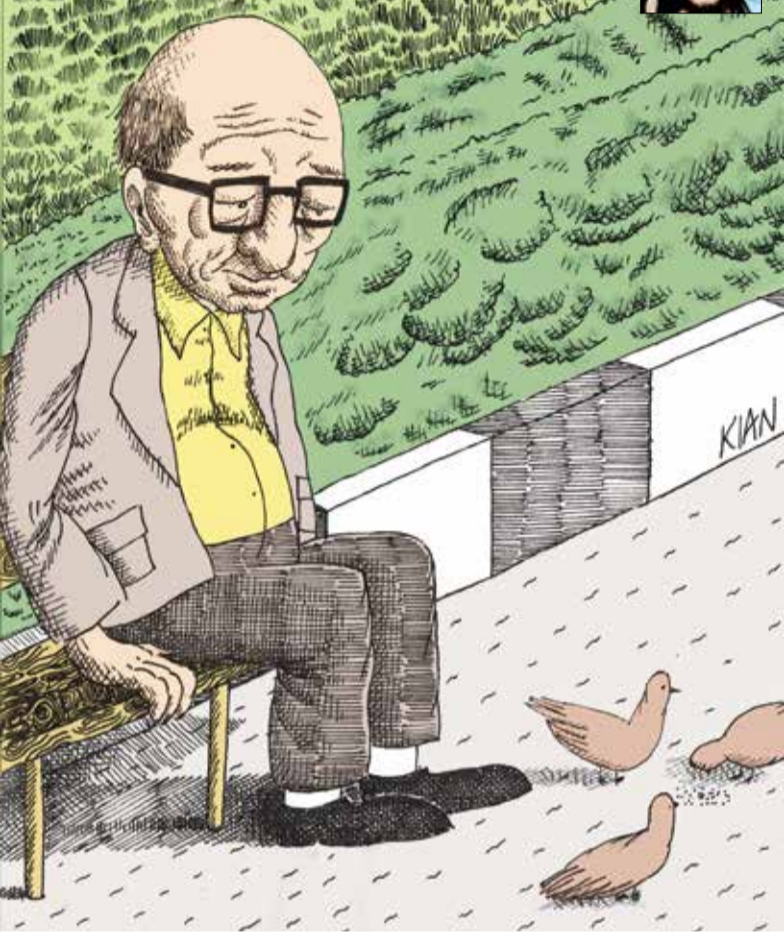


<div><div><span><span> </span></span></div><div><div>تلفن: ۸۸۷۶۱۷۴۰ / شماره: ۸۸۷۶۱۲۴۴ ارتباط مردمی: ۸۸۷۶۹۰۷۵ پیامک: ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳ / روابط عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر،شماره۲۰۸ صندوق پستی: ۵۳۸۸-۱۵۸۷۵ / امور مشترکین: ۸۸۷۴۸۰۰۰</div></div></div>	
<div><div><span><span> </span></span></div><div><div>چاپ: شرکت چاپ جام‌ جم / سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، چاپخانه همشهری ۲</div></div></div>	
<div><div><span><span> </span></span></div><div><div>سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: درآمده کواهینامه ابزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱) انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲ http://irannewsaper.ir</div></div></div>	
اذان ظهر ۱۳:۰۳   اذان مغرب ۲۰:۰۰   نیمه شب شرعی ۰۰:۱۸   اذان صبح فردا ۰۴:۵۵   طلوع آفتاب فردا ۶:۲۴	

<b>امام علی (ع):</b> <p><b>روزه نفس از لذت‌های دنیوی سودمندترین روزه‌هاست.</b></p>	
<b>سخن روز</b> <p><b>غررالحکم، ج ۱، ص ۴۱۶، ح ۶۴</b></p>	

<span></span>	
<b>نگاره</b>	
<div>کیان رادیویان</div>	
<span></span>	



<b>هنرمندان در فضای مجازی</b>	
<p>برگزاری نشست‌های فرهنگی و از سویی صحبت درباره تازه‌های تولیدات فرهنگی – هنری همچنان از جمله مهم‌ترین مباحث طرح شده از سوی اهالی فرهنگ در شبکه‌های اجتماعی هستند. از این طریق علاقه‌مندان هم فرصتی برای اطلاع بیشتر از اتفاقات روز فرهنگی پیدا می‌کنند.</p>	

<b>چهره‌ها</b>	
<b>علی قمصری</b> ، بخشی از اجرای خود به همراهی چند نوازنده دیگر را استوری کرده، این نوازنده و آهنگساز در فضای باز این اجرا را انجام داده است. البته او بخش‌هایی از فیلم‌های دیگری را هم با دنبال کنندگان صفحه خود به اشتراک گذاشته، یکی از آنها قسمتی از قطعه برگ، به آهنگسازی قمصری است که از آن با عنوان خاطره یاد کرده است.	<span></span>
<b>بهروز نشان</b> ، تهیه‌کننده سینما هم از راهیابی اش به جمع داوران جشنواره فیلم اسپانیا‌خبر داده است. وی با انتشار تصویری، بخشی از خبر برگزاری‌ها را بازنشر کرده که در قسمتی از آن آمده: «بهروز نشان تهیه کننده سینمای ایران به‌عنوان داور نهمین جشنواره فیلم ترفیقه اسپانیا در جزایر قناری معرفی شد. وی با پسران دریا موفق به دریافت پروانه زرین بهترین فیلم سینمایی از سی و چهارمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم کودکان و نوجوانان اسفهان شده بود.» آن طور که در صفحه‌نشان درج شده، این جشنواره اسپانیایی به‌دنبال مرجعی برای آشنایی با صحنه بین‌المللی فیلم کوتاه است. بنابراین برای انجام این کار، بر اساس انتخاب آثار با معیارهای کیفیت و اصالت کار می‌کند.	<span></span>

<b>علی سربای</b> ، بازیگر و صداییشه هم تصویری از پوستر «آن سوی آینه» را در صفحه شخصی‌اش به انتشار گذاشته است. این نمایش که اجرای آن به مدت محدودی تمدید شده به کارگردانی علی سربایی و با حضور بازیگرانی همچون ریما رامین‌فر، الناز حبیبی، مارال بنی‌آدم، پژمان جمشیدی و البته خود کارگردان نمایش است. در این نمایش گروه موسیقی هم حضور دارند که مهران رستگاری از جمله آنهاست. اجرای این نمایش که پیش فروش آن از روز سه‌شنبه، سی‌ام فروردین ماه در سایت تیوال انجام می‌شود در اردیبهشت ماه سال جاری و به میزبانی تالار وحدت خواهد بود.	<span></span>
---	---------------

<b>هوم سیدی</b> ، بازیگر سینما هم با انتشار تصویری از خودش در یکی از جلسات نشست خبری، جمله‌ای انگیزشی را با علاقه‌مندان به اشتراک گذاشته و نوشته: «با در زخم بمانیم و عذاب بکنیم یا درد تغییر را بپذیریم.» در پایان هم تأکید کرده که متأسفانه اسم عکاس را نمی‌داند تا از این طریق تعهد خود به رعایت حق بی‌کری‌ایت را هم نشان داده و احتمالاً فرهنگ‌سازی هم کرده باشد.	<span></span>
---	---------------

<b>بامداد افشار</b> ، نوازنده بخشی از قسمت اول سریال «نوبت لیلی» را منتشر کرده، عده‌ای در حال نوازندگی و برخی هم اطراف آنها در حال انجام حرکاتی به نظر آیینی هستند. در توضیحات آن هم اطلاعات جالبی نوشته: «کولی، تمثیلی واقعی از وضعیت انسانی است. ریشه کولی‌ها گوگی از هند برآمده و از ترکیه، مصر، مجارستان، رومانی، فرانسه، اسپانیا عبور می‌کند و تا فلات ایران ریشه می‌واند. واژه کولی یا نام‌های دیگری مثل غریبتی یا سوزمانی در ایران شناخته می‌شود.»	<span></span>
---	---------------

<b>دیگه چه خبر</b>	
<p>صفحه تئاتر شهرداد تصویری از مسعود دلخواه را منتشر کرده و بخش‌هایی از گفته‌های وی درباره جشنواره تئاتر شهرداد را منتشر کرده که در بخش‌هایی از آن آمده: «برگزاری جشنواره تئاتر شهرداد کمک به گسترش فرهنگ تئاتر است؛ جشنواره تئاتر شهرداد تگاهی ویژه به تئاتر استان‌ها دارد.» در این دوره جشنواره، خود مسعود دلخواه است که دبیری این رویداد هنری را برعهده دارد. بنا براین نوشته که متن کامل آن را می‌توانید در صفحه مذکور بخوانید این جشنواره با هدف فعال کردن استعدادها و انرژی‌های نهفته در هنرمندان در دوران کرونا، کمک به گسترش فرهنگ تئاتر، حمایت از متون نمایشی ارزشمند و فراهم آوردن شرایط مناسب جهت معرفی و اجرای عمومی آثار برتر برگزار می‌شود.</p>	<span></span>

<p>صفحه انتشارات کتاب‌های طوطی، بخش کودک و نوجوان نشر فاطمی طبق روال این روزها، بخشی از اطلاعات مرتبط با یکی از آثار خود را منتشر کرده است. این کتاب از نوشته‌های فرهاد حسن‌زاده، چهره بین‌المللی ادبیات کودک و نوجوان کشورمان است که به نظر می‌رسد مناسب کودکان باشد. در بخشی از این کتاب آمده: «یک روز، خورشید وسط آسمان بود که موش راه افتاد. رفت و رفت و رفت... تا اینکه یک‌مرتبه صدایی شنید؛ صدایی ترسناک و خش‌خش‌ی! چه چیزی در انتظار موش بود؟»</p>	<span></span>
---	---------------

<b>برگزاری یک نشست در موزه ملک</b>	
<p>برای علاقه‌مندانی که پیگیر سلسله‌نشست‌های مرتبط با تاریخ پزشکی در ایران و جهان اسلام هستند بد نیست که سری به صفحه کتابخانه و موزه ملی ملک بزنند. این کتابخانه چهارشنبه همین هفته قصد برگزاری نشستی با عنوان «نگاهی به پیشینه بهداشت و درمان در صنعت نفت ایران» را با همراهی دانشگاه علوم پزشکی ایران دارد. علی بزدی‌نژاد، پزشک و پژوهشگر تاریخ پزشکی سخنرانی این نشست را برعهده دارد. این سومین نشست از سلسله نشست‌های موضوع مذکور است که در کتابخانه و موزه ملی ملک، ضمن رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی برگزار می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید سری به این صفحه بزنید.</p>	<span></span>

<b>هنرمندان ثروت کشور هستند</b>	
<p><b>کاظم نظری</b>؛ بنده و همکارانم در اداره کل هنرهای نمایشی دوست داریم پیشکسوتان و کسانی که عمر و جوانی خود را برای کار هنری گذاشته‌اند کارکنند. مملکت متعلق به همه است و همه در این کشور سهمی دارند. کسی نمی‌تواند جلوی کار دیگری را بگیرد. هر کسی که در حوزه فرهنگ و هنر توانایی و ایده‌ای داشته باشد، می‌تواند کار کند... جناب وزیر که خود در پی عدالت هنری هستید، ما را مکلف کرده‌اند به هنرمندان رسیدگی ویژه‌ای داشته باشیم چرا که از منظر دولت، هنرمندان ثروت کشور هستند.</p>	<span></span>

<p>بخشی از صحبت‌های مدیرکل هنرهای نمایشی با ایبنا</p>	
---	--

<span></span>	
<b>کمدی‌هایی که مردم دوست دارند</b>	
<span></span>	

فروش بالای «سگ‌بند» کمدی تازه مهران احمدی در اکران آغاز سال، نشان‌دهنده این است که مخاطبان سینمای ایران (هر چند محدود) این فیلم را بیش از دیگر فیلم‌هایی

که فروردین ماه روی پرده بوده، پسندیده‌اند. بیش از «موقعیت مهدی» (هادی حجازی‌فر) که فیلم بسیار بهتری است و حتی بیشتر از «شادروان» (حسین نمازی) که آن هم یک کمدی پربازیکر است، بسیار بیشتر از «روز صفر» (سعید ملکان) که یک اکشن جاسوسی و پرتعلیق و خوش‌ساخت است.

پس «سگ‌بند» به آنچه سازندگانش در نظر داشته‌اند، دست یافته است. فیلم دوم مهران احمدی، نسبت به «مصادره» که ایده‌ای بکر داشت، پر از شوخی‌های تازه و موقعیت‌های خلاقانه بود، فیلم ضعیف‌تری است.

«سگ‌بند» انرژی‌اش را از حضور بهرام افشاری و امیر جعفری می‌گیرد که زوجی طنز هستند. هر چند سن جعفری برای بازی در نقش فردین، زیاد به نظر می‌رسد و اختلاف سنی او، افشاری و نازنین

بیاتی، زیاد است. مهران احمدی که خودش بازیگر خوبی است و در طنز، شیرینی و ملاحظت دارد، یکی از نقش‌های بامزه فیلم را بازی کرده است. انتخاب بازیگران و بازی‌ها از امتیازهای «سگ‌بند» است، اما فیلم کند و ملال‌آور و بنیه داستانی آن اندک است. چیزی که تماشاگر را نگه می‌دارد شوخی‌ها و موقعیت‌های

<b>نعمتی به نام «موانع»</b>	
<span></span>	

<b>پادداشت</b>	
<p>در حکایتی از متون کهن چنین آمده بود. روزی روزگاری پادشاه خردمندی سنگ بزرگی را در وسط جاده‌ای برپفت و امد قرار می‌دهد تا ببیند دیگران چه واکنشی به این سنگ سر راه دارند؛ سپس با دقت مردم را رصد می‌کند و می‌بیند که یک سری از افراد خیلی بی‌تفاوت از کنار آن سنگ رد می‌شوند و هیچ کاری نمی‌کنند. تنها</p>	

<b>پریسا عزیز</b> <b>خرشکی</b> روان‌شناس و مشاور خانواده	
<p>در حکایتی از متون کهن چنین آمده بود. روزی روزگاری پادشاه خردمندی سنگ بزرگی را در وسط جاده‌ای برپفت و امد قرار می‌دهد تا ببیند دیگران چه واکنشی به این سنگ سر راه دارند؛ سپس با دقت مردم را رصد می‌کند و می‌بیند که یک سری از افراد خیلی بی‌تفاوت از کنار آن سنگ رد می‌شوند و هیچ کاری نمی‌کنند. تنها</p>	

بعضی‌ها شروع می‌کنند به غرزدن که ای بابا این سنگ اینجاچه کار می‌کند؟! این چه وضعیتی است؟ این چه شهری است؟ این چه حاکم بی‌مسئولیتی است؟ چقدر این بی‌نظمی‌ها را تحمل کنیم؟ تا اینکه یک پیرمردی به آن سنگ می‌رسد. این پیرمرد کوله بار خود را، که پشته‌ای و باری از میوه و سبزی بود، به زمین می‌گذارد و همه توان و تلاشش را به کار می‌گیرد تا بتواند سنگ را به کنار بکشد. وقتی سنگ را جابه‌جا می‌کند، نگاهش به کیسه‌ای می‌افتد. در کیسه را باز می‌کند و می‌بیند پر از سکه و طلاست و در کنار این طلا و سکه‌ها یک نامه وجود دارد. نامه از طرف پادشاه بود. در نامه نوشته شده بود: «این نتیجه تلاش و زحمت توست.»

با خواندن چنین حکایتی انسان به فکر فرو می‌رود که با اینکه همه ما در زندگی خود با موانعی روبه‌رو می‌شویم ولی چرا نوع واکنشمان با هم متفاوت است و برخورد یکسانی با موانع نداریم؟ واقعیت این است که بسیاری از ما وقتی مانعی را می‌بینیم، خیلی بی‌تفاوت از کنار آن رد می‌شویم. خیلی از ما شروع می‌کنیم به غرزدن و گله و شکایت و نو زدن اما خیلی کم هستند کسانی که وقتی با یک مانعی در مسیر زندگی شان مواجه می‌شوند، از آن مانع به‌عنوان فرصتی استفاده کنند. موانع، بسیاری از اوقات می‌توانند فرصت‌هایی برای تغییرات مثبت ما آدها باشند؛ حتی می‌توانند فرصتی برای تغییر مسیر زندگی ما باشند. از این رو بد نیست که از این به بعد وقتی مانعی بر سر راه زندگی، اهداف، پیشرفت و موفقیت خود می‌بینیم، به آن به‌عنوان یک فرصت نگاه کنیم؛ نه اینکه بنشینیم و غر بزیم یا اینکه بی‌تفاوت و ناامید و بی‌انگیزه از کنار آن گذر کنیم. موانع، صداهای مخالف و اندیشه‌های غیر همسو همواره ما را به مسیر رشد و تعالی سوق می‌دهند.

<b>عکس نوشت</b>	
<p>از آغازین سده‌های اسلام تاکنون، با شروع ماه مبارک رمضان حال و هوای خاص و متفاوتی، شهرها و کشورهای اسلامی را فرا می‌گیرد و همین امر سبب شده که نقاشان بسیاری در پی به تصویر کشیدن این فضای معنوی حاکم بر زندگی مردم در کشورهای اسلامی، باشند. مانند نقاشی‌های محسن أبوالعزم، نقاش مصری یا عماد ابو شتیة، هنرمند فلسطینی. اردنی. یک شرق شناس فرانسوی هم نابولی را به تصویر کشیده که نماز خواندن چند مسافر مسلمان در صحرایی در مراکش و در ماه رمضان را نشان می‌دهد. / ایبنا</p>	

<b>دعای روز هفدهم</b>	
<b>ماه مبارک رمضان</b>	
<p>اللّٰهُمَّ اِهْدِنِي فِيهِ لِصَالِحِ الْأَعْمَالِ وَأَقِضْ لِي فِيهِ الْخَوَائِجِ وَالْأَمَالَ يَا مَنْ لَا يَخْتَأُجُ إِلَيَّ التَّسْبِيْرَ وَالسُّؤَالَ يَا عَلِيْمًا بِمَا فِي صُدُوْرِ الْعَالَمِيْنَ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٌ وَآلِهِ الطَّاهِرِيْنَ</p>	
<p>خدایا مرا در این ماه به سوی کارهای شایسته هدایت فرما، و حاجت‌ها و آرزوهایم را برآور، ای آنکه نیاز به روشنگری و پرسش ندارد، ای آگاه به آنچه در سینه چنهانی است بر محمّد و خاندان پاکش درود فرست.</p>	

<span></span>	
<b>روز هفدهم</b> <b>ماه رمضان</b>	
<span></span>	



<b>یک دقیقه با خدا</b>	
<p>ای آفریدگار بنده نواز صبورتر و مهربان‌تر از تو کسی را سراغ ندارم تا برایش حرف بزنم. از تو زلال‌تر و آینه‌تر هم کسی را نمی‌شناسم که این چنین هزارتوی افکارم را بشناسد و از همه کارهایم آگاه باشد. دوست دارم همان‌طور که با حکمت خود مرا از طوفان‌های حوادث رهانده‌ای، دست نجف مرا بگیري و از روزهای بیماری و دود گرفته عبور دهی.</p> <p>ای خدای بزرگی که در زمین و زمان نمی‌گنجد، در هفت‌همین روز از ضیافت با شکوه رمضان از تو می‌خواهم که روح و روان مرا سبک‌تر از بال پروانه‌ها و زیباتر از آنها در کنار خودت حفظ کنی. همین.</p>	

<b>از بخشیدن خود تا دیگران/ ۱۲</b>	
<b>بخشودگی برای کاهش استرس</b>	
<span></span>	

<b>یک فنجان چای</b>	
<p>عموم کسانی که در اتاق‌های درمان درباره خشم و اضطراب‌های خود صحبت می‌کنند در لابه‌های پنهان آگاهی یا ناآگاهی شان داستانی دارند یا کسی یا کسانی که نتوانسته‌اند یا نمی‌خواهند آنها را ببخشند. نکته قابل تأمل این است که گاهی آن فردی که بخشیده نشده، خود فرد است. کودکی که نتوانسته به قدر دیگر برادر و خواهرهایش درسخوان باشد، نتوانی که نتوانسته پرخاشگاری‌اش را کنترل کند تا محبوب والدینش باشد،</p>	

جوانی که مجذوب عشقی شده و با فرد نامناسبی ازدواج کرده و... حالا فرد در اتاق درمان وقتی با تصویری از گذشته خود رو به رو می‌شود پر از خشم و اضطراب می‌شود و تبدیل به یک فرد متوقع می‌شود که گذشته خود را به یاد سرزنش می‌گیرد. این فرد در صلح با خود نیست، بسیاری از ما به شکل‌هایی ناخودآگاه در صلح با خود نیستیم که پرداختن به آن از مجال این کلمات خارج است اما آنچه در این سلسله یادداشت‌ها قصد وااشگافی اش را داریم نگاه کردن به بخشش، اختیاری بودن آن ولی در عین حال رابطه مستقیم بخشیدن با برخی آسیب‌های روانی رویگرد درامتی- آموزشی بخش شناخته می‌شود. شاید براینان زیادی در متدهای درمانی مختلف وجود دارد. از دارو درمانی تا درمان‌های شناختی رفتاری و... یکی از رویکردهای درمانی- آموزشی نسبتاً جدید برای کاهش خشم و استرس ما به اسم رویکرد درمانی- آموزشی بخش شناخته می‌شود. این روش برای جلب باشد بدانید که برای سنتش بخشش یا همان بخشنده بودن افراد پرستشنامه هم وجود دارد. پرستشنامه‌ای با ۳۲ سؤال که در نهایت تحلیل آن می‌تواند مشخص کند که شما چقدر در خودتان بخشش را تجربه می‌کنید.

علت این است که پژوهشگران متوجه شده‌اند که بخشودگی می‌تواند احساسات آزار و رنجش را دور کند. بخشش به‌عنوان یک ویژگی سودمند در روابط انسانی به‌طور گسترده‌ای در حوزه علوم انسانی بررسی شده است. در تعریف بخشش گرچه اختلاف‌نظر هست اما درون این تعریف از آزادی از روانشناسی کاهش خشم، کاهش تنفر از دیگران، آزادی از رنجش‌ها و قضاوت‌هایمان درباره گذشته، فرصت برای التیام زخم‌هایی در گذشته آمده است. از سوی دیگر پژوهش‌ها در دنیای عصب‌شناسی نیز به کمک آمده و مشخص شده است که بخشش و قرار گرفتن فرد در فرایند بخشش، بخش‌هایی از نواحی مغز را فعال می‌کند که با کاهش استرس مرتبط است. کاهش سطح کورتیزول که در استرس نقش پررنگی دارد، کاهش فشار خون و تنش ماهیچه‌ای به‌دنبال رسیدن فرد به بخشش اثبات شده است.

همه اینها را که با هم در یک جدول سود و زیان قرار دهیم به این نتیجه می‌رسیم که آندکر که آموختن و بسط ویژگی بخشش در آدمی سودمند است، نگه داشتن سودمند نیست. در واقع چه ما به‌صورت قطعی از دیگری آسیبی دیده باشیم و چه در اثر خطای شناختی این آسیب را استنباط کرده باشیم و دچار تنفر، خشم و... درباره دیگری شده باشیم، این مساله به شکلی آزردهنده و گاه بیمارگونه مثل اضطراب درون ما همچنان به زخم زدنش بر روان ما ادامه می‌دهد. اینجاست که برای صلح با خود و دوست داشتن خود هم که شده شاید باید از جایی فرایند بخشیدن را آغاز کنیم تا جسم و روانمان را از بند آن عذاب رها کنیم.

<b>نویسنده: مارکوس شریدن</b>	
<b>مترجم: مرتضی چرخ‌زین</b>	
<b>انتشارات برایند</b>	
<b>چاپ اول: ۱۳۹۹</b>	

<span></span>	
<b>عکس نوشت</b>	
<p>از آغازین سده‌های اسلام تاکنون، با شروع ماه مبارک رمضان حال و هوای خاص و متفاوتی، شهرها و کشورهای اسلامی را فرا می‌گیرد و همین امر سبب شده که نقاشان بسیاری در پی به تصویر کشیدن این فضای معنوی حاکم بر زندگی مردم در کشورهای اسلامی، باشند. مانند نقاشی‌های محسن أبوالعزم، نقاش مصری یا عماد ابو شتیة، هنرمند فلسطینی. اردنی. یک شرق شناس فرانسوی هم نابولی را به تصویر کشیده که نماز خواندن چند مسافر مسلمان در صحرایی در مراکش و در ماه رمضان را نشان می‌دهد. / ایبنا</p>	

<span></span>	
<b>عکس نوشت</b>	
<p>از آغازین سده‌های اسلام تاکنون، با شروع ماه مبارک رمضان حال و هوای خاص و متفاوتی، شهرها و کشورهای اسلامی را فرا می‌گیرد و همین امر سبب شده که نقاشان بسیاری در پی به تصویر کشیدن این فضای معنوی حاکم بر زندگی مردم در کشورهای اسلامی، باشند. مانند نقاشی‌های محسن أبوالعزم، نقاش مصری یا عماد ابو شتیة، هنرمند فلسطینی. اردنی. یک شرق شناس فرانسوی هم نابولی را به تصویر کشیده که نماز خواندن چند مسافر مسلمان در صحرایی در مراکش و در ماه رمضان را نشان می‌دهد. / ایبنا</p>	

