

سلامت باشید

زندگی در فصل سرماخوردگی

تغییر هر فصل به معنای تغییر شیوه زندگی و ورود بیماری های جدید است. اما با کمی دقت در عادات تغذیه‌ای و رفتاری می‌توان از ابتلا به بیماری‌های مختلف در امان ماند و فصلی بدون ابتلا به بیماری را گذراند. در این زمینه اغلب مصرف خوراکی‌های مختلف برای درمان ماندن از بیماری‌های فصل پاییز و زمستان توصیه می‌شود که برخی از آنها شامل موارد زیر است.

خودتان را سم‌زدایی کنید

خوراکی‌هایی با القاب سم‌زدا وجود دارند که می‌توانند وضعیت سلامتی را بهبود بخشند، برای مثال چکاندن چندین قطره لیمو ترش در آب و مصرف سیب‌گاده آن می‌تواند موجب سم‌زدایی بدن شود. مصرف شب‌هنگام آب آناناس نیز همین خاصیت را دارد.

غذای چرب، گرم‌تان نمی‌کند

از مصرف غذاهای خیلی چرب در زمستان بپرهیزید، زیرا مصرف غذاهای چرب هیچ تأثیری در گرم شدن بیشتر شما ندارد؛ نه غذاهای چرب و نه غذاهای شیرین. علاوه‌بر این، مصرف غذاهای چرب می‌تواند تأثیری منفی بر کبد بگذارد و به بیماری‌های کبدی منجر شود.

اسفناج بخورید و افسرده نباشید

اگر احساس خستگی و افسردگی مفرط می‌کنید منیزیم مصرف کنید، زیرا خوراکی‌های حاوی منیزیم می‌توانند علیه افسردگی و خستگی تازند. بهترین مواد غذایی که سرشار از منیزیم هستند عبارتند از سبزی‌هایی مانند اسفناج، گوجه‌فرنگی، مغز بادام، فندق، تخمه کدو، موز، انجیر خشک، غلات سبوس‌دار و البته مکمل‌های دارویی.

ادامه از صفحه پك

«متاستاز» فساد

تخلفات مالی چند هزار میلیاردی، گم شدن میلیاردي بخشی از درآمدهای نفت، ظهور پدیده‌هایی چون بابک- ز ...و... جملگی اتفاقاتی بودند که سایه سنگینی بر دولت محمود احمدی‌نژاد گسترده بودند و کار به جایی رسید که معاون اول دولت سابق هم به زندان و پرداخت جزای نقدی محکوم شد. در این میان گرچه اعداد و ارقام تخلف در وزارت علوم و دانشگاه آزاد اسلامی سابق به اندازه نهادهای صنعتی و اقتصادی نبود، روش آن نهادها در تخلف و تولید فساد به وزارت علوم هم سرایت و آن را اسیر مهلکه بورسیه‌های غیرقانونی کرد. نفوذ فساد و تخلف در وزارت علوم زمانی شدت گرفت که دیگر نهادهای وابسته به دولت سابق در باتلاق حیف و میل فروافتاده بودند.

وزارت علوم هم با توجه به مستعد بودن فضا دچار پدیده متاستاز شد و فساد چون سلول‌های سرطانی از نهادهای فاسد، اطراف این نهاد پاک دولتی را گرفت و آن را به سبک و سیاق دیگران فاسد کرد. متاستاز همان فرآیند انتقال سلول‌های سرطانی به بافت‌های دیگر بدن است. در این مرحله سلول‌های سرطانی از راه جریان خون یا سیستم لنفاوی خود را به دیگر سلول‌های بدن می‌رساند، لانه‌گزینی و تکثیر می‌کنند و کانون سرطانی جدیدی می‌سازند. وزارت علوم دولت سابق نیز دقیقا به همین پدیده دچار شد و یکی از نتایج آن، ظهور تخلفی بزرگ به نام اعطای بورسیه غیرقانونی به هزاران فرد عمدتا تالایتی بود. از آنجا که در دولت سابق هر نهاد مستعد تخلف در حوزه خود تخلف می‌کرد، وزارت علوم نیز در صدور مدرک و اعطای بورسیه کم نگذاشت و فسادی مخرب و تاریخی ایجاد کرد. بیان مصادیق بورسیه‌ها نیز در نوع خود ذکر مصیبت است و همین بس که بورسیه مطالعات اندوژی را به یک بورسیه باز می‌دهند تا در استرالیا ادامه تحصیل دهد! حالا اندوژی در کدام بخش از معادلات جهانی قرارگرفته که مطالعه این کشور آن هم در استرالیا می‌تواند گره از مشکلات ایران باز کند، نیازمند توضیح وزیر علوم دولت سابق است.

بورسیه‌بازان اما پس از گرفتن انتقام افشای این فساد بزرگ علمی و استیضاح محمدرضا فرجی دانا یک بازی ناجوانمردانه را با کمک حامیان افراطی خود در مجلس و رسانه‌ها در پیش گرفتند. دلوپاسان که تشت رسوایی آنها پس از انتشار اخبار بورسیه‌ها از بام افتاد، سراغ موضوعی رفتند که دربرگیری آن شامل هر خانواده ایرانی می‌شود: دانشگاه آزاد اسلامی. آنها مساله افزایش پذیرش تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد اسلامی را روی میز گذاشتند و بهانه آوردند که افزایش ظرفیت پذیرش دانشجوی کارشناسی ارشد و دکتری، قانونی نبوده و دانشگاه آزاد اسلامی تخلف کرده است! قانونی بودن و دریافت مجوزهای وزارت علوم که مسجل شد، اعلام کردند ظرفیت پذیرش این دو مقطع هشت برابر شده است. در این مرحله صدا و سیما به‌عنوان پرتیرازترین رسانه داخلی به کمک آنها آمد.

پس از آنکه مشخص شد افزایش ظرفیت کمتر از دو درصد بوده بانگ برآوردند که می‌مساله کیفیت چه می‌شود؟ جالب اینجاست که برخی از نمایندگان محترم مجلس که بعضا فریب این موج شالارلاتان‌های رسانه‌ای را خورده‌اند، پس از اقناع شدن نسبت به موضوع، از رئیس دانشگاه آزاد اسلامی می‌خواهند تا در شهرهای آنها نیز ظرفیت پذیرش کارشناسی ارشد و دکتری افزایش یابد. حقیقت این است که دانشگاه آزاد اسلامی دارای تعدادی پردیس علوم و تحقیقات بود که هرگز مجوزی برای فعالیت آنها صادر نشده بود؛ اما کسی هم نسبت به آنها دلوپاس نبود. با ابتکار حمید میرزاده و همکاری تحسین برانگیز محمدرضا فرجی‌دانا، ظرفیت این واحدهای بدون مجوز که در آستانه تعطیلی قرار گرفته بودند با واحدهای مراکز استان‌ها که از کیفیت آموزشی مطلوبی برخوردارند جمعیم شد. همزمان دانشگاه آزاد اسلامی اقدام به فراخوان جذب پنج هزار هیات علمی تمام‌وقت کرد تا خلا آموزشی خود را جبران کند. گسترش تحصیلات تکمیلی که سالانه به ازای هر دانشجو ۴۰ هزار دلار از از کشور خارج می‌کند همان دغدغ‌های است که رهبر معظم انقلاب در ابلاغ سیاست‌های علم و فناوری بر آن تاکید کردند. حالا اما افراطیون می‌خواهند با ادامه این شارلاتانیزم خبری، فساد علمی دوره مدیریت «سه برادران» در آموزش عالی کشور را به دست فراموشی بسپارند؛ غافل از اینکه زخم دانشگاه و دانشگاهیان عمیق‌تر از آن است که با پوشش نینمای دانشگاه آزاد اسلامی التیام یابد.

از روی برنامه

نمایش	کارگردان	مکان	ساعت اجرا
آرامشایش	محمدحامنی	تالار شمس	۱۹:۳۰
بالاخره این زنده‌گی مال کیه؟	اشکان خیل‌نژاد	تماشاخانه ایرانشهر	۲۰:۰۰
مکشافات راسکلنکیف	ساییناشیاری، پیمان مجیدی	خانه نمایش آو	۲۱:۰۰
بیرون پشت در	مریم عبدلی	تماشاخانه استاد جمشید مشایخی	۱۷:۳۰

خبر سخنگان

اشمیکل پیش بینی می کند



پنتر اشمیکل، دروازه‌بان سابق تیم ملی دانمارک و باشگاه منچستر یونایتد با وجود نتایج ضعیف آلمان در دور مقدماتی جام ملت‌های اروپا، این تیم را شانس اول قهرمانی در جام‌ملت‌های اروپای ۲۰۱۶ می‌داند. به گزارش سایت ۹۰ او در این باره گفت: «فکر می‌کنم سطح رقابت‌های یورو ۲۰۱۶ فرانسه از دوره‌های پیش با کیفیت‌تر خواهد شد، معتقدم که آلمان بیشترین شانس قهرمانی در این رقابت‌ها را دارد، چراکه در تمام پست‌ها بازیکنان تراز اولی در ترکیب دارد. آنها به خوبی می‌دانند که در بازی‌های سرنوشت‌ساز چگونه نتیجه بگیرند. کارنامه آنها در رقابت‌های مختلف گویای همه‌چیز است.» اشمیکل شانس زیادی برای اسپانیایی‌ها قائل نیست و در باره این تیم گفت: «اسپانیا بازیکنان بسیار خوبی در ترکیب دارد، اما من بر این باورم که حضور آنها به‌ترین مثال در این زمینه است. روحیه رقابت در لالیگا پایین آمده است. بازیکنان بارسلونا و رئال مادرید فاصله زیادی با تیم‌های دیگر دارند. نمی‌گویم که اسپانیا جزء نامزدان اصلی قهرمانی در این رقابت‌ها نیست، اما معتقدم که انگیزه آنها کمتر از آلمان است. در جام جهانی برزیل دیدید که اسپانیایی‌بی انگیزه در همان دور نخست حذف‌شد و نتوانست به مرحله بعدی صعود کند.» شاید خیلی‌ها کنجکاو باشند که بداندن از دیدگاه اشمیکل بهترین دروازه‌بان حال حاضر دنیا کیست؟ او در پاسخ به این سوال گفت: «مانوئل نویر بهترین دروازه‌بان حال حاضر فوتبال جهان است. او یک مثال واقعی برای همه کسانی است که دوست دارند در آینده پست دروازه‌بانی را در فوتبال انتخاب کنند.»

چالش شیرکا کائو در نیوزیلند

شده است. طعم این شیرها باعث شده که فروش بالای آنها در نقاط مختلف به‌خودی خود موضوع عجیبی به‌شمار نمی‌رود ولی اینکه مردمان یک کشور، آن هم کشور آرام و ساکتی همچون نیوزیلند، به‌خاطر شیرکا کائو، نیروهای امنیتی را در حالت آماده‌باش نگه دارند، شاید خیلی عجیب به نظر برسد. به تازگی در نیوزیلند کارخانه لوئیس رود کریمری (Lewis Road Creamery) یک شیرکا کائوی جدید تولید کرده که از خامه و شیر تازه درست

شده است. طعم این شیرها باعث شده که فروش عجیبی پیدا کرده، قوانینی نیز وضع شده است؛ برای مثال هیچ کم حق ندارد بیش از دو شیشه از آن را خریداری کند تا شیر به همه برسد و افراد بیشتری بتوانند از آن استفاده کنند. دلیلی میل در گفت‌وگویی که با جیسون وایتپیرا، صاحب سوپرمارکتی در اوکلند انجام داده، از قول او نوشته‌است که هر روز صبح ۵۰۰ شیشه شیرکا کائو لوئیس رود به مغازه‌اش می‌رسد و در عرض ۹۰ دقیقه همه آنها تمام می‌شود.

پیوند سبیل در ترکیه

برای خیلی از مردان داشتن سبیل به‌عنوان نشانه‌ای از مردانگی اهمیت زیادی دارد. براساس همین تفکر است که این روزها علاوه‌بر کاشت و پیوند مو، خیلی‌ها به دنبال پیوند سبیل هستند تا به زعم خودشان از قافله مردان جذاب دنیا عقب نمانند.

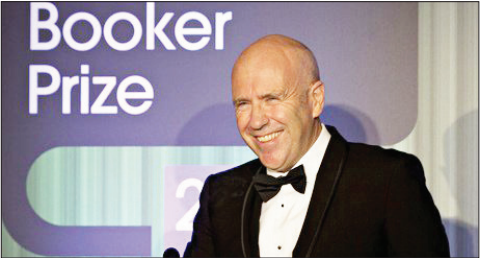
شاید برایتان جالب باشد که بشنوید ترکیه به مهد مردان علاقه‌مند به پیوند سبیل در جهان تبدیل شده است. پیوند مو یکی از شیوه‌های نوین جراحی زیبایی است که در آن متخصصان با برداشتن مو از یک ناحیه بدن، آن را در نقاط مورد نیاز می‌کارند. گرچه ترکیه سال‌هاست مهد جراحی پیوند

www.farheekhtegan.ir

 دوره جدید شماره ۱۵۰۸ شماره مسلسل ۲۲۴۶ یکشنبه ۴ آبان ۱۳۹۳ اول محرم ۱۴۳۶ ۲۶ اکتبر ۲۰۱۴	 صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی مدیرمسئول: احسان مازندرانی سرمدیر: مهران کریمی نشانی: خیابان حافظ- بعد از پل دوم حافظ- روبه‌روی ساختمان بورس- ساختمان فرهیختگان - طبقه سوم تحریریه: ۱۸۲- ۶۶۷۶۰۱۸۰-تلفار: ۶۶۷۶۰۴۷- ۶۶۷۶۰۴۷	 الو فرهیختگان: ۰۱۹-۶۶۳۴۸۰۶۶ دفتر مدیرمسئول: ۰۱۶-۶۶۳۴۸۰۶۶ سامان آگهی‌ها: ۰۱۸-۶۶۳۴۸۰۴۶ پایک روزنامه: ۰۱۳۸۸۲۳۰-۱۰۰۰ چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی توزیع: پیام رسان پیروز
---	---	--

امروز: غروب خورشید: ۱۷:۱۶ ■ اذان مغرب: ۱۷:۳۴ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۶ ■ فردا: اذان صبح: ۴:۵۷ ■ طلوع آفتاب: ۶:۲۱ ■ اذان ظهر: ۱۱:۴۸

نجات از معدن با جایزه ۵۰ هزار پوندی



دریافت یک جایزه ادبی در کشورهای دیگر گاهی مسیر زندگی یک نویسنده را عوض می‌کند. شاید بتوان «ریچارد فلاناگان» نویسنده معاصر استرالیایی را یکی از بهترین مصداق‌های این گفته دانست. فلاناگان گفته که به دلیل مشکلات مالی پیش از کسب جایزه «بوکر» قصد داشته به کار در معدن مشغول شود. اما فروش چشمگیر کتاب‌های این نویسنده پس از کسب جایزه معتبر بوکر ۲۰۱۴ او را از اجبار کار در معدن‌های شمال استرالیا برای امرار معاش رهانیده است. فلاناگان از جمله نویسندگانی است که وضعیت مالی خوبی ندارد، اما جایزه ۵۰ هزار پوندی «من بوکر» به معنای ادامه راه نویسنده‌گی اوست. او گفته است: «یک سال ونیم پیش وقتی که نوشتن کتابم را تمام کردم، به کار در معدن شمال استرالیا فکر می‌کردم، چون وضعیت جوری پیش می‌رفت که دیگر امکان نوشتن برایم وجود نداشت.» این نویسنده برای رمان برگزیده «جاده باربک به عمق شمال» مدت زمان زیادی صرف کرده که حالا با فروش ۱۴۰ هزار پوندی اخیر کتابش، همه آن دشواری‌ها در ذهنش به شادی بدل خواهد شد. رمان فلاناگان از زمان برنده شدن «بوکر» تاکنون ۱۰ هزار و ۲۴۲ جلد در انگلستان فروخته است. این در حالی است که هفته پیش از آن، فروش این کتاب تنها ۳۱۶ جلد بوده است. براساس گزارش گاردین، نویسندگان استرالیایی در مقایسه با سال ۲۰۰۵ با کاهش درآمد ۲۹ درصدی مواجه بوده‌اند. اما فلاناگان ۵۳ ساله حالا می‌تواند با دریافت یکی از مهم‌ترین جوایز ادبی دنیا برای رمان عاشقانه خود، به عشق اصلی‌اش یعنی نوشتن بپردازد.

کلام معصوم (۶)

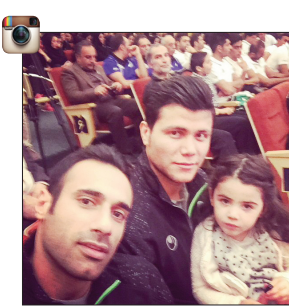
امام حسین(ع):

بخشنده ترین مردم کسی است که در هنگام قدرت می‌بخشد.

از روی دیوار



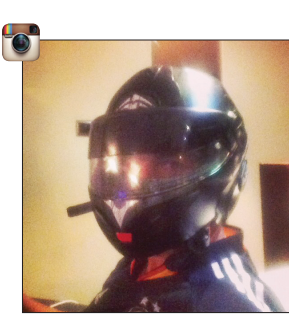
کمند امیرسلیمانی روی صفحه اینستاگرامش عکسی در کنار دوستش گذاشته و در توضیح آن نوشته است: «با دوست عزیزم شیرین خانم ایزدی، در مراسم افتتاحیه گالری همسر آقای علی دایی». نکته مهم و خبری نه عکس گرفتن امیرسلیمانی با دوستش که افتتاح گالری همسر علی دایی است. این گالری یک گالری جواهرات و سنگ‌های قیمتی است که روز جمعه افتتاح شده است و ما چه می‌توانیم بگوییم جز مبارک آقای گل جهان و همسر محترم‌شان. دایی همین چند روز پیش هم فروشگاه جدید وسایل لباس‌های ورزشی خود را افتتاح کرد. دوری از فوتبال به لحاظ اقتصادی بسیار هم به سود دایی بوده است گویا. این عکس در پنج ساعت، دو هزار و ۶۰۹ بار پسندیده شده است.



عادل غلامی روی صفحه‌اینستاگرامش عکسی از خود به همراه مهدی مهدوی و دخترش گذاشته و در توضیح به شیوه بیشتر ورزشکاران به زبان فینگلیش نوشته است: «مراسم رونمایی لباس میزان». غلامی و مهدوی فصل آینده سوپر لیگ والیبال ایران را در باشگاه میزان مشهد بازی خواهد کرد. این عکس در ۱۹ ساعت، هفت هزار و ۷۲۸ بار پسندیده شده است.



نوید محمدزاده بازیگر جوان سینمای ایران روی صفحه اینستاگرامش عکسی از باران کوثری با کلاکت فیلم «عصبانی نیستم» به کارگردانی رضا درمیشیان گذاشته و در توضیح آن نوشته است: «تنها ۱۰ روز تا تماشای عصبانی نیستم در سینماهای تهران و شهرستان». این فیلم ازجمله فیلم‌های بحث‌برانگیز جشنواره فیلم فجر بود که به درخواست مسئولان جشنواره، کارگردان آن در آخرین لحظه‌ها از بخش مسابقه انصراف داد تا فیلم درگیر حاشیه‌های کمتری شود. گفته می‌شد که نوید محمدزاده انتخاب اول داروان جشنواره به‌عنوان بهترین بازیگر مرد جشنواره بوده است که بعد از انصراف کارگردان، داروان به دنبال انتخاب دیگری رفتند. این عکس و خبر در پنج ساعت، هزار و ۵۹۴ بار پسندیده شده است.



حنیف عمران‌زاده، مدافع تیم استقلال روی صفحه اینستاگرامش عکسی با کلاه کاسکت موتورسواری گذاشته و در توضیح نوشته است: «پیشنهاده همه دوستان». حتما اشاره او رعایت اصول ایمنی است. این عکس در ۱۹ ساعت، شش هزار و ۵۹۴ بار پسندیده شده است.

سیگار ممنوع حتی برای سازندگانش

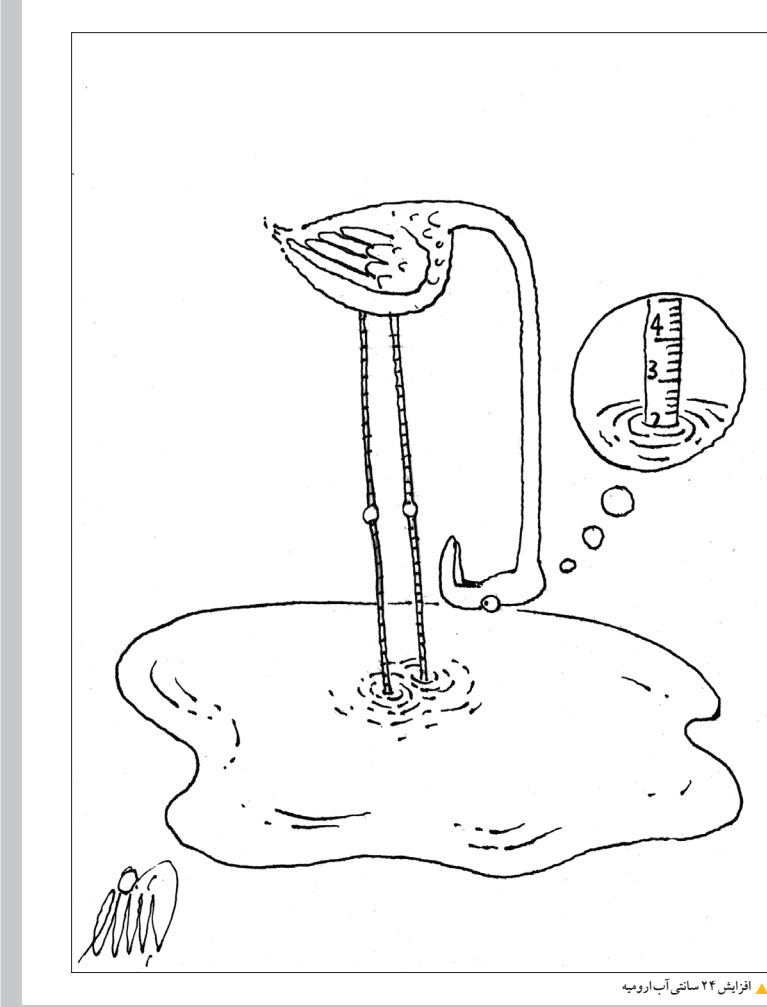
اما هنوز در مورد سیگارهای الکتریکی بخارکننده نیکوتین تصمیمی گرفته‌نشده‌است. سخنگوی این واحد اقتصادی بزرگ تاکید کرده است: «ما اطمینان داریم که در زمان مناسب تصمیم درستی اتخاذ کرده‌ایم تا نیازهای کارمندان غریب‌سازی خود را بهتر تامین کنیم. این تصمیم پس از بررسی قوانین موجود و جاری در جامعه و مطابقت آنها با تعداد کارکنان سیگاری اتخاذ شده است.»

رینولدز ۵۲۰۰ کارمند دارد که ۱۸ درصد آنها سیگاری هستند. این رقم بنا بر آمار مقامات بهداشتی دولت آمریکا، با نسبت سیگاری‌ها در جامعه‌آمریکا مشابهت دارد.

مدیران واحد اقتصادی بزرگ رینولدز، از بزرگترین تولیدکنندگان سیگار در آمریکا، سیگار کشیدن را در محیط کار برای کارمندان خود ممنوع کردند. رینولدز تولیدکننده سیگارهای برند معروف کمل (Camel) است. واحد اقتصادی بزرگ با انتشار بیانیهای اعلام کرد که از آغاز سال جدید میلادی کشیدن سیگار در دفاتر، اتاق‌های کنفرانس، راهروها و آسانسورهای ساختمان‌های این واحد اقتصادی بزرگ ممنوع خواهد بود.

روشن کردن و کشیدن سیگار در سالن‌های تولید، کافه‌تیریا اتاق‌های ورزش نیز از دیگر مواردی است که در این بیانیه ممنوع اعلام شده است. این ممنوعیت شامل پیپ هم خواهد بود،

کارتون خانه



▲ افزایش ۲۴ سانتی‌آب‌رودیه

عکس خانه

یاقوت‌های پاره



► عکس: جادوگران کریم، اسپا

اواخر شهریور و اوایل مهر ماه هرسال فصل برداشت انار است؛ محصولی که اگرچه نوع مرغوب آن را به ساوه نسبت می‌دهند، اما در مناطق مختلفی از غرب و شرق و شمال کشور تولید و حتی در برخی از مناطق شمال جشن برداشت انار برگزار می‌شود. هم اینک تولید جهانی انار ۱/۷ میلیون تن است که از ۲۱۰ هزار هکتار باغ به دست می‌آید. در این میان کشور ایران با دارا بودن ۴۲ درصد سطح زیر کشت و ۵۵ درصد تولید، سهم خوبی در این بازار دارد.