



برای دیدن آرشید
کامل شماره‌های قبلی
«شهر آرا م트로»
کوارک دالاسکن کنید.

تک خبر

«سازمان پژوهش
وبرنامه‌ریزی آموزشی: کتاب‌های
درسی نسبت به پارسل ۶۰ درصد
گران شده‌اند.

«سخت‌گوی طرح کالابریک
الکترونیک: مهلت استفاده از
طرح کالابریک تا پایان
شهریور ماه تمدید شد.

«رئیس اتاق تعاون ایران:
باقی سود سهام عدالت ۱۴۰۲
در شهریور پرداخت می‌شود.

«وزارت بهداشت: از صندوق
توسعه ملی یک میلیارد دلار به
حوزه سلامت اختصاص یافت
و طرح پزشک خانواده
به‌زودی آغاز می‌شود.

کلوز آپ

روایت‌هایی که جاودانده‌اند

ترور همد فمند
خبرنگار با سابقه
الجزیره، انس الشریف که
گزارش‌های میدانی‌اش از غزه
به نماد مقاومت و حقیقت‌گویی
تبدیل شده بود، موجی از خشم و
همدردی را در میان کاربران عرب‌زبان در
توییتر به راه انداخته است. ارتش اسرائیل
با تأیید حمله به چادر خبرنگاران، ادعا کرد
الشریف برای حماس کار می‌کرده است. این
ادعا در حالی مطرح می‌شود که گزارشگر ویژه
سازمان ملل آن را بی‌اساس خوانده است.
الجزیره این اقدام را حمله‌ای آشکار به آزادی
مطبوعات دانست. اتحادیه روزنامه‌نگاران
فلسطین نیز این حمله را «جنایتی خونین و ترور
آشکار» توصیف کرد. الشریف پیش از مرگ گفته
بود هر لحظه ممکن است بمباران و شهید شود و
پس از شهادتش، وصیت‌نامه‌ای از او منتشر شد
که در آن بر ادامه راه حقیقت‌گویی تأکید کرده بود.



تللواعلان

جدال سرنوشت‌ساز

امروز تیم‌های فوتبال سپاهان والد حیل در شرایطی به
مصاف هم می‌روند که تیم پیروز این مسابقه به مرحله
گروهی لیگ نخبگان آسیا صعود می‌کند و تیم بازنده هم
راهی لیگ قهرمانان ۲ خواهد شد. الد حیل با ترکیبی
از بازیکنان خارجی با کیفیت و قطری‌های ملی پوش،
یکی از تیم‌های همیشگی مدعی در منطقه غرب
آسیاست. این در حالی است که سپاهان بدون هیچ
بازیکن خارجی
با به این مسابقه
خواهد گذاشت.

ساعت بازی:
۱۹:۳۰
بخش: شبکه ۳



مذاکره با FATF بعد از تصویب «پالرمو»

تصویب پالرمو چه تأثیری بر بازارهای داخلی ایران دارد



ترامپ: یا بروید، یا تبعید می‌شوید!



ترامپ با پستی در شبکه
اجتماعی خواستار خروج
فوری افراد بی‌خانمان از
واشنگتن دی‌سی شد و تهدید
کرد که در صورت ماندن،
آن‌ها را از پایتخت اخراج
خواهد کرد. او اظهار داشت
که آن‌ها به مکان‌هایی «دور
از پایتخت» منتقل می‌شوند و
در صورت لزوم توسط مأموران فدرال دستگیر می‌شوند. این اظهارات
در حالی مطرح شد که کاروان ترامپ از کاخ سفید به زمین گلف او منتقل
می‌شد. او وعده داد که در یک کنفرانس خبری، برنامه‌ای برای رسیدگی
به جنایت و «پاک‌سازی» پایتخت ارائه می‌دهد؛ باین حال شهردار موریل
باووزر تأکید کرده است که بحرانی در رابطه با جرم یا بی‌خانمانی در
پایتخت وجود ندارد و آمار جرم و جنایت ۳۵ درصد کاهش پیدا کرده
است. برخی منتقدان اظهارات ترامپ را «توهین‌آمیز» خوانده‌اند.

ایمنی حتی با یک جلسه ورزش

خبر جنجالی

مطالعه جدیدی نشان داد که تنها یک جلسه فعالیت بدنی
می‌تواند خون را سرشار از پروتئین‌های مبارزه‌کننده با سرطان کند.
در این مطالعه، ۳۲ زن به‌مقدار یافته از سرطان سینه به مدت ۴۵ دقیقه
تمرینات مقاومتی یا اینتروال (ورزش کوتاه‌مدت با شدت بالا) انجام
دادند. بلافاصله پس از ورزش، سطح پروتئین‌های پیام‌رسان به نام
«مایوکاین» در خون آن‌ها افزایش یافت. در آزمایشگاه، این ترکیبات
رشد نمونه‌های سلول‌های سرطانی سینه را تا ۳۰ درصد کاهش دادند.
فرانچسکو بناریگا، از دانشگاه ادیت‌کووان استرالیا، تأکید کرد که این
یافته‌ها می‌تواند افراد را تشویق کند که ورزش را در برنامه درمانی
سرطان خود بگنجانند. مایوکاین‌ها که توسط عضلات اسکلتی در
پاسخ به ورزش ترشح می‌شوند، اثرات ضدالتهابی و ضدتوموری دارند.

جهش ایران در سلول‌های بنیادی

خبر خوان

ایران در حوزه سلول‌های بنیادی در دنیا، نسبت به سال گذشته، پیشرفت
در خور توجهی کرده است. در این راستا دو پروژه مهم تولید داخلی انسولین
و پلاسما در دستور کار قرار گرفته است تا با راه‌اندازی کامل زیرساخت‌ها و
خطوط تولید، نیاز به واردات این دو محصول به صفر برسد.



تعداد محصولات
سلول درمانی عرضه‌شده



رتبه ایران در جهان
در سال ۱۴۰۲



رتبه ایران در جهان
در سال ۱۴۰۱

مذاکره با FATF بعد از تصویب پالرمو

تصویب پالرمو چه تأثیری بر بازارهای داخلی ایران دارد

۱۵ مرداد بود که خبر تصویب پالرمو و عضویت ایران در
«کنوانسیون مقابله با جرائم سازمان‌یافته فراملی» منتشر
شد. این خبر در همین چندروز بر بازارهای مالی ایران تأثیر
مثبتی گذاشته است. دلار حدود یک هزار تومان و طلای
۱۸۰۰ هزار تومان ریزش قیمت را تجربه کرده
است. شاخص بورس نیز روز ۱۶ مرداد مثبت بود.

پالرمو چیست؟

معاهده پالرمو، با نام رسمی کنوانسیون سازمان ملل متحد علیه
جرائم سازمان‌یافته فراملی، یک پیمان چند جانبه است که در
سال ۲۰۰۰ به منظور مبارزه با جرائم سازمان‌یافته فراملی به تصویب
رسید. این کنوانسیون که در پالرمو ایتالیا به امضا رسید، کشورها
را ملزم به جرم‌انگاری مشارکت در گروه‌های جنایی سازمان‌یافته،
پول‌شویی، فساد و ممانعت از اجرای عدالت می‌کند. تا ژوئیه ۲۰۲۵،
۱۹۳ طرف، از جمله ۱۸۷ کشور عضو سازمان ملل متحد، به این
کنوانسیون پیوسته‌اند.

مسئولیت بر عهده وزارت اقتصاد

دیروز اسماعیل بقایی، سخنگوی
وزارت امور خارجه، با تأیید
عضویت ایران در پالرمو تأکید
کرد که تصویب پالرمو لزوماً مرتبط
با FATF نیست، بلکه به عنوان
یک تصمیم حاکمیتی و براساس
تشخیص مصالح کشور از سوی
مراجع تصمیم‌گیر اتخاذ شده
است. او درباره دعوت گروه ویژه



مالی موسوم به FATF از رئیس مرکز اطلاعات مالی کشورمان برای
مذاکره نیز گفت: «واحد اطلاعات مالی» که در وزارت اقتصاد مستقر
است متولی این مذاکرات با همراهی وزارت خارجه است.

از لیست سیاه خارج می‌شویم؟

از منظر اقتصادی، پیوستن به پالرمو پیام روشنی به شرکای تجاری
و نهادهای مالی بین‌المللی مخابره می‌کند. ایران مایل به ارتقای
شفافیت، همسویی با استانداردهای جهانی و کاهش ریسک
مبادلات است. این اقدام می‌تواند در بلندمدت موانع بانکی و مالی
را کاهش دهد و مسیر تعاملات تجاری با کشورهای همسور هموارتر
کند. اما خروج ایران از لیست سیاه FATF هنوز ممکن نیست، زیرا
پیمان CFT یا «کنوانسیون مقابله با تأمین مالی تروریسم» هنوز
به تصویب نرسیده است و حتی در صورت تصویب CFT نیز رفع
تحریم‌های مالی در هاله‌ای از ابهام قرار دارد.

تأثیر بر بازارهای داخلی

هنوز نه به‌بار است و نه به‌دار، ولی صرف انتشار اخباری مثبت در
حوزه اقتصاد سیاسی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر بازارهای داخلی
ایران بگذارد؛ از این رو عضویت رسمی ایران در کنوانسیون «پالرمو»
و آغاز مذاکرات با گروه ویژه مالی موسوم به FATF تأثیر مثبتی بر
بازارهای مالی کشور گذاشته

است. این تصمیم به عنوان یک
سیگنال ثبات و شفافیت مالی در
شرایط اقتصادی ملتهب تلقی
شده است و در پی همین اخبار
در روزهای اخیر نرخ دلار و تتر
کاهش یافت و بورس، به‌ویژه
در گروه‌هایی مانند بانک‌ها،
پتروشیمی و فولاد با رونق مواجه
شد.

پرونده

افسانه روتین پوستی

ما همیشه در معرض وعده‌های بی‌پایان و پرزرق و برق صنعت زیبایی هستیم. صنعت زیبایی دست از سرزندگی روزمره‌مان برنمی‌دارد و هر روز با خلق نیازهای تازه به‌سراغمان می‌آید. هر روز از ده‌ها محصول تازه رونمایی می‌کند و با وعده ۱۰ سال جوان‌تر شدن و حذف یک‌شب‌ه لکه‌های صورت، روتین‌های چندمرحله‌ای و پیچیده‌ای تعریف می‌کند که اجرای دقیق آن‌ها، شبیه به داشتن شغل دوم است. پروژه مراقبت از پوست و مو، امروز به پروژه‌ای سنگین و هزینه‌بر تبدیل شده است که با اسامی پیچیده، ترکیبات عجیب‌وغریب و بسته‌بندی لوکس و گران‌قیمت، حس فوریت می‌سازد. سال‌هاست که علم می‌گوید مولکول کلژن آن‌قدر بزرگ است که از سد پوست عبور نمی‌کند و به لایه‌های زیرین نمی‌رسد، اما همچنان برچسب «حاوی کلژن» برای



دختره دختر

شروع کن!

برای دختری که این متن را می‌خواند و به‌عنوان یک دختر می‌گویم کارگاه‌هایی که شرکت می‌کنی، کلاس‌هایی که در آن‌ها حاضر می‌شوی و مهارت‌های تازه‌ای که به‌سراغشان می‌روی، وقتی جان می‌گیرند و ارزش واقعی پیدا می‌کنند که در عمل آن‌ها را به‌کارگیری. خودت را به چالش بکش. قرار نیست شرایط کامل از راه برسد و بعد تجربه کنی. از قدم‌ها و پروژه‌های کوچک شروع کن، از قضاوت‌ها ترس، از اشتباهات درس بگیر و زود دلسرد نشو!



درگوشی با مامان‌ها

هیولا توی کمد

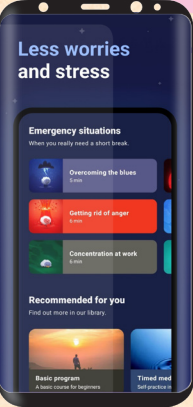
وقتی کودکان از تنهایی می‌ترسد، اولین قدم این است که ترس او را جدی بگیرید و با جملاتی مثل «اینکه می‌ترسی، طبیعی است»، به او اطمینان دهید. با او درباره احساسش حرف بزنید و اجازه دهید آن را توصیف کند. محیطی امن و پیش‌بینی‌پذیر ایجاد کنید؛ مثلاً چراغ خواب روشن بگذارید، یا وسیله‌ای آشنا در کنارش قرار دهید. زمان تنها بودن را کوتاه و تدریجی بیشتر کنید. بازی‌هایی که استقلال را تقویت می‌کنند، مانند پازل یا نقاشی، به او کمک می‌کنند؛ از آن‌ها غافل نشوید. مهم‌تر از همه اینکه مادر صبوری باشید. اعمال فشار یا سرزنش، فقط ترس کودک را عمیق‌تر می‌کند. حمایت آرام و پیوسته، بهترین وسیله برای غلبه بر ترس از تنهایی است.



معرفی اپلیکیشن

سفر به اعماق ذهن

امروز می‌خواهیم یک نرم‌افزار کاملاً رایگان و بدون تبلیغ برای مدیتیشن، آرام‌سازی ذهن و بهبود سلامت روان معرفی کنیم. نرم‌افزار Medito: Meditation & Sleep از مدیتیشن‌های هدایت‌شده، تمرین‌های تنفسی، برنامه‌هایی برای بهبود خواب و موسیقی آرامش‌بخش است. رابط کاربری ساده و محتوای متنوع آن، هم برای مبتدی‌ها، هم برای افرادی که تجربه مدیتیشن دارند مناسب است. هدف از این برنامه، ترویج رایگان آرامش و ذهن‌آگاهی برای همه افراد است. این نرم‌افزار بر اندروید و iOS به‌صورت رایگان نصب می‌شود.



معرفی کتاب

روایتی از نابغه‌های خاموش

کتاب «اتاقی از آن خود»، نوشته ویرجینیا وولف، بیانی‌ای برای بروز خلاقیت زنان است. وولف در ۱۹۲۹ بر بستر دو سخنرانی در دانشگاه کمبریج، از پرسشی ساده آغاز می‌کند: «چرا صدای زنان با استعداد در تاریخ کمتر شنیده شده است؟» و بعد پاسخ می‌دهد؛ پاسخ او تلخ اما شفاف است. زنان اغلب نه پولی داشته‌اند برای گذران زندگی و نه اتاقی که در آن را ببندند و بنویسند. او با مثال‌ها و تصویرهای زنده نشان می‌دهد خلاقیت تنها در سایه استقلال و امنیت رشد می‌کند و اتاقی که زن مالک آن باشد، استعاره‌ای است از حق انتخاب، آزادی بیان و وهایی از قیدها. این کتاب را می‌توانید از دو نشر «مرکز» و «نیلوفر» بخوانید.



مرضیه تجویدی، بانوی کارآفرین مشهدی، با تکیه بر علاقه و پشتکار خود، توانسته است ایده‌ای نو را به واقعیت تبدیل کند. او با علاقه‌ای که به صنعت مد و پوشاک داشته با به عرصه تولید کیف‌های چرمی و چوبی با طرح‌های اصیل ایرانی گذاشته و با برند لورسان، نامی برای خود دست‌وپا کرده است. تجویدی با غلبه بر چالش‌های متعدد، از جمله مشکلات تهیه مواد اولیه و نبود حمایت کافی از سوی سازمان‌های دولتی، توانسته است کارگاه خود را گسترش دهد و برای بیست نفر اشتغال‌زایی کند. او با تکیه بر کیفیت محصولات و جلب رضایت مشتریان، توانسته است اعتماد بازار را به دست آورد و محصولات خود را به سراسر کشور صادر کند. داستان مرضیه تجویدی الهام‌بخش همه زنانی است که می‌خواهند کارآفرین شوند و ایده‌های خود را به واقعیت تبدیل کنند. او به ما یادآوری می‌کند که سن و جنسیت مانعی برای موفقیت نیست و تنها چیزی که نیاز داریم، باور به خود و قدم گذاشتن در این مسیر است.





پادکست زنانه

«زن آفرید»، قصه خستگی ناپذیری

پادکست زن آفرید، جایی که داستان‌های زنانی را می‌شنوید که در برابر سختی‌ها تسلیم نمی‌شوند. این پادکست، قدرت ایستادگی در برابر موانع را به شما می‌بخشد و شما را با زنانی آشنا می‌کند که با اراده قوی، از چالش‌های زندگی عبور می‌کنند. هر قسمت، دریچه‌ای به دنیای الهام‌بخش یک زن است که پس از مبارزاتش، قوی‌تر از همیشه ظاهر می‌شود. زن آفرید، صدای زنانی است که در پیله محدودیت‌ها نمی‌مانند و به پروانه‌هایی‌ها تبدیل می‌شوند.



چالش‌های زنانه

پیش به سوی زبان دوم

یادگیری زبان در پیچه‌ای به فرصت‌های شغلی و ارتباطات گسترده‌تر است. مهم نیست چندسال‌تان است؛ به هر حال یادگیری زبان دوم، اعتمادبه‌نفس و انعطاف‌پذیری ذهنی شما را تقویت می‌کند و امکانات بیشتری در اختیارتان قرار می‌دهد. یادگیری زبان مثل آبیاری یک گل‌دان کوچک است. لازم نیست آبیاری زیادی داشته باشید، فقط کافی است برای هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها مداوم به خرج دهید. یک روتین پانزده دقیقه‌ای برای خودتان تعریف کنید. وقتی آماده می‌شوید، غذای پزید یا در مترو و اتوبوس هستید، یک پادکست کوتاه و ساده گوش دهید. لغت‌های تازه را به‌مرور زمان گردآوری کنید و شب، قبل از خواب، مرور کنید. لغت‌ها و اصطلاحات را توی زندگی واقعی استفاده کنید. از نرم‌افزارهای خودآموز زبان غافل نشوید و هیچ‌وقت خودتان را بابت روزهای کم‌انرژی سرزنش نکنید.



سلامت زنان

آستی با قمقمه

نوشیدن آب کافی ساده‌ترین و مهم‌ترین عادت برای سلامتی شماست. آب نه تنها بدن را هیدراته نگه می‌دارد، بلکه به بهبود تمرکز، شادابی پوست، عملکرد گوارش و دفع سموم کمک می‌کند. در روزهای گرم تابستان، کم‌آبی می‌تواند باعث خستگی، سردرد و کاهش توان ذهنی شود. تا پایان تابستان همیشه یک قمقمه آب به همراه داشته باشید و به‌طور منظم، حتی قبل از احساس تشنگی، آب بنوشید. بدون بطری آب از خانه خارج نشوید و مطمئن باشید این عادت به‌ظاهر کوچک، تأثیر بزرگی بر سلامتتان دارد.



چالش‌های زنانه

چون بخوریم؟

رژیم سخت نگیرید. رژیم‌های سخت درست مثل جرقه، سریع روشن می‌شوند اما دوام ندارند. کاهش وزن و سلامتی پایدار از مسیر تغییرات کوچک و مداوم می‌گذرد. حذف ناگهانی گروه‌های غذایی یا گر سنگی کشیدن، فقط بدن را خسته و ذهن را به‌مرور زمان ناامید می‌کند. در عوض، با عادت‌های ساده شروع کنید: بیشتر آب بنوشید، مصرف سبزیجات را افزایش دهید، قند را کم کنید و فعالیت روزانه را بالا ببرید. این تغییرات کوچک در کنار هم نتایج بزرگ و ماندگاری می‌سازند.

