

تقویم تاریخ

گشایش معروفترین موزه جهان



موزه لوور بزرگ‌ترین موزه هنر و یک بنای تاریخی در مرکز شهر پاریس در فرانسه است. این موزه از سال ۱۷۹۳ تا امروز به عنوان موزه عمومی فعال بوده است. تمرکز موزه لوور روی هنر، تاریخ بشر و فرهنگ است. ساختمان موزه دارای ۳ بال و ۵ طبقه است. در این موزه بیش از ۳۸ هزار اثر هنری مربوط به پیش از تاریخ تا سده ۲۱ میلادی موجود است. می‌توان گفت معروف‌ترین آثار هنری و تاریخی جهان را در این موزه نگهداری می‌کنند. موزه در حقیقت در کاخ لوور واقع شده است. در پشت این کاخ، باغ زیبایی به نام توپلری وجود دارد و روبه‌روی باغ هم میدان کنکور دقرار گرفته است. تابلوی مونالیزا اثر لئوناردو داوینچی، شاخص‌ترین اثر هنری در موزه لوور است. همچنین لوح حمورابی، گاو بالدار آشوری، لوح پیروزی نارام سین، نقش برجسته‌های آشوری، ظروف گلی آشوری، بز بالدار طلایی (هخامنشی)، کاتب نشسته، ونوس میلو و... و بخش‌های قابل توجهی از تخت جمشید در این موزه به چشم می‌خورند، مانند این تصویر از دیوارهای هخامنشی که در بخش «ایران باستان» قرار دارد.

معرفی کتاب

اگر خشم‌ت را کنترل نکنی...

خشم و عصبانیت یک احساس فراگیر محسوب می‌شود که اگر مدیریتش نکنیم می‌تواند سازنده جهت‌دار باشد اما اگر از عهده مدیریتش برنیاییم این احساس کنترل ما را در دست خواهد گرفت که عواقب بدی برای رفتارها، بروز شخصیتی، زندگی فردی، خانوادگی و شغلی ما دارد. کتاب «مدیریت خشم به زبان آدمیزاد» اثر دوئل جنتری یکی از آثار برجسته در این زمینه است که با راهکارهای ساده و کاربردی به شما در مسیر کنترل خشم کمک می‌کند. با مطالعه این کتاب می‌فهمیم که فوران هر خشمی علایمی فیزیکی دارد مثل تندتند نفس کشیدن، سرخ شدن گونه و گوش، داغ شدن بدن، لرزش صدا یا دست و... علایمی که به ما هشدار می‌دهند در معرض خطریم. بر اساس این کتاب بهتر است در این موقعیت چند نفس عمیق بکشیم تا روی تنفس مان مسلط شویم، بعد حواس مان را به چیز دیگری پرت کنیم. به‌طور مثال به جای تمرکز روی موقعیتی که باعث ناراحتی مان شده، به برنامه تعطیلات آخر هفته با خانواده فکر کنیم. بعد هم سریع یک کار سرگرم‌کننده انجام دهیم.



معرفی بازی امتیازی



اسکیت سواری با بیشترین سرعت

نام: Shadow Skate
حجم: ۱۰ مگ
امتیاز: ۴/۳

در این بازی نقش اسکیت‌بازی حرفه‌ای را ایفا می‌کنید که در فضای جذابی اسکیت بازی کرده‌و از دست سایه‌ها فرار می‌کنید. شخصیت اصلی این بازی به شکل سایه‌ای از یک اسکیت‌باز همراه اسکیت‌بوردش نشان داده می‌شود. این شخصیت در مسیری مشخص اسکیت سواری می‌کند و از موانع مختلف می‌گذرد. این موانع در جای‌جای مسیر طراحی شده‌اند تا بازی را سخت و نفس‌گیر کنند. این بازی شاید طراحی ساده‌ای داشته باشد، اما به راحتی به بازیکن اجازه پیروزی نمی‌دهد!

بریده کتاب

افکار نگران‌کننده

آدم‌ها توان به شدت رشد یافته‌ای برای نگران شدن دارند. به احتمال زیاد به درون ذهن هر کسی نگاه کنید، خواهید دید که درباره موضوعی احساس نگرانی دارد. این نکته جالب است: همین که شاد می‌شویم، بیشتر از هر وقت دیگری نگران هستیم. گرفتار داستان‌های نگرانی‌های خود می‌شویم و احساس‌های خوب ما از دست می‌روند. می‌توانید این فرایند را در ذهن خود تماشا کنید. دفعه بعد که واقعاً حس و حال خوبی دارید، به افکاری که رخنه می‌کنند، توجه داشته باشید. در روابط نیز همین فرایند آشکار می‌شود. مثل وقتی زوج‌ها با انرژی مثبتی کنار هم هستند اما که اوج هراسی یکی از آن‌دو، زده می‌شود و نگرانی به فضا راه می‌یابد: «ای وای عزیزم، یادت بود دستشویی بالا را تعمیر کنی؟» تقابل با دکانک انرژی مثبت می‌ترکد. پس از آن که انرژی خالی می‌شود، پر کردن دوباره آن آسان نیست.

برگرفته از کتاب «دوست داشتن آگاهانه» اثر کیتلین هندریکس

روایت

استرس هر مسافرت

متن و تصویرسازی از علی میری - یک سوم مردم دنیا به بیماری حرکتی دچارند و من یکی از اون‌هام. می‌دونید که این بیماری باعث می‌شه موقع حرکت داخل خودرو، قایق، هواپیما و... دچار سرگیجه یا تهوع بشیم. البته من هر چه ستم بیشتر شده کمتر از این عارضه رنج می‌برم ولی باز هم مشکلاتی وجود داره. مثلاً در پروازها، در استفاده از وسایل بازی پارک‌ها، گاهی حتی تاب بازی و موارد مشابه حالت تهوع می‌گیرم. در کودکی این بخش آزاردهنده همه مسافرت‌های من بود. شب‌های قبل از سفر دو حس شعف و استرس رو همزمان تجربه می‌کردم. در تمام طول مسیر هم با نگران بروز حالت تهوع بودم یا درگیر خود حالت تهوع. ولی نکته عجیبی که الان نمی‌تونم درکش کنم اینه که چرا درباره این حال با کسی صحبت نمی‌کردم. معمولاً وقتی بی‌حال و بارنگی پریده شبیه برگ کلم در حال تقلا بودم که حال به هم نخوره، یکی منو می‌دید و باعث توقف ماشین می‌شد. یا این که خودم در



آخرین ثانیه‌های انفجار، اشاره می‌کردم و پیاده می‌شدم و بقیه ماجرا... واقعاً چرا من فکر می‌کردم با این کار مزاحم بقیه میشم و معذب می‌شدم؟! مثال‌هایی مشابه از خیلی از همسن و سال‌های خودم می‌شنوم که اون‌ها هم برای بیان خواسته‌های طبیعی‌شان راحت نبودند. مگه ما چطور تربیت و بزرگ می‌شدیم که نمی‌تونستیم این کار رو انجام بدیم؟ در طول سال‌های بعد و با بزرگ‌تر شدن مون چقدر تونستیم این مسئله رو حلش کنیم؟ آیا الان این مهارت رو داریم که منصفانه و محترمانه خواسته‌های بحق خودمون رو مطرح کنیم و در جهت برآوردن‌شان اقدام کنیم؟ آیا در تربیت کودکان مون یا در ارتباط با اطرافیان مون این شرایط رو فراهم کردیم که بتوانن به راحتی خواسته‌هاشون رو ابراز کنن؟

فکردونی

نگاهی متفاوت به کنجکاوی



چنگیزی هیچ‌وقت آدم کنجکاوی نبوده‌ام. حتی به‌نظرم کنجکاوی خصلت خوبی هم نیست. نوعی حرص و ولع در خود دارد که باعث می‌شود آدمی از آن‌چه نزدیکش است دور شود. کنجکاوی شبیه نوجویی است و من همیشه از نوجویی گریزان بوده‌ام. به‌نظرم برای ذهن‌هایی خوب است که دغدغه‌اصالت‌اندارند و به همین دلیل هم گوش و چشم را حریصانه به چیزهایی دور و نوین می‌سپارند، این‌ها می‌شوند ارزش برایش. کنجکاوی برای من خصلتی نبوده که بی‌التم به آن و آدم‌های کنجکاو هم‌گزنده هستنند برایم. چون کنجکاوی گزینش‌گر نیست، همه چیز خواه است، فاقد شناخت پیشین و شهود است. شاید به همین دلیل هم باشد که نوعی ناصالت و ناخویشمندی در خود دارد. اشتیاق با کنجکاوی یکسان نیست. اشتیاق نظر به بنیان‌ها دارد، همه جاسرک نمی‌کشد، گویی پیشاپیش می‌داند آن‌چه در

امروز سی و پنجمین سال هجرت زنده یاد پدرمان

حاج غلامرضا ساختیانچی

بنیانگذار صنعت سالامبور و چرم در استان خراسان

گذشت اما آفتاب گرمابخش یادش را غروبی نخواهد بود.
خاطره اش همیشه سبز خواهد ماند.
«یادش گرامی و روحش شاد»

خاندان ساختیانچی

۹۵۱۵۵

نیکوکاران عالیقدر جناب آقای

مهندس حمیدرضا هاشم‌نیا و خانواده محترم

تسلیت واژه کوچکی است در برابر این مصیبت...
درگذشت مادر بزرگوارتان نیک اندیش گرانقدر

حاجیه خانم مرحومه ربابه امیدوار طهرانی

ما را همچون شما متأثر و متألم نمود.
این ضایعه جبران‌ناپذیر را به خاندان محترم به سوگ نشسته تسلیت عرض می‌نمایم. از خداوند متعال برای آن مرحومه علو درجات و برای بازماندگان محترم صبر و شکیبایی آرزو می‌نمایم.

مرکز توانبخشی معلولین حاجیه خانم ربابه امیدوار طهرانی

وابسته به آسایشگاه معلولین شهید فیاض بخش مشهد

۳۷۲۲۲

نیک اندیش و نیکوکار گرانقدر؛

جناب آقای مهندس حمیدرضا هاشم‌نیا

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت مادر گرانقدرتان نیکوکار عالیقدر

حاجیه خانم مرحومه ربابه امیدوار طهرانی

را به حضرت تعالی و خانواده محترم تسلیت عرض می‌کنیم.
از خداوند متعال برای آن عزیز سفرکرده علو درجات و برای بازماندگان محترم صبر جزیل مسئلت می‌نمایم. ما را در غم خود شریک بدانید.

جامعه دندانپزشکی حامی معلولین

کلینیک دندانپزشکی معلولین شهید فیاض بخش

۹۵۳۲۴

رفت تا دامنش از گرد زمین پاک بماند

آسمانی تر از آن بود که در خاک بماند

در آستانه پنجمین سالگرد آسمانی شدن

پدر عزیزمان

حاج محمد مهدی مهدی زاده صفار

کارمند بازنشسته بانک ملی ایران

به پاس زیست سراسر مومنانه اش یادش را گرامی می‌داریم.

۹۴۷۸۱

خاندان معزز هاشم‌نیا

جناب آقای دکتر احمد قنادان

جناب آقای دکتر امید قنادان

با اظهار تأسف مصیبت درگذشت بانوی نیکوکار حاجیه خانم شادروان

ربابه امیدوار طهرانی

را به حضورتان تسلیت عرض می‌کنیم.
صبر و بردباری بازماندگان محترم را خواهیم.

کلینیک تخصصی دندانپزشکی هاشمیه

۳۳۳۴۲

برشباد خط آرایش و وقار
برشباد آرام راه رفتن
درشیع جنازه‌های مردگان تان

پدر و مادر عزیزمان

دیده به سویتان نگران است هنوز
غم نایدنستان بارگران است هنوز
آنقدر مهر و وفا برهمگان کردید شما
نام نیکتان همه جاورد زبان است هنوز

شانزدهمین سال درگذشت پدر عزیزمان

حاج عباس بشیر سربانی

ودوازدهمین سال درگذشت مادر مهربانمان

حاجیه خانم صدیقه اسدی

را گرامی می‌داریم.
اندوه فراق و مهربانی‌شان تا ابد در دل‌هایمان باقیست

خانواده سربانی

۹۶۱۳۷

یکسال از درگذشت

مادر، مادر بزرگ، خواهر، عمه و خاله مهربانمان

ناهید شاملو

می‌گذرد.

در این یک سال هنوز نتوانسته‌ایم نبودش را بپذیریم و خاطره‌های زیبایش را فراموش نمی‌کنیم.
بار دیگر بر سر مزار او که در کنار همسرش خفته است، جمع می‌شویم و برای آموزش آن دو عزیز دعا خواهیم خواند.
از آنجائی که ناهید خوب ما در کمک‌رسانی به مستمندان کوتاهی نمی‌کرد، تصمیم گرفته شد تا هزینه برگزاری مراسم سال او را به موسسه (مهر ماندگار مولانا حامی کودکان بیمار) تقدیم کنیم.
باشد که دعای آنها نیز به روح پاکش برسد.

خانواده‌های: شاملو، ظهیری، فاضل و طوسی سعیدی

۹۴۳۱۸

سفرارش آنلاین

امکان ارسال عکس

دریافت فاکتور

استفاده از متن‌های پیشنهادی

تلفن تماس بخش پشتیبانی

۳۷۰۰۹۹۱۴

WWW.37010.IR

آسان‌ترین راه سفارش آگهی‌ترجیم و تسلیت

