

توثیت بازی

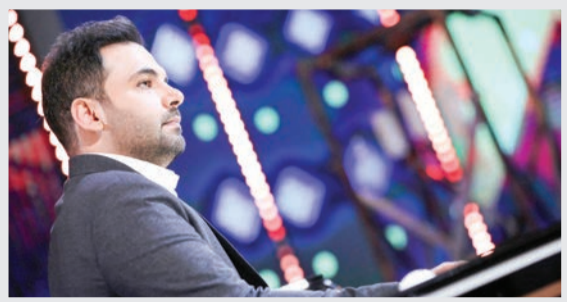
چالش‌های پایتخت

همزمان با کلید خوردن فصل هفتم «پایتخت» تحلیل‌های مختلفی درباره سریال سیریل منتشر شده که کلیدوازه مشترک آنها چالش‌های پیش روی سازندگان است...

کامنت‌ها

احمد زنجیر: مهم‌ترین مسئله برای سازندگان «پایتخت» در سری جدید، نویسنده یا تیم نویسندگان است...

محمد صابری: چالش اصلی «پایتخت» همان چالشی است که همه برندهای موفق تلویزیون با آن مواجهند...



رنگ‌ها پررنگ‌تر می‌شوند و این اتفاق هارخ می‌دهد. یادآوری ماجرای دوم به این خاطر بود که بگوییم علیخانی همواره از سوی مردم هم زیر ذرهبین بوده است.

مورد چهارم | توبیخ رسمی

علی‌اصغر پورمحمدی حتی وقتی معاون سیمیا شد، حواشش به شدت! به علیخانی بود. حضور دو مهمان در «ماه عسل» سال ۹۴ باعث شد پورمحمدی در نامه‌ای به مدیر وقت شبکه...

مورد پنجم | ماجراهای عصر جدید

حجم صفحه اجازه نمی‌دهد همه جنجال‌های «عصر جدید» را مرور کنیم. در این میان ادعای تارا صبی که با روش استفاده از سلول‌های بنیادی بعد از ۲۱ سال بیبایی‌اش...



جنجال احسان را رها نمی‌کند!

به بهانه برخی انتقادات فرامتن از فصل جدید «جو کر»، گریزی زده‌ایم به مواردی مشابه که پیش‌تر احسان علیخانی در «ماه عسل» و «عصر جدید» تجربه کرده بود

گروه تلویزیون

هفت صبح

امروز چهارمین قسمت از رئالیتی شو «جو کر ۲؛ طبقه بیست و یک» در فیلیمو منتشر می‌شود. برنامه‌ای که احسان علیخانی حالا فقط کارگردان آن نیست...

مورد اول | شادی جو کر

چند روز پیش خبرگزاری ایسنا گزارشی منتشر کرد و ضمن تمجید از نقاط قوت «جو کر» نوشت: «با پیش‌دو قسمت ابتدایی، انتقادهای تند و جدیدی از برنامه جو کر و ساترا به عنوان مجوزدهنده آن شکل گرفته است...

مورد دوم | ممنوع‌الکاری

سال ۸۷ علی‌اصغر پورمحمدی اجازه اجرای «ماه عسل» را به علیخانی نداد و محسن افشانی مجری این برنامه شد.

پیشنهاد ویژه

شورش در کشتی یونتی

- پخش: فیلیمو و فیلم‌نت
کارگردان: لویییس مایلستون
بازیگران: مارلون براندو، ترور هارود، ریچارد هریس، هیو گرینیت و...
نمره در IMDb: ۷.۱۷/۱۰
محصول: آمریکا/۱۹۶۲

Table with 4 columns: برنامه, قالب, ساعت, شبکه. Lists various TV programs like 'Aslouti - Romani', 'Okrain - Bluzik', etc.

دیدنی‌های امروز

رصداخانه

سربلند روز | خسروی موفق عمل کرد

همزمان با انتخابات ریاست جمهوری، یکی از کنجکاوی‌های مشترک، مجری مناظرها است. بعد از رضا پورحسین و مرتضی حیدری این بار تلویزیون سراغ مهدی خسروی رفت...



انتظار روز | حسینی‌نیا دوباره می‌درخشد؟

«غربت» تازه‌ترین سریال مهدی حسینی‌نیا است که پیش‌تر با «سیاوش»، «می‌خواهم زنده بمانم»، «یاقی» و «رهام کن» در جلد شخصیت‌های مختلف رفت و آندقدر قدرتمند ظاهر شد...



انتقاد روز | «در انتهای شب» در بیراهه است؟

تسلی‌مطلبی درباره سریال آیدا پناهنده منتشر کرد که بدون هیچ‌گونه قضاوتی آن را مرور می‌کنیم: «در انتهای شب» که بسیاری از انتقادها را به‌سوی خودش روانه کرده، به‌نظر می‌رسد بیشتر معلق در بیراهه‌است تا بخوبی حرف‌های دغدغه‌مندان را بازگو کند...



پیش تولید فصل سوم رئالیتی شو «صداتو» آغاز شده و سازندگان اقدام به برگزاری فراخوان کرده‌اند...

پلتفرم فیلیمو است که محسن کیایی مجری دو فصل نخست بوده و محمد جراحی، شبنم مقدمی، امیر مهدی زوله و محسن شریفیان از کمک‌کننده‌ها به شمار می‌روند...



فیلم «صبح سپیدفرهاد» روایتگر زندگی و سلوک هنری، فرهنگی و علمی فرهاد ناظرزاده کرمانی استاد ممتاز پردیس هنرهای زیبای دانشگاه تهران و چهره ماندگار هنرهای نمایشی است که هفتم تیر ساعت ۹ روی آنتن شبکه چهار می‌رود.

آنالیز



دوشنبه شب قسمت سی و دوم و آخر سریال «رخنه» به کارگردانی علی غفاری روی آنتن شبکه یک رفت.

داستان «رخنه» به عنوان اولین همکاری مشترک بین وزارت دفاع و سازمان حفاظت اطلاعات با سازمان صدا و سیما، در شبکه یک سیما درباره یکی از دانشمندان کشورمان است که روی موشک‌های ماهواره‌بر و فضایی تحقیق می‌کند...



علی غفاری در مقام کارگردان از پس ساخت یک سریال جاسوسی، برآمد. «رخنه» را نمی‌توان اثری استاندارد در این ژانر دانست اما بی‌انصافی است اگر آن را در مختصات محصولات تلویزیونی، موفق ندانیم...



چند درصد تهرانی ها در دوره قاجار آجاره نشین بودند؟

در اولین سرشماری جمعیت در تهران در سال ۱۲۶۳ معلوم شد ۳۰ درصد تهرانی ها آجاره نشین و بیشتر مقیم محله چاله میدان هستند. آن زمان در تهران حدود ۱۰ هزار ملک مسکونی وجود داشت و سرشماری نشان داد در هر خانه به طور متوسط ۱۵ نفر زندگی می کردند. تا پایان سلطنت ناصرالدین شاه قاجار در سال ۱۲۷۵ جمعیت تهران به ۱۶۰ هزار نفر رسیده بود؛ همان موقع هم خانه کم بود و آجاره نشینی برای بسیاری تهناروش سکونت بود.

«منصوره اتحادیه» در کتاب «اینجا طهران است» به همین موضوع اشاره کرده و نوشته است: «کمیوند مسکن در تهران باعث می شد افراد مختلف، قسمتی از خانه خودشان را که احتمالا فقط یک اتاق بود، آجاره بدهند.»

وی درباره شرایط آجاره نشینی نیز براساس تحقیق

ایرانیان باستان به فرزندان شان چه می آموختند؟

ایرانیان به اطفال خود از سن ۵ تا ۲۰ سالگی سه چیز می آموختند. سوار کاری، تیراندازی و راستگویی. دروغگویی را بدین ترتیب عیب می دانستند. دروغگو به دوزخ می رود. پس از آن قرض داری را زشت ترین معایب می دانستند. زیرا معتقد بودند که فرد مقروض مجبور است همواره دروغ بگوید. مغان و آموزگاران به کودکان می آموختند که دروغ نگویند، وام نستانند، بدکاری و ستمگری روا مدارند. میهن و پادشاه خود را دوست بدارند، وفادار و مردم دوست باشند، می خواهر و شکمباره و گدامنش و ژنده و چرکین بار نیایند. به آنان یاد می دادند که در معابر آب دهن نیفتند، در آبها و رودها قضای حاجت ننمایند و در معابر چیزی نخورند. به اندازه بخورند و بنوشند، احترام پدر و مادر را نگاه دارند. بنا به گفته هردوت، هیچ پارسی تا

نخستین طبیب ایرانی که نام قرنطینه را مطرح کرد

بررسی متون پزشکی ایران در عصر قاجار نشان می دهد، نخستین طبیب ایرانی که به طرح نام «قرنطینه» و سطوح و قواعد آن به شکل علمی پرداخته، «حکیم موسی ساوجی» بوده که در سال ۱۲۶۲ هـ. ق چندین سال قبل از گذاشتن «قاعده کرانتین» به دست امیر کبیر، به این کار همت گمارده است. معلوم نیست چرا مفاد مطالب کتاب وی مورد غفلت واقع شده است. بنا به خاطره ای که حکیم موسی ساوجی در رساله طبی خود نقل کرده، او در سال ۱۲۵۳ هـ. ق برای انجام مناسک حج از راه شام به این منطقه رفته اما به دلیل بروز درگیری بین سلطان عثمانی و حاکم مصر، از سفر حج بازمانده و به ناچار مدتی در آنجا به کار طبابت پرداخته و به مقتضای حرفه طبابت، با پزشکان اروپایی حشر و نشر پیدا کرده است. از جمله آگاهی های جدیدی که از دید حکیم

قاب



قاب نوستالژی ۱ دانشجویان بیولوژیست دانشگاه جندی شاپور اهواز - سال ۱۳۵۷ (منبع: خاطر هبازی ۲)



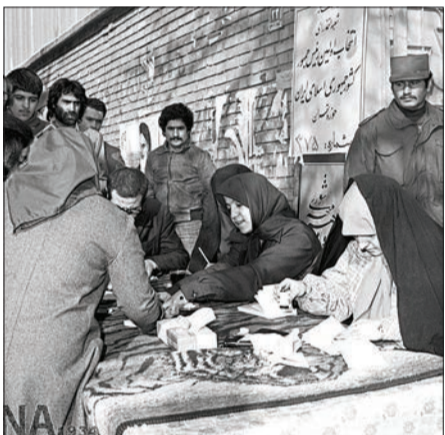
قاب نوستالژی ۲ چشم اندازی از ساختمان پلاسکو در تهران - سال ۱۳۳۹

قاب مشاهیر ۱

دولت موقتی ها در الجزایر؛ مهندس بازرگان، ابراهیم یزدی و مصطفی چمران در سفر به الجزایر دیده می شوند. چند روز پس از این سفر، سفارت آمریکا در تهران به تسخیر دانشجویان در آمد و دولت بازرگان استعفا کرد. /انتخاب



قاب مشاهیر ۲ حاج محمدحسن شمشیری، موسس چلوکبابی معروف شمشیری در آشپز خانه چلوکبابی اش در تهران - سال ۱۳۳۱ (گتی ایمیج)



قاب تاریخ در پنجم بهمن سال ۱۳۵۸ نخستین دوره انتخابات ریاست جمهوری در ایران برگزار شد. بیش از ۱۴ میلیون نفر واجد شرایط در این دوره انتخابات شرکت کردند. (ایرنا)

سلامت

۳ خوراکی ممنوعه برای سلامت روده

سلامت روده به طور مستقیم با نوع تغذیه ما ارتباط دارد. به منظور تأمین سلامت این اندام حیاتی، خیلی باید به برنامه غذایی خود توجه کنید؛ مصرف خوراکی های مفید را افزایش و مصرف خوراکی ها و مواد غذایی مضر را کاهش دهید یا آنها را حذف کنید.

مشکلات روده به صورت های مختلفی چون نفخ، بیوست، اسهال و فلاکس خود را بروز می دهند. در همین زمینه، خوراکی هایی وجود دارند که ممکن است این علائم را تشدید کنند و سلامت روده را به خطر بیندازند، از جمله:

۱. سیب زمینی سرخ شده: غذاهای سرخ شده، به ویژه سیب زمینی، در فرآیند سرخ کردن سرشار از چربی های اشباع شده و نمک می شوند. این غذاها با کتری های مفید روده را کاهش می دهند و حتی ممکن است منجر به التهاب بیشتر روده شوند.

۲. نوشابه: نوشابه برای سلامت روده مضر است؛ چراکه قند موجود در آن می تواند آب اضافی را وارد دستگاه گوارش کند و عوارض جانبی مانند اسهال به همراه داشته باشد.

۳. چپیس: تنقلاتی مانند پفک و چپیس می تواند تأثیر مشابهی به تأثیر سیب زمینی سرخ کرده بر سلامت روده داشته باشند. غذاهای پر چرب همچنین سبب کاهش سرعت هضم می شوند که همین عامل به نوبه خود بر سلامت روده تأثیر منفی می گذارد.

منبع: eatthis

روزانه به چه مقدار پروتئین نیاز داریم؟

ایسنا نوشت: بدن ما به پروتئین نیاز دارد تا سالم بماند و این ماده غذایی در حفظ سلامت اندامها و بخش های مختلفی از بدن از جمله ماهیچه ها، بافت ها، استخوان و پوست و مو نقش دارد. پروتئین همچنین بخش مهمی از فرآیندهایی است که انرژی بدن را تأمین و عنصر حیاتی اکسیژن را در سراسر بدن با جریان خون حمل می کند. پروتئین در عین حال به ساخت آنتی بادی هایی کمک می کند که با عفونت ها و بیماری ها مبارزه می کنند و به سالم نگه داشتن سلول ها و ایجاد سلول های جدید کمک می کند. عدم دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. به عنوان مثال، بافت می تواند تجزیه شود و منجر به از دست دادن عضله شود.

از سوی دیگر مصرف زیاد پروتئین لزوماً بهتر نیست. در حالی که می تواند به عضله سازی کمک کند اما بدن شما ممکن است مقدار اضافی آن را به عنوان چربی ذخیره کند. دستورالعمل های غذایی برای آمریکایی ها که توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده و وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده تهیه شده است، مقادیر روزانه پروتئین را برای گروه های سنی مختلف طبق اطلاعات ذیل توصیه می کند:

کودکان زیر ۴ سال: ۱۳ گرم /کودکان ۴ تا ۸ ساله: ۱۹ گرم /کودکان ۹ تا ۱۳ ساله: ۲۴ گرم / زنان و دختران ۱۴ ساله و بالاتر: ۴۶ گرم / پسران ۱۴ تا ۱۸ ساله: ۵۲ گرم / مردان ۱۹ سال به بالا: ۵۶ گرم.

طراح: حمیدرضا محمدرضایی

جدول و سرگرهی

جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع 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

عمودی

- ۱- قابل مشاهده - گلی خوشبو - شریک جرم
- ۲- ستاره - پایتخت ناورو - تسمه و دوال عقب زین
- ۳- محل کار کاردمند - حمله بردن - نوعی رنگ قرمز
- ۴- خطاب بی ادبانه - اشاره به جمع - مظلوم
- ۵- نر - موقت - تونانا
- ۶- استوار کردن کار - خرمافروش - استان کویری
- ۷- احترام گذاشتن - پرهیز کردن - همگی و تمام
- ۸- پوستین دوز - پیش آمدها - گریزان
- ۹- حرف ندا - قطره قطره ریختن - فلاتی در آسیا
- ۱۰- وسایل زندگی - نوعی رنگ بنفش - کنایه از تندرو
- ۱۱- سنجیدن - مقارب - تظاهر به نیکی
- ۱۲- کشوری اروپایی - کسی که پیشه اش کندن زمین و کاشی آن است - ردیف قالی
- ۱۳- تلف و نابودی - قبل از ثانی - افسر ارشد در ارتش
- ۱۴- دوستان - گر انما یه تر - یکی از صور فلکی
- ۱۵- شهر مقدس هندوان - چوب بدست مدارس قدیم - بزرگوار

توضیح: کلماتی که بر اساس تعداد حرف دسته بندی شده اند باید در جای مناسب خود در جدول قرار گیرند. شما باید با توجه به راهنمای جدول که برایتان قرار داده ایم؛ جای لغات را حدس بزنید و در جدول جایگذاری نمایید.

۴ حرفی: امین، ابزر، انکر، ایضا، شهبلا، کدما، لعنت، مجدد، یوان
۵ حرفی: محسوب، ندامت، هندسه، میگان، ثنایا، دورگه، سیرنگ، قابله، کهریا
۷ حرفی: بازرگان، مهدی شهر
۸ حرفی: آوا برون، رباط کریم، قره کلیسا، لقمه لقمه

سودوکو

سودوکوی سامورایی با نام سودوکوی ۵ تایی، ۵ قلو یا تو در تو نیز شناخته می شود. ترکیبات دو تایی و سه تایی از این نوع سودوکو نیز مرسوم است اما نوع ۵ در ۵ آن دارای جذابیت بیشتری است.

در این نوع سودوکو یک مربع ۹ در ۹ در وسط قرار دارد و با چهار مربع ۹ در ۹ دیگر در ارتباط است.

هر جدول سودوکو دارای اعداد اولیه مربوط به خود است اما نکته اصلی اینجاست که هیچ یک از جدول های سودوکو به تنهایی حل نمی شوند.

برای حل سودوکوی سامورایی باید اعدادی را در هر جدول سودوکو بدست بیاورید. در اینصورت برخی از این اعداد با مربع میانی مشترک خواهند شد و سبب مشخص شدن اعدادی در مربع میانی می شوند. همین روند باید به طور مستمر ادامه یابد تا از هر جدول سودوکو عددی پیدا شود.

قانون سودوکوی معمولی تنها راه حل سودوکوی سامورایی است. دقت کنید سودوکوی سامورایی نیز تنها دارای یک جواب منحصر به فرد است.

کامبر، فلاخن، پوستگی، مجلس ایجان، نوعی سبک حاجت، نام سابق نیشابور، نت چهارم موسیقی، جنس مذکر، ناهاان خوددانی، دودکن، ساز شاکو، سنی در موز ایران و ترکمنستان، تنه ای در چین

پایخ های شماره قبل

جدول کلمات متقاطع

سودوکو

کلماتی که بر اساس تعداد حرف دسته بندی شده اند باید در جای مناسب خود در جدول قرار گیرند. شما باید با توجه به راهنمای جدول که برایتان قرار داده ایم؛ جای لغات را حدس بزنید و در جدول جایگذاری نمایید.

۴ حرفی: امین، ابزر، انکر، ایضا، شهبلا، کدما، لعنت، مجدد، یوان
۵ حرفی: محسوب، ندامت، هندسه، میگان، ثنایا، دورگه، سیرنگ، قابله، کهریا
۷ حرفی: بازرگان، مهدی شهر
۸ حرفی: آوا برون، رباط کریم، قره کلیسا، لقمه لقمه