



# خبر

روزنامه شهر آرا متری

۶۹۰

۰۴ ۰۵ ۰۱

پيام‌های خود را از طریق پيامک  
برای ما ارسال کنید

۳۰۰۰۷۲۸۹



پسرای دهنده آرشیدو  
کامل‌شماره‌های قبلی  
«شهر آرا متری»  
کهرکده‌ها اسکن کنید.

تک چهره

«**سخنگوی دولت:** جریمه  
دبیرکردا قساطر تسهیلات زیر  
۷۰۰ میلیون تومان در خرداد و تیر  
بخشوده می شود.



«**وزیر تعاون:** حمایت از سه  
دهک اول و توزیع کالا بزرگ  
الکترونیکی ادامه می یابد.



«**مدیرعامل صندوق**  
بازنشستگی کشوری: نیمی از  
مطالبات بازنشستگان ۱۴۰۰  
پرداخت شده است و مابقی در  
مرداد تسویه خواهد شد.



«**رئیس سازمان**  
محیط زیست: به دنبال بحران  
آبی، شاهد تشدید فرونشست  
شهرها خواهیم بود.



«**تاج:** تمام ورزشگاه‌های  
لیگ برتر دوربین  
چهره زن دارند و از این  
پس فرد خاطی محروم  
می شود.



## خورشید کلید آینده روشن

راهی برای غلبه بر بحران انرژی و ساختن آینده‌ای پایدار



دور دنیا

### رؤیای تسلا در آستانه تحقق!



آژانس DARPA با انتقال هشتصد  
وات انرژی از فاصله ۸.۶ کیلومتری،  
رکورد جدیدی در انتقال بی سیم  
برق با لیزر ثبت کرد. در این آزمایش،  
پرتو لیزری مادون قرمز با استفاده  
از آینه سهموی و سلول‌های  
فتوولتائیک به برق تبدیل شد.  
این سیستم با هدف سادگی و  
حفظ هم راستایی پرتو در فواصل  
طولانی طراحی شده است و توانسته با اپتیک تطبیقی، اثرات جوی  
را کاهش دهد. هدف نهایی شرکت پاورلایت، انتقال «کیلوات برق تا  
دویست کیلومتر است؛ توانی که برای یک دیتاسنتر کوچک کافی است.  
این موفقیت، گامی مهم در تحقق رؤیای دیرینه انتقال بی سیم برق است  
که نیکولا تسلا آغازگر آن بود.

خبر جنجالی

### رستوران تسلا: غذا، فناوری و سینما!



رستوران نوآورانه تسلا در لس آنجلس افتتاح شد؛  
ترکیبی از رستوران کلاسیک آمریکایی، پیشخدمت  
رباتیک، سینما ماشین و ایستگاه‌های شارژ سریع  
خودروهای برقی. مشتریان می‌توانند بدون خروج  
از خودرو، منو را مرور و سفارش خود را ثبت کنند و از  
تماشای فیلم‌های کلاسیک در پرده‌های سینمای  
بزرگ لذت ببرند. این مرکز دارای هشتاد ایستگاه  
سوپرشارژر است و در فضای داخلی آن، ربات  
انسان‌نمای اینیموس وظیفه سرو پاپ‌کورن را برعهده دارد. فهرست  
غذا شامل آبنم‌های سنتی آمریکایی است که در جعبه‌هایی با طراحی  
الهام‌گرفته از سایبرتراک ارائه می‌شود. این مکان، نمادی از آینده‌ای  
است که تسلا برای زندگی شهری در نظر دارد.

خبرخوان

### ۲۰ هزار حمله سایبری در ۱۲ روز

در میانه جنگ دوازده روزه و موشک باران نقاط مختلف ایران، شبکه  
اینترنت کشور با ۲۰ هزار حمله سایبری بی سابقه روبه‌رو شد. وزارت  
ارتباطات در این شرایط بحرانی، تلاش کرد ضمن دفع حملات، پایداری  
ارتباطات و تداوم خدمات‌رسانی به مردم و کسب و کارهای دیجیتال  
را حفظ کند. با این حال، محدودیت‌ها و خسارت‌هایی نیز به اقتصاد  
دیجیتال وارد شد.

۲۰۰۰  
میلیارد تومان  
منابع تأمین شده  
برای جبران خسارت‌ها

۱۵۰۰۰  
میلیارد تومان  
خسارت وارد شده  
به اقتصاد دیجیتال

۳۰٪  
کاهش اشتغال در حوزه  
اقتصاد دیجیتال

## «خنده» اکسیر غیاثی

کلوز آپ

این روزها تاک شوهای  
اینترنتی، با رهایی از  
قواعد تکراری صداوسیما،  
میدان‌داری می‌کنند. هر مجری و  
بازیگر شناخته شده سال‌های دور  
و نزدیک تلویزیون کانالی در آپارات و  
یوتیوب، شانس خود را برای ارائه فرمی  
متفاوت امتحان می‌کند. از «اکنون» سروش  
صحت با همزمان‌های نخبه و گفت‌وگوهای  
عمیق درباره معنای زندگی، تا «با ضیا» با



عکس نوشت

### خانه شما خانه ماست



پیغام جالب بچه‌های جهادی هنگام آواربرداری و  
نظافت در منزل‌های مسکونی آسیب‌دیده از حمله  
«سلام»  
ما شما رو نمی‌شناسیم  
ولی خونه شما مثل خونه خودمون می‌مونه.  
امیدواریم زودتر به خونه برگردید.  
امضا: بچه‌های جهادی»

## خورشید، کلید آینده روشن

راهی برای غلبه بر بحران انرژی و ساختن آینده‌ای پایدار

این روزها قطعی‌های پی‌درپی برق و هشدارهای نگران‌کننده  
درباره بحران تأمین آب، زنگ خطری برای ناترازی انرژی در  
کشور به صدا درآورده است. کاهش حدود ۵۵ درصدی بارش‌ها  
نسبت به پارسل، این بحران را به مرز هشدار رسانده است.  
در این میان، تمرکز بر توسعه نیروگاه‌های خورشیدی، به عنوان  
راهبردی کلیدی برای مقابله با این چالش، مورد توجه قرار  
گرفته است. مجوز اخیر رهبر معظم انقلاب به صندوق توسعه  
ملی برای سرمایه‌گذاری در پروژه‌های انرژی، نشان‌دهنده  
توجه ویژه و عزم جدی برای جبران عقب‌ماندگی‌های موجود  
در این حوزه است.

### چرا نیروگاه‌های خورشیدی؟

مصرف برق روزانه کشور در حدود ۷۰ تا ۸۰ هزار مگاوات است  
که بخش درخورتوجهی از آن، یعنی بیش از ۱۵ درصد، از طریق  
نیروگاه‌های برق‌آبی تأمین می‌شود. در نگاه اول، این سهم  
درخورتوجه به نظر می‌رسد، اما با کمی تأمل، این پرسش مطرح

می‌شود که آیا تمرکز بیش از حد بر سدسازی در کشوری با اقلیم  
گرم و خشک، یک استراتژی منطقی و پایدار است؟ در مقابل، احداث  
نیروگاه‌های خورشیدی به عنوان راهکاری سازگار با وضعیت اقلیمی  
ایران، مزایای بی‌شماری ارائه می‌دهد. تابش فراوان نور خورشید  
در بیشتر مناطق کشور، این امکان را فراهم می‌کند که با ساخت  
نیروگاه‌های خورشیدی، برق لازم را به صورت پایدار و با کمترین اثرات  
زیست محیطی تولید کنیم.

### برنامه کشور

ایران در مقایسه با برخی کشورهای دیگر، دیرتر به مزایای انرژی  
خورشیدی پی برده است، اما اکنون برنامه‌ای قوی و جامع برای  
توسعه این حوزه در سطح ملی در دست اجرا دارد. اهمیت این  
موضوع به حدی است که با یک جست‌وجوی ساده در اخبار،  
می‌توان شاهد کلنگ‌زنی پروژه‌های گسترده در این حوزه در  
مناطق و استان‌های کشور بود. به گفته وزیر صنعت، معدن  
و تجارت، پروژه‌های کنونی کشور برای تأمین ۱۱ هزار مگاوات  
برق از انرژی خورشیدی در دست اجراست که می‌تواند بخش  
شایان توجهی از ناترازی کشور در حوزه برق را جبران کند. اما این آغاز  
راه است و کشور قصد دارد این ظرفیت را تا سقف ۳۰ هزار مگاوات  
افزایش دهد.





## مشهد در مسیر سبز شدن

در مشهد، بیش از چهارصد پروژه فضای سبز در حال اجراست؛ پروژه هایی در مقیاس های مختلف که با هدف ارتقای کیفیت زندگی شهری شکل گرفته اند. بخشی از این طرح ها، مانند بوستان خطی شهید چراغچی یا آرامستان قدس، آماده بهره برداری اند و برخی دیگر، مانند جهان شهر و کرامت، در شمار کلان پروژه های دوره ششم مدیریت شهری قرار دارند و بخش مهم آن ها در همین دوره مدیریت شهری به اتمام خواهد رسید. همچنین بوستان های ویژه بانوان با سرعت در خور توجهی در حال پیشرفت اند؛ «شهربانوی نصرت» با وسعت ۳۰۵ هکتار به تازگی افتتاح شده و «شهربانوی آفتاب» با پنج هکتار مساحت تا پایان تابستان به بهره برداری خواهد رسید.



کیفیت هوای داخل خانه، جایی که زمان زیادی را در آن سپری می کنیم، تأثیر بسزایی بر سلامت جسمی و روحی ما دارد. آلودگی هوا و تهویه نامناسب می تواند منجر به مشکلات تنفسی و کاهش انرژی شود. گیاهان اکسیژن ساز، راه حلی ساده و مؤثر برای این مشکل هستند. این گیاهان، با جذب دی اکسید کربن و تولید اکسیژن، به تصفیه هوا و بهبود کیفیت زندگی کمک می کنند. علاوه بر این، بسیاری از آن ها توانایی جذب مواد سمی مانند فرمالدئید و بنزن را دارند. از مزایای این گیاهان می توان به افزایش اکسیژن، جذب آلاینده ها، کاهش استرس، افزایش رطوبت هوا و زیبایی بصری اشاره کرد. سانسوریا، آلوه ورا، نخل شامادورا، اسپاتی فیلوم، پوتوس، برگ قاشقی و فیکوس الاستیکا از جمله محبوب ترین گیاهان اکسیژن ساز هستند که نگهداری آسانی دارند. با انتخاب این گیاهان، هوای سالم و مطبوعی را در خانه خود تجربه کنید!

## اکسیژن تازه در خانه تان!

ویژه

ادامه از صفحه قبل

رویکردی حاشیه ای و گفت و گو با چهره های کمتر دیده شده، تنوع در این برنامه ها زیاد است. با وجود اینکه این قبیل برنامه ها تمرکز زیادی در جذب مخاطب با دعوت از مهمان های خاص و صحبت های حاشیه ای دارند تا شاید بخشی از آن بریده شود و در فضای مجازی دست به دست شود.

اما در این میان، برنامه امیرحسین غیائی با حال و هوای شاد و سؤالات خاص، در صدر ترندهای فضای مجازی قرار دارد. برنامه ای که فرمول متفاوت از دیگر برنامه های تاک شو دارد. اکسیر خنده که در واقع مجوزه غیائی است و برنامه «پامپ» غیائی را که صرفا با هدف تبلیغ برنده و با مهمان های تکراری اما شناخته شده تهیه شده است، در صدر پربیننده های فضای مجازی قرار داده است. او با هر مهمانی، از علی اوجی تا سام درخشانی، لحظات شادی را خلق می کند. خنده های واقعی غیائی، عجیب به دل مخاطب می نشیند. غیائی، همان استندآپ کار خندوانه است که با اجراهای بی نقص، راه خود را به عنوان چهره ای نو در فضایی تکراری باز کرد. در کشوری که مردم عاشق خنده هستند، همین استعداد های خلاق حسابی گل می کنند و خوشبختانه، فضا برای حضور این چهره های متفاوت در هنر کشورمان بیشتر شده است.

## بدن خود را نجات دهید!

سلامت

در این روزهای گرم تابستان، مراقب کم آبی بدن باشید! دهیدراسیون زمانی رخ می دهد که مایعات از دست رفته بدن بیشتر از مایع دریافتی باشد و توانایی بدن برای تنظیم دما کاهش یابد. برای رفع این مشکل، نوشیدن مایعات کافی ضروری است. در ادامه، به چند راهکار ساده برای مقابله با کم آبی بدن می پردازیم.

مصرف کمتر مواد غذایی آب زدا مانند قهوه و جای

نوشیدن شربت های سنتی مانند خاکشیر، تخم شربتی، آبلیمو

مصرف بیشتر مواد غذایی آبدار مانند میوه و سبزیجات

مصرف پروبیوتیک ها مانند ماست برای سلامت روده

نوشیدن آب بیشتر هنگام تعریق و فعالیت

انتخاب لباس مناسب از جنس پنبه



## سفر به بهشت گمشده اسفجیر

کجا برویم؟

باید از تجهیزات کامل و جامعی برخوردار باشید، در غیر این صورت امکان عبور از مسیر بسیار سخت روستا را نخواهید داشت. پس بدون تجهیزات کامل به این روستا سفر نکنید.

**سخن آخر:** فارغ از زمانی که به آبشار و مقصدتان می رسید، یکی از زیبایی های رفتن به این آبشار همان مسیر پیاده روی یک ساعته است. ممکن است این مسیر سختی هایی با خود به همراه داشته باشد. مثلاً اینکه ممکن است در رودخانه بیفتید و خیس شوید و اتفاقات دیگر؛ اما لذت همراهی با جمع، تماشای طبیعت اطراف و تنفس عمیق این آب و هوای تمیز، سختی راه را به خاطراتی شیرین بدل می کند.

تجربه ای فراموش نشدنی را برای شما رقم خواهد زد.

**جدایت آبشار اسفجیر:** مسیر پیاده روی یک ساعته در کنار رودخانه، خود به تنهایی یک جاذبه گردشگری محسوب می شود. دیواره های بلند دره با ارتفاع بیش از دویست متر و پوشش گیاهی سرسبز، هر بیننده ای را مسحور خود می کند.

**آبشار اسفجیر کجاست؟** این آبشار در ۲۵ کیلومتری شمال غربی فاروج و در روستای اسفجیر واقع شده است. برای رسیدن به آبشار، باید از مسیر رودخانه عبور کنید که مملو از پوشش گیاهی و جانوری متنوع است.

**نکات مهم برای سفر:** برای رسیدن به آبشار



اگر به دنبال یک سفر کوتاه و هیجان انگیز برای آخر هفته هستید، آبشار اسفجیر در نزدیکی فاروج، یک انتخاب بی نظیر است. این جاذبه طبیعی، با ترکیبی از طبیعت بکر، دره ای عمیق و آبشاری خروشان،

## صنایع بی برق نمی ماند

تأمین برق پایدار برای صنایع و تولیدکنندگان، یکی از دغدغه های مهم کشور است. زیرا اختلال در تأمین برق صنایع می تواند به تعطیلی خطوط تولید و در نهایت، ورشکستگی شرکت ها و بیکاری گسترده منجر شود. به همین دلیل، خودکفایی صنایع در تولید برق مورد نیازشان اجتناب ناپذیر است و این روزها شاهد خبرهای خوبی در این حوزه هستیم.

برای مثال، بهره برداری از مرحله اول بزرگ ترین نیروگاه خورشیدی ایران در اصفهان که مرکز صنایع بزرگ و فولادی است، نوید بخش توسعه این فناوری در بخش صنعت کشور است.

در این نیروگاه یک میلیون صفحه خورشیدی نصب شده و به گفته مدیرعامل گروه فولاد مبارکه، تاکنون ۸۵۰ مگاوات برق به صورت خودتأمین تولید شده است و برنامه استان اصفهان تولید ۵ هزار و ۳۰۰ مگاوات تا سال ۱۴۰۷ است. این برنامه به موازات در دیگر استان ها نیز اجرایی می شود تا به زودی مشکل تأمین برق همه صنایع کشور حل شود.

## آینده روشنی در حوزه انرژی

وزیر نیرو نیز از اجرای پروژه های گسترده در حوزه برق کشور خبر داده است. به گفته وی، هم اکنون بیش از هزار پروژه در صنعت آب و برق در دست اجرا قرار دارد که نزدیک به هشتصد پروژه به بخش برق اختصاص یافته است. در برنامه کوتاه مدتی که دولت اجرا کرده، بیش از ۲ هزار مگاوات ظرفیت نیروگاهی وارد مدار شده است و پیش بینی می شود به زودی این عدد به ۳ هزار مگاوات افزایش یابد. در زمینه تأمین تجهیزات نیز اکنون مشکلی نداریم و تجهیزات مربوط به ۷ هزار مگاوات وارد کشور شده و در حال نصب است.

## مصرف باید کنترل شود

افزایش توان تولید امری اجتناب ناپذیر است، اما در کنار آن باید مدیریت مصرف برق برای رفع کامل ناترازی در دسترکار باشد. نصب کنتورهای هوشمند، راهکار اساسی این حوزه است و تاکنون نزدیک به ۳ میلیون کنتور هوشمند نصب شده است. بنابراین، به موازات افزایش توان تولید برق، باید تلاش های گسترده ای برای فرهنگ سازی و کاهش مصرف انرژی نیز انجام شود.