نگارخانه‌ها در نگاه شهر

بازدید برای عموم رایگان است

احمدرضا دالوند

گالری گلستان

نمایشگاه نقاشی های منوچهر صفرزاده (مش صفر)
زمان برگزاری: ۱۵ تا ۲۱ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۴ تا ۸
نشانی: دروس، خیابان شهید کماسایی، شماره ۴۲
تلفن: ۲۲۵۴۱۵۸۹

نگارخانه بنفشه

نمایشگاه نقاشی محمود نیستانی و امیدمنصور حسین پور
زمان برگزاری: ۱۵ تا ۲۰ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۴ تا ۷ بعدازظهر
نشانی: خیابان ملاصدرا، نبش شیراز جنوبی، کوچه بهار، شماره ۵۰
تلفن: ۸۸۰۳۴۲۴۷

نگارخانه سرمه

نمایشگاه نقاشی های میترا حیدرپورقدیم
زمان برگزاری: ۱۵ تا ۲۰ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۴ تا ۸ بعدازظهر
نشانی: یوسف آباد، خیابان فتحی شقاقی، بین بیستون و چهل ستون، ساختمان صبا، نگارخانه سرمه
تلفن: ۸۸۷۲۲۶۹۳

نگارخانه آتبین
نمایشگاه گروهی نقاشی: مهدی چیت سازها، جواد مدرسی، ابراهیم گنجیان، الهه طاهریان، وحید محمدی
زمان برگزاری: ۱۵ تا ۲۰ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۱۷ تا ۲۱
نشانی: خیابان ولی عصر، قبل از چهارراه پارک، کوچه خاکزاد، پلاک ۱۲+۱، کدپستی: ۱۹۶۶۶
تلفن: ۲۲۰۱۷۷۶۱

نگارخانه گل

نمایشگاه تصویرسازی های سارا قاسمپور
زمان برگزاری: ۱۵ تا ۱۸ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۱۰ صبح تا ۱۲/۳۰ و ۱۶ تا ۱۹ بعدازظهر
نشانی: میدان دکتر فاطمی، خیابان جویبار، بن بست میرهادی(غربی)، ساختمان نور، پلاک ۶۰ واحد(۱)، نگارخانه گل.
تلفن: ۸۸۹۵۹۲۱۶-۸۸۹۸۶۴۷۸

گالری خاک
نمایشگاه عکس
ساسان توکلی فارسانی

توکلی فارسانی متولد ۱۳۴۱، تهران - آغاز فعالیت هنری از سال ۱۳۵۶، عکاس، فیلمساز، مستندساز. شرکت در نمایشگاه ها و بی ینال های متعدد داخل و خارج از کشور.
زمان برگزاری: ۸ تا ۲۰ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۴ تا ۸ بعدازظهر
نشانی: خیابان شریعتی، دوراهی قلهک، خیابان بصیری، کوچه ژیلا، تلفن: ۲۲۶۰۵۴۶۵
mail:info@khakgallery.com-e

نگارخانه مهرین
نمایشگاه نقاشی های مریم کریمی

زمان برگزاری: ۱۶ تا ۲۱ اردیبهشت ۱۳۸۵
ساعات بازدید: ۱۶ تا ۲۰
نشانی: کوی نصر(گیشا)، خیابان فاضل غربی(لاین جنوبی)، پلاک ۲۱ طبقه اول
تلفکس: ۸۸۲۴۰۹۴۶-۸۸۲۴۲۸۲۴

نگارخانه کمال الدین بهزاد
نمایشگاه آثارفتوگرافیک، محمدرضا لاهوتی
حم (حا - میم) و فرازهایی از عشق

زمان برگزاری: ۱۶ تا ۲۱ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۱۰ صبح تا ۲۰ بعدازظهر (مراسم گشایش: در ۱۶ اردیبهشت، ساعت ۱۷ است).
نشانی: بلوار کشاورز، نبش خیابان ۱۶ آذر، پلاک ۳۱۲ و ۳۱۶
تلفکس: ۸۸۹۶۰۴۵۳

گالری الهه
نمایشگاه طراحی و نقاشی
علی نصیر
(زغال نارس)

زمان برگزاری: ۱۵ تا ۲۶ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۴ تا ۸ بعدازظهر
نشانی: خیابان آفریقا (جردن)، خیابان گلفام، پلاک ۴۷
تلفن: ۲۲۰۵۹۶۸۶ - فکس: ۲۲۰۵۴۱۲۸

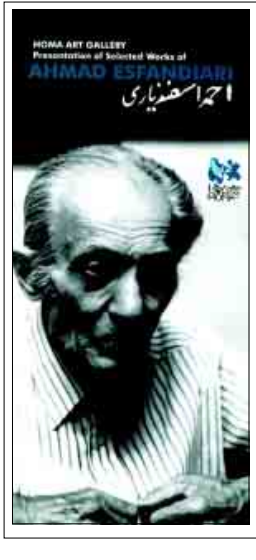
مجموعه فرهنگی تاریخی سعد آباد
نمایشگاه نگاره های پارسی
(آثار شبیه سازی شده تاریخی)
زمان برگزاری: ۱۹ تا ۲۷ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۹ تا ۵ بعدازظهر
نشانی: خیابان ولیعصر ، خیابان شهید فلاحی (زعفرانیه)، خیابان شهید طاهری ، مجموعه فرهنگی تاریخی سعد آباد ـ موزه هنرهای زیبا
تلفن: ۷ـ۲۲۲۸۲۰۲۱

نگارخانه هفت ثمر
نمایشگاه نقاشی های مریم خزاعی
زمان برگزاری: ۱۵ تا ۲۰ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۴ تا ۸ بعدازظهر
نشانی: خیابان مطهری، کوه نور، کوی پنجم، شماره ۲۵
تلفن: ۸۸۷۳۱۴۰۳

نگارخانه شیث

نمایشگاه آثار نقاشی (گنجینه خصوصی شیث)، شامل آثار زنده یادان: استاد جواد حمیدی، آندره گوالویچ، محمود زنگنه، ناصر رهنورد کار(انوش) و هنرمندان معاصر: اردشیر تاکستانی، سرکیس زاکاریانس، حسین زمردی، بهمن زارعیان، عربعلی شروه، عبدالحسین محسنی کرمانشاهی، الک کازاریان، محمود صنعتی، مهدی علائی نژاد، محمود نیستانی و منوچهر نیازی را به مناسبت بزرگداشت مقام معلم به نمایش می گذارد.
زمان برگزاری: ۱۱ تا ۲۱ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۱۶ تا ۲۰
نشانی: چهارراه ولی عصر، ضلع جنوبی پارک دانشجو، کوچه شیرزاد شرقی، پلاک ۴۱.
تلفن: ۶۶۷۰۹۱۸۵-۶۶۷۰۷۶۸۱

گالری هما
نمایشگاه آثار نقاشی
احمد اسفندیاری



احمد اسفندیاری متولد ۱۳۰۱ تهران، فارغ التحصیل دانشکده هنرهای زیبا، دانشگاه تهران. از پیشگامان هنر نوگرای ایران. احمد اسفندیاری نمایشگاه های متعددی تاکنون برپا کرده است، از جمله می توان به حضور آثار او در: انجمن ایران و فرانسه، گالری آپادانا، گالری بورگز، گالری صبا، گالری نگار، نمایشگاه ۲۵ سال هنر ایران، گالری سیحون، گالری کمال الدین بهزاد، نگارخانه شیوو... و در سال ۱۳۸۴، فرهنگستان هنر اقدام به برپایی نمایشگاه بزرگی از آثار اسفندیاری کرد.
احمد اسفندیاری از معدود هنرمندان ایرانی است که نامش در فرهنگ لاروس آمده است.
زمان برگزاری: ۱۵ تا ۲۶ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۱۰ تا ۱ و ۱۶ تا ۲۰
(ورود کودکان زیر ۱۰ سال ممنوع است)
نشانی: ولی عصر، بالاتر از نیایش، خیابان چهارزی (رحیمی)، شماره ۲۷
تلفن: ۲۲۰۵۵۶۲۹

موزه هنری امام علی(ع)
نمایشگاه نقاشی توران فرهت
(طبیعت آموزگار رنگ ها)
زمان برگزاری: گشایش ۱۲ اردیبهشت، نمایشگاه تا ۲۴ اردیبهشت ادامه دارد.
ساعات بازدید: ۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر
نشانی: خیابان ولی عصر، بالاتر از ظفر، روبروی بزرگراه نیایش، بلوار اسفندیار، پلاک ۳۵

گالری سریر
نمایشگاه آثار آبرنگ فریبا بابازاده
زمان برگزاری: ۱۶ تا ۲۱ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۱۵ الی ۱۹
نشانی: خیابان سئول-انتهای خیابان سوم غربی-پلاک ۴۶
تلفن: ۸۸۰۴۲۲۸۷

گالری کمال الملک

نمایشگاه نقاشی های محسن فراهانی
زمان برگزاری: ۱۵ تا ۲۰ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۱۶ تا ۲۰ بعدازظهر
نشانی: خیابان پاسداران، نبش گلستان سوم، شماره ۱
تلفن: ۲۲۵۶۵۴۳۴

نگارخانه لاله
نمایشگاه گروهی عکس
زمان برگزاری: ۱۶ تا ۲۱ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: افتتاحیه، ۱۵ تا ۱۹ - سایر روزها، ۹ تا ۱ و ۳ تا ۷ بعدازظهر.
نشانی: خیابان دکتر فاطمی، ضلع شمالی پارک لاله، جنب موزه فرش.

نگارخانه دریابیگی
نمایشگاه نقاشی جلال الدین مشمولی
زمان برگزاری: ۱۵ تا ۲۰ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۴ تا ۷ بعدازظهر
نشانی: شهرک قدس، فاز۳ (حسین سیف)، خیابان دوم، شماره ۱۱۶۵، طبقه همکف
تلفن: ۸۸۰۸۳۳۲۷

مجموعه فرهنگی هنری بعثت، نگارخانه آفرینش فجر
(سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران)
نمایشگاه کارگاه حضوری عاشورا
زمان برگزاری: ۱۷ تا ۲۸ اردیبهشت ۸۵
ساعات بازدید: ۹ صبح تا ۱۷ بعدازظهر
نشانی: میدان بهمن، اتوبان شهید تندگویان، بعد از پل شهید لطیفی، بوستان بعثت، مجموعه فرهنگی هنری بعثت
تلفن: ۵۵۰۲۲۵۰۰-۵۵۰۳۳۹۰۰-۵۵۰۲۷۷۹۹

نگارخانه نقش جهان
۱۴ تا ۱۹ اردیبهشت: نقاشی پاستل، فرامرز مختارپور، محمدعلی روح الهی
۲۱ اردیبهشت تا ۲ خرداد: نقاشی رنگ و روغن، منوچهر نیازی
۴ تا ۱۲ خرداد: نمایشگاه گروه نقاشی
۱۸ تا ۲۳ خرداد: نقاشی رنگ و روغن، محمدرضا ظهوریان
۲۵ خرداد تا ۶ تیرماه: شیشه های کاربردی تزئینی، محمدرضا و شایان حسین زاده
۱۵ تا ۳۱ تیرماه: تابلوهای سفالین، محمود کثیری

علم و زندگی

روش‌های درمان افسردگی زمستانی

محققین کانادایی دریافتند، هر دو شیوه نوردرمانی و درمان به وسیله پروزاک برای بیمارانی که از افسردگی زمستانی رنج می برند، مؤثر و مفید است.
آنها معتقدند، تلفیق این دو شیوه درمانی با هم می تواند افسردگی را درمان کند.
افسردگی زمستانی با بالا رفتن حساسیت فرد نسبت به کاهش مقدار نور در طول روزهای زمستان ایجاد می شود که این افسردگی با علایمی مثل ناراحتی، خستگی، میل شدید به غذا خوردن و اختلالات خواب و گوشه گیری و دوری از جامعه، بروز می کند.
کارشناسان با مطالعه ۹۶ بیمار که هم از نوردرمانی و هم مصرف قرص های مسکن و پروزاک ۲۰ میلی گرم در روز به مدت ۸ هفته استفاده می کردند، متوجه شدند که ۶۷ درصد بیماران با این دو روش درمان شدند. آنها هر روز صبح به مدت ۳۰ دقیقه از جعبه نور سفیدرنگ فلورسنت برای نوردرمانی استفاده کردند.
هرکدام از این روش های درمانی به تنهایی عوارضی نیز به همراه دارد، ولی عوارض ناشی از درمان پروزاک کمی بیشتر است که عبارتند از: اختلالات شدید در خواب و ایجاد حالت آشفتگی.
پزشکان در مورد بهتر بودن هرکدام از این روش ها نظر خاصی ندارند بلکه معتقدند ترکیب این دو روش به بهبودی هرچه سریع تر فرد بیمار کمک می کند.

چگونه گلودرد را آرام کنیم

برای کاهش میزان درد ناشی از گلو درد راهکارهای زیر را امتحان کنید.
آب گوجه فرنگی: چنانچه گلو درد شما شدید است، برای آرام کردن موقتی آن می توانید از آب گوجه فرنگی استفاده کنید. بدین ترتیب که یک دوم فنجان آب گوجه فرنگی را با یک سوم فنجان آب گرم مخلوط کنید و ۱۰ قطره سس فلفل تند به آن بیفزایید. مخلوط را در روز ۲ تا ۳ مرتبه «قرقره» کنید.
سرکه: چنانچه سرفه های خشک می کنید و می خواهید در سخنرانی یا مجمعی شرکت کنید یا حتی موقع صحبت کردن مشکل دارید، برای بهبود این حالت یک قاشق سرکه سیب را با یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب ولرم حل کنید و چند مرتبه در روز آن را «قرقره» کنید.
برای درمان و بهبود گلودرد ناشی از سرماخوردگی و آنفلوانزا یک چهارم فنجان سرکه سیب و یک چهارم فنجان عسل را با هم مخلوط کنید و هر ۴ ساعت یک بار یک قاشق غذاخوری از آن را بخورید.
برای آرام شدن سرفه و گلودرد، یک دوم فنجان سرکه را با یک دوم فنجان آب و ۴ قاشق چایخوری عسل و یک قاشق چایخوری سس تند مخلوط کنید و ۴ بار مرتبه در روز (هر بار یک قاشق غذاخوری) از آن بخورید. حتماً قبل از خواب یک قاشق از آن را خورده و این نکته را به خاطر داشته باشید که به کودکان زیر یک سال عسل ندهید:

از خواص سرکه مطلع شوید

سرکه به عنوان چاشنی به غذاهای مختلفی از جمله سالادها و سیب زمینی و... افزوده می شود اما آیا به مزایای آن در مورد سلامتی نیز فکر کرده اید؟
سرکه دارای موادی است که باعث کشته شدن باکتریها و قارچها می شوند، سرکه می تواند به درمان قارچهای پا بخصوص در ورزشکاران کمک کند. چنانچه در روز یک مرتبه پای خود را در سرکه قرار دهید، سطح PH پوست تغییر می کند بنابراین قارچها دیگر نمی توانند رشد کنند علاوه بر این سرکه به بهبود ودرمان انواع دردها مثل درد ساق و ران پا کمک می کند. درد ماهیچه ها خیلی آزار دهنده است و معمولاً در اثر کاهش میزان پتاسیم در بدن ایجاد می شود. چنانچه از درد ماهیچه ها رنج می برید روزانه یک قاشق چای خوری سرکه بخورید، زیرا سرکه سطح پتاسیم در بدن را به سرعت بالا می برد و این امر به درمان وبهبودی درد کمک می کند.
دیگر مزایای مصرف سرکه عبارتند از:
۱) درمان درد ناشی از آفتاب سوختگی
۲) درمان و بهبود جای زخم و گزیدگی ستاره دریایی
۳) درمان گوش درد

پتاسیم برای رشد ماهیچه ها لازم است

پتاسیم ماده معدنی است که بدن از آن برای رشد ماهیچه ها و عملکرد مناسب و صحیح سلولها و بافتها استفاده می کند.
پتاسیم را می توان از طریق مصرف ماهی آزاد و ماهی ساردین تأمین کرد.
سبزیجات دارای برگهای سبز و کلم بروکلی، نخود و گوجه فرنگی (با پوست) و سیب زمینی نیز دارای پتاسیم هستند. از دیگر مواد غنی از پتاسیم می توان به مرکبات، سیب، موز و زردآلو اشاره کرد. چنانچه پتاسیم کافی و مورد نیاز به بدن نرسد علائم زیر به وجود می آید.
۱) خستگی ماهیچه ها ۲) کوفتگی ۳)کاهش ضربان قلب ۴) کاهش سرعت حرکات بدن

با مصرف آنتی اکسیدانها سالم بمانید

دلیل اصلی تأکید بر مصرف سبزیجات و میوه جات این است که آنها منابع اصلی آنتی اکسیدانها هستند. مولکولهای آنتی اکسیدان مثل یک موشک دفاعی از سیستمهای بدن محافظت می کنند و از آسیب دیدگی ناشی از بمبهای مولکولی که رادیکالهای آزاد نام دارند، جلوگیری به عمل می آورند.
در حین تنفس، حرکت وغذا خوردن سلولهای بدن غذا و اکسیژن را تبدیل به انرژی می کنند و در حین انجام این فرآیند شیمیایی محصولاتی به نام رادیکالهای آزاد تولید می شوند که آنها فرمهای انفعالی و واکنشی اکسیژن هستند و یک الکترون از دست می دهند، وقتی آنها الکترون خود را از دست می دهند، آن را از سلولهای نرمال وطبیعی بدن می دزدند و با این کار باعث آسیب دیدگی سلولهای سالم و DNA آنها می شوند. این آسیب دیدگی تا بروز مشکلات شدیدی مثل ابتلا به بیماری قلبی، کاهش حافظه و سرطان ادامه پیدا می کند.
آنتی اکسیدانها در این فرایند دخالت می کنند و با دادن الکترون در رادیکالهای آزاد، باعث استواری و ثابت ماندن آنها می شوند و یا با رادیکالهای آزاد ترکیب شده و ترکیبات متفاوت و پایداری می سازند. بطور مثال آنتی اکسیدانها از چسبیده شدن کلسترول LDL (بد) جلوگیری می کنند. زیرا آنزیمهای آنتی اکسیدان به رادیکالهای آزاد کمک می کنند تا به جای تولید مواد سمی، مواد شیمیایی مطمئن تری تولید کنند.
بنابراین برای به دست آوردن این آنتی اکسیدانها از میوه جات و سبزیجات به مقدار فراوان استفاده کنید.