



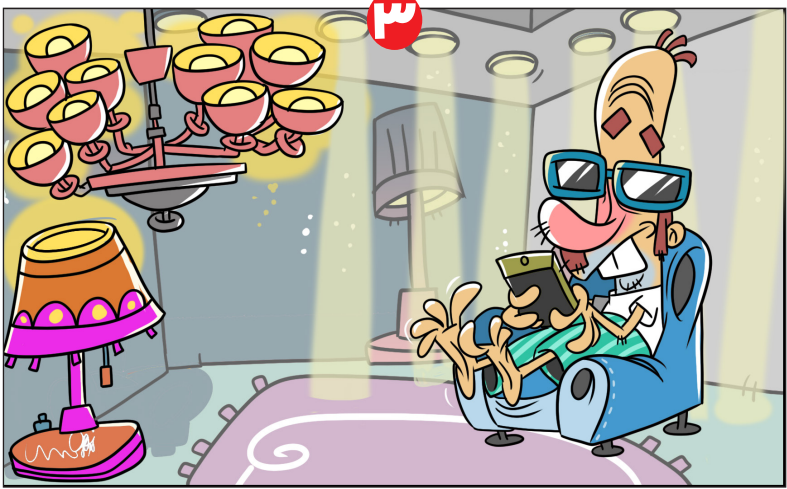
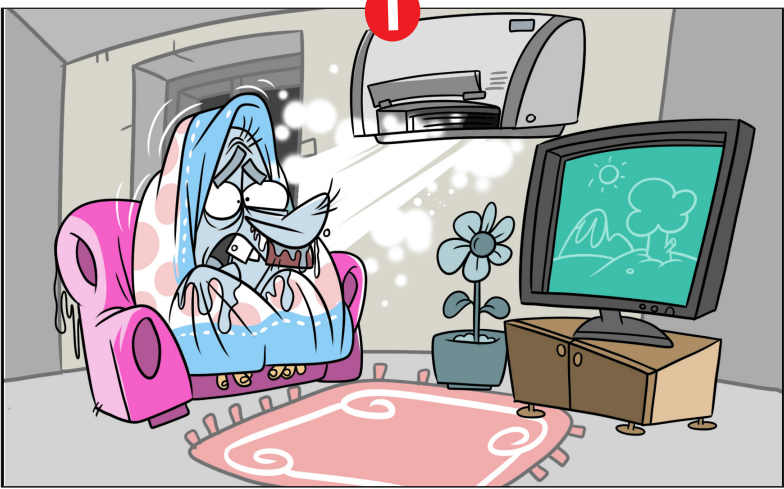
نمایش «اوکایی» در کانون

اجرای نمایش «اوکایی» به نویسندگی امین‌رضا ملک‌محمودی و کارگردانی زهرا ناظری که با استقبال مخاطبان مواجه شده است، تا ۱۸ مهر ۱۴۰۴ تمدید شد. این نمایش، هر روز جز شنبه‌ها ساعت ۱۸ و از اول مهر ساعت ۱۷ در مرکز تئاتر کانون پرورش فکری واقع در پارک لاله تهران اجرا می‌شود.

مجدوکیل شیراز در ۱۸۸۱ میلادی



این تصویر (نقاشی) یکی از مستندات تاریخی از مسجد وکیل شیراز است که توسط جین دیولافو در سال ۱۸۸۱ میلادی از سفر کاوشگران او و همسرش مارسل آگوست به ایران ثبت شده است. این اثر در کتاب تور جهان که توسط مادام دیولافو، ماجراجو، تیرانداز حرفه‌ای و البته باستان‌شناس خودآموخته که بسیاری از آثار تاریخی شوش و تخت‌جمشید در ایران را به همراه همسرش شناسایی و از ایران خارج کردند، ثبت شده است. عکس مذکور در دوره قاجار در ایران گرفته شد. مادام دیولافو زنی بود که با لباس مردانه سفر می‌کرد و وقتی برای نخستین‌بار به ایران رسید ناصرالدین‌شاه قاجار باور نمی‌کرد که او با لباس‌های مردانه‌ای که به تن کرده و موهای کوتاه‌شده‌اش یک زن باشد. سفر ماجراجویانه جین و مارسل در سال ۱۸۸۱ آغاز شد، زمانی که آنها سفری یک‌ساله را در سراسر سرزمین پهناور ایران آغاز کردند. دلیل این سفر شیفتگی مارسل، همسر مادام دیولافو به ریشه‌های معماری اسلامی بود. آنها ماه‌ها سوار بر اسب از قفقاز تا خلیج فارس را پیمودند. از میان گذرگاه‌های کوهستانی پوشیده از برف و فلات‌های سوزان عبور کردند و از شهرها و بناهای باستانی که عمدتاً از دید غریب‌ها پنهان بودند، بازدید کردند. تا فوریه ۱۸۸۲، پس از ۳۷۰۰ مایل سفر طاقت‌فرسا، آنها یک اثر غنی بصری و نوشتاری از میراث فرهنگی ایران گردآوری کردند. آنها با شگفتی‌های معماری اصفهان، بناهای تخت‌جمشید، زیارتگاه‌های شیراز و نقاط باستانی ایران آشنا شدند. تصاویر مادام دیولافو و البته سفرنامه جانبدارانه او از ایران، غربی‌ها را با نام ایران آشنا کرد و از آن پس ایران مقصد بسیاری از بازرگانان غربی و سفرنامه‌نویس‌ها شد.



جدول اعداد | ۵۱۳۵

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.

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

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

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

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

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

جدول ۹۴۸۷



افقی:

۱- رایجه- گوشه پزشکی- نخست

۲- دروغ نمی‌گوید- هر گوشه زمین فوتبال- کيفر

۳- با میخ و تخته سرو کار دارد- انبار گندم- پیمان

۴- کشمکش لفظی- واهمه- تلاش و زحمت

۵- نویسنده فرانسوی نمایشنامه خسیس- غیر خدا

۶- از آلات موسیقی هند- اصل و نسب- قطعی برای کتاب

۷- اندازه متوسط در پوشاک- جوش صورت- دارای نوک بسیار باریک

۸- جهت- گیاهی از تیره نعنائیان- نیکو

۹- نشاط، شادمانی- بیزاری- آگاه و بیدار

۱۰- صحیح- سریع- فیلمی کلاسیک به کارگردانی ویلیام وایلر

۱۱- میوس- واضح و آشکار

۱۲- ضرورت داشتن- صفحات داخلی روزنامه- گوسفند جنگی

۱۳- مروارید- جانشین وضو- پارچه نخی ساده

عمودی:

۱- غذایی پوشه‌ری- خانه زیرزمینی- معبر رودخانه

۲- دارنده- صاف و مسطح- اکنون

۳- پیر و مسن- از گیاهان آپارتمانی که به سرما حساس است

۴- داروی بی‌هوشی- لازم و ضروری- دست به دامن شدن

۵- نگهبان گله- آخرین دوره زمین‌شناسی از دوران سنوزوئیک- ایستاده

۶- سخن تحقیرآمیز- سوره هشتادوسوم قرآن- یله رونی

۷- منزل آذری- پزشکی- استفرغ

۱۲- ضعف و سستی- صدر- خطایی در هندبال

۱۳- رفع خستگی- ماگنت

۱۴- وزنده- بازیکن دفاع آزاد- چهره نما

۱۵- میان- مجموعه داستانی نوشته محمدرضا رهگذر- دستگاهی برای انجام واکنش‌های هسته‌ای

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	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷
۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳
۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸
۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶
۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴
۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲
۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵	۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰

نمایشگاه گروهی «فیوچر» در گالری «او»



نمایشگاه گروهی با عنوان «فیوچر» به تفکیک [فضا/هنرمند] تا ۲۸ شهریور در ۳ فضای گالری «او» برگزار می‌شود. از هنرمندان شرکت‌کننده در این نمایشگاه می‌توان به مهدی حسینی، رضوان صادق‌زاده، مصطفی دشتی و میترا کاویان اشاره کرد. گالری او در خیابان کریم‌خان، خردمند شمالی، کوچه اعرابی ۳، پلاک ۵ قرار دارد.

ارتباط‌گوشی موبایل و کاهش اضطراب

آیا کاهش استفاده از گوشی هوشمند می‌تواند اضطراب را کم کند؟ نتایج پژوهش‌ها می‌گوید: بله، کاملاً مؤثر است. در یک مطالعه جدید در سال ۲۰۲۴، گروهی از بزرگسالان تنها به مدت ۳ هفته میزان استفاده روزانه از تلفن همراه خود را کاهش دادند، بدون حذف کامل، فقط با آگاهی بیشتر و استفاده کمتر.

نتایج چشمگیر بود: سطح اضطراب به‌طور قابل توجهی کاهش یافت، کیفیت خواب بهبود پیدا کرد، احساس فشار روانی کمتر شد و سطح کلی رضایت از زندگی افزایش یافت، اما چرا چنین تغییر کوچکی تأثیر بزرگی دارد؟ زیرا استفاده مداوم از گوشی، به‌ویژه در ساعات پایانی شب، مغز را در حالت آماده‌باش نگه می‌دارد. این وضعیت باعث تحریک سیستم عصبی، اختلال در ترشح ملاتونین و کاهش کیفیت خواب می‌شود و همه اینها به شکل مستقیم یا غیرمستقیم، اضطراب را افزایش می‌دهند. علاوه بر این، حضور دائمی در فضای مجازی ما را در معرض مقایسه‌های مداوم، اطلاعات نگران‌کننده و محتوای احساسی قرار می‌دهد. این فشارهای ناخودآگاه، به مرور زمان سلامت روان را فرسوده می‌کند.

کاهش آگاهانه استفاده از گوشی، به مغز و بدن فرصت بازسازی می‌دهد. تمرکز بهتر می‌شود، خواب عمیق‌تر می‌شود و ارتباط فرد با خود و محیط اطراف، سالم‌تر و آرام‌تر می‌شود. لازم نیست تکنولوژی را کنار بگذارید، فقط کافی است گاهی از آن فاصله بگیرید. این فاصله، به نفع آرامش روان شماست.



مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت

مبارت