



«**سپاه**: دوفروند شناور آمریکایی، هشت نفت‌کش و ۱۰ فروند کشتی متخلف با قصد عبور از منطقه ممنوعه و ناایمن تنگه هرمز، مورد هدف قرار گرفتند.

«**العربیه**: شمار زیادی از نیروهای آمریکایی در اردن پس از حمله ایران مجروح و به آلمان منتقل شدند.

«**سی‌ان‌ان**: عربستان در تلاش است تا کشورهای دیگر را علیه یمن وارد جنگ کند.

۱۰۰۵
۰۵ ۰۶ ۱۹



روزنامه شهرآرا مترو

شکار خاموش زیردریایی

صید ارزشمندی که معادلات نظامی دریایی را تغییر می‌دهد



زیردریایی

نخستین آب شیرین کن بومی

نخستین آب شیرین کن هوشمند کشور با سرمایه‌گذاری ۵۰۰ میلیارد تومانی و با طرحی بومی به بهره‌برداری رسید.



موج سواری دلان برنج در بازار ایران



سیاست‌های سخت‌گیرانه دهلی نو برای مهار تورم داخلی و وضع عوارض بر صادرات برنج باسما، مستقیماً سفره ایرانیان را نشانه گرفته است. طبق گزارش «رویترز»، این تصمیم، بازار کشوری که ۶۰ درصد کسری غلاتش را از هند تأمین می‌کند، ملتهب کرده است. در این میان، دلان داخلی نیز موج سواری می‌کنند: آن‌ها با قطره چکانی کردن محموله‌های موجود در انبارها، قیمت‌ها را ناگهان بالا برده‌اند. جلوگیری از این شوک، نیازمند ترخیص ضرب‌الاجلی گمرکات است.

دور دنیا

۸۲۰***۹۳۳۰۰: با سلام خیلی ممنون از مطالب خوبتون.

فقط لطفا طنز رو آگه ممکنه پنجشنبه‌ها بیارید آخه شنبه حال طنز خوندن نیس. روز اول کاره.

پیام‌های شما

امیر ۸۲۰***۹۳۹۰۰: سلام و وقت به خیر. تشکر می‌کنم از کسانی که تلاش می‌کنن تا ما توی قطار حوصله‌مون سر نره. در حالی که من فقط دو هفته است طرفدار روزنامه‌ها تون شده‌ام ولی دیدگاهم درباره روزنامه عوض شده. من قبلاً فکر می‌کردم روزنامه به تکه کاغذ ولی الان نه. فقط کاش میشد پنجشنبه‌ها «نوجوانانه» باشه چون «دخترانه» برای آقایان و پسرا موضوع خاصی نیست و روزنامه‌ها می‌موندن و کسی نمی‌خونشون.

۱۲۳***۹۲۰۰۰: سلام خسته نباشید. من تا جایی که بتونم شهرآرا مترو رو می‌خونم. درباره خداداد مطلبی گذاشتید. خواستم بگم جدای از هر حزب و جناحی طرف حق بایستید. خداداد بهش توهین ناموسی شد. هم‌رنگ جماعت نشید.

رکوردزنی در افزایش بازدهی نیروگاه‌ها

میانگین بازدهی نیروگاه‌های حرارتی با ثبت رکوردی جدید به ۴۰ درصد افزایش پیدا کرده است که این دستاورد تا انتهای سال منجر به صرفه‌جویی ۱٫۲ میلیارد لیتر در سوخت مصرفی نیروگاه‌ها می‌شود.

۴۰ درصد

کلوزآپ

مسابقه «قهرمان» از قاب استودیو دل‌کنده و به سواحل آفتابی جزیره کیش رسیده است. فصل سوم این رقابت پرهیجان، با تغییراتی بنیادین و در فضایی کاملاً متفاوت، از جمعه ۲۰ شهریور، تماشایی‌تر از همیشه به آنتن شبکه ۳ بازمی‌گردد. علی‌اوجی و ایمان قیاسی، این بار در لوکیشنی باز و پرچالش، میزبان رقابت‌هایی هستند که با مقیاسی بزرگ‌تر طراحی شده‌اند، اما برگ برنده این فصل، «تورنمنت ستاره‌های قهرمان» است؛ رقابتی نفس‌گیر که در آن چهره‌های سرشناس ورزشی برای اولین بار مقابل هم قرار می‌گیرند. حالا باید دید این فصل چهل قسمتی و دست‌پخت جدید تلویزیون که تولید آن حتی با آغاز شرایط جنگی هم متوقف نشد کیفیت لازم برای جذب مخاطب را دارد یا نه. جمعه‌ها منتظر این رقابت ورزشی هیجان‌انگیز در ساعت ۱۹:۳۰ و ۲۳:۳۰ باشید.



خبرخوان

دود سیگار شما را انتها تر می‌کند!

شاید فکر کنید سیگار در جمع شما را اجتماعی‌تر می‌کند، اما پژوهشی تازه خلاف آن را می‌گوید. طبق گزارش «نیویورک پست» و بررسی ۵۰ هزار اروپایی، افراد سیگاری بسیار بیشتر از غیرسیگاری‌ها احساس انزوا می‌کنند و این تنهایی در گذر زمان تشدید هم می‌شود. با اینکه هنوز کاملاً مشخص نیست سیگار عامل مستقیم تنهایی است یا برعکس، اما یافته‌ها نشان می‌دهد دود سیگار علاوه بر ریه، روابط اجتماعی‌تان را هم می‌سوزاند.



به مسی شک کنی، فوتبال نمی‌فهمی!

اسامی نامزدهای توپ طلای ۲۰۲۶ اعلام شد و لیونل مسی همچنان یکی از شانس‌های اصلی این جایزه است. این ابرعجوبه ۳۹ ساله با حفظ فرم ایده‌آل و درخشش مثال‌زدنی در جام جهانی، کارشناسان و منتقدان را خیره کرده است. این تداوم درخشش بی‌نظیر واکنش زین‌الدین زیدان را نیز در پی داشت. او در مصاحبه با مارکا گفت: اگر صدار فرصت رأی دادن داشته باشم، هر صدار به مسی رأی می‌دهم. زیدان با بیان اینکه برنده شدن مسی اصلاً تعجب‌آور نیست، افزود: اگر کسی هنوز درباره بهترین بازیکن تاریخ بودن او تردید دارد، جایی در جامعه فوتبال ندارد. مردم واقعا درک نمی‌کنند که حضور یک بازیکن ۳۹ ساله در میان بهترین‌های جهان چقدر شگفت‌انگیز است؛ مسی همچنان در بالاترین سطح بازی می‌کند.



شکار خاموش زیردریایی

صید ارزشمندی که معادلات نظامی دریایی را تغییر می‌دهد

تنگه هرمز بار دیگر به صحنه نمایش توانمندی‌های نظامی ایران تبدیل شد. با مداد سه‌شنبه، نیروی دریایی سپاه با یک عملیات پیچیده، زیردریایی بدون سرنشین آمریکایی Dive-LD را در ورودی این آبراه استراتژیک به دام انداخت. این نخستین شکار سالم یک سامانه نوین زیرسطحی است که فراتر از یک اتفاق ساده، گنجینه‌ای از فناوری‌های ناشناخته را روی میز مهندسان کشورمان قرار داده است.

رازهای هفته در عمق ۶ هزار متر

زهپاد Dive-LD محصول شرکت «آندوریل»، صرفاً یک ربات دریایی ساده نیست. این شناور ۵۸ متری با نزدیک به سه تن وزن، می‌تواند تا عمق ۶ هزارمتری نفوذ و ۱۰ روز متوالی بدون نیاز به خدمه مأموریت‌های حساس را اجرا کند. اهمیت اصلی این سامانه در طراحی ماژولار و پیشروانش الکتریکی بی‌صدای آن نهفته است که به ارتش آمریکا اجازه می‌دهد بدون به خطر انداختن جان نیروهایش، مأموریت‌های شناسایی، مین‌یابی و نقشه‌برداری بیستر دریا را انجام دهد. ارزش واقعی این صید، دسترسی به معماری یکپارچه‌سازی حسگرها، مدیریت انرژی و فلسفه طراحی سکوهاست. نسل جدید زیرسطحی است، قطعات پازلی که نشان می‌دهد واشنگتن چگونه برای جنگ‌های توزیع‌شده زیرسطحی برنامه‌ریزی کرده است.

از تقلا برای انکار تا اعتراف جهانی

ساعاتی پس از این صید، واشنگتن در یک جنگ رسانه‌ای تلاش کرد این سامانه را وسیله‌ای «قدیمی و فاقد



اطلاعات حساس» جلوه دهد تا بار روانی این شکست اطلاعاتی را کم کند، اما واقعیت فنی چیز دیگری است. این شناور بخشی از برنامه‌های نوین و توسعه‌یافته نیروی دریایی آمریکا محسوب می‌شود. در مقابل این کوچک‌نمایی، رسانه‌های بین‌المللی واکنش متفاوتی داشتند. از شبکه‌های الجزیره، المیادین و الشرق که به بازتاب گسترده ابعاد فنی این شکار پرداختند، تا کارشناسان فرانسوی در شبکه LCI صراحتاً اعتراف کردند: «توانایی ایران دست‌کم گرفته شده بود». از دست دادن یک سامانه گران‌قیمت در حساس‌ترین گلوگاه انرژی جهان، شکستی نیست که با تغییر نام و تقلیل آن به «نقص فنی»، از نگاه تحلیلگران نظامی پنهان بماند.

مهندسی معکوس و تولد نسل بومی زیرآبی

برای واشنگتن، کابوس اصلی به این نقطه ختم نمی‌شود، تبحر شناخته‌شده مهندسان ایرانی در کالبدشکافی و مهندسی معکوس تجهیزات پیشرفته است. پیشینه تهران در این مسیر روشن است، از پهپادهای به غنیمت گرفته تا سامانه‌های الکترونیکی، متخصصان داخلی به کپی‌برداری ساده قناعت نکرده‌اند. سناریوی بدتر برای غرب شکل می‌گیرد که فناوری به دست آمده تنها کپی نشود، بلکه با دانش بومی تلفیق و ارتقا یابد. بررسی دقیق بدنه، پیشروانش، مدیریت انرژی، باتری و معماری یکپارچه‌سازی حسگرها، قطعات پازلی را فراهم می‌کند که می‌تواند به مهندسان ایرانی مسیر توسعه نسل بعدی سامانه‌های زیرسطحی را نشان دهد، مسیری که احتمالاً با نسخه‌های مجهزتر، هوشمندتر و سازگارتر با اقلیم منطقه ادامه خواهد یافت. به همین دلیل، شکار Dive-LD پایان ماجرا نیست، نقطه آغاز است و به‌زودی باید شاهد اضافه شدن زیردریایی‌های پیشرفته بومی به ناوگان دریایی ایران باشیم.

یک کالسکه، چند کودک

درباره فرهنگ خرید دست دوم و استفاده دوباره از وسایل کم مصرف کودک

به فهرست بلند بالای خرید سیسمونی نوزاد دقت کرده‌اید؟ به این فکر کرده‌اید که آیا همه این لوازم استفاده می‌شوند و چندبار و چطور؟ خرید سیسمونی برای بسیاری از خانواده‌ها به فهرستی بلند از وسایلی تبدیل شده است که ظاهراً باید پیش از تولد کودک آماده باشند. از کالسکه و کربیر گرفته تا آغوشی، تخت کنار مادر، صندلی غذا و انواع وسایل حمل اما واقعیت این است که نیازهای کودکان شبیه یکدیگر نیست. ممکن است کودکی ساعت‌ها در کالسکه آرام بماند و کودک دیگری از همان روزهای اول آن را نپذیرد. بعضی نوزادان در کربیر بی‌قرار می‌شوند یا تنها برای چندماه امکان استفاده از آن را دارند. بنابراین خرید همه این وسایل پیش از شناخت نیازهای واقعی کودک، تصمیم عاقلانه‌ای به نظر نمی‌رسد. بخش زیادی از وسایل نوزاد عمر مصرفی کوتاهی دارند، اما عمر فیزیکی شان بسیار زیاد است. کالسکه‌ای که یک کودک فقط چند ماه استفاده می‌کند، ممکن است همچنان سالم و قابل استفاده باشد. در چنین شرایطی، خرید دست دوم یا استفاده و بستگان، خرید دست دوم یا استفاده از وسایل فرزند بزرگ‌تر نه نشانه کمبود،

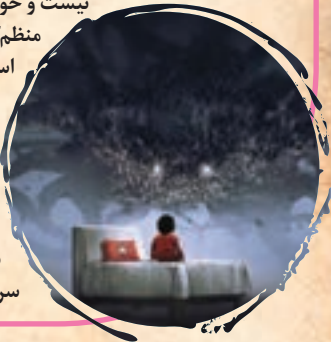
برای خرید نمونه نو یا دست دوم تصمیم گرفت. فرهنگ استفاده مجدد همچنین امکان می‌دهد وسایل کودک پس از پایان دوره مصرف، به خانواده دیگری واگذار شود و چند بار به چرخه استفاده برگردد. کنار گذاشتن و سواس «همه چیز باید نو باشد»، به معنای نادیده گرفتن کودک نیست. مسئله این است که میان نیاز واقعی، ایمنی و میل به خرید تفاوت بگذاریم. سیسمونی قرار است زندگی با نوزاد را آسان‌تر کند، نه اینکه خانواده را پیشاپیش زیر فشار هزینه و انبوه وسایل کم‌استفاده قرار دهد.



سلامت زنان

بختک یا فلج خواب؟

فلج خواب حالتی کوتاه مدت در مرز خواب و بیداری است که آدم هوشیار می‌شود، اما برای چند ثانیه تا چند دقیقه نمی‌تواند بدنش را حرکت دهد یا حرف بزند. گاهی فشار روی سینه، احساس حضور فردی در اتاق یا دیدن و شنیدن چیزهایی که واقعی نیستند هم به آن اضافه می‌شوند. قدیم این تجربه را «بختک» می‌دانستند و حس می‌کردند یک نفر در خواب روی سینه شان می‌نشیند. علم امروز به ما می‌گوید در وضعیت فلج خواب، مغز بیدار می‌شود درحالی‌که بی‌حرکتی طبیعی عضلات در مرحله خواب هنوز ادامه دارد. کمبود خواب، برنامه نامنظم، استرس و خوابیدن به پشت، احتمال بروز آن را بیشتر می‌کند. فلج خواب معمولاً خطرناک نیست و خودبه خود تمام می‌شود. منظم کردن خواب و کاهش استرس می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر حمله‌ها مکرر شدند، خواب را مختل کردند یا با خواب‌الودگی شدید روزانه همراه بودند، بهتر است به سراغ پزشک بروید.



چالش‌های زنانه

کارآموزی با کار رایگان فرق دارد!

این روزها بعضی مجموعه‌ها عنوان «کارآموزی» را به راهی برای جذب نیروی رایگان تبدیل کرده‌اند؛ به‌ویژه در حوزه‌هایی که زنان جوان، متقاضی هستند. قرار نیست کارآموز ساعت‌ها وظایف یک نیروی ثابت را انجام دهد، مسئولیت مستقیم بپذیرد و در پایان هم فقط وعده استخدام بشنود. کارآموزی واقعی باید برنامه آموزشی، مربی مشخص، مدت محدود و امکان یادگیری و بازخورد داشته باشد. پیش از پذیرفتن یک موقعیت، دقیق بپرسید چه مهارتی آموزش داده می‌شود؟ ساعت حضور چقدر است؟ چه وظایفی دارید؟ آیا کمک هزینه، بیمه یا گواهی معتبر در نظر گرفته شده است؟ اگر شرح کار با کارمند رسمی تفاوتی ندارد، اما حقوقی پرداخت نمی‌شود، احتمالاً مجموعه در حال جبران کمبود نیروی خود است. جمله‌هایی مثل «اینجا باید خود را ثابت کنی» یا «همه از همین جا شروع کرده‌اند»، نباید مانع پرسیدن و مذاکره شود. تجربه ارزشمند است اما زمان و نیروی شما هم ارزش دارد. هر فرصتی که نام کارآموزی دارد الزاماً فرصت یادگیری نیست.



چهره هفته

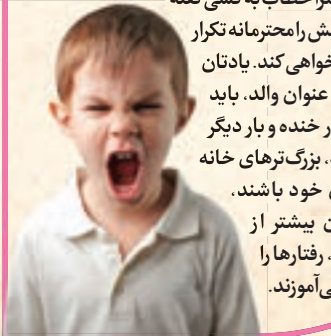


گاهی مسیر قهرمانی از دل پرانرژی‌ترین رؤیاهای کودکی آغاز می‌شود. ریحانه ناظوری زاده، دختر چهارده ساله محله سرافرازان، نمونه‌ای درخشان از همین مسیر است. او که روزی برای تخلیه انرژی بی‌پایانش به پیشنهاد خانواده قدم به دنیای کاراته گذاشت، امروز با نوزده مدال رنگارنگ، از جمله طلای مسابقات کشوری، به الگویی برای هم‌نسلانش تبدیل شده است. موفقیت ریحانه تنها در مدال هایش خلاصه نمی‌شود؛ او در تمرینات «تمشی‌واری» (شکستن اجسام سخت) یاد گرفته است که محدودیت‌ها فقط در ذهن وجود دارند. غلبه بر ترس و شکستن آجرها به او اعتماد به نفسی آموخته که در تمام ابعاد زندگی‌اش جاری است. این کاراته‌کای نوجوان که در کنار ورزش به هنر آرایشگری نیز علاقه دارد، ثابت کرده است که با انضباط، تمرکز و حمایت خانواده می‌توان انرژی‌های درونی را به سکوی برای پرتاب به سوی موفقیت تبدیل کرد. او به ما یادآوری می‌کند که قهرمانی، پیش از هر چیز، در شکستن باورهای محدودکننده خودمان آغاز می‌شود.

در گوشی با مامان

کلمه‌های زشت

وقتی از دهان کودکان ناسزا شنیدید، آرام باشید. خندیدن، فریاد زدن یا نشان دادن شوک شدید ممکن است کلمه را برای او جذاب‌تر کند و باعث تکرارش شود. کوتاه و روشن بگویید «ما برای حرف زدن از آن استفاده نمی‌کنیم.» و بعد بدون بازجویی و تند، بپرسید این واژه را کجا شنیده است. کودک گاهی معنای ناسزا را نمی‌داند و فقط آن را از دوستان، فضای مجازی یا بزرگ‌ترها تقلید می‌کند. به او جایگزین بدهید؛ مثلاً یادش بدهید هنگام عصبانیت بگوید: «خیلی عصبانی‌ام» یا «این کار را دوست ندارم». اگر ناسزا خطاب به کسی گفته شد، از او بخواهید حرفش را محترمانه تکرار و در صورت لزوم عذرخواهی کند. یادتان باشد واکنش شما به عنوان والد، باید ثابت باشد؛ نه یک بار خنده و بار دیگر تنبیه. مهم‌تر از همه، بزرگ‌ترهای خانه باید مراقب زبان خود باشند. چون کودکان بیشتر از توصیه‌ها، رفتارها را می‌آموزند.



ترفند

شستن اصولی سبزی

سبزی را با مایع ظرف شویی نشویید! برای تمیز کردن سبزی اول برگ‌های زرد، خراب و قسمت‌های گل‌آلود را جدا کنید. بعد سبزی را در ظرفی تمیز بریزید، چند بار با آب سالم بشویید و در پایان، برگ‌ها را زیر آب روان به آرامی حرکت دهید تا خاک و آلودگی آن جدا شود. بعد آن را در آبکش تمیز قرار دهید و سبزی را خشک کنید. اگر به دلیل شرایط محل کشت یا توصیه بهداشتی نیاز به ضد عفونی بیشتری بود، فقط از محلول مجاز مخصوص میوه و سبزی استفاده کنید؛ مقدار ماده و زمان تماس باید دقیقاً مطابق برچسب محصول باشد. شستن سبزی با مایع ظرف شویی یا صابون روش درستی نیست و می‌تواند مواد شیمیایی را روی آن باقی بگذارد. سرکه، نمک و جوش شیرین هم ضد عفونی‌کننده‌های قابل اعتمادی نیستند.

