info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۶۸
دوشنبه / ۲۹ آذر / ۱۴۰۰
۱۵ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
20 / December / 2021

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۴۴۳۴۳-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

غزل ۴۹۵ امروز با حافظ

امروز که بازارت پرجوش خریدار است
دریاب و بنه گنجی از مایه نیکویی
چون شمع نکورویی در رهگذر باد است
طرف هنری بربند از شمع نکورویی

غزلانه

بگزین تو بهشتی را کاز
اوست خجل جنت
سروی که برش طوبی شد
بنده به دلجوئی

آشفته‌شیرازی

افق کرج اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۲	۰۷:۱۲	۱۲:۰۴	۱۶:۵۶	۱۷:۱۶

برگه

من هرگز مرد نادانی را ملاقات نکرده‌ام که از او چیزی یاد نگرفته باشم.

گالیله

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

یادداشت

کتاب درمانی چیست؟

::محمدرضا تقدمی::

کتاب به‌عنوان بهترین دوست انسان، قادر است به افراد در پیچیده‌ترین مسائل ارتباطی، خانوادگی و درمانی در وهلهٔ اول، اطلاعات و سپس آگاهی بدهد. اما این انتظار که آنان ابتدا به ساکن برای شناخت مسائل و درک کاستی‌های خود به کتاب رجوع کنند، کمی بعید است. درحالی که یکی از وظایف مشاوران روان‌شناسی و کارشناسان بهداشت و سلامت، معرفی کتاب‌های مفید و کاربردی به افراد است، برخی از کتاب‌ها فقط جنبهٔ درمانی ندارند و به‌عنوان یک ابزار پیش‌گیرنده عمل می‌کنند. در واقع مطالعهٔ کتاب‌هایی با چارچوب تعریف‌شده می‌تواند افراد را از دچارشدن به برخی مشکلات در امان نگه دارد. اغلب کتاب‌خوانان که اهل مطالعه هستند به این درک رسیده‌اند که مطالعه می‌تواند درمان‌گر باشد. در حقیقت، کتاب‌خوانان با ورود به دنیای مجسم‌شده در کتاب‌ها، جزئی از شخصیت و نوشته‌های کتاب می‌شوند و بینش و ایده‌های نوینی در ذهن آنان نمایان می‌شود که می‌تواند در غلبه بر مشکلات روحی آنان تأثیرگذار باشد. از نظر علمی نیز ثابت شده که مطالعهٔ کتاب می‌تواند برای افراد، آثار درمانی داشته باشد و بر این اساس نزدیک به دو قرن است که مفهوم ویژهٔ کتاب‌درمانی در دنیا شکل گرفته است. از تأثیرگذاری‌های مطالعه در میان افراد افسرده، ایجاد فضایی مفرح و شاد برای آنان است. علاوه بر این، افکار مزاحم آنان را هم کاهش می‌دهد. خیلی کم پیش می‌آید که کتاب اثر تخریبی و منفی روی درمان‌جو بگذارد. اگرچه آمار مطالعه در میان درمان‌جویان چندان مطلوب نیست اما اثرات مثبت آن بر زندگی آنان آشکار است. از زمانی که کتاب‌درمانی به‌طور رسمی وارد حوزهٔ علم روان‌شناسی و کتاب‌داری شده است، بیش از یک قرن می‌گذرد و اکنون باید این پرسش را مطرح کنیم که ما در این راستا چه کرده‌ایم؟ در سال ۱۹۹۴ نتایج بررسی ملی در مورد استفاده از کتاب‌های خودیاریگر، توسط افراد حرفه‌ای در کار بهداشت روان در کتابی به نام "راهنمای موفق کتاب‌های خودیاریگر" چاپ شد. محققان بررسی کردند که آیا درمان‌گران برای سرعت بخشیدن در روند بهبودی بیمارانشان این کتاب‌ها را توصیه می‌کنند. نتیجهٔ نظرسنجی مثبت بود. آن‌ها این کتاب‌ها را برای بیمارانشان مفید می‌دانستند: همچنین از درمان‌گرها سؤال شد که بین ۱۰۰۰ عنوان کتاب خودیاریگر، کدام کتاب را به بیماران افسرده پیشنهاد می‌کنند. جالب بود که اکثر پزشکان به بیمارانشان کتاب "از حس بد به حس خوب" را توصیه کرده‌اند. یکی از دلایل شهرت این کتاب روش‌های مؤثر و کاربردی آن است. بیمارانی که از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کردند با مطالعهٔ این کتاب سریع‌تر بهبود یافتند و بعد از بهبود اولیه به مدت چندین سال دوران بدون افسردگی را ادامه دادند. دکتر دیوید برنز- استاد شناخت درمانی از دانشگاه استنفورد در این کتاب می‌گوید: در هر حال، نمی‌خواهم این هراس را در شما ایجاد کنم که شما فکر کنید کتاب‌هایی را که قبلاً مطالعه کرده‌اید، کتاب‌های خوب و مناسبی نبوده‌اند: فقط این کتاب راهنما به شما نشان می‌دهد که چگونه روش‌های جدید را برای برخی از مشکلات خاص به کار گیرید. این مشکلات شامل افسردگی، تمام اختلالات اضطراب و تمام تضادهای بین فردی (مثل این که چگونه یک مشکل زناشویی را حل کنیم و یا این که چگونه با یک رئیس و یا همکار سخت‌گیر برخورد داشته باشیم) می‌شود. کتاب‌درمانی فرد را به تحرک وا می‌دارد و به او کمک می‌کند تا نارسائی‌های خود را درک کند و با روشی مناسب به معالجه اقدام نماید. اگر شگفتی‌های کتاب‌درمانی روشن گردد و برای فرد مسلم شود که یکی از بهترین مشاورهای روانی و جسمی، کتاب است: آن‌گاه برای پاسخ به پرسش‌های خویش به فرهنگ شفاهی رجوع نمی‌کند و تلاش می‌کند برای مشکلی که برایش پیش آمده به دنبال کتاب مناسبی بگردد و مشکلش را با توصیه‌های شفاهی افراد غیرمتخصص گره نزند. این یک ادعا نیست که کتاب‌درمانی زندگی‌های بسیاری را نجات داده و به روابط زناشویی استحکام بخشیده است. کتاب‌درمانی اعتماد به‌نفس به وجود می‌آورد، ذهن و اندیشه را وسعت می‌بخشد، مشکلات ارتباطی بین افراد خانواده را کاهش داده و باعث تقویت روابط می‌شود. مطالعهٔ این‌گونه کتاب‌ها موجب می‌شود تا فرد احساس خوبی پیدا کند. به خودش احترام بگذارد و به ارزش خودش بیفزاید و فردی که به خودش احترام بگذارد به دیگران نیز احترام می‌گذارد، چراکه این فرد به سلامت دیگران بی‌تفاوت نیست. فردی که کتاب‌های درمانی مطالعه می‌کند، تندرستی‌اش برایش مهم است. هرچیزی که به او آسیب برساند، از خود می‌راند و آنچه را که منفعت دارد، جذب می‌کند. غذای ناسالم مصرف نمی‌کند، تنبل و بیکاره نیست، به غذاهای طبیعی و تأثیر آن در تندرستی‌اش باور دارد، ورزش می‌کند و از آن لذت می‌برد و خود را مسئول سلامتی‌اش می‌داند. کتاب‌درمانی به شما امکان می‌دهد که نیروی شفابخشی خود را کشف کنید و از این طریق روش‌های مختلف شفابخشی و نیرومندی را بیاموزید. همچنین به شما کمک می‌کند که بر جسم و روح خود کنترل بیشتری داشته باشید و بتوانید در مواقع لزوم، مواد زاید و سموم انباشته‌شده در بدن خود را که متأسفانه در زندگی مدرن امروزی بیشتر شده، از خود دور نمایید. در پایان باید گفت: کتاب‌درمانی باطری زندگی شما را کاملاً شارژ خواهد کرد و مهارت‌های خودیاریِ شما را به آخرین حد مطلوب، خواهد رساند ان‌شاءالله.

منابع:

۱- کتاب "از حس بد به حس خوب" نوشتهٔ دکتر دیوید برنز. مترجم فاطمه‌سادات میرحبیبی. انتشارات کتاب‌درمانی
۲- کتاب هفته شماره ۳۰۶

گزارش روز

نقشه «زرد و آبی» و مردمی که «ماسک» را کنار گذاشتند!

هرچند تعداد شهرهای قرمز و نارنجی کرونایی در کشور صفر شده و پیک پنجم کرونا به نوعی پایان یافته است، اما سویه جدید اُمیکرون در کنار عادی‌انگاری و کاهش محسوس رعایت پروتکل‌های بهداشتی و به ویژه عدم استفاده از ماسک در کشور، زنگ خطری برای آتش دوباره کرونا در کشور به شمار می‌روند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، طبق آخرین نقشه رنگ‌بندی کرونایی که از سوی وزارت بهداشت منتشر شد، با عبور کامل کشور از خیز پنجم کرونا، هیچ شهر قرمز و نارنجی در کشور وجود ندارد و تنها ۵۳ شهرستان در وضعیت زرد و ۳۹۵ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

همچنین بر اساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور در هفته منتهی به ۲۴ آذر ماه، ۴۸.۸۲ درصد است.

کمترین و بیشترین میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در استان‌ها

همچنین وضعیت رعایت پروتکل‌های بهداشتی به تفکیک استان‌های کشور از تاریخ ۱۷ تا ۲۴ آذر ماه ۱۴۰۰ بیانگر این موضوع است که بالاترین میزان رعایت پروتکل‌ها در استان‌های آذربایجان غربی، زنجان، گیلان، همدان، مرکزی، لرستان و هرمزگان با میزان رعایت ۵۴ تا ۶۴ درصدی بوده است. کمترین میزان رعایت پروتکل‌ها نیز در ۱۴ استان با میزان رعایت ۳۹ تا ۴۴ درصدی بوده است.

در عین حال بر اساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، میانگین رعایت پروتکل‌های بهداشتی در اماکن عمومی استان‌های کشور از ۱۷ تا ۲۴ آذر ماه ۱۴۰۰، ۴۸.۸۲ درصد بوده است. در عین حال بیشترین میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در اماکن عمومی را با ۶۳.۵۹ درصد در همدان و کمترین میزان آن را با ۳۹.۳۹ درصد در البرز مشاهده می‌کنیم.

میانگین میزان رعایت بهداشت فردی مناسب در اماکن عمومی استان‌های کشور در بازه زمانی ۱۷ تا ۲۴ آذر ماه، ۵۳.۹۰ درصد بوده است. در این شاخص نیز بیشترین میزان رعایت مربوط به استان لرستان با ۸۳.۹۴ درصد رعایت است و کمترین میزان رعایت هم مربوط به استان تهران ۴۳.۶۷ درصد است.

همچنین میانگین رعایت تهویه مناسب در اماکن عمومی استان‌های کشور از ۱۷ تا ۲۴ آذر ماه ۱۴۰۰، ۵۲.۱۰ درصد بوده است. در عین حال بیشترین میزان رعایت در این شاخص مربوط به استان لرستان با ۷۲.۹۳ درصد بوده و کمترین میزان رعایت نیز مربوط به استان البرز با ۴۱.۴۰ درصد رعایت بوده است. میانگین استفاده از ماسک در اماکن عمومی استان‌های کشور نیز در این مدت، ۴۹.۹۴ درصد بوده است که بیشترین میزان استفاده از ماسک در اماکن عمومی با ۶۸.۸۰ درصد مربوط به استان هرمزگان و کمترین میزان استفاده از ماسک مربوط به استان کردستان با ۳۹.۴۹ درصد است. میانگین درصد رعایت پروتکل فاصله‌گذاری در اماکن عمومی استان‌های کشور از ۱۷ تا ۲۴ آذر ماه، ۴۸.۸۲ درصد بوده است که استان گیلان ۶۴.۴۹ درصد بیشترین میزان رعایت و البرز با ۳۹.۳۹ درصد کمترین میزان رعایت را داشته‌اند.

در عین حال طبق اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، بر اساس اقدامات ناشی از تشدید بازرسی‌ها از تاریخ ۱۷ تا ۲۴ آذر ماه ۱۴۰۰، از تعداد ۳۵۷۷۸۰۷ مراکز تهیه، توزیع و عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی تحت پوشش، بالغ بر ۲۳۹۸۴۸ مورد بازرسی انجام شده است.

همچنین طی این مدت تعداد ۳۵۳۸۶ مرکز از مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی اخطار گرفته و به مراجع قضایی معرفی شده‌اند و ۱۳۴۲ مورد از این مراکز نیز پلمب شده‌اند.

باید توجه کرد که به ترتیب سوپرمارکت‌ها و خواروبارفروشی‌ها، نانوایی‌ها و رستوران‌ها رتبه‌های اول تا سوم دریافت اخطار و معرفی به مراجع قضایی را در میان اماکن عمومی از تاریخ ۱۷ تا ۲۴ آذر ماه به خود اختصاص داده‌اند.

بعد از آن فروشگاه‌های زنجیره‌ای، ادارات و سازمان‌ها، بانک‌ها، اماکن متبرکه، مساجد، مطب‌ها، پیشخوان و پلیس+۱۰، مراکز ورزشی، تالارهای پذیرایی، داروخانه‌ها، پاساژها، آرامستان‌ها و مهدهای کودک قرار دارند.

در حوزه صنایع نیز به ترتیب کارگاه‌ها و صنایع کوچک، کشاورزی، دامپروری و معادن، صنایع تولید، نفت، گاز و انرژی و سایر، صنایع ساخت و ساز و مراکز شماره‌گذاری و معاینه فنی بیشترین اخطار و معرفی به مراجع قضایی را طی مدت ۱۷ تا ۲۴ آذر ماه ۱۴۰۰ دریافت کرده‌اند.

مکث

جشن تولدهای عجیب!

فرد را در سالروز تولدش به یک صندلی می‌بندند یا در شرایطی قرار می‌دهند که بعد از کوبیدن کیک به صورتش، شروع به ریختن سس، میوه، نوشیدنی‌های گازدار، تخم‌مرغ، آرد و ...

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، احتمالا شما هم در شبکه‌های اجتماعی، ویدئویی‌هایی را که به‌تازگی از جشن تولدهای خاص و البته ترسناک مد شده دیده‌اید. در این ویدئوها، فرد را در سالروز تولدش به یک صندلی می‌بندند یا در شرایطی قرار می‌دهند که بعد از کوبیدن کیک به صورتش، شروع به ریختن سس، میوه، نوشیدنی‌های گازدار، تخم‌مرغ، آرد و ... روی او می‌کنند و تلاش فرد مد نظر برای اعتراض به این کار هم بی‌فایده است. در این بین فقط صدای خنده دوستانش در ویدئو شنیده می‌شود و عابرانی که با تعجب نظاره‌گر این اتفاقات هستند. در ادامه نگاهی روان‌شناسانه به این ماجرا خواهیم داشت.

این کارها بی‌حرمتی به شخصیت انسان است

این جشن‌های تولد زننده و زشت، کوچک‌ترین شباهتی به رسم جشن تولد نداشته و ندارد و از فرهنگ ایرانی به دور است. کوبیدن و مالیدن کیک به صورت یک نفر، ریختن نوشابه و شیر روی فردی که تولد اوست، نه‌تنها ذره‌ای باعث خوشحالی او نخواهد شد که بدون شک بی‌حرمتی و بی‌احترامی به شخصیت و شان او به عنوان یک انسان است و باعث واردشدن آسیب‌های روانی خواهد شد. کثیف و آلوده‌کردن آن فرد، باعث عصبانیت او هم خواهد شد. البته ممکن است عده‌ای بگویند که این مسئله را نباید جدی گرفت و این رفتار یک شوخی محسوب می‌شود که تصور اشتباهی است چون بدون شک باعث ناراحتی و معذب‌شدن طرف مقابل خواهد شد.

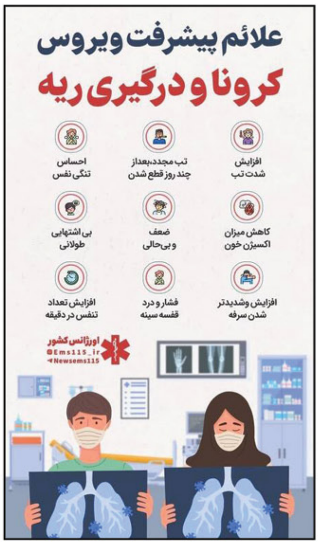
عقده‌های روانی باعث چنین رفتارهایی می‌شود رفتارهایی که در این ویدئوها می‌بینیم، نشان از عقده‌های درونی افراد می‌دهد؛ به نحوی که فشارها و تنش‌های روحی و روانی زندگی خودشان را می‌خواهند با انجام این کارهای عجیب و ناپسند، کم کنند و آرامش بگیرند. عقده‌های روانی افراد و کینه‌ها و اختلافاتی که ممکن است از قبل در ذهن افراد وجود داشته، در این هنگام سر برآورده و ناخواسته تجلی می یابد. چنین کارهایی باعث دلسردی و دلخوری و ناراحتی فردی می‌شود که تولدش است؛ به‌طوری که همیشه این رفتارها در ذهنش به خاطره‌ای تلخ تبدیل خواهد شد. در بعضی از این ویدئوها، شاهد توهین و تمسخر فرد مدنظر هم هستیم که این رفتارها از پایین‌بودن عزت‌نفس چنین افرادی حکایت دارد که در تلاش برای از بین بردن و تحقیر کردن شخصیت والای یک انسان هستند.

هم اسراف است، هم خطر جانی دارد

واضح است هیچ فردی علاقه ندارد که در روز تولدش چنین بلاهایی را سرش بیاورند. کوبیدن کیک به صورت و ... علاوه بر این که رفتار ناشایستی محسوب می‌شود هم اسراف است و هم ممکن است باعث فرورفتن شیشه یا شیء خطرناک دیگری در سر و صورت فرد شود. تمام مواد خوراکی که در این جشن تولدها روی فرد ریخته می‌شود، غیر قابل مصرف است و باید دور ریخته شود. چنین رفتاری در همه زمان‌ها بد است اما در این شرایط اقتصادی کشور، بدتر است.

جشن تولد زمانی زیباست که با هم بخندیم

مراسم شادی را نباید به چنین رسوم اشتباهی آلوده کرد. شادی و جشن زمانی زیباست که همه با هم بخندیم و شادمانی کنیم، نه این که به یک نفر توهین و مضحکه‌اش کنیم و بعد به او بخندیم. پشت این رفتارها، محرک‌های آزاردهنده‌ای برای فردی که روز تولدش است، به جا خواهد ماند بنابراین این چرخه باطل، باید هر چه زودتر متوقف شود. در این بین، کافی است که آگاهی افراد به ویژه جوانان بالاتر برود و تقلید کورکورانه از فرهنگ ناصحیح را کنار بگذارند»



علائم پیشرفت ویروس کرونا و درگیری ریه
افزایش شدت تب
تب مجدد، بعداز چند روز قطع شدن
احساس تنگی نفس
کاهش میزان اکسیژن خون
ضعف و بی‌حالی
بی اشتهایی طولانی
افزایش و شدیدتر شدن سرفه
فشار و درد قفسه سینه
افزایش تعداد تنفس در دقیقه
اورژانس کشور
@Ems115_ir
Newsems115

رسانه چه خبر

ورود اومیکرون به ایران تأیید شد

وبدا: سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مشاهده سویه اومیکرون کرونا در ایران را تأیید کرد. محمد هاشمی با بیان اینکه در این جلسه اضطراری ضمن تأیید مشاهده سویه جدید کرونا در کشور از سوی همه اعضا درخصوص تدوین پروتکل‌های جدید بهداشتی بحث و تبادل نظر شد، گفت: همچنین اعضای ستاد نظرات و پیشنهادات خود را جهت ارائه به ستاد ملی کرونا مطرح کردند. وی با بیان اینکه نتایج جلسه امروز درخصوص تمهیدات اندیشیده شده جهت جلوگیری از شیوع سویه جدید در کشور متعاقبا اعلام و اطلاع‌رسانی خواهد شد، تاکید کرد: اعضای جلسه به ضرورت استفاده از ماسک، تزریق واکسن بویژه دریافت دز سوم واکسن اعلام شده و رعایت پروتکل‌های بهداشتی تأکید کردند.

امکان مجدد ثبت‌نام در سامانه املاک و اسکان به‌زودی فراهم می‌شود

ایرنا: وزیر راه و شهرسازی از امکان مجدد ثبت‌نام در سامانه املاک و اسکان در آینده نزدیک خبر داد و گفت: مردم خود اظهاری در این سامانه را با هدف انجام بهتر سیاست‌گذاری در بخش مسکن انجام دهند.

برنامه جدی برای کنترل آلاینده‌های هوا پیگیری شود

ایسنا: معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه با اشاره به این که در بحث مداخلات برای کاهش آلودگی هوا آن طور که باید و شاید موفق نبوده‌ایم، گفت: به دستور معاون اول ریاست محترم جمهور و وزارت کشور لازم است برنامه‌های جدی برای کنترل آلاینده‌های هوا پیگیری شود.

دامن شب یلدا
در ۴ نگارخانه بصورت مشترک
manouchehri-gallery
vasmeh.art.gallery
mah.zad_art_gallery
nogara_gallery
NOGARA GALLERY
art1364_shahanjarini
گروه لیلا شاهنجرینی

آزیتا اسدالهی
الهه اکبری
صبرینه توپچی
منصوره پازکیان
سمیرا حسین گرکانی
ژاله حیدری
آرمیتا خشنود
وحیده درویشی گنبد
زهرا رازی پور
اشرف زحل
سمانه زمانی
مریم سادات رضوی
سمیرا سلمانی
پری سنجرانی
مونا سادات پورگیاه
زهرا سادات حسینی
زینب سادات حسینی
رودابه شاداب
ریحانه شاداب
شهرام شریفی
مهناز قنبری
آنیتا قلی پور
غزاله قربانی

معصومه قربانعلی
نرگس فلسفی
هنگامه فرهادی
عالیه طفلان
آناهیده عظیمی یزدی
زهرا عربلو
مه لقا عباس زاده
سهیلا کوهفر
آیدا کفاش چرندابی
عاطفه منصوری
روح الله محمدی عزیز آبادی
شیما مباشری
هدیه مظفری کاکاوندی
نازنین مظهری فر
ستاره نظری
بنفشه نامداری
ندا نیکومنش
صدیقه نوروزی
الهه واعظی نیا
زهرا والهی
زهره وحدانی
فرحناز ولیزاده
روح الله یزدانی

افتتاحیه: ۳۰ آذر لغایت ۶ دی ماه ۱۴۰۰
گالری گردان: لیلا شاهنجرینی
۰۹۳۵۳۱۵۵۲۱۹

نقاشی معاصر ایران
Design: Kambiz Berenji
کالری سرزمین هنر
Artland Gallery

Iranian Contemporary Painting
30 Artists Exhibition
2021 DECEMBER 24-29
ARTLAND GALLERY

۳ تا ۸ دی ماه ۱۴۰۰
افتتاح روز جمعه ۳ دی از ساعت ۱۶ تا ۲۰
سی اثر از ۳۰ هنرمند

ف. اخلاقی . صادق ادهم . اکرم افضلی . کامبیز برنجی . بهروز بلوری . علی بیگی پرست . یداله تناور . احمد حبیبی . مصطفی خزایی . منصور خیرخواه . فاطمه دیواندری . داریوش زاهدی . بهمن زارعیان . مجید زمانی . الیاس ستاری . فرناز شعار . داوود شیرمحمدی . داریوش فرد دهکردی . رضا علیزاده . ناصر عزیزی . آسیه گونه زاده . جلال متولی . عباس خلیلی . پژمان متقیان . مهدی محبعلی . مهدی مقدم نصر . فرشته مقتدر دیزج . سعید معیری زاده . محسن ناصریان . اکبر نیکان پور . سهراب هادی .

اوین، ابتدای کچویی
کوچه صفا، پلاک ۴
گالری روزهای شنبه تعطیل می باشد