ساله و طلسم شکست‌ناپذیری چین تاییه را درهم شکستند، بلکه با افتخار مدال نقره آسیا را بر گردن آویختند. این نایب‌قهرمانی شیرین درحالی‌به دست آمد که آسیب‌دیدگی شدید زانو پیش از مسابقات، تا یک قدمی حذف نام او پیش رفته بود. اما دختری که لوگو مسابقات آسیایی را روی سقف اتاقش چسبانده بود تا هر صبح مقصدش را مرور کند، تسلیم نشد. آیناز حالا با ششمانی خیره به آینده، برای هدف بزرگ بعدی‌اش می‌جنگد: بستن بازو و بند کاپیتانی تیم‌ملی کبدی ایران.

در گوشه با مامان

مادری که نمی شناسیم

به عنوان یک مادر، دوست دارید فرزندتان درباره شما چه چیزهایی را بداند؟ تا به حال به پاسخ این سؤال فکر کرده اید؟ شاید سال هاست مادران را می شناسید، اما بخش بزرگی از زندگی او را فقط از زمانی به یاد دارید که «مادر شما» بوده است. یک روز کنار او بنشینید و از زنی پرسید که پیش از مادر شدن بود. اینکه چه رؤیایی داشت. با اولین پولی که به دست آورد چه کار کرد. در جوانی چه کسی نزدیک ترین دوستش بود. از کدام تصمیمش خوش حال است و اگر به گذشته برگردد، چه کاری را متفاوت انجام می دهد. درباره تجربه بارداری، زایمان، سابقه بیماری های زنان در خانواده و... نیز حرف بزنید. از او بخواهید قصه و سبیل قدیمی، غذاهای خانوادگی و آدم هایی را که دیگر نیستند، تعریف کند. بعد فقط گوش دهید. شاید میان جواب ها، زنی را ببینید که سال ها پشت نام «مامان» کمتر دیده شده است.



لباس‌های سالم و تمیز

استفاده از ماشین لباسشویی،
را و روش های ویژه خودش
را دارد. ماشین را نباید
بیش از حد پر کرد تا لباس ها
فضای کافی برای حرکت
داشته باشند. وقتی دیگ
پرست و شو کاملاً پر می شود،
همی ضعیف تر عمل می کند.
بهتر است دکمه پیراهن و
راجه و جای دکمه فشار وارد
لباس زیر، جوراب شلواری و
موس شست و شو بگذارید تا
هم، لباس لکه دار را مستقیم
گرمای ممکن است بعضی
ناسازگار برای پاک کردن
المان راحت باشد
مل می کند که

