



رکب سبز بورس به هیجان

هنر سرمایه‌گذاری در تالار شیشه‌ای
سرمایه در روزهای پرتلاطم



زیر ذریعین

کشور در شیب سالمندی

در حال حاضر جمعیت سالمند بالای ۶۰ سال در کشور حدود ۱۲ میلیون نفر است. با توجه به نرخ باروری در کشور که ۱٫۳۵ است، در ۳۰ سال آینده جمعیت سالمند معادل یک سوم جمعیت کل کشور خواهد شد.



پایان سلطه یک‌جانبه انرژی

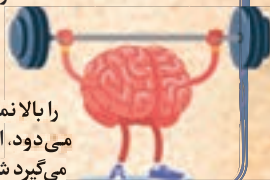


در حالی که جنگ با ایران بازار انرژی را متشنج کرده، دیدار پوتین و شی در پکن خط لوله ۲ هزار و ۶۰۰ کیلومتری «قدرت سیبری ۲» را دوباره زنده کرد؛ پروژه‌ای برای انتقال سالانه ۵۰ میلیارد مترمکعب گاز درست زمانی که بسته شدن تنگه هرمز، نفت خاورمیانه را ریسکی کرده، مسکو که اروپا را از دست داده، به آغوش چین می‌رود. این پیمان تاریخی، نه تنها انرژی که نقشه قدرت جهان را در قرن ۲۱ باطراحی می‌کند؛ این پیامی روشن به غرب مبنی بر پایان سلطه یک‌جانبه انرژی است.

راز عضله‌سازی در مغز

خبر ویژه

پژوهش تازه‌ای نشان می‌دهد راز قوی‌تر شدن بدن فقط در عضله‌ها نیست، بلکه در مغز پنهان شده است. دانشمندان دریافته‌اند پس از ورزش، گروهی از سلول‌های مغزی در ناحیه هیپوتالاموس همچنان فعال می‌ماند و همین فعالیت ادامه‌دار، استقامت بدن را افزایش می‌دهد. آزمایش‌ها نشان داده است وقتی این سلول‌ها غیرفعال شوند، حتی ورزش منظم هم دیگر توان جسمی را بالا نمی‌برد. به زبان ساده، بدن در زمان تمرین می‌دود، اما این مغز است که بعد از ورزش تصمیم می‌گیرد شما چقدر قوی‌تر و مقاوم‌تر شوید.



ورود ۹۲ شرکت خلاق به دانش‌بنیان‌ها

طبق آمار مرکز راهبری ستادهای توسعه اقتصاد دانش بنیان حدود ۲ هزار و ۲۶۴ شرکت خلاق در کشور وجود دارد. در حال حاضر ۴۶۰ شرکت دانش بنیان در زمینه تجاری‌سازی فعالیت دارند و حدود ۹۲ شرکت خلاق در کشور دارای عنوان دانش بنیان هستند.

۲۲۶۴
شرکت

رکب سبز بورس به هیجان

هنر سرمایه‌گذاری در تالار شیشه‌ای سرمایه در روزهای پرتلاطم

برخلاف بسیاری از پیش‌بینی‌ها و نگرانی‌های پیش از بازگشایی نمادها، بورس تهران به فروشندگان عجول رکب زد و با چهره‌ای شگفت‌انگیز و مثبت به استقبال سهام‌داران رفت. اینکه بازار سرمایه در اوج التهاب‌ها و پس از یک دوره توقف، همچنان سبزپوش است و صف‌های خرید میلیاردری به خود می‌بیند، نشان از ظرفیت بالای بورس برای سوددهی و بازبایی است. این واکنش منطقی ثابت کرد که بازار سهام می‌تواند یکی از پویاترین بسترها برای سرمایه‌های سرگردان باشد، البته به این شرط مهم که سهام‌داران از هیجانات زودگذر دوری و با یک نگاه تحلیلی و بلندمدت به عرصه معاملات ورود کنند.

شگفتی تابلوها و بازگشت اعتماد به بازار

دومین روز بازگشایی بازار سرمایه با فضایی متعادل اما امیدوارکننده دنبال شد، جایی که شاخص کل با افزایش ۴۴ هزار و ۸۱۳ واحدی به سطح ۳ میلیارد و ۷۶۱ هزار و ۲۹۰ رسید. بررسی جریان نقدینگی نشان‌دهنده یک چرخش معنادار است؛ خروج بیش از ۶۴۳ میلیارد تومان پول حقیقی از صندوق‌های درآمد ثابت و حرکت آن به سمت سهام و صندوق‌های سهامی، مؤید بازگشت تدریجی اعتماد به بدنه بازار است. ورود نقدینگی به نمادهای بزرگ و شاخص‌ساز در کنار صف‌های خرید پر حجم، نشان می‌دهد که خریداران حقیقی با وجود سایه برخی ابهامات، ارزشمندی قیمت‌های فعلی را درک کرده و دوباره وارد میدان شده‌اند.

چتر حمایتی ناظر و جذابیت‌های بنیادی

بخشی از این آرامش و پویایی، مرمون

«انجمن صنایع فراورده‌های لبنی: قیمت محصولات لبنی ۲۰ درصد افزایش می‌یابد»

لبنی: قیمت محصولات لبنی ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

«شرکت ملی پست: جنگ و اختلالات اینترنتی بیش از ۲ همت به پست ضرر زده است»

شرکت ملی پست: جنگ و اختلالات اینترنتی بیش از ۲ همت به پست ضرر زده است.

«وزارت راه: سقف افزایش اجاره بها حداکثر ۲۵ درصد پیشنهاد شده و میزان آن در هر استان متفاوت است»

وزارت راه: سقف افزایش اجاره بها حداکثر ۲۵ درصد پیشنهاد شده و میزان آن در هر استان متفاوت است.

«بانک مرکزی: امسال ۴۲۵ همت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و فرزندآوری پرداخت می‌شود»

بانک مرکزی: امسال ۴۲۵ همت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و فرزندآوری پرداخت می‌شود.

تاج‌گذاری آرسنال پس از دوده

کلوزآپ

پایان یک حماسه باشکوه؛ آرسنال پس از ۲۲ سال انتظار فرساییده، سرانجام بر بام فوتبال انگلیس ایستاد. در شبی که منچستر سیتی در خانه بورنموث لغزید، توپچی‌های لندن فاتح لیگ برتر شدند. آندونی ایراولا، سرمربی بورنموث و دوست قدیمی میک آرتتا، با این پیروزی هدیه‌ای تاریخی به همشهری‌اش تقدیم کرد. آرتتا که از سایه سنگین «شکست ناپذیران» سال ۲۰۰۴ آگاه بود، تیمی بی‌نظیر ساخت که تیری آن‌ها را «فراموش نشدنی‌ها» نامید. این قهرمانی رؤیایی هرگز آسان به دست نیامد؛ از مصدومیت‌های پیایی ستارگان تا نبردهای روانی با سیتیزین‌ها. اما این تیم سرسخت هرگز تسلیم نشد. آرتتا نه تنها یک تیم، بلکه ماشین جنگی مهارناپذیری ساخت که ورزشگاه امارات رادوباره به قلعه‌ای ترسناک برای حریفان تبدیل کرد. طلسم تلخ دو دهه ناکامی و شکست و حالا هواداران این تیم در انتظار فینال لیگ قهرمانان برای اتمام شیرین‌تر فصل هستند.



شطرنج با اعمال شاقه



شاید گمان کنید که شطرنج و مصدومیت دو اتفاق غریب هستند، اما در یک اتفاق جالب علیرضا فیروزجا پس از مصدومیت در دور سوم سوپریت کلاسیک، در اتاق هتل، درازکش و با مچ‌بند آشفته مقابل جاوخر سینداروف بازی را ادامه داد. فیروزجا ۵ ساعت در این حالت چنگید و بازی را با تساوی به پایان رساند.

بازنویسی تاریخ باهوش مصنوعی

تا به حال آرزو کرده‌اید جک در «تایتانیک» زنده بماند یا رونالدو قهرمانی جام جهانی را تجربه کند؟ به این تغییر داستان‌های محبوب، «فن‌فیکشن» (داستان طرف‌داران) می‌گویند که قبلاً تنها محدود به متن بود، اما حالا هوش مصنوعی قواعد را عوض کرده است. یک خالق محتوای خلاق به نام «حکم‌کیکی»، با هوش مصنوعی فن‌فیکشن‌های ویدئویی خیره‌کننده‌ای می‌سازد. او وارد صحنه‌های نمادین می‌شود؛ برای مثال در فینال جام جهانی ۲۰۰۶ جلوی ماترازی می‌ایستد تا مانع اخراج زیدان شود. کیکی با ابزارهای نوین، خودش را به صحنه‌ها اضافه می‌کند. کار او نویدبخش آینده‌ای است که در آن، هر بیننده‌ای می‌تواند تاریخ را به دلخواه خود بازنویسی کند.



مدیریت هوشمندانه و بسته‌های حمایتی سازمان بورس است. اجرای طرح‌هایی نظیر بیمه سبد سهام تا سقف یک میلیارد تومان که خیال بیش از ۹۸ درصد سهام‌داران خرد را از بابت کف قیمتی راحت می‌کند، در کنار افزایش ضریب اعتباری کارگزاری‌ها، سیگنال‌های قدرتمندی برای حمایت از سرمایه‌گذاران بود. با این حال، کارشناسان معتقدند این رشد تنها حاصل حمایت‌های دستوری نیست. قرار گرفتن نسبت P/E بازار در محدوده جذاب ۶٫۴ واحد و بهبود وضعیت بنیادی شرکت‌های صادراتی به واسطه رشد نرخ ارز نیمایی، باعث شد تا سرمایه‌گذاران هوشمند، سهام شرکت‌های تولیدی با بنیاد قوی را در اولویت خرید خود قرار دهند.

سبدسازی، شاه‌کلید عبور از تلاطم‌ها

در کنار تمامی این تدابیر و امیدواری‌ها، اصل تلاطمی بازارهای مالی یعنی «سبدسازی سرمایه» همیشه باید در اولویت هر سرمایه‌گذاری باشد. این تنوع بخشی ابتدا باید در سطح کلان دارایی‌ها شکل بگیرد؛ با توجه به اینکه در شرایط بحرانی مانند جنگ ممکن است نقدشوندگی بورس کاهش یابد، اختصاص بخشی از سرمایه کلی به بازارهای موازی و نقدشونده مانند طلا و ارز می‌تواند ریسک سیستماتیک را کاهش دهد. از سوی دیگر، این سبدسازی در داخل خود بورس نیز یک الزام است. تقسیم سرمایه میان صندوق‌های درآمد ثابت برای حفظ ارزش پول در روزهای منفی، استفاده از صندوق‌های اهرمی و پربازده در روزهای صعودی و همچنین اعتماد به سبدگردان‌های حرفه‌ای، استراتژی هوشمندانه‌ای است که علاوه بر تضمین سودآوری در بلندمدت، زبان‌های احتمالی را به حداقل ممکن می‌رساند.



ما مسجدی‌ها

جایی برای ایجاد روابط اجتماعی پایدار و امیدبخش

و رضایت درونی را می‌توان لایه‌لای حرف‌های هر کدام از آن‌ها پیدا کرد. انجام کارهای دسته‌جمعی، روابط اجتماعی زنان را قوی‌تر می‌کند، حس مسئولیت نسبت به جامعه را بالا می‌برد و امید و انرژی مثبت بیشتری در گروه ایجاد می‌کند. این تجربه‌ها باعث می‌شود همه افراد احساس کنند بخشی از یک خانواده یا جمع بزرگ‌تر هستند و می‌توانند با هم دنیا را جای بهتری کنند.

خاصی دارند. حرف‌ها و تجربه‌هایشان برای بقیه شنیدنی است و همین باعث می‌شود احساس مفید بودن و دیده شدن داشته باشند. این هم‌نشینی هادل را گرم‌تر می‌کند و به خیلی از زن‌ها حس آرامش و امید می‌دهد. گاهی همین چند ساعت در مسجد می‌تواند حال یک روز کامل را بهتر کند.

شرکت کردن در فعالیت‌های گروهی مثل این شب‌های خیابان، برای زنان مسجدی حال و هوای متفاوتی دارد. حس ارزشمندی

مسجد فقط یک محل عبادت نیست، جایی برای نفس کشیدن در یک فضای آرام و آشنا هم هست. مسجد برای زن خانه‌دار و بانزشته‌ای که دوستان زیادی ندارد و اگر هم دارد، از آن‌ها دور افتاده است یا دختران نوجوانی که نیاز به معاشرت با هم‌سالان دارند، یک پناهگاه دلگرم‌کننده است. مسجد جایی است که آدم می‌داند هر بار چند چهره آشنا می‌بیند و چند کلمه مهربان می‌شنود. در مسجد کنار هم می‌نشینند، قرآن می‌خوانند، دعا می‌کنند یا در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند و عبادت همه ماجر نیست. گپ‌زدن‌های چند دقیقه‌ای بعد از نماز، احوال‌پرسی از آدم‌هایی که هستند و آن‌هایی که ازشان خبری نیست، حرف‌زدن درباره بچه‌ها و زندگی، درد دل‌های کوچک و سبک‌کننده و... همین گفت‌وگوهای ساده می‌تواند حال آدم را عوض کند.

برای زن‌هایی که بیشتر وقتشان را در خانه می‌گذرانند یا کمتر در جمع‌ها هستند، این دیدارهای کوتاه خیلی ارزشمند است. آدم احساس می‌کند تنها نیست و کسانی هستند که او را می‌شناسند و حضورش برایشان مهم است. کم‌کم همین رفت‌وآمدها باعث می‌شود دل‌ها به هم نزدیک‌تر شود و نوعی دوستی و همدلی شکل بگیرد. در چنین جمع‌هایی، زن‌های باتجربه‌تر هم جایگاه



سلامت زنان

منیزیم، انرژی‌زای سیستم بدنی

مصرف منیزیم برای ما زن‌ها حکم انرژی‌زا را دارد. اگر مقدار آن در بدن کم شود، ممکن است خستگی بی‌دلیل، گرفتگی عضلات، سردرد یا اختلال در خواب را تجربه کنیم. بسیاری از نوسانات خلقی و ناراحتی‌های قبل از قاعدگی، با کمبود منیزیم تشدید می‌شوند. وجود مقدار کافی منیزیم به آرام‌تر شدن سیستم عصبی، خواب بهتر و احساس تعادل بیشتر در بدن کمک می‌کند. اگر مدتی است احساس می‌کنید زودتر از قبل خسته می‌شوید، تحریک‌پذیری بیشتری دارید، عضلاتتان دچار گرفتگی می‌شود یا خواب منظمی ندارید، بهتر است سطح منیزیم خود را بررسی کنید. این موضوع در دوران بارداری، هنگام استرس زیاد یا زمانی که رژیم غذایی متعادلی ندارید اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. یک آزمایش ساده می‌تواند وضعیت بدن را مشخص کند.



چالش‌های زنانه

صرفه‌جویی در وقت

برای صرفه‌جویی در وقت آشپزی یک برنامه ساده هفتگی داشته باشید. دو، سه غذای اصلی را مشخص کنید تا هر روز سردرگم نشوید. مواد پرمصرف مثل پیاز، سیر، سبزی یا مرغ را یک بار آماده و به اندازه‌های کوچک فریز کنید. حین پخت، کارهای ریز را دسته‌ای انجام دهید. مثلاً همه خردکردنی‌ها را با هم خرد کنید. از زودپز یا فر برای پخت‌های کم‌درد استفاده کنید تا هم زمان به کار دیگری برسید. سس‌ها و چاشنی‌های پایه‌ای مثل سس گوجه یا پیازداغ را بیشتر درست و در چند وعده مصرف کنید. ظرف‌ها را همان لحظه جمع و جور کنید تا آخر کار با کوه ظرف روبه‌رو نشوید. خریدهایتان را هم از قبل فهرست کنید و یک باره انجام دهید.

برای صرفه‌جویی در وقت آشپزی یک برنامه ساده هفتگی داشته باشید. دو، سه غذای اصلی را مشخص کنید تا هر روز سردرگم نشوید. مواد پرمصرف مثل پیاز، سیر، سبزی یا مرغ را یک بار آماده و به اندازه‌های کوچک فریز کنید. حین پخت، کارهای ریز را دسته‌ای انجام دهید. مثلاً همه خردکردنی‌ها را با هم خرد کنید. از زودپز یا فر برای پخت‌های کم‌درد استفاده کنید تا هم زمان به کار دیگری برسید. سس‌ها و چاشنی‌های پایه‌ای مثل سس گوجه یا پیازداغ را بیشتر درست و در چند وعده مصرف کنید. ظرف‌ها را همان لحظه جمع و جور کنید تا آخر کار با کوه ظرف روبه‌رو نشوید. خریدهایتان را هم از قبل فهرست کنید و یک باره انجام دهید.

یک مشهدی سلطان غذای آسیا

هانیه دهقان نیری نخستین داور زن ایرانی در مسابقات بین‌المللی گاسترونومی

هانیه دهقان نیری، متولد سال ۱۳۶۵ در مشهد، سرآشپز، مدرس و داور بین‌المللی است که مسیر پرفراز و نشیب خود را نه از آشپزخانه‌های صنعتی، بلکه از پخت یک کیک تولد ساده برای پسر ۲ ساله‌اش آغاز کرد. او که همواره نقش مادری را بزرگ‌ترین انگیزه رشد خود می‌داند، با تلفیق مهارت‌های گوناگون و عشق به هنر آشپزی، پله‌های ترقی را به سرعت طی کرد.

نقطه اوج کارنامه حرفه‌ای او زمانی رقم خورد که در مسابقات بین‌المللی گاسترونومی ترکیه با حضور نمایندگانی از ۷۶ کشور شرکت کرد. هانیه با پخت یک بشقاب قیمه نثار اصیل ایرانی با عطر زعفران و هل، مدال طلای بخش غذاهای آسیایی را مقتدرانه به گردن آویخت. او اکنون به عنوان نخستین داور بین‌المللی زن ایران در حوزه گاسترونومی، می‌کوشد پیوند عمیق میان غذا و فرهنگ را ترویج دهد؛ زنی الهام‌بخش که ثابت کرد با عشق، حتی از دل محدودیت‌ها می‌توان طعم طلایی موفقیت را چشید.

چهره هفته



در گوشی با مامان

بازی‌های انفرادی

وقتی کودک تنهایی مشغول بازی است، بهتر است مادرها تا حد امکان خلوت او را به هم نزنند. در این لحظه‌ها کودک در حال تمرین استقلال، تخیل و تمرکز است. وقتی بدون دخالت بزرگ‌ترها بازی می‌کند، یاد می‌گیرد خود را تصمیم بگیرد. برای اسباب بازی‌هایش داستان بسازد و مسئله‌های کوچک را به تنهایی حل کند.

این نوع بازی به رشد خلاقیت و اعتماد به نفس کودک کمک زیادی می‌کند. اگر مدام وارد بازی او شوید یا مسیر بازی را عوض کنید، ممکن است تمرکز و روند فکری‌اش قطع شود. البته این به معنی رها کردن کامل کودک نیست؛ حضور آرام و نظارت غیرمستقیم کافی است تا هم امنیت او حفظ شود و هم فرصت تجربه بازی مستقل را داشته باشد. گاهی بهترین کاری که یک مادر می‌تواند انجام دهد این است که فقط تماشا کند و اجازه بدهد کودک دنیای کوچک خودش را بسازد.



ترفند

اتوی ساده و سریع

اگر می‌خواهید لباس‌هایتان راحت‌تر و سریع‌تر اتو شود، یک ترفند ساده این است که قبل از شروع، لباس‌ها را کمی مرطوب کنید. اگر لباس کاملاً خشک باشد، چین و چروک‌ها سخت‌تر باز می‌شوند. می‌توانید با یک اسپری آب، سطح لباس را کمی نم‌دار کنید یا لباس‌ها را بلافاصله بعد از خارج کردن از ماشین لباس‌شویی و زمانی که هنوز کمی رطوبت دارند اتو بزنید. همچنین بهتر است اتو را متناسب با نوع پارچه تنظیم کنید تا هم نتیجه بهتر بگیرید و هم به بافت لباس آسیب نرسانید. اتو کردن را همیشه از قسمت‌های بزرگ‌تر مثل پشت و جلوی لباس شروع کنید و بعد سراغ آستین‌ها و یقه بروید. این ترتیب کار باعث می‌شود لباس سریع‌تر و مرتب‌تر صاف شود. در این میان یک میز اتوی صاف و تمیز هم به شما کمک می‌کند.

