

#### آموزش

### فرار از کلاهبرداران سایبری

بسیاری از قربانیان کلاهبرداران اینترنتی، بعد از دریافت پیامک‌های جعلی و ورود به لینک‌های ارسال‌شده از سوی این افراد به دام می‌افتند. این در حالی است که از سال ۱۴۰۰ طبق اعلام پلیس فتا به سازمان‌ها و دستگاه‌ها، پیامک‌های ارسالی از سوی هر از گان باید با نام سازمان مربوطه باشد و از ارسال پیامک با سرشماره پرهیز کنند.

به‌عنوان نمونه، سرشماره پیامک قوه قضاییه (سامانه ثنا) ADLIRAN است. پیامک‌های سازمان امور مالیاتی کشور فقط با سرشماره IMAIAT سال می‌شود و شرکت پست، پیامک‌های خود را فقط با نام IRANPOST ارسال می‌کند.البته تاچند سال پیش، ارسال پیامک‌های سازمانی با سرشماره‌های هزار، ۳۰۰۰ و ۵۰۰۰ رایج بود اما هیچ‌گاه پیامک سازمانی با شماره موبایل ارسال نشده است؛ درحالی‌که کلاهبرداران عمدتاً قربانیان را با ارسال پیامک از شماره موبایل سایر قربانیان یا شماره‌های اینترنتی حاوی ارقام زیاد و نامشابه به دام می‌اندازند.



#### تلویزیون همشهری

### اصناف پای کار شرایط بحرانی



حمیدرضا رستنگار، رئیس اتاق اصناف تهران در گفت‌وگو با تلویزیون همشهری با تشریح اقدامات اصناف در ۲ هفته اخیر در شرایط جنگی، گفت: از همان ابتدای تجاوز دشمن صهیونیستی، در ستاد تنظیم بازار جلسات متعددی جهت تامین کالاهای اساسی و مایحتاج مردم بر گزار شد. اصناف پای کار بودند و مشکلاتی هم که در برخی اصناف مثل نانوايان بود فوراً رفع شد. رستگار اضافه کرد: مشکلاتی هم که درخصوص برخی کالاهای ایجاد شد، ناشی از خریدهای هیجانی مردم بود، درحالی‌که مشکل کمبود کالا نداشتیم. ما از مردم خواهش کردیم که در خرید، عجله نکنند چون موجودی انبارها کامل بود و پاسخگوی همه جای کشور بود.

۱/۸ میلیون تن

دبیر انجمن واردکنندگان برنج ایران با اشاره به جلسات برگزار شده با مدیران وزارت جهادکشاورزی گفت: برآورد معاونت زراعت این وزارتخانه از میزان تولید برنج در سال زراعی پیش‌رو حدود ۱.۸ میلیون تن است. از طرفی نیاز واقعی کشور در سنوات اخیر به‌طور میانگین حدود ۳.۵ میلیون تن در سال بوده‌است.



رئیس کل بانک مرکزی یکی از موضوعات اساسی را موضوع ارز دانست و با اشاره به اینکه از ابتدای امسال تاکنون ۱۲ میلیارد دلار تامین ارز از طریق مرکز مبادله ارز و طلای ایران صورت گرفته است، گفت: در ۱۱ روز اقدامات را تسریع کردیم و ۲ میلیارد دلار تخصیص جدید دادیم که شامل یک میلیارد دلار به کالاهای اساسی، ۲۰۰ میلیون دلار بابت ذخایر استراتژیک کشور بود.

۲ میلیارد دلار

# عقب‌نشینی دلار با آتش بس

روز سه‌شنبه به دنبال عقب‌نشینی اسرائیل از تجاوز به کشورمان و اعلام آتش بس، بازارهای ارز و طلا در ایران با کاهش قیمت مواجه شدند. در بازارهای جهانی هم شاهد رشد بورس‌ها و کاهش قیمت طلا و نفت بودیم. همچنین بازار رمزارزها قیمت‌ها رشد داشت. این تحولات

گزارش احمد میرخدایی

روزنامه‌نگار

#### کاهش قیمت طلا

قیمت طلا در بازار جهان پس از اعلام خبر آتش بس بین ایران و رژیم صهیونیستی بیش از یک در صد کاهش پیدا کرد و کف ۲ هفته‌ای خود را لمس کرد.

صبح سه‌شنبه قیمت لحظه‌ای هر اونس طلا با افت ۱/۴ درصدی به ۲۳۲۲ دلار رسید و در نخستین ساعات شروع کار بازار، پایین‌ترین سطح خود از ۱۱ اؤن‌تون را داشت.

در بازار ایران هم با وجود نیمه تعطیل بودن بازار طلا، قیمت سسکه تمام اندکی کاهش یافت. فعلاًن بازار سسکه و طلا دیروز (سه‌شنبه، ۲۹ تیر ماه) هر قطعه سکه طرح جدید (امامی) را ۷۷ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان و سسکه طرح قدیم (بهار آزادی) را ۷۳ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان فروختند و به این ترتیب، قیمت سکه یک کانال قیمتی ریزش کرد.

#### کاهش قیمت نفت

پس از حمله تلافی‌جویانه دوشنبه‌شب ایران علیه پایگاه آمریکا در قطر، قیمت نفت خام ۷ درصد کاهش پیدا کرد.

قیمت نفت که در روزهای اخیر به‌علت اوج گرفتن تنش‌ها در خاورمیانه به ۷۷ دلار رسیده بود، صبح سه‌شنبه به‌دنبال موافقت اجباری رژیم صهیونیستی با آتش بس با ایران نزولی شد.

نفت خام برنت در ریای شمال با کاهش قابل توجه به هر بشکه ۵۶۹ دلار و نفت وست‌تگزاس اینترمدیت نیز به ۵۶۶ دلار رسید.

بر دو شاخص در ساعات آغازین روز کاری سه‌شنبه پس از اعلام آتش بس بین ایران و رژیم صهیونیستی، ۵ درصد سقوط کرد. بانک بارکلیز در این باره اعلام کرد با توجه به اینکه حمله آمریکا به تأسیسات هسته‌ای ایران به جنگی گسترده‌تر و تهدیدی علیه عرضه منطقه‌ای نفت منجر نشد، قیمت نفت به‌شدت سقوط کرد.

جنگ ۱۲ روزه بین ایران و رژیم صهیونیستی به نوسان شدید بهای نفت منجر شده بود، به طوری که برنت در ریای شمال با دامنه نوسان ۱۰ دلاری معامله شد که بیشتر ین دامنه نوسان از جولای ۲۰۲۲ محسوب می‌شود. پس از تجاوز ابتدای هفته آمریکا علیه تأسیسات هسته‌ای ایران، بهای نفت به بالاترین سطح خود در ۵ ماهه اخیر رسید و پس از اعلام آتش بس بیش از ۷ درصد کاهش پیدا کرد.

#### تقویت حوزه سلامت

احمد دنیامالی، وزیر ورزش دپداری با وزیر بهداشت داشته و طی آن از فعالیت و ایثار کادر درمان قدردانی کرده است. به گفته وی، «مطابق ابلاغ اخیر دولت، اختیارات وزارتخانه‌ها افزایش می‌یابد که امیدواریم این اختیارات بتواند منجر به تقویت وزارت بهداشت برای رفع مشکلات حوزه سلامت شود».



#### تقدیر از وزارت بهداشت

کمیسیون بهداشت و درمان مجلس نشستی با مسئولان وزارت بهداشت داشت. در این نشست، سلمان اسحاقی، سخنگوی کمیسیون بهداشت اعلام کرد: «گزارش‌ها حاکی از این است که اکثر مجروحان ما که برای درمان به بیمارستان‌ها منتقل شده بودند، به سلامت ترخیص شده‌اند.»

## تندرستی

#### سلامت روان

### از بی تفاوتی تا زوال عقل

گاهی از بعضی نشانه‌ها باید متوجه شویم که فرایندی در حال اتفاق افتادن است، چون در حالت عادی به قدری آرام پیش می‌رود که متوجه چیزی نمی‌شویم. از جمله این نشانه‌ها باید به «بی تفاوتی» در عرصه زوال عقل اشاره کنیم. به عبارت ساده‌تر، سال‌ها قبل از شروع زوال عقل نشانه‌هایی از جمله بی تفاوتی می‌تواند هشدار دهنده باشد. عادل عزیز، از متخصصان مغز و اعصاب دانشگاه جان اف. کندی می‌گوید: بخشی از تغییرات شناختی اولیه، مثل کاهش سرعت پردازش و کاهش فهم، بخشی از روند طبیعی پیری در نظر گرفته می‌شود. به همین دلیل کمتر به‌عنوان نشانه زوال عقل مورد بحث قرار می‌گیرد. به گفته دیگر کارشناسان، در ک درست این علائم کمتر شناخته‌شده اختلالات عصبی می‌تواند باعث تشخیص زودهنگام بیماری زوال عقل توسط پزشکان شود و روند آن را کندتر کند. گفته می‌شود درماتی برای زوال عقل وجود ندارد، اما قطعاً می‌توان آن را به تعویق انداخت.

#### کوتاه‌تر از گزارش

### خدمات سلامت روان به آسیب‌دیدگان جنگ

تهاجم صهیونیست‌ها به ایران حالا به پایان رسیده و شاهد آتش‌بس هستیم. در این بین، جان‌های عزیزی را از دست داده‌ایم و خانواده‌هایی به سوگ نشسته‌اند. برخی نیز در گیر استرس و نگرانی هستند. اما به هر حال این عزیزان باید به زندگی برگردند و بتوانند به مرور، این سوگ و اندوه را دست کم بپذیرند و با آن کنار بیایند. به همین دلیل، به گفته وزارت بهداشت، هماهنگی‌های لازم برای ارائه خدمات سلامت روان به خانواده‌های آسیب‌دیده ناشی از حوادث اخیر صورت گرفته است. محمدرضا شالیاflan، مدیرکل دفتر سلامت روان وزارت بهداشت در این زمینه نامهای به معاونان بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور نوشته و در آن به این نکته اشاره کرده‌است. در این نامه آمده است: «ترتیبی اتخاذ کنید تا در صورت نیاز، تمامی کارشناسان سلامت روان آموزش دیده شاغل در آن حوزه نسبت به ارائه خدمات سلامت روانی و اجتماعی مطابق زیرنامه S8 (برنامه ملی عملیات پاسخ حمایت‌های روانی و اجتماعی در بلایا و فوریت‌ها) اقدام کنند.»

#### ریزش قیمت‌ها در بازار ارز

روز سه‌شنبه قیمت انواع ارز و مصنوعات و مسکوکات در بازارهای ارز و طلای تهران پس از اعلام آتش بس میان ایران و رژیم صهیونیستی با کاهش همراه بود.

در مرکز مبادله ارز و طلای ایران بهای هر اسکناس دلار آمریکا به ۷۱ هزار و ۲۸۹ تومان رسید و هر حواله دلار ۶۹ هزار و ۳۴۷ تومان فروخته شد که نسبت به دوشنبه در اسکناس ۸۱ تومان و در حواله ۷۹ تومان کاهش داشت. درهم امارات ۱۹ هزار و ۴۱۱ تومان و حواله آن ۱۸ هزار و ۸۸۲ تومان، روبل روسیه ۹۰۸ تومان و حواله آن ۸۸۳ تومان کشف قیمت شد که به ترتیب درهم در اسکناس و در حواله ۲۲ تومان کاهش و در روبل نیز در اسکناس و در حواله یک تومان کاهش داشتند.

در بازار آزاد قیمت دلار به ۸۳۵۰۰ تومان رسید، در حالی‌که روزهای قبل بالای ۹۰ هزار تومان قیمت‌خورده بود.

گروه تندرستی | تهاجم رژیم صهیونیستی بعد از ۱۲ روز به آتش بس رسید و به نظر می‌رسد که ۲ طرف دوران پساجنگ را آغاز کرده‌اند. طی این مدت ۷ بیمارستان کشور مورد حمله قرار گرفت که ۲ بیمارستان شهید مطهری و شهید لبافی‌نژاد تهران در نخستین ساعات سوم تیر به این فهرست اضافه شدند. در بیمارستان لبافی‌نژاد انفجارهای رخ‌داده در مناطق اطراف باعث تخلیه بخش‌های بستری و تخریب یابوین بز شکان این مرکز درماتی شد و در بیمارستان مطهری هم کلیه بیماران بستری‌شده به مراکز درمانی دیگر منتقل شدند. این در حالی است که به گفته محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، رژیم صهیونیستی سهمگین‌ترین تجاوزاتش از ابتدای این جنگ را در همین زمان انجام داد و آمار مجروحان و شهیدافزایش یافت. پیگیری‌های همشهری درباره بیمارستان‌های آسیب‌دیده و آخرین آمار رسمی اعلام‌شده از سوی وزارت بهداشت درباره شهدا و مجروحان جنگ را در ادامه بخوانید.

مرکز روابط‌عمومی بیمارستان سوانح سوختگی شهید مطهری درباره وضعیت فعلی این بیمارستان پس از حمله به همشهری اعلام کرد: «در حال حاضر بیمارستان تخلیه شده و بیماران به مراکز درمانی دیگر منتقل شده‌اند. البته ساختمان بیمارستان دچار آسیب جدی نشده. اما به‌دلیل اصابت موشک به مناطق اطراف بیمارستان، برخی شیشه‌ها شکسته‌اند. در زمان حمله هم ۱۴ یا ۱۵ بیمار بستری بودند که به مراکز درمانی دیگر منتقل شدند.»

بیمارستان فارابی کرمانشاه جزو نخستین مراکز درمانی آسیب‌دیده ناشی از جنگ بود که به‌دلیل خسارت‌های وارده‌شده تخلیه و فعالیت آن متوقف شد. اما پس از چند روز و با تعمیر قسمت‌های آسیب‌دیده، بیماران مجدد به مرکز درمانی فارابی برگردانده شدند و روند درمانی آنها در این مرکز آغاز شد.

مصطفی سالاری، مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی گفت: «اسب‌های جزئی و پراکنده‌ای به بخش‌هایی از قسمت‌های درمانی و اداری بیمارستان لبافی‌نژاد وارد شده بود که بلافاصله اقدامات لازم برای پاکسازی، ترمیم و بازسازی بخش‌های آسیب‌دیده انجام شد. هیچ‌یک از بیماران بستری‌شده و کارکنان بیمارستان آسیب جسمی ندیده‌اند.»

۵

۹

۹۵

۱,۳۴۲

۶۱۰

۴,۷۴۶

یزشک، ۴۰ امدادگر و یک پرستار فوریت‌های پزشکی در حملات اخیر رژیم صهیونیستی به شهادت رسیدند.

درصد از شهدا زیر آوار جان باختند و ۵ درصد در بیمارستان‌ها به شهادت رسیدند.

نفر از مجروحان و ۷ نفر از شهیدان مربوط به ۲۴ ساعت آخر جنگ هستند.

نفر در عرض ۱۳ روز جنگ شهید شدند.

مجروح از ابتدای جنگ با رژیم غاصب صهیونیستی تحت درمان قرار گرفتند.



وزیر راه و شهرسازی با اشاره به تشکیل کمیته بررسی خسارت وارد شده از حملات رژیم صهیونیستی، گفت: بنیاد مسکن، وظیفه بازسازی مناطق آسیب‌دیده را برعهده دارد و از همان روز نخست، بنیاد مسکن و نظام مهندسی ساختمان پای کار هستند.



۲ شرکت خودروسازی پارس خودرو و سایپا در سامانه کدال نامه مربوط به اخذ مجوز افزایش ۱۵ درصدی قیمت محصولات خود را منتشر کردند. پیش از این ایران خودرو نیز محصولاتش را گران کرده بود.



مدیرعامل راه آهن گفت: مجموع حوادث ریلی در ۳ ماهه نخست امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته، ۲۳ درصد کاهش داشته است و ضرورت دارد هماهنگی بین بخش‌های مختلف صنعت ریلی بیشتر باشد تا بتوانیم این روند کاهش‌ی را حفظ و بهبود بخشیم.



محمدرضا کریمی، رئیس کارگروه آردونان گفت: نانواهای ای سنی که آرد یارانه‌ای دریافت کرده خودسرانه واحد تولیدی خود را تعطیل کردند موظف به بازگشایی واحد صنعتی خود شدند. در صورت تکرار این مسئله سهمیه آرد یارانه‌ای این نانواهای به‌طور کامل قطع خواهد شد.



رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان تهران اعلام کرد که روند تامین و توزیع کالاهای اساسی از جمله گوشت مرغ، برنج، مویلف به بازگشایی واحد صنعتی خود شدند. در صورت تکرار این مسئله سهمیه آرد یارانه‌ای می‌توانند با اطمینان کامل نیازهای روزمره خود را بدون نگرانی تهیه کنند.

#### تغذیه

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

### معجزه خوردن یک سیب در روز

مرد دنیا عاشق سیب هستند. این میوه که در طیف وسیعی از رنگ‌ها و طعم‌ها وجود دارد، مدت‌هاست به ما در حفظ سلامت کمک می‌کند. اما چرا خوردن سیب و تداوم به این کار، اینقدر برای سلامت ما اهمیت دارد؟ نکته‌هایی را در این باب مرور می‌کنیم.

■ همه مواد مغذی موجود در سیب منبع غنی از مواد شیمیایی گیاهی، از جمله فلاونول‌ها هستند. این ترکیبات با فواید سلامت متعددی مانند حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط بوده‌اند.

■ فیبر زیادی در سیب وجود دارد، عمدتاً پکتین که میزان لیپوپروتئین‌های با چگالی کم یا شکل سالم کلسترول را در خون ما کاهش می‌دهد. پکتین همچنین میزان قند و چربی جذب‌شده از غذا را کاهش می‌دهد و به تثبیت سطح قند خون ما کمک می‌کند.

■ داشتن یک رژیم غذایی سالم به‌طور کلی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را تا ۴۰ درصد کاهش دهد که عمدتاً به لطف ترکیبات زیست فعال و فیتوشیمیایی‌های موجود در سیب است.

■ برخی مطالعات حتی مصرف سیب را با کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مرتبط دانسته‌اند.

■ جانت کولسون، استاد تغذیه و علوم غذایی در دانشگاه ایالتی میدل تسی در آمریکا، سیب ویتامین C زیادی ندارد و آهن یا کلسیم ندارد، اما مواد تشکیل‌دهنده بسیار دیگری دارد که سلامت را ارتقا و کارهای فوق‌العاده‌ای برای بدن انجام می‌دهد.

#### نکته‌هایی در باره سیب



۱۰۰ میلیون تن سیب سالانه در جهان تولید می‌شود.

کاهش خطر ابتلا به نشانه‌می‌دهد که خوردن دیابت نوع ۲ نتیجه سیب کلسترول‌خون را کم می‌کند.

۱۸ درصد مطالعه