■حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
یاری خدا، به اندازه خرجی هزینه زندگی) است.

■اذان ظهر: ۱۲:۱۷ ■غروب آفتاب: ۱۷:۵۹
■اذان مغرب: ۱۸:۱۷ ■نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۵
■اذان صبح فردا: ۵:۱۰ ■طلوع آفتاب فردا: ۶:۳۳

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی
■یکشنبه ۱۰ اسفند ۱۴۰۴ ■سال سی‌وچهارم ■شماره ۹۶۲۴

همشهری

سرمایه گذاری برای تولید

حافظ
گر دلی از غمزه دلدار باری بردبرد
ور میان جان و جانان ماجرایی رفت، رفت

■صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■مدیر مسئول: محسن مهدیان
■سردبیر: دانیال معمار

■دبیر تحریریه: شهرام فرهنگی
■معاونان سردبیر: علی عمادی، شاهین امین
■مدیر فنی: حامد یزدانی
■مدیر هنری: مهدی سلامی
■دبیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی‌ودیپلماتیک:
■مدیر: حسین ارجلو
شهرنگار:
■مدیر: پروانه بهرام‌نژاد
■دبیر: مریم باقرپور
اقتصاد:
■مدیر: سینا احدیان
■دبیر: مریم موسی‌پور
تماشاگر:
■مدیر: امیر محمد یعقوب‌پور
■دبیر: لیلی خرسند
گزارش:
■مدیر: فهیمه طباطبایی

سرزمین‌من:
■مدیر: سیده زهرا عباسی
■دبیر: زهرا رفیعی
تندرستی:
■مدیر: جواد نصرتی
■دبیر: مریم سرخوش
سرنخ:
■مدیر: جواد عزیزی
■دبیر: محمد جعفری
دانستنیها:
■مدیر: ساسان شادمان
■دبیر: زهرا خلجی
محله:
■دبیر: زکیه سعیدی

جامعه:
■مدیر: مسعود میر
■دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
۲۴(سینما و تلویزیون):
■مدیر: سعید مروتی
■دبیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر:
■دبیر: عیسی محمدی
سرگرمی:
■دبیر: فرزام شیرزادی
طرح و گرافیک:
■دبیر: محمدعلی حلیمی

■سردبیر آنلاین:
سید مجتبی صادقی
■معاونان آنلاین:
کامران بارنجی، حامد فوقانی
■مدیر محتوای تلویزیون:
محمدعلی مقدسیان
■مدیر چندرسانه‌ای:
زهرا سادات بهشتی
■مدیر پخش زنده:
امیرحسین محمددوست
■مدیر تولید تلویزیون:
الهه سادات بهشتی
■مدیر فضای مجازی:
محمدحسین امیری

■همشهری آنلاین: www.hamshahrionline.ir
■سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

■دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال قریشی، شماره ۱۴
■کدپستی ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ■تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
■تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷ ■ارتباط با مشتریان: ۲۳۰۲۳۰۲۳

■توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر امروز نوین
■تلفن توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰
■تلفن اشتراک: ۶۱۹۳۳۱۱۴

■پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■چاپ: همشهری
■تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

صفحه آخر

ساعت صفر، روز صفر

گزارشی تصویری از روز اول نبرد بزرگ علیه ایران و ایرانیان

و سرانجام روز واقعه فرا رسید؛ روزی که ابتدای هفته بود و همه به محل کار و تحصیل و فعالیت‌های اجتماعی خود رفته بودیم. ناگهان صداهایی هولناک شنیدیم و دانستیم که دوباره حمله‌ای اتفاق افتاده است؛ حمله‌ای که درست در میانه مذاکرات با آمریکایی‌ها در ژنو و در حالی که همه از مثبت بودن این مذاکرات می‌گفتند، رخ داد؛ حمله‌ای که البته انتظارش را کم و بیش داشتیم. حالا ما در میانه یک جنگ تمام‌عیار قرار گرفته‌ایم؛ جنگی که در یک سو آمریکا و اسرائیل و شرکا قرار دارند و در سوی دیگر، ما مردم انقلابی ایران؛ جنگی که در آن، آمریکایی‌ها مدعی‌اند برای آزادی مردم ایران آمده‌اند، اما تا همین الآن که در حال نوشتن این مطلب هستیم، بیش از ۸۵دانش‌آموز در میناب و برخی شهرها فقط شهید شده‌اند و بیش از ۶۰نفر مجروح! روز اول جنگ با آشفتگی مردم و شلوغی جاده‌ها گذشت؛ روزی که حمله‌هایی به مناطق غیرمسکونی هم اتفاق افتاد. با هم، گزارشی تصویری از روز اول این جنگ بزرگ را مرور می‌کنیم؛ در تهران و جاهای دیگر.

لاله‌های پرپر: اینجا مدرسه «شجره طیبه» در میناب در استان هرمزگان است که دانش‌آموزان بی‌گناهش در آتش شقاوت دشمن کوردل سوختند. در این حمله که مدرسه به‌طور مستقیم هدف قرار گرفت، بیش از ده‌ها دانش‌آموز شهید شدند.

موج انفجار: صبح دیروز و در پی حملات موشکی آمریکا و رژیم صهیونیستی در یکی از مناطق مسکونی در شهر آپیک، موشک به یک مخزن آب اصابت کرد و اصابت ترکش باعث شهادت، دانش‌آموز دیگری شد.

محکومیت توسط دانشجویان مشهدی: دیروز و پس از انجام حملات کوردلانه آمریکا و رژیم غاصب صهیونی به تهران و برخی شهرها، دانشجویان مشهدی در محکومیت این جنایت تجمع کردند.

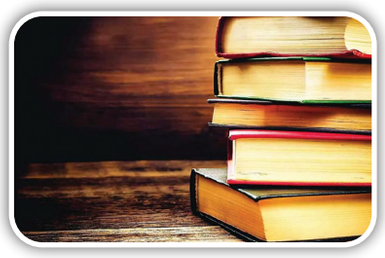
تجاور به پایتخت: از پیش از ظهر دیروز، پایتخت اسلامی ایران نیز مورد تجاوز آمریکا و اسرائیل قرار گرفت و مناطقی در مرکز، غرب و شرق تهران آسیب دیدند.

حمله به مناطق مسکونی
از جمله مناطقی از تهران که در نخستین روز حمله بزدلانه رژیم صهیونی و آمریکای جنایتکار قرار گرفت، محله نارمک تهران بود؛ در این حمله، تعدادی خانه مسکونی خسارت دیدند.

شیشه‌های شکسته مدرسه آیت
موج انفجار، شیشه‌های مدرسه آیت در محله نارمک را هم شکست و به‌گفته شاهدان عینی، برخی را به شهادت رساند.

مکث

قدرت کلمات در ترمیم روان



مطالعات نشان می‌دهد کتابخوانی و گوش‌دادن به کتاب صوتی علاوه بر افزایش دانش، تمرکز و همدلی، نقش مهمی در سلامت روان و تقویت مغز دارد. در زمستان و ساعات کوتاه‌تر روز، کتابخوانی نه‌تنها سرگرم‌کننده است، بلکه می‌تواند ابزاری مؤثر برای تقویت ذهن و سلامت روان باشد.

فصل زمستان، روزهای کوتاه و دور بودن از فضای مجازی، زمان مناسبی برای غرق شدن در دنیای یک کتاب خوب است. چه عاشق رمان‌های تخیلی پرهیجان باشید و چه علاقه‌مند به لحظات جذاب تاریخ، مطالعه تنها وسیله‌ای برای گذراندن اوقات فراغت نیست؛ بلکه می‌تواند سلامت ذهنی شما را تقویت کند و توانایی همدلی با دیگران را افزایش دهد. علاقه‌مندان به مطالعه می‌دانند حتی چند دقیقه غرق‌شدن در یک ژانر مورد علاقه می‌تواند ذهن را از دغدغه‌های روزمره دور کند و به دنیایی دیگر ببرد اما فواید کتابخوانی فراتر از سرگرمی است و به شکل قابل توجهی سلامت مغز و روان را بهبود می‌بخشد. یادگیری چیزهای جدید، یکی از عوامل مؤثر در پیشگیری از آلزایمر است. هر بار که مطلبی جدید می‌آموزید، مسیرهای عصبی تازه و ظرفیت‌های شناختی بیشتری در مغزتان ایجاد می‌کنید، یعنی مغزی مقاوم‌تر در برابر آلزایمر. مطالعات نشان داده‌اند در بین افرادی که به‌طور منظم مطالعه و نوشتن دارند، خطر ابتلا به این بیماری کاهش می‌یابد. همچنین مطالعه کتاب یا گوش‌دادن به کتاب صوتی کمک می‌کند دوباره مهارت تمرکز طولانی‌مدت را تمرین کنیم. توجه پایدار، علاوه بر افزایش بهره‌وری، خطاها را کاهش می‌دهد و توانایی تمرکز بر یک موضوع را بالا می‌برد.

صرف وقت در شبکه‌های اجتماعی به‌طور معمول استرس‌زاست و ذهن را تحت فشار قرار می‌دهد. برخلاف آن، مطالعه یک فعالیت آرام و متناسب با جریان طبیعی ذهن انسان است. کتاب تجربه‌ای طولانی و جذاب ارائه می‌دهد و حس رضایت ناشی از پایان یک کتاب خوب، تجربه‌ای منحصربه‌فرد است. جالب است بدانید که خواندن داستان‌های تخیلی، امکان تجربه دیدگاه‌ها و احساسات دیگران را فراهم می‌کند. مغز با فعال کردن «نورون‌های آیینه‌ای» با شخصیت‌های داستان هم‌راستا می‌شود و شما ممکن است احساس تشنگی، ترس یا هیجان شخصیت‌ها را تجربه کنید. این فرایند، توانایی همدلی و درک دیگران را افزایش می‌دهد.

کتاب‌های صوتی نیز همان فواید مطالعه سنتی را دارند و یک مزیت اضافی: به تقویت مهارت شنیدن کمک می‌کنند. گوش دادن به کتاب، حتی برای کسانی که به راحتی حواسشان پرت می‌شود، مهارت تمرکز و دقت در شنیدن را افزایش می‌دهد. کتابخوانی، فارغ از نوع و ژانر، یک سرمایه‌گذاری بلندمدت برای مغز و سلامت روان است؛ راهی برای افزایش تمرکز، همدلی، دانش و کیفیت زندگی. با کمی برنامه‌ریزی و استفاده از تکنیک‌های ساده، می‌توان این عادت ارزشمند را در روزمره خود جای داد و از فواید گسترده آن بهره‌برد.

جدول اعداد | ۵۲۷۲

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

			۶	۲	۱			
	۶			۹			۳	
۹	۱		۳		۸		۲	۷
۲								۶
	۵						۸	
۱								۳
۳	۴		۸		۵		۷	۱
	۸			۱			۵	
			۹	۴	۷			

متوسط

				۸			۲	
						۵	۴	
			۹				۷	۸
۲		۳			۴	۹		
۵			۶		۷			۱
		۷	۵			۸		۲
۷	۳				۶			
	۵	۱						
	۴			۳				

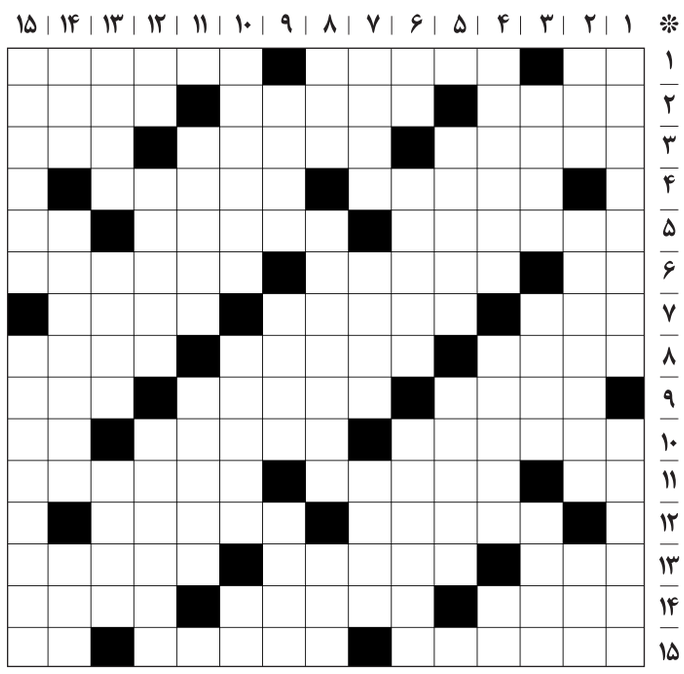
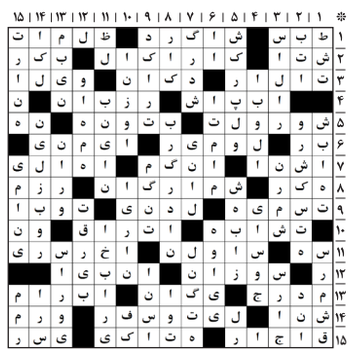
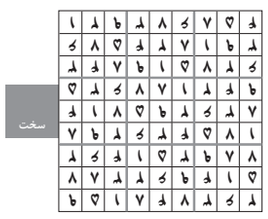
سخت

۲		۳			۸			
		۴		۶				۷
			۳			۴		
۱	۷							
			۲	۹	۵			
							۳	۵
		۷			۹			
۳				۲		۵		
			۶			۹		۱

جدول ۹۶۲۴

افقی:
۱- فلزی با خاصیت ضدباکتری- بزرگ‌ترین استان ایران- سردار کارتاژ
۲- مرد بی‌زن- همانندی- روستای قدیمی کیش
۳- آبگوشت- استانی در شمال عراق- غذایی بوشهری از گندم
۴- شیره خشکیده گون- دزدیدن
۵- از قالب‌های شعر فارسی- از شهرهای مهم ژاپن- هر یک از اخلاط چهارگانه طب قدیم
۶- نشانه مفعولی- محروم- مؤسسه
۷- اخلالگر- کوچک‌ترین دریای جهان- فرزند مؤنث
۸- ویژگی‌های شخصیتی و فرهنگی فرد- نقاش هلندی تابلوی شکوفه‌های بادام- کبوتر دشتی
۹- فرمانده گله گرگ‌ها- خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران- کوهی در مکه
۱۰- کمک کردن- گازی رادیواکتیو- خیس
۱۱- نوعی بالاپوش- از ذکرهای شیعیان- درختی با گل‌های خوشه‌ای خوشبو
۱۲- یار ایرانی پیامبر(ص)- گیاهی
۱۳- از خود گذشتن- نمایان- قادر
۱۴- هدیه دادن- آلوده به ننگ- خدای مصریان قدیم
۱۵- بی کسی- واضح و آشکار- بوی رطوبت

عمودی:
۱- رمانی نوشته فرهاد حسن‌زاده- کیفر
۲- درخت همیشه سبز- اعتراض- دهان کوچک!
۳- از ملزومات خوشنویسی- نامی دخترانه- سهل و آسان
۴- ابزار دندانپزشکان قدیم- از باب‌های ثلاثی مزید- یک و یک
۵- پدر مردگان- دنباله
۶- رنگ موی فوری- رشته‌ای در تیراندازی با کمان- واحد اقتصادی که برای تأمین منافع اعضا تشکیل می‌شود
۷- پسران عرب- امانتداران- بنیانگذار اتحاد جماهیر شوروی
۸- زندان مسعود سعد سلمان- فنی در ورزش کشتی- متعصب غیرمنطقی
۹- مربوط به هنر- فریاد شادی- جانشین
۱۰- رمانی عاشقانه نوشته فهیمه رحیمی- باتلاق- مذکر
۱۱- پیشوایان طریقت- زمان‌ها
۱۲- تیر پیکاندار- اهل جهنم- عاجز
۱۳- از ظروف آزمایشگاهی- تمام‌کننده- خیزش
۱۴- محل نگهداری گوسفندان- ضمانت کالا- از الفبای فارسی
۱۵- محل فیلمبرداری- مشهورترین ورزشگاه برزیل



جدول شماره ۹۶۲۳