

■ **حضرت امیر المؤمنین علی:**
پیوند با خویشانودان ، دارایی ها را به بار می نشاند و مرگ را به تأخیر می اندازد.

■ اذان ظهر: ۱۲:۱۷ ■ غروب آفتاب: ۱۷:۲۷
■ اذان مغرب: ۱۷:۴۷ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۴
■ اذان صبح فردا: ۵:۲۰ ■ طلوع آفتاب فردا: ۷:۰۷

■ پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■ چاپ: همشهری
■ تلفن: ۲۸۰۷۵۰۰۰

■ توزیع و اشتراک: موسسه نشرگستر امروز نوین
■ تلفن توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰
■ تلفن اشتراک: ۶۱۹۳۳۱۱۴

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (مج)، کوچه شهید سید کمال فریخی، شماره ۱۴
■ کد پستی: ۴۵۹۵۴-۱۹۶۶۴ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵۵۴۴۴
■ تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، فاکس: ۲۳۰۲۳۰۰۶، ایمیل: ۲۳۰۲۳۰۲۳@hamshahronline.ir

■ چهارشنبه ۸ بهمن ۱۴۰۴ ■ سال سی و چهارم ■ شماره ۹۶۰۰ ■ سرمایه گذاری برای تولید



حافظ
مکن به نامه‌های، ملامت من مست
که آگه است که تقدیر بر سرش چه نوشت؟

صفحه آخر

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

■ **سیاسی و دیپلماتیک:**
■ مدیر: حسین ارچلو
■ **شهردار:**
■ مدیر: پروانه بهرام‌نژاد
■ مدیر: مریم باقرپور

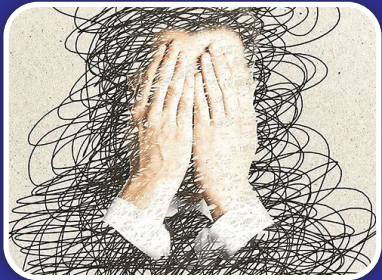
■ **اقتصاد:**
■ مدیر: حسین لطفی
■ مدیر: مریم موسوی‌پور
■ **تماشاکو:**
■ مدیر: امیرمحمد یعقوب‌پور
■ مدیر: لیلی خرسند

■ **سرزمین من:**
■ مدیر: سیده‌رهار عابسی
■ مدیر: زهرا رفیعی
■ **تندرستی:**
■ مدیر: جواد نصرتی
■ مدیر: مریم سرخوش

■ **جامعه:**
■ مدیر: مسعود میر
■ مدیر: فاطمه عسگری‌نیا
■ **۳۴ (سینما و تلویزیون):**
■ مدیر: سعید مروتی
■ مدیر: علیرضا محمودی



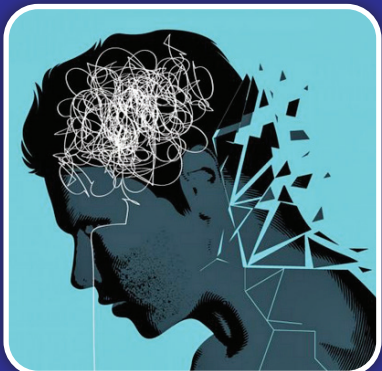
مکت فرمول تاب آوری



استرس لزوماً فرزند حوادث بزرگ و بحران‌های خارجی نیست، اغلب این فرسودگی آرام و بی‌سروصدای سبک زندگی ماست که بدن را تحلیل می‌برد. در دنیای امروز که فشارهای روانی، اقتصادی و اجتماعی به‌صورت روزافزون بر دوش ما سنگینی می‌کند، کلید دوام آوردن و حفظ سلامت عمومی در مدیریت عاداتی است که ناخواسته «ما» را از زندگی حذف می‌کنند.

تنش‌های مزمن، مهم‌ترین عامل تضعیف سیستم ایمنی بدن است. پزشکان هشدار می‌دهند که فشار روانی مداوم، فرد را در معرض بیماری‌های جدی از افسردگی و اختلالات قلبی-عروقی گرفته تا کاهش طول عمر قرار می‌دهد. این فشار از یک باور اشتباه یا ناتوانی در سازش آغاز می‌شود و با نشانه‌های فیزیکی مانند تپش قلب، مشکلات گوارشی و سردرد، سیستم دفاعی بدن را به آرامی خلع سلاح می‌کند. در بعد عاطفی، استرس به شکل خشم، بدبینی و احساس درمادگی خود را نشان می‌دهد و در رفتار، با کاهش خلاقیت، ضعف مدیریت زمان و تمایل به اعتیاد خودنمایی می‌کند.

گریز از استرس اجتناب‌ناپذیر است اما مدیریت آن یک مهارت حیاتی است. برای سازش با فشارها، باید ابتدا کارهای خود را برنامهریزی و اولویت‌بندی کنیم تا از سردرگمی رهایی یابیم. در کنار آن، توجه به تغذیه (محدودکردن چربی، کافئین و افزایش میوه‌ها، سبزی‌ها و لبنیات) و سلامت روان (گوش‌دادن به موسیقی آرام، دوش گرفتن پس از یک روز سخت و مقاومت نکردن در برابر گریه) اهمیت می‌یابد. همچنین در زندگی اجتماعی، باید طاعانه «نه» گفت و معاشرت با افراد شاد و پرا انرژی را جایگزین همنشینی با افراد پرتنش کرد تا مسیر مقابله با استرس هموار شود.



بازی رایانه‌ای «انتقام»

این مجموعه بازی مستقیماً به موضوع انتقام و پاسخ کوبنده به تحرکات تروریستی دشمنان می‌پردازند. بازیکن در نقش نیروهای مدافع وارد عمل می‌شود و عملیات‌هایی برای خنثی‌سازی توطئه‌ها و حمله به پایگاه‌های طراحی شرارت دشمن اجرا می‌کند؛ روایتی دیجیتالی از قدرت واکنش سریع ایران.



بازی رایانه‌ای «دفاع موشکی»

در این بازی، وظیفه بازیکن هدایت و شلیک موشک‌های ساخت ایران برای دفاع از مرزهای کشور در برابر حملات هوایی دشمن است. «دفاع موشکی» با استفاده از تنوع تسلیحاتی بومی و شرایط عملیاتی مختلف، قدرت سیستم‌های پدافندی و موشکی ایران را معرفی می‌کند.



بازی رایانه‌ای «دفاع از ایران»

این بازی که محصول مؤسسه فرهنگی هنری موج است، در سبک «دفاع از قلعه» طراحی شده و روایتگر ایستادگی در برابر تهاجم به مرزهای کشور است. بازیکن در این اثر با مدیریت تیم‌های دفاعی و چیدمان راهبردی نیروها مانع پیشروی تجهیزات دشمن در خاک ایران می‌شود؛ تجربه‌ای که بر اهمیت استراتژیک حفظ تمامیت ارضی و هوشیاری در برابر هرگونه تجاوز خارجی تأکید دارد.



تمرین دفاع از ایران

مرور آثار شاخص صنعت بازی و پویانمایی با محوریت دفاع از تمامیت ارضی

زمزمه‌های جنگ و تهدیدات نظامی علیه ایران اگر چه در دنیای سیاست بالاگرفته، اما برای جامعه هنری و بازی‌سازان ما پدیده جدیدی نیست. سال‌هاست که غرب با ابزار رسانه و صنعت بازی‌های رایانه‌ای به میدان نبرد نرم وارد شده و تلاش کرده است تصویری مخدوش از ایران و اراده ملی آن ارائه دهد. در مقابل، جبهه فرهنگی و هنری کشورمان نیز دست روی دست نگذاشته و با بهره‌گیری از تکنولوژی‌های روز، روایت خود را از اقتدار دفاعی و هویت ملی به جهان عرضه کرده است. امروزه، صنعت انیمیشن و بازی‌سازی به یک سنگر مهم برای بازنمایی توانایی‌های نظامی

انیمیشن

«نبرد خلیج فارس» و ۲

این مجموعه انیمیشن یکی از پرحاشیه‌ترین آثار ایرانی در حوزه نظامی است که به تقابل مستقیم نیروی دریایی ایران با ناوگان آمریکا در آب‌های خلیج فارس می‌پردازد. این انیمیشن با نمایش شکست و انهدام نیروهای آمریکایی به‌طور واضحی قدرت بازدارندگی و آمادگی نظامی کشور در برابر هرگونه ماجراجویی در منطقه را به تصویر می‌کشد.

انیمیشن

«فرمانروای آب»

این پویانمایی با تمرکز بر توان عملیاتی و اقتدار بومی دریایی ایران، سیادت جمهوری اسلامی بر آب‌های خلیج فارس را به مخاطب نشان می‌دهد. «فرمانروای آب» از منظر فرهنگی بر اهمیت حراست از مرزهای آبی کشور تأکید و تلاش می‌کند روایت ایرانی از مدیریت و امنیت منطقه را جایگزین روایت‌های غربی کند.

انیمیشن

«پرواز تابی‌نهایت»

این انیمیشن کوتاه با مضمونی علمی-تخیلی تقابل جوانان ایران زمین با دشمنانی را به تصویر می‌کشد که از پیشرفت‌های علمی و فناوری ایران خشمگین هستند. «پرواز تابی‌نهایت» نشان می‌دهد که چگونه جوانان متخصص کشور تهدیدهای نظامی و غیرمتعارف دشمن را با تکیه بر دانش و اراده ملی دفع می‌کنند.

جدول اعداد | ۵۲۴۸

اعداد ۱ تا ۹۶ 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.

۸	۵	۷	۸	۳	۱	۵	۴
۳	۷	۱	۵	۵	۸	۸	۸
۸	۳	۱	۸	۵	۷	۳	۳
۳	۸	۱	۷	۵	۵	۳	۳
۳	۸	۱	۷	۵	۵	۳	۳
۳	۸	۱	۷	۵	۵	۳	۳
۳	۸	۱	۷	۵	۵	۳	۳
۳	۸	۱	۷	۵	۵	۳	۳

متوسط

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

متوسط

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

۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷
۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷
۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷
۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷
۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷
۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷
۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷
۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷
۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷
۳	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۴	۷

سخت

جدول ۹۶۰۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	*
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	*
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶

سخت

۹- نیاکان- از استادان هنر موسیقی در ایران باستان- خشکی
۱۰- ساز هندی- بیان کردن- خیزابه
۱۱- قوم آتپلا- رازی- هنری دیداری
۱۲- نمایان- لاف پهلوانی زدن
۱۳- فلاکت و خواری- مواد مذاب
آتشفشان- اجاره دهنده
۱۴- خدای ساختگی- زیبایی و شکوه- معشوق
۱۵- مجموعه داستانی به قلم راضیه تجار- نمایندگی- روده تابیده شده

افقی:

۱- مهاجم سرشناس تیم ملی فوتبال مصر - چهارمین روز هفته
۲- پاسخ مثبت- از شهرهای مهم اسپانیا- شانه، دوش
۳- طریقه و روش- پرهیز کردن
۴- سهیل انگاری کردن- به هیچ وجه- شبکه تبادلی
اطلاعات بین بانکی
۵- فتنه‌جو- نوعی ماهی جنوب- نوعی پارچه نپهای- تکنیک
۶- به مقام قرب الهی رسیده- ماهی استخوانی خلیج فارس- دانش آموز
۷- کارکرده و کهنه- مقابل بردن
۸- فاز لحیم‌کاری- کتاب خاطرات دفاع مقدس شهید محمد حسن نظر نژاد- فاضلاب
۹- تمام کردن- سواربی همتا
۱۰- چوپان- آماده- شهیدان
۱۱- انیمیشن موفق کمدی به کارگردانی پست داکتر- از واجبات نماز- ماده‌ای در ورزش
دوومیدانی- تکرار حرفی
۱۲- همسر حضرت ابراهیم(ع)- به کار بستن

۵- شاعر قرن دوازدهم و از پیشگامان سبک بازگشت ادبی- فرخنده- ضمیر محترمانه
۶- شب عرب- دست به کاری زدن- بیماری سیاهرگ
۷- خاندان- دوستان- دارویی که از ترکیب چند ماده مختلف تهیه می‌شود
۸- سرپوش لامپ- دکور- رقابت کننده