



روزنامه شهر آرا مترو

۹۳۹  
۵۵ ۵۳ ۲۸



## خروج غول‌های آهنی از قرنطینه

از هیجان بازار خودرو مشهد تا کاهش قیمت‌ها ماجرای «خودرو منطقه آزاد» چیست؟



زیر درمبین

### افزایش قیمت محصولات ایران خودرو

ایران خودرو دوباره بخش‌نامه جدید برای افزایش قیمت محصولاتش را رسانه‌ای کرد. این شرکت، خودروی سورن را یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان و تارا را ۲ میلیارد و ۴۷۰ میلیون تومان قیمت‌گذاری کرد.



### اعتراف به شکست سه‌گانه



به گزارش پایگاه عبری والا، نفتالی بنت، تفاهم تهران-واشنگتن را «شکستی بزرگ برای امنیت اسرائیل» خواند. رقیب نتانیاها با اذعان به شکست در برابر ایران، گفت: «سرتان را بالا بگیرید؛ ظرف شصت روز در انتخابات، این شرایط را تغییر می‌دهیم.» او نخست‌وزیری نتانیاها را سه‌گانه فجایع دانست: آغاز با جنگ داخلی، ادامه با فاجعه ۱۷ اکتبر و پایان با شکست تاریخی مقابل ایران. بنت افزود نتانیاها از مهارت‌های عجز است و در صحنه بین‌المللی ناتوان، اما امیدوار است ابزار فشار بر ترامپ باقی بماند.

دور دنیا

### خطر نوشیدنی‌های یخی در تابستان

خبر ویژه

متخصصان توصیه می‌کنند در هوای گرم از نوشیدنی‌های یخی پرهیز شود، زیرا ورود مایعات با دمای ۵ تا ۱۵ درجه به بدن ممکن است باعث اسپاسم عروقی، کاهش جریان خون معده، اختلال گوارش و تهوع شود. دکتر ویکتوریا استپانوا، متخصص گوارش در روسیه، می‌گوید: دمای ایده‌آل نوشیدنی در هوای گرم بین ۱۲ تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد است. تضاد بین دمای محیط و دمای نوشیدنی قابل توجه خواهد بود و خطر اسپاسم را افزایش می‌دهد و بهتر است نوشیدنی سرد کمی در دمای اتاق بماند و پیش از خوردن آن چند جرعه آب ولرم نوشیده شود.



### ایران در جمع برترین‌های پزشکی جهان

با اجرای پروژه‌های ملی تولید انسولین، شیرخشک، واکسن‌های پیشرفته، داروهای مشتق از پلاسما و تجهیزات پزشکی، کشورمان به یکی از قطب‌های زیست‌فناوری منطقه تبدیل شد و در جمع پنج قدرت برتر پزشکی بازساختی جهان قرار گرفت.

رتبه ۵

تک‌خبر

آموزش و پرورش: دوره استفاده از لباس فرم مدارس شش ساله می‌شود.

سازمان قضایی ایران: پرتاب‌های منظومه ماهواره‌ای شهید سلیمانی تا پایان سال ۱۴۰۵ آغاز خواهد شد.

وزارت صمت: صادرات صنایع معدنی سالانه ۱۴ میلیارد دلار آزروری دارد.

مجلس شورای اسلامی: توزیع رایگان کیسه‌های پلاستیکی در فروشگاه‌ها ممنوع است.

کلوژآپ

### پادشاهی به نام لئو

روز ششم جام، بی‌شک روز بازگشت پادشاهی ابرستاره‌ها بود؛ جایی که مثلث مسی، امپایه و هالند نشان دادند فوتبال هنوز هم روی کاغذ آن‌ها می‌چرخد. آرژانتین با پیروزی قاطع مقابل الجزایر استارت زد، اما داستان اصلی فقط «مسی» بود. کاپیتان آلبی سلسله اولین بازیکنی شد که در ۶ جام جهانی به میدان رفته و با رسیدن به ۲۰۰ بازی ملی، پس از رونالدو (۲۲۸) و المپتو (۲۰۲) در رده سوم تاریخ ایستاد. لئو با یک هت‌تریک تماشایی، شمار گل‌هایش در تاریخ این جام را به عدد ۱۶ رساند تا شریک میروسلاو کلوژه در صدر گل‌زنان تاریخ رقابت‌ها شود.

۵۷ لمس توپ، ۳ گل، ۴ شوت در چارچوب و کسب رکورد ۱۲ جایزه بهترین بازیکن زمین، شاهکاری را تکمیل کرد. مسی در پایان مسابقه گفت: «عاشق فوتبالم؛ هم‌نشینی با کلوژه و رونالدو افتخار است، اما این‌ها در نهایت فقط آمارند.»

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

### «کوری»؛ روایتی از تباهی و تقاص

سریال «کوری» ماجرای عروسی پریهایویی است که با یک فاجعه خاموش تاریک می‌شود. این سریال به کارگردانی سجاد پهلوان‌زاده، از جمعه ۲۹ خرداد ۱۴۰۵، هر هفته ساعت ۱۲ در پلتفرم فیلم‌نت منتشر می‌شود. این درام اجتماعی با طرح معمای بزرگ «آیا عدالت برای همه است؟» و نقش‌آفرینی ستارگانی چون مریلا زارعی، امیر جعفری و سارا بهرامی، روایتی تکان‌دهنده از تباهی، قضاوت و تقاص است.

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

### نامه‌ای به قاسم بن الحسن؛ شیرینی یک انتخاب

سلام نوجوان شهید کربلا واه‌ها در برابر عظمت نگاه تو کم می‌آورند. در دنیایی که ما آدم‌بزرگ‌ها از سایه مرگ و از دست دادن می‌ترسیم و برای چند روز ماندن بیشتر، تن به هر سازشی می‌دهیم، تو چگونه فداشدن را «شیرین‌تر از عسل» یافتی؟ ما در عصر محاسبه‌ها و چرتکه‌انداختن‌ها زندگی می‌کنیم؛ عصری که همه چیز با سود و زیان مادی سنجیده می‌شود. اما تو، با قدم‌های استوارت در میدان، معادله‌های عقل حسابگر را به هم ریختی و نشان دادی که اگر پای عشق و حقیقت در میان باشد، گذشتن از جان، طعمی دیگر می‌گیرد. یادگار حضرت مجتبی‌(ع)، دعایمان کن تا در روزمرگی‌هایمان غرق نشویم و طعم شیرین ایستادگی پای حق را بچشیم.

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

کلوژآپ

### خروج غول‌های آهنی از قرنطینه

از هیجان بازار خودرو مشهد تا کاهش قیمت‌ها ماجرای «خودرو منطقه آزاد» چیست؟

زمزمه‌های پلاک‌گذاری خودروهای وارداتی در مناطق آزاد توسط استاندار در سرخس و پخش شدن غیررسمی اخبار مبنی بر اجازه تردد آن‌ها در شهر مشهد و سایر شهرهای استان، ولوله‌ای عجیب در بازار به پا کرده است. این خبرها، شور و شوق واردات خودروهای مدرن و به‌روز را داغ کرده و از سوی دیگر، گمانه‌زنی‌ها برای ریزش و کاهش قیمت خودروهای عادی را به اوج رسانده است. نتیجه این هیجان روانی؟ بازار خودرو اکنون در یک رکود انتظاری عمیق فرو رفته است. همه خریداران دست از معامله کشیده‌اند و در سکوتی معنادار، چشم‌انتظارند تا ببینند سرانجام سرنوشت این خودروهای جذاب در مناطق آزاد و مجوز نهایی ترددشان در جاده‌های اصلی چه خواهد شد. آیا قرار است انحصار بشکند؟

### پایان حبس لوکس‌ها در مناطق آزاد

ماجرای جایی جدی‌تر شد که با اعلام رسمی معاونت حقوقی ریاست جمهوری، یکی از بزرگ‌ترین موانع سال‌های اخیر برداشته شد. براین اساس، امکان دریافت پلاک ملی برای خودروهای بالای ۲۵۰۰ سی‌سی که پیش از ابلاغ آیین‌نامه‌های جدید به طور قانونی در مناطق آزاد مستقر بوده‌اند، فراهم شد. این تصمیم حقوقی، به حبس و بلاتکلیفی طولانی مدت غول‌های مکانیکی پایان می‌دهد. سال‌ها بود که خودروهای قدرتمند و لوکس، به دلیل ممنوعیت‌های سخت‌گیرانه، در مناطقی چون کیش، انزلی و اروند زمین‌گیر شده بودند. حالا اما، با رعایت شروطی مانند داشتن سال ساخت کمتر از پنج سال در زمان ورود، این سرمایه‌های راکد می‌توانند با عبور از هفت خان پرداخت عوارض گمرکی، پلاک ملی دریافت کنند و تنوعی بصری و فنی بی‌نظیری به ناوگان جاده‌ای کشور ببخشند.

### خط قرمزهای تردد و تک‌ذپ شایعات

با وجود تمام این اخبار مثبت و هیاهوی دلان، هنوز موانع قانونی محکمی بر سر راه تردد آزادانه وجود دارد. در میان هیجان بازار، سردار حسینی، رئیس پلیس راهور فراجا، با صراحت تأکید کرد که هیچ‌گونه مجوزی برای تردد خودروهای مناطق آزاد در سرزمین اصلی بدون طی کردن فرایند پلاک ملی صادر نشده است. به گفته وی، تمامی

نامه‌ای به دوست تاریخ

احیای اصالت در آیین‌های عاشورایی و برگزاری مراسم‌های معنوی

## برای حسین (ع)

خانه‌تکانی‌های وسواس‌گونه یا سفره‌های رنگین نیست. یک مجلس ساده و صمیمی، در خانه‌ای مرتب با یک استکان چای ساده، بوی خوش اسپند و پرچمی سیاه بر دیوار شکل می‌گیرد؛ جایی که تمرکز همگان به جای ارزیابی کیفیت مراسم، لباس‌ها و غذاها، روی کلام منبر و زمزمه‌های دعا معطوف است. وقتی تکلف‌های فرعی را حذف کنیم و به سادگی و بی‌ریایی گذشته بازگردیم، دل‌ها برای دریافت آرامش معنوی آماده‌تر می‌شود و حقیقت این ماه، خاطره‌ای ماندگار و عمیق در جان‌ها به یادگار می‌گذارد. یادمان باشد محرم فرصتی برای آرامش و پرواز دل است، نه فرسودگی جسم و روان. با تمرکز بر ابعاد تربیتی و معنوی، این‌روزها را به فضایی امن برای خودمان و اطرافیانمان تبدیل کنیم. اصالت این ماه، در یادآوری روح بلند آن است؛ در مراسم‌های کوچک و بزرگ، این اصالت را احیا کنیم.



### سلامت زنان

## وزنه‌های جادویی

بعضی از ما خانم‌ها تصور می‌کنیم که استفاده از وزنه، اندام را مردانه می‌کند یا باعث آسیب به بدن می‌شود. اضافه‌کردن وزنه متعادل و حساب‌شده به تمرینات ورزشی با افزایش سن، یک ضرورت برای تضمین سلامت است. تغییرات هورمونی در زنان، باعث کاهش تراکم استخوان و ریزش عضلات می‌شود. تمرینات قدرتی با ایجاد فشار مثبت بر استخوان‌ها، سلول‌سازی را تحریک می‌کنند و سدی محکم در برابر پوکی استخوان و شکستگی می‌سازند. از طرفی، عضلات موتور چربی سوز بدن هستند؛ با تقویت آن‌ها، متابولیسم بالا می‌رود و در میان‌سال‌ی دیگر خبری از چربی‌های دورشکمی نیست. تمرین با وزنه، قند خون را بهتر کنترل کرده و قلب را تقویت می‌کند و انرژی روزانه‌تان را بالا می‌برد. از همه مهم‌تر، استقلال بدنی شما را در آینده تضمین می‌کند تا کمتر به دیگران محتاج باشید. وزنه‌زدن به معنای حجیم‌شدن نیست، بلکه رمز داشتن بدنی قوی، منعطف و جوان است.



## کوک‌هایی به رنگ خوشبختی

روزی روزگاری، موسیقی متن زندگی «عصمت خانم اشرفی»، صدای چرخ خیاطی کوچکش بود که با ظرافت، تور و ساتن لباس نو عروسان را به هم کوک می‌زد؛ اما حالا این ملودی، جای خود را به صدای شادمانه دف‌ها و هلهله در سالن بزرگ خانه‌اش داده است. از سال ۱۳۹۷ تاکنون، این خانه پناهگاه و تالار عروسی را یگان برای بیش از پنجاه دختر نیازمند بوده که با دلی قرص، «بله» خوشبختی را در همین جا گفته‌اند. خاله عصمت، تجسم بی‌نظیر یک «الگوی زنده» است؛ زنی که یخچال نوی خانه خودش را بی‌درنگ به جهیزیه یک تازه‌عروس بخشید و آن قدر پتوهای خانه‌اش را به نیازمندان هدیه داد که مایه شوخی شیرین همسر جانبازش شده بود. در زمانه‌ای که حسابگری‌های روزمره بر زندگی‌ها سایه انداخته، این بانوی خوش‌قلب نشان می‌دهد که برای ساختن بهشت، نیازی به ثروت‌های افسانه‌ای نیست. خانه او حالا تنها یک ساختمان آجری نیست؛ کارخانه تولید امید و مهربانی است. عصمت خانم با دستانی که سال‌ها پیش لباس بخت می‌دوختند، حالا مسیر بخت جوانان را هموار می‌کند تا ثابت کند معجزه، همان قلبی است که برای دیگران می‌تپد.

### در گوشه‌ی مامان

## عزاداری کودکان

بیشتر خاطرات مذهبی ما از دوران کودکی، به روزهای محرم‌گره خورده است. اگر دوست دارید فرزند شما هم خاطره‌ای ماندگار از این شب‌ها داشته باشد، رعایت چند راهکار ساده می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. پیش از حرکت، ذهنش را آماده کنید. متناسب با سن کودک، برایش توضیح دهید که قرار است به چه مراسمی بروید و در آنجا چه کارهایی انجام می‌شود. زمان حضورتان را مدیریت کنید. جلسات طولانی برای کودکان خسته‌کننده است. وسایلی مثل یک کتاب داستان، سربند و خوراکی سبک در کیف خود داشته باشید تا در صورت نیاز، او را سرگرم کند. اگر کودک کلافه شد، چند دقیقه او را به فضای باز ببرید و بگذارید تجربه خودش را بسازد. اجازه دهید، با سینه‌زنی، گرفتن نذری، پیداکردن دوست و لمس فضا، ارتباط خودش با این‌روزها را پیدا کند. برخی از هیئت‌ها فضایی ساده و صمیمی برای کودکان دارند و شاید بهتر باشد در این ایام، یک شب را هم به حضور در چنین هیئت‌هایی اختصاص دهید.



### ترفند

## نذری خوش‌رنگ و لعاب

پختن شله‌زرد نذری، یکی از شیرین‌ترین سنت‌های محرم است، هنری اصیل که عطر گلاب و زعفرانش، بخشی از خاطره این‌روزهاست. برای اینکه شله‌زردتان خوش‌رنگ و منسجم باشد و آب نیندازد، چند نکته را فراموش نکنید. از برنج نیم‌دانه ایرانی استفاده کنید و آن را از شب قبل بدون نمک خیس کنید. زعفران را غلیظ دم کنید و حتما پیش از اضافه‌کردن شکر به قابلمه بیفزایید؛ اگر شکر زودتر ریخته شود، دانه‌های برنج لعاب می‌اندازد و رنگ زعفران را جذب نمی‌کند. بعد از حل شدن کامل شکر، اجازه دهید شله‌زرد روی حرارت ملایم به غلظت مناسب برسد. راز اصلی یک شله‌زرد خوب، استفاده از دم‌کنی است. در اواخر پخت، یک‌ربع قابلمه را با دم‌کنی روی حرارت بسیار ملایم دم کنید تا آب اضافی تبخیر شود. کره، خلال بادام خیس‌انده در گلاب و عرق هل را هم در پنج دقیقه پایانی اضافه کنید.



### چهره‌هفته

