

«سپاه پاسداران: نامه سپاه به مردم آمریکا در سکوها خارجی و داخلی بیش از ۴ میلیون بازدید داشته است.»

«بانک مرکزی: افراد بیش از هجده سال می توانند با ارائه کارت ملی، تا سقف ۱۰ هزار دلار ارز خریداری کنند.»

«صندوق بازنشستگی: بیش از ۳۲ هزار نفر از بازنشستگان، وام ۷۵ میلیون تومانی با نرخ ۴ درصد دریافت خواهند کرد.»

۱۰۲۳
۵۵ ۵۲ ۵۹

داستان جلد

روزنامه شهرآرا مترو

طلای نامرئی و جیب های خالی!

پشت پرده حواشی در بازار طلای آنلاین و راه فرار از تله خالی فروشان را بررسی کردیم



زیر ذره بین

هشدار برای «دعوت نامه عروسی»

پلیس فتای فراجا: کلاهبرداران با کمک شگردی جدید و از طریق ارسال فایل های APK تحت عنوان «کارت دعوت عروسی»، کاربران را به نصب بدافزارهای جاسوسی، ترغیب می کنند.



آغاز خروج رسمی آمریکا از منطقه



پنتاگون رسماً پرونده عملیات «عزم راسخ» در عراق را بست. این اعلامیه، گامی عملی در مسیر تغییر موازنه قدرت در منطقه است. اگرچه واشنگتن وعده ادامه پشتیبانی های آموزشی و اطلاعاتی را داده است، حقیقت این است که میدان امنیت عراق، اکنون تمام قد به دست نیروهای داخلی این کشور افتاده است. این تحول راهبردی، آغاز فصل تازه ای برای بغداد و منطقه در حفظ استقلال و دوری از دخالت کشورهای خارجی است؛ عصری که در آن، ملت ها و دولت های منطقه، تصمیم گیرنده سرنوشت خود هستند.

کمک انار به جان بخشی قلب سالمندان

خبر ویژه

هم زمان با روز سالمند، بد نیست به پژوهشی تازه و کاربردی برای سپید موهای عزیزمان بپردازیم. پژوهشگران «کینگز کالج لندن» کشف کرده اند که «اورولیتین A»، ترکیبی که پس از مصرف انار، گردو و توت ها در بدن ساخته می شود، می تواند عملکرد قلب را تا ۸۰ درصد بهبود دهد. این ماده با نرم کردن عضله سفت شده قلب، امکان استراحت و پر شدن بهتر آن را فراهم می کند. این کشف جدید، نویدی است که شاید «انار»، را به ستاره درمان های قلبی تبدیل کند.



نبت بیش از یک میلیون تخلف در شهرپور

بنا بر آمار شهرداری مشهد، در ماه شهریور، تخلف سرعت با یک میلیون ۷۵۵ هزار و ۷۸۶ فقره در صدر بوده است و پس از آن، تجاوز به خط عابر پیاده با ۵۲ هزار و ۷۹۰ فقره و عبور از چراغ قرمز با ۱۰ هزار و ۸۰۱ فقره قرار دارند.

۱۰۷۵۷۸۶
تخلف

قوی ترین مرد قاره، یک ایرانی است

کلوز آپ

دهمین طلای ایران در ناگویا، تجلی همان جنون و هیجانی بود که از ورزش انتظار داریم: یک پایان کاملاً سینمایی! وقتی وزنه بردار عراقی در یک ضرب، ۱۳۰ کیلوگرم از علی داوودی پیش افتاد، حتی گزارشگرها هم به نقره راضی شدند. اما سرنوشت، بازی دیگری داشت. رقیب در محاسبه زمان دوشرب اشتباه کرد و فرصت را از دست داد. حالا علی مانده بود و وزنه سنگین ۲۶۰ کیلوگرمی. وزنه مهار شد اما دو چراغ قرمز داروان، قلب ها را متوقف کرد. همه چیز به بازبینی کشید. تصاویر، داوودی مضطرب را نشان می داد که گوشه سالن از بهداد سلیمی، نتیجه را می پرسید و ناگهان اشک شوقی که دیگر آمانش نداد. این طلای خارق العاده، پایان دو دوره حسرت بود: علی با پنج تلاش موفق، طلای فوق سنگین را به خانه برگرداند تا با افتخار فریاد بزیم: «قوی ترین مرد قاره، یک ایرانی است!»



خبر مشهد

تاکسی و اتوبوس برقی، در راه مشهد

مشهد در آستانه یک تحول بزرگ زیست محیطی قرار دارد. با قراردادهای جدید، ۳ هزار دستگاه تاکسی برقی و ۳۰۰ اتوبوس مدرن به ناوگان شهری اضافه خواهد شد تا ضمن کاهش آلودگی، کیفیت تردد ارتقا یابد. در این مسیر، رانندگان با وام یک میلیاردی با سود ۴ درصد و همچنین بهره مندی از بیمه تکمیلی، حمایت می شوند. با نوسازی ون ها و ورود این ناوگان تمام برقی،



مشهد (رضا ع) گامی بلند و استوار به سوی تبدیل شدن به «شهر هوشمند و پاک» برمی دارد.

سوت پایان برای جادوگر مستطیل سبز!

سال ها بود که سایه خرافات بر سر بخش هایی از فوتبال ایران سنگینی می کرد: ادعاهایی واهی که نتیجه بازی ها را به جای تاکتیک و تمرین، در ورد و طلسم جست و جو می کرد، اما حالا با ورود قاطعانه دادگستری البرز، این نمایش مضحک به پایان رسیده است. «جادوگر معروف فوتبال» که با فریبکاری، امپراتوری پر زرق و برقی برای خود ساخته بود، حالا به جای سواری با توپوتا لندکروز و مرسدس بنز، باید پنج سال حبس را پشت میله های زندان بگذراند. کشف هزاران دلار و یورو، هشتاد سکه طلا و سه شمش براق از مخفیگاه او، به خوبی نشان می دهد که جادوی اصلی اش، سرکیسه کردن افراد ساده لوح بوده است. با نابودی ادوات رمالی و ضبط اموال نامشروع، شاید مستطیل سبز بتواند نفس راحتی بکشد، جایی که پیروزی فقط با عرق ریختن به دست می آید، نه با جادوگری و خرافات!



طلای نامرئی و جیب های خالی!

پشت پرده حواشی در بازار طلای آنلاین و راه فرار از تله خالی فروشان را بررسی کردیم

این روزها بازار شایعات و اخبار ضدونقیض درباره ماجرای «خالی فروشی» در یکی از پلتفرم های معروف خرید و فروش آنلاین طلا حساسی داغ است. هرچند هنوز خبر قطعی و رسمی از جزئیات این ماجرا به بیرون درز نکرده، همین زمزمه ها کافی است تا زنگ خطر برای سرمایه های خرد به صدا در آید. فارغ از اینکه پایان این التهابات چه خواهد شد، شاید وقت آن رسیده است که ما نیز گامی جدی علیه فراموشی برداریم.

حافظه کوتاه ما و طعمه های تکراری

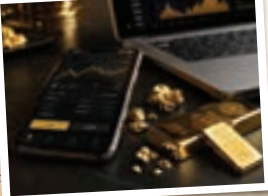
مردم ما گاهی به شدت فراموش کار می شوند. اتفاقاتی که این روزها درباره پلتفرم های طلا خبرساز شده است، تکرار همان سناریوهای تلخی است که در سال های نه چندان دور با پرونده هایی چون سکه تا من، برخی مؤسسه های مالی اعتباری، کوروش کمپانی یا موبایل موسوی و... تجربه کردیم. متأسفانه حافظه جمعی خیلی زود پاک می شود و سرمایه گذاران دوباره با اتکا به اینکه فلان پلتفرم در سایت ها یا توسط بازرگان و چهره تبلیغ شده است، به آن اعتماد می کنند. در بحث فروش آنلاین، پلتفرم ها موظف اند معادل طلای دیجیتال فروخته شده، طلای فیزیکی را به بانک تحویل دهند تا خیال خریداران از سرمایه شان راحت باشد، اما زمزمه های خالی فروشی نشان می دهد که اعتماد چشم بسته به تبلیغات، همیشه تاوان سنگینی دارد.

سامانه ناظر: فرازوی اعتماد در بازار مجازی

افزایش معاملات آنلاین طلا، نیازمند نظارت سخت گیرانه است. در همین راستا، بانک مرکزی برای چاره اندیشی، به این شرکت ها فرصت داده است تا ۱۵ مهر در «سامانه ناظر» ثبت نام کنند. این سامانه قرار است نسبت میان طلای دیجیتال فروخته شده و ذخایر فیزیکی را به صورت برخط و شفاف کنترل کند و یک مرحله مهم به افزایش

مسیر امن سرمایه گذاری

امروز بین ۲۰ تا ۳۰ میلیون کاربر در بازار طلای آنلاین حضور دارند. پلیس از مردم خواسته است پیش از ورود به این بازار، حتماً مجوز سکوها را در درگاه ملی مجوزها بررسی کنند و در صورت مشاهده تخلف، با شماره ۳۰۱ تماس بگیرند. اما در کنار این هشدارها، ما خودمان هم باید نگران سرمایه مان باشیم. یکی از بهترین فضاها جایگزین، صندوق های طلای بورسی هستند که کاملاً زیر نظر سازمان بورس فعالیت می کنند و امنیت فراوان دارند، با این حال سختی یادگیری و پیچیدگی کار با پلتفرم های بورسی، مردم را به سمت نرم افزارهای خوش رنگ و لعاب بازار آزاد سوق می دهد. سازمان بورس باید با ساده سازی فرایندها، زمینه سرمایه گذاری آسان را برای عموم فراهم کند تا دیگر شاهد این آشفته بازار و نگرانی برای طلای مردم نباشیم.



کمتر بگو و بیشتر بساز!

چرا نباید درباره هدف هایمان با صدای بلند حرف بزنیم؟

می گیرد. حالا فقط نگران انجام کار نیستیم؛ نگرانیم که اگر موفق نشویم، در چشم کسانی که خبر دارند، چگونه دیده خواهیم شد. البته سکوت کردن با پنهان کاری یا نپذیرفتن کمک، فرق دارد. مشورت زمانی مفید است که بدانیم از چه کسی و درباره چه چیزی سؤال داریم. بهتر است به جای تعریف کردن هیجان زده برنامه برای همه، با فردی مطمئن و آگاه درباره یک مسئله مشخص، حرف بزنیم؛ مثلاً هزینه شروع، مانع احتمالی یا قدم بعدی. پاسخ گویی هدفمند، همیشه کمک کننده است.

است از شدت تلاش بعدی، کم کند. از طرفی، هر چه یک تصمیم خام را برای آدم های بیشتری تعریف کنیم، نظرها ی بیشتری هم به این تصمیم، ورود پیدا می کنند. بعضی از این نظرها ممکن است ما را بترساند، بعضی ها ممکن است هدفمان را کوچک بشمارد و بعضی ها هم، مسیر خودشان را به عنوان تنها مسیر درست، پیش پایمان بگذارند و دلسردمان کنند. به این ترتیب، کاری که در ذهن ما روشن بود، زیر انبوه پیشنهادها و پیش بینی ها کم کم مبهم می شود. بعد از آن، فشار دیگری هم شکل

بعضی فکرها و ایده ها، آن قدر هیجان انگیز است که هنوز کامل شکل نگرفته، دلمان می خواهد آن را با دیگران به اشتراک بگذاریم. برای چند نفر تعریف کنیم که ایده کسب وکار تازه مان چیست، کتابی که می خواهیم بنویسیم، درباره چه چیزی حرف می زنند، برای شروع زبان چه برنامه ای داریم و قرار است پای ورزش را چطور به زندگی مان باز کنیم. دیگران اغلب تحسینمان می کنند، سؤال می پرسند و از آینده ای حرف می زنند که هنوز نرسیده است. گفت وگو تمام می شود و ما برای لحظاتی، همان رضایتی را احساس می کنیم که انگار بخشی از مسیر را پیموده ایم، در حالی که هنوز قدمی برنداشته ایم.

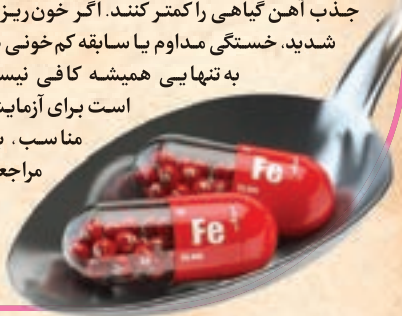
تابه حال به این نکته فکر کرده اید که چرا می گویند پیش از انجام کاری، بیش از اندازه درباره اش حرف نزنیم؟ حرف زدن، می تواند تصویر نتیجه را آن قدر زنده کند که ذهن، بخشی از پاداش را پیشاپیش دریافت کند؛ به خصوص وقتی هدف به هویت ما مربوط است؛ مثلاً به دیگران می گوئیم قرار است نویسنده، کارآفرین یا ورزشکار شویم و آنان نیز با همین عنوان نگاهمان می کنند.

پژوهشی درباره هدف های هویتی، نشان داده است که دیده شدن و تأیید شدن تصمیم، در بعضی افراد، احساس زود هنگامی از رسیدن ایجاد می کند و ممکن

سلامت زنان

منابع طبیعی آهن

بدن ما زنان، به ویژه در زمان قاعدگی، به دریافت منظم آهن نیاز دارد. از میان منابع حیوانی، گوشت قرمز کم چرب، ماهی، غذاهای دریایی و مرغ، گزینه های مناسبی هستند. آهن این مواد از نوع «هم» است و بدن، آن را آسان تر از آهن گیاهی جذب می کند. عدس، لوبیا، نخود، سویا، اسفناج و دیگر سبزی های برگ سبز، مغزها، دانه ها و میوه های خشکی مانند کشمش نیز آهن دارند. برای استفاده بهتر بدن، می توان این خوراکی ها را کنار منابع ویتامین سی خورد؛ مثلاً عدسی با آب لیمو، خوراک لوبیا با فلفل دلمه ای یا سالاد همراه گوجه فرنگی. یادتان باشد جای و قهوه می توانند جذب آهن گیاهی را کمتر کنند. اگر خون ریزی قاعدگی شدید، خستگی مداوم یا سابقه کم خونی دارید، غذا به تنهایی همیشه کافی نیست و بهتر است برای آزمایش و درمان مناسب، به پزشک مراجعه کنید.



چالش های زنانه

چاره فراموش کاری

این روزها فراموش کردن یک قرار، جا گذاشتن کلیدهای خانه یا فراموشی نام یک نفر، همیشه نشانه بیماری نیست؛ کم خوابی، اضطراب، انجام چند کار با هم و شلوغی ذهن، می تواند حافظه را ضعیف کند؛ مسئله ای که بسیاری از ما زنان، زیر فشار هم زمان کار و مراقبت از خانواده، تجربه می کنیم.

برای سبک کردن ذهن، به جای تقلا ی بی نتیجه، قرارها و کارها را همان لحظه در یک تقویم یا دفتر مشخص بنویسید. برای وسایلی مانند کلید، عینک و دارو نیز جای ثابتی در نظر بگیرید. هنگام انجام کارهای مهم، اعلان های تلفن را ببندید و چند کار را هم زمان پیش نبرید. یادتان باشد که خواب کافی، فعالیت بدنی و رسیدگی به اضطراب، نیز از خرید مکمل های بی نام و نشان مؤثرترند.



روز سالمند

قرار عاشقانه با سپیدموها

به بهانه روز سالمند، وقت آن رسیده که ما دختران و زنان، برای مادران و مادر بزرگ هایمان «مادری» کنیم. آن ها که تمام جوانی شان را پای قد کشیدن ما گذاشتند، اکنون در فصل نقره ای عمرشان، بیش از هر زمان دیگری به توجه و مراقبت دقیق ما نیاز دارند. البته دوست داشتن آن ها فقط در بوسیدن دست هایشان یا یک سر زدن ساده خلاصه نمی شود. پیگیری چکاپ های دوره ای، سنجش تراکم استخوان، پایش منظم فشار خون و از همه مهم تر، مراقبت از سلامت روان و پر کردن تنهایی شان، اصیل ترین شکل محبت است. بیایید تقویم سلامتی این فرشتگان خانه را در دست بگیریم و با وسواس، نگرهبان سلامت جسم و روحشان باشیم. خوشبختانه به تازگی مراکز تفریح و آموزش سالمندان در شهرمان رونق جدی گرفته و در کنار آن، بسیاری از کافه ها نیز ایونت ها و دورهمی های جذابی برای زنان سالمند برگزار می کنند. شما می توانید با رصد این برنامه ها و در نظر گرفتن سلیقه مادر یا مادر بزرگتان، آن ها را در این دوره ها ثبت نام کرده و با همراهی شان، لحظاتی شاد و خاطره انگیز بسازید. البته برای خاطره سازی هزاران ایده وجود دارد؛ از یک پیاده روی هفتگی در پارک و تماشای نمایش تئاتر گرفته تا بازدید از موزه یا حتی یک کافه نشینی دنج دونه رفه. همین قدم های کوچک می تواند زندگی یکنواخت سالمندی را برایشان سراسر جذابیت کند.

ترفند

گلدان های شاداب و سیراب

هو را رو به سردی می رود و فصل، فصل پوسیدگی ریشه های گلدان به خاطر آبیاری بیش از حد است. یکی از ساده ترین راه ها برای نجات گیاهان آپارتمانی از آبیاری زیاد، استفاده از یک سیخ چوبی است. ظاهر خاک همیشه وضعیت داخل گلدان را نشان نمی دهد؛ ممکن است سطح آن خشک باشد اما اطراف ریشه ها هنوز رطوبت کافی داشته باشد. سیخ را آرام و نزدیک دیواره گلدان، چند سانتی متر داخل خاک فرو کنید و یکی دو دقیقه بعد بیرون بیاورید. اگر خاک مرطوب به آن چسبیده یا چوب تغییر رنگ داده است، فعلاً گیاه به آب نیاز ندارد. اگر سیخ تقریباً تمیز و خشک بیرون آمد، زمان آبیاری است. یادتان باشد هنگام آبیاری، آب را آرام بریزید تا مقدار کمی از سوراخ های زیر گلدان خارج شود و حتماً آب جمع شده در زیرگلدانی را خالی کنید.



درگوشی با مامان

معلم کوچک!

گاهی اجازه بدهید فرزندتان جای معلم بنشیند و شما شاگرد او باشید. از او بخواهید درباره انقراض یوزپلنگ ها برایتان توضیح بدهد یا چیزهایی را که درباره آب و هوا در مدرسه آموخته است، قدم به قدم به شما منتقل کند. شما مادر او هستید اما لازم نیست از قبل همه چیز را بدانید یا پاسخ هر سؤالی را آماده داشته باشید. وقتی کودک چیزی به شما یاد می دهد، احساس می کند دانسته ها و علاقه هایش، جدی گرفته شده است.

او باید اطلاعاتش را مرتب کند، منظورش را توضیح دهد و برای پرسش های شما، جواب پیدا کند؛ همین تجربه، اعتماد به نفس و قدرت بیانش را تقویت می کند. وسط توضیح، حرفش را کامل نکنید و اگر اشتباه کرد، فوری نقش معلم را پس نگیرید. با کنجکاوی، سؤال کنید و فرصت بدهید مسیر آموزش را خودش پیش ببرد.

