

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.



شکایت «ارز مسافرتی» راکجا بیری؟

با برگشت صرافی‌ها به بازار همچنان تعدادی از مسافران از چالش‌هایشان برای تهیه ارز مسافرتی شکایت دارند. البته سازمان میراث فرهنگی اعلام کرده است؛ موضوع «ارز مسافرتی» و پیگیری چالش‌های آن از دستور کار سازمان میراث فرهنگی خارج نشده است و مسافرانی که برای تهیه ارز با مشکلاتی روبرو می‌شوند، می‌توانند آن را از طریق سامانه ۰۹۶۲۹ به سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری اطلاع دهند. در حال حاضر ارز مسافرتی با قیمت بازار ثانویه عرضه می‌شود که رقمی نزدیک به نرخ بازار آزاد است.

بورس

عقبگرد ۴۵۰ واحدی بورس

شهروند! شاخص کل قیمت و بازده نقدی بورس اوراق بهادار تهران (تدبیکس) در پایان معاملات دیروز، چهارشنبه ۲۴ مردادماه ۹۷ با کاهش ۴۵۰ واحدی به رقم ۱۳۰ هزار و ۴۷۶ واحد رسید. شاخص کل هم‌وزن با افزایش ۴۳ واحدی عدد ۱۹ هزار و ۱۳۵ واحد را به نمایش گذاشت. شاخص سهام آزاد شناور نیز با کاهش ۵۲۹ واحدی به رقم ۱۳۹ هزار و ۹۲ واحد دست یافت. شاخص بازار اول در حالی با کاهش ۴۳۴ واحدی به رقم ۹۵ هزار و ۲۶۹ واحد دست یافت که شاخص بازار دوم با کاهش ۴۰۷ واحدی عدد ۲۶۳ هزار و ۹۳۷ واحد را به نمایش گذاشت.

۱۲ روش برای کاهش هزینه اینترنت

برای اینکه هزینه اینترنت‌تان را کاهش دهید، نیازی نیست شق القمر کنید! کافی است با چند توصیه ساده مصرف اینترنت‌تان را به طور قابل توجهی کاهش دهید و هزینه قبض موبایل‌تان را پایین بیاورید. در ادامه به چند مورد از این راهکارهای پردریم:

- اپراتورها می‌گویند بیشترین مصرف اینترنت در ایران برای تماشای ویدیو است. حتماً برای خودتان هم پیش آمده یا کاربرانی را دیده‌اید که همیشه بابت زود تمام شدن بسته‌های اینترنتی‌شان ناراضی و گلهمند هستند. ممکن است شما ویدیوهای زیادی تماشا کنید. ویدیوهایی که غالباً محتوای مفیدی ندارند و تنها هزینه بی‌دلیل به شما تحمیل می‌کنند. بنابراین حواستان به تماشای ویدیوها باشد.
- از طرح‌های اینترنت رایگان اپراتورها استفاده کنید. به عنوان مثال در حال حاضر همراه اول بسته‌ای را ارائه کرده است که اینترنت را در ساعات یک شب تا ۷ صبح رایگان کرده است.
- استفاده از فیلتر شکن‌ها و «وی‌پی‌ان»‌ها تأثیر زیادی روی دست رفتن حجم اینترنت دارند. این نرم‌افزارها طوری عمل می‌کنند که ترافیک اینترنت از روی سرورهای خارجی و بین‌المللی به دست کاربر می‌رسد. بنابراین هزینه مصرف ترافیک بین‌الملل کاربران نسبت به گذشته افزایش پیدا می‌کند. اگر نیازی به فیلتر شکن ندارید، آن را به صورت موقت از دسترس خارج کنید.
- حتی اگر از پیام‌رسان‌های داخلی مثل سروش به تماشای فیلم‌ها و سریال‌ها که در ظاهر اینترنت رایگان دارند، می‌نشینید، اگر فیلتر شکن یا وی‌پی‌ان شما باز باشد، ترافیک اینترنت داخلی از روی سرورهای بین‌المللی فراخوانی می‌شود و به مثابه اینترنت بین‌الملل است که تعرفه‌های حساب می‌شود.
- اگر می‌خواهید در مصرف داده سیم‌کارت ایرانسل، همراه اول، رایتل و... صرفه‌جویی کنید، بهترین روش خاموش کردن آن در زمانی است که مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. با این کار از دسترسی برنامه‌های پس‌زمینه به اینترنت جلوگیری می‌کنید.
- گزینه دانلود خودکار عکس، فیلم و موسیقی در اپلیکیشن‌های پیام‌رسان را غیرفعال کنید تا بتوانید بخش دانلود گوشی هوشمندتان را مدیریت کنید.
- اگر گوشی هوشمند شما با سیستم‌اندروید پشتیبانی می‌شود، می‌توانید به راحتی مصرف دیتای تلفن

بازار طلا و ارز

بازار جهانی

نوع	قیمت (دلار)	تغییر
هر اونس طلا	۱۱۸۴.۸۳	↓
نقره	۱۴.۸۱	↓
هر بشکه نفت اوپک	۷۰.۹۷	-
هر بشکه نفت برنت	۷۱.۷۲	↓

بازار ارز (قیمت‌ها به تومان)

تغییر	مبادلاتی	تغییر
↓	۴۲۰۰	-
↓	۴۷۵۷	↑
↓	۵۳۳۳.۸	↑
-	۱۱۴۳.۷	↑

بازار سکه و طلا (قیمت‌ها به تومان)

نوع	قیمت	تغییر
سکه طرح قدیم	۳۴۵۶۰۰۰	↓
سکه طرح جدید	۳۷۹۳۰۰۰	↓
نیم سکه	۱۷۸۰۰۰۰	↓
ربع سکه	۹۲۰۰۰۰	↓
سکه یک گرمی	۵۰۰۰۰۰	-
هر گرم طلای ۱۸ عیار	۲۹۲۵۱۰	↓

نرخ برابری ارزها

تغییر	تغییر
↓	۱.۱۳۱۶
↓	۱.۲۷۱
↓	۳.۶۴۳۲

در ایران رشد چشمگیری داشته است. سرانه مصرف اینترنت در سال ۹۶ نسبت به سال ۹۵ رشد قابل توجهی داشته و از یک کیلو بایت بر ثانیه، به ۳۵ کیلو بایت بر ثانیه رسیده است. ضمن اینکه رواج شبکه‌های اجتماعی هم تأثیر زیادی بر افزایش مصرف اینترنت داشته است. جالب است بدانید که هر مشترک ایرانی روزانه به طور میانگین ۵ تا ۹ ساعت از اینترنت استفاده می‌کند. طبق اعلام رئیس مرکز رسانه‌های دیجیتال با بیان اینکه ۵۳ درصد مردم ایران حداقل در یکی از شبکه اجتماعی عضو هستند، گفت: میانگین روزانه ساعت حضور ایرانی‌ها در فضای مجازی ۵ تا ۹ ساعت است، در حالی که میانگین جهانی ۱۶ ساعت در ماه است.

در انتها اینکه برای کاهش مکالمه‌تان با تلفن همراه باید بدانید که تماس‌های تصویری رایگان کاملاً هم رایگان نیستند و حجم زیادی از اینترنت شما را می‌بلعند. بنابراین بهتر است در مکالمات تلفنی‌تان به ضروری‌ترین پیام‌ها بسنده کنید و برای مصرف اینترنت هم راهکاری‌هایی برای کاهش هزینه‌هایتان وجود دارد.

بازار کلا

کیسه خواب

قیمت (تومان)	کیسه خواب
۴۳۱ هزار	کیسه خواب‌های کلورادو مدل Comfort Line
۲۲۹ هزار	کیسه خواب فوروارد مدل FCLT3001
۹۴۵ هزار	کیسه خواب ماموت مدل Nordic SE
۳۵۰ هزار	کیسه خواب مدل FX-8861
۳۸۷ هزار	کیسه خواب کینگ کمپ مدل Standing 250S
۱۹۹ هزار	کیسه خواب فوروارد مدل FCLT3000
۳۴۹ هزار	کیسه خواب چنوداگ مدل FX-8877-L
۲۹۹ هزار	کیسه خواب مدل FX-8309
۲.۸ میلیون	کیسه خواب های راک مدل DC-13206L
۱۹۴ هزار	کیسه خواب صخره مدل Dena 200 regular
۶۶۰ هزار	کیسه خواب ترموس مدل Deluxe
۲۲۹ هزار	کیسه خواب کینگ کمپ مدل Treck 200
۴۹۹ هزار	کیسه خواب کینگ کمپ مدل Compact 1200
۲۱۰ هزار	کیسه خواب چنوداگ مدل FX-8320

برای رنگ «فزل سالمون» نگران نشوید

است و پرورش دهندگان ماهی برای این که ظاهری بازار پسند به گوشت ماهی بدهند، رنگدانه‌ها را در ۴۵ روز تا ۲ ماه پایان دوره رشد به ماهی می‌دهند. در واقع مواد رنگ‌زا یا «کاروتنوئیدها» در خوراک آبزیان مورد مصرف قرار می‌گیرد. این رنگدانه‌ها عموماً نارنجی‌رنگ هستند و بین آنها طیف صورتی هم دیده می‌شود.

مصرف رنگدانه در استخرهای پرورش ماهی تابع استانداردهای خاصی است و در ایران هم سازمان دامپزشکی به این استخرها نظارت دارد.

برای این که متوجه شوید این نظارت‌ها به اندازه کافی اطمینان بخش است، خوب است بدانید ایران چون صادرکننده ماهی است، به صورت مداوم نمونه‌های پایش شده گوشت ماهی را به اتحادیه اروپا می‌فرستد و اتحادیه اروپا در بخش مواد غذایی استانداردهای بسیار سختگیرانه‌ای دارد.

در اینجا باید به این نکته اشاره کنم که ارسال این نمونه‌ها تنها برای ماهی‌های صادراتی نیست و در مجموع کیفیت گوشت ماهی در ایران پایش می‌شود.

نکته بعدی این است که رنگدانه‌هایی که در استخرهای پرورش ماهی استفاده می‌شوند، عموماً پایه گیاهی دارند و از گیاهانی مانند گوجه‌فرنگی، هویج و چغندر تهیه می‌شوند.

دسته‌های دیگر از مواد رنگ‌زا پایه آنتی‌اکسیدان دارند که آنها هم بی‌خطر هستند.

نموار

دلار در کدام دولت مهار شد؟

قیمت دلار در دولت اصلاحات بیشترین ثبات را تجربه کرده است. نرخ دلار از ابتدای انقلاب و تشکیل دولت موقت به ریاست مهندس بازرگان تا امروز نوسانات زیادی را تجربه کرده است. در سال ۵۷، قیمت دلار آزاد ۱۰ تومان بود. این رقم به تدریج افزایش یافت و پس از دوران جنگ که کشور شرایط ویژه‌ای را پشت‌سر گذاشته بود، به رقم ۱۲۰ تومان رسید.

در طول دولت مرحوم آیت‌الله هاشمی نیز این رقم

به تدریج و البته بدون شیب ناگهانی افزایش یافت تا اینکه در دولت اصلاحات، تا حد زیادی به ثبات رسید. در دولت دوم احمدی‌نژاد این ثبات ناگهان از میان رفت و با شیب تندی افزایش دفعی بی‌سابقه‌ای را تجربه کرد. در دولت اول حسن روحانی این روند افزایشی متوقف شد اما با شروع دولت دوم او، ناگهان بازار ارز با یک شوک دیگر مواجه شده و شیب تندی را تجربه کرد. در نمودار زیر تغییرات قیمت دلار را در دولت‌های مختلفی ببینید: