■حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
سرلوحه سیاست، به کار بردن مدارا است.

■اذان ظهر: ۱۲:۱۴ ■غروب آفتاب: ۱۷:۱۴
■اذان مغرب: ۱۷:۳۴ ■نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۰
■اذان صبح فردا: ۵:۴۵ ■طلوع آفتاب فردا: ۷:۱۳

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی
■پنجشنبه ۲۵ دی ۱۴۰۴ ■سال سی‌وچهارم ■شماره ۹۵۹۰

همشهری

سرمایه گذاری برای تولید

■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: حسین لطفی ■دبیر: مریم موسی‌پور
■تماشاگر: ■مدیر: امیرمحمد یعقوب‌پور ■دبیر: لیلی خرسند
■گزارش: ■مدیر: فهیمه طباطبایی

■سرزمین من: ■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(سینماوتلویزیون): ■مدیر: سعید مروتی ■دبیر: علیرضا محمودی
■صفحه‌آخر: ■دبیر: عیسی محمدی
■سرگرمی: ■دبیر: فرزام شیرزادی
■طرح وگرافیک: ■دبیر: محمدعلی حلیمی

■سردبیر آنلاین: سید مجتبی صادقی
■معاونان آنلاین: کامران بازنجی، حامد فوقانی
■مدیر محتوای تلویزیون: اسماعیل سلطنت‌پور
■مدیر چندرسانه‌ای: زهراسادات بهشتی
■مدیر پخش زنده: امیرحسین محمددوست
■مدیر تولید تلویزیون: الهه‌سادات بهشتی
■مدیر فضای مجازی: محمدحسین امیری

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

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

■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

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

صفحه آخر

صفحه‌آرا: مجید اصغری

حافظ
جمالت معجز حسن است لیکن
حدیث غمزه‌ات سحر مبین است

حمله به امنیت مالی مردم

بانک‌هایی که آشوبگران از فرایند خدمات‌رسانی به مردم خارج کردند

آب‌ها از آسیاب افتاده است و حالا مشخص شده که چه آسیب‌هایی توسط آشوبگران، به شهرها و زیرساخت‌ها وارد شده است. یکی از عجیب‌ترین آسیب‌های وارده، به بانک‌ها بوده؛ مکان‌هایی که در همه‌جای دنیا به‌عنوان مراکز خدمات مالی به شهروندان شناخته می‌شوند. گفته می‌شود که ۲۰۰بانک با درصدهای مختلف آسیب دیده است و بخشی از آنها طوری از دور خارج شده که باید چند هفته‌ای زمان صرف شود تا دوباره در مدار خدمات‌رسانی قرار بگیرند. صدها دستگاه خودپرداز بانک نیز وحشیانه مورد حمله قرار گرفته و آسیب دیده است. حالا این موارد را در کنار دیگر آسیب‌های وارده به زیرساخت‌های حمل‌ونقل و درمانی و... بگذارید تا درک کنید که هدف اصلی، ظاهرا به هم ریختن نظم اجتماعی روزمره و تعطیلی زندگی مردم بوده است.

بانک‌هایی که آسیب دیده‌اند، عملا باعث می‌شوند تا مراجعات هم‌محلی‌ها در آن نقاط برای خدمات مالی، دچار مشکل شود؛ یعنی باز هم این مردمند که دارند آسیب می‌بینند. اینها نکته‌هایی کاملا بدیهی و منطقی است که حتی درباره‌اش نیازی به بحث هم وجود ندارد. اگر هنوز به عمق فاجعه پی نبرده‌اید، پس این شما و این هم گزارش تصویری ما از حمله به بانک‌ها.

اصفهان

آشوبگران برخی اماکن عمومی در اصفهان را هم به آتش کشیدند و تعدادی بانک مثل بانک کشاورزی هم در این شهر تاریخی از آتش گمراهی و غفلت گمراهان در امان نماند.

تهران

در تهران اغتشاشگران خسارت‌های قابل‌توجهی به اماکن عمومی، اداره‌ها، مساجد و مغازه‌ها وارد کردند. به‌خصوص دست‌نشانده‌های آمریکا و رژیم صهیونی به بخشی از بانک‌های سطح شهر مثل بانک ملی شعبه خیابان امام خمینی، سپه شعبه میدان فردوسی و دیگر شعبه‌های مرکز و شرق تهران خسارت وارد کردند.

گرگان

در شب‌های اخیر، استان سبز گلستان هم از آسیب اغتشاشگران در امان نماند و علاوه بر بانک‌هایی مثل بانک صادرات، بانک توسعه تعاون و برخی زیرساخت‌های دولتی و مکان‌های مذهبی گرگان هم در مناطق مختلف سوخت.

رشت

در رشت هم علاوه بر مسجد، خودروهای آتش‌نشانی، اداره‌های دولتی، درمانگاه‌ها، مغازه‌ها در بازار، ۱۶شعبه بانک هم در آتش آشوبگران سوخت.

یزد

ناآرامی‌ها در یزد به ساختمان مخابرات استان یزد، کمیته امداد، شهرداری و چندین مسجد هم آسیب رساند و بانک سپه، ملی، ایران‌زمین و تعدادی بانک دیگر هم در آتش سوخت.

ایلام

شاهدان عینی در ایلام هم می‌گویند که آشوبگران با دردست‌داشتن سلاح گرم به سمت مردم و مأموران تیراندازی می‌کردند و چند بانک مثل بانک ایران‌زمین و بانک ملت را با کوکتل‌مولوتوف به آتش کشیدند.

مکث

آرامش در روزهای پراسترس

این روزها برای خیلی از ما سرشار از اضطراب‌های شدید است. اخبار تلخ، فشار کار و زندگی سریع، آرامش را می‌گیرد. اما آرامش نه یک لذت غیرضروری، بلکه یک ضرورت برای سلامت روان و جسم است. سوزان آلبرز، روانشناس می‌گوید: «چیزی که بیشتر از همه از مردم می‌شنوم این است که خاموش کردن ذهنشان برایشان سخت است. آنها دائما در حال انجام کاری هستند که مانع از آرامش آنها می‌شود. اما ما باید به آرامش نه به‌عنوان یک نقطه توقف، بلکه به‌عنوان یک مکث ضروری فکر کنیم.»

او اضافه می‌کند که مدت‌هاست با آرامش به‌عنوان یک امر لوکس برخورد می‌شود نه یک ضرورت: «افراد زیادی نمی‌گویند، بیایید زمانی را برای آرامش در طول روز برنامه‌ریزی کنیم و به اکثر ما هرگز در کودکی مهارت آرامش آموزش داده نشده است.» حتی اگر می‌دانید که آرامش مفید است، گذراندن وقت زیاد در چرخ و فلک اخبار تلخ ممکن است شما را به این فکر بیندازد که از کجا شروع کنید. برای برخی از ما، ترکیب آرامش با زندگی روزمره -به‌خصوص در روزهای پرتنش- می‌تواند یک موقعیت دشوار باشد. به‌خودتان یادآوری کنید که تکنیک‌های آرامش، بخش مهمی از یک سبک زندگی سالم هستند و می‌توانند به شما در اولویت‌بندی بقیه مسائل زندگی کمک کنند. هنگام ایجاد آرامش در زندگی خود، نکات زیر را به‌خاطر داشته باشید:

از شر احساس گناه خلاص شوید. به‌خودتان اجازه دهید استراحت کنید.

عضلات آرامش خود را تقویت کنید. درست مانند هر مهارتی که می‌خواهید بهبود ببخشید، باید آرامش را تمرین کنید.

کشف کنید چه چیزی برای شما بهتر است. درحالی‌که ساعت‌ها تماشای برنامه‌های مستند یا حیات‌وحش ممکن است به دوست شما کمک کند تا آرام شود، ممکن است شما را عصبی کند و این طبیعی است.

از فناوری با دقت استفاده کنید. در شرایط قطعی اینترنت که می‌دانید شرایط از کنترل شما خارج است و وصل شدن آن برای‌تان قابل پیش‌بینی نیست، برای خودتان فعالیت‌های جایگزین تعریف کنید و خودتان را سرگرم نگه دارید.

در نهایت آرامش، فرصتی است تا بدن و روح بازسازی شوند. با تمرین و عادت، می‌توانیم در زندگی پرفشار، آرامش را به‌عنوان بخشی از سبک زندگی خود قرار دهیم.

جدول اعداد | ۵۲۳۸

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

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

متوسط

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

سخت

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

متوسط

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

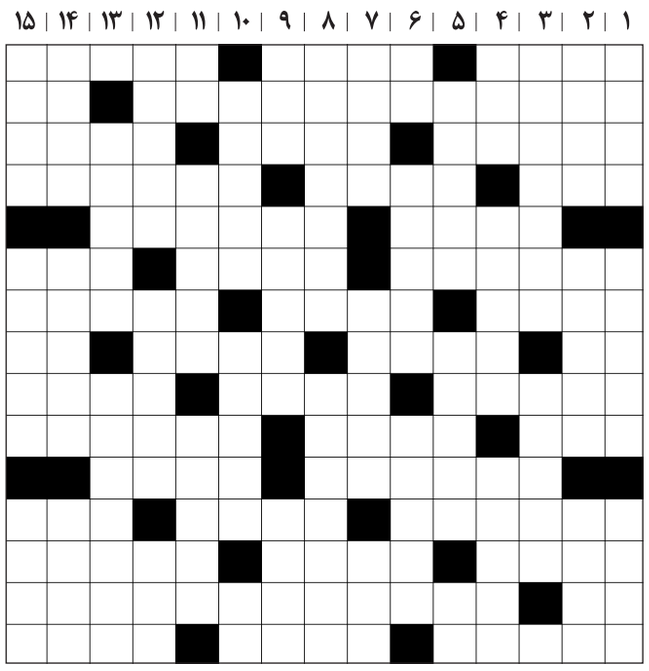
ساده

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

سخت

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

جدول ۹۵۹۰



افقی:

۱- کندن گل- خواننده اشعار مذهبی- غذای ساده
۲- هفتمین پیشوای مسلمانان که سالروز شهادتش را تسلیت می‌گوییم- بله شیرازی
۳- فرخنده- بازدارنده حرکت چرخ اتومبیل- آتشگیره
۴- دومین کشور پرجمعیت جهان- پایتخت بنگلادش- به‌صورت علنی
۵- اسب سرخ و سفید- جهل
۶- بدون معطلی- آسان- لرزانک
۷- بلند و رسا- مثل و مانند- شرور
۸- گشاده- خرامان- رشته‌ای از دانش کاربردی و فناوری- ترش و شیرین
۹- بی‌خردی- صدمه- پایین شلوار
۱۰- خالی- خداشناس- روستای زادگاه شهریار
۱۱- تریاق- آلیاژی از مس، نیکل و روی
۱۲- مخاطب رادیویی- اصلا خجالتی نیست- فرو ریختن قطره قطره آب
۱۳- مربوط به جامعه دارای تمدن- شهری در لرستان- نسبت دادن خطا
۱۴- مساوی- عضو تیم ملی تیراندازی بانوان ایران و دارای مدال طلای پاراالمپیک
۱۵- عهده‌دار- سانسورچی- ابریشم مصنوعی

عمودی:

۱- شعر- خشکی مزاج- بوی خوش
۲- سمت راست- بی‌تاب و ناراحت- کمیابی
۳- پرورش حیوانات اهلی- حرکتی در جودو
۴- رشد- باغ کوچک- بانوی همدم
۵- کهنه و فرسوده- بسیار، فراوان- نام آذری
۶- درخت انگور- میل به غذا- شکوفه‌ها
۷- دفتر حساب روزانه- گلدسته مسجد- بوی نامطبوع
۸- فرآورده‌ای برای پوشاندن سقف- مجموعه شعری سروده طاهره صفارزاده
۹- دستور قاضی- سهولت- روایت‌کننده
۱۰- رهایی- میزان قابلیت زمین کشاورزی برای جذب آب- طمع
۱۱- لذت و خوشی- سیاه زخم- ناحیه‌ای تاریخی در قفقاز
۱۲- مکان‌ها- تنوره- از نام‌های خرما در مراحل رشد
۱۳- از اجزای دستگاه تنفس- از شعرای نامی ایران در قرن پنجم
۱۴- پیشوا- چراغ نفت‌سوز قدیمی- هدیه
۱۵- قدرت و توان- آب هدررفته- اشاره به نزدیک

حل جدول شماره ۹۵۸۹