شماره ۱۵۷۵ | دوره جدید
شماره مسلسل ۲۳۱۳ | یکشنبه ۲۸ دی ۱۳۹۳ | ۲۶ ربیع‌الاول ۱۴۳۶ | ۱۸ ژانویه ۲۰۱۵
صاحب امتیاز دانشگاه آزاد اسلامی
مدیرمسوول احسان مازندرانی
سردبیر مهران کرمی
سازمان آگهی‌ها ۶۶۳۴۸۰۴۶ و ۱۸
۶۶۷۶۰۵۰۱ - ۶۶۷۲۶۰۴۷ | دفتر مدیرمسوول ۶۶۳۴۸۰۱۶
تحریریه ۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰ | الو فرهیختگان ۶۶۳۴۸۰۱۹
۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
نشانی خیابان حافظ | بعد از پل دوم حافظ | روبه‌روی ساختمان بورس | ساختمان فرهیختگان | طبقه سوم
توزیع پیام‌رسان پیروز
چاپ سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی

تهران TEHRAN	شیراز SHIRAZ	مشهد MASHHAD	اصفهان ISFAHAN	تبریز TABRIZ
6 ↑	10 ↑	3 ↑	7 ↑	3 ↑
-1 ↓	-2 ↓	0 ↓	-3 ↓	-5 ↓

کلام معصوم (ع)

امام علی (ع): با ریشه‌کن کردن بدی از سینه خود، بدی را از سینه دیگران بیرون کن.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۷:۱۷	اذان صبح	۵:۴۴
اذان مغرب	۱۷:۳۶	طلوع آفتاب	۷:۱۲
نیمه شب شرعی	۲۳:۳۱	اذان ظهر	۱۲:۱۵

فراسو

قوانین روسی برای هنر هفتم

وزارت فرهنگ روسیه قوانین محدودکننده جدیدی را به اجرا می‌گذارد تا فیلم‌هایی که «تهدیدی برای وحدت ملی» یا دربردارنده «توهین به فرهنگ روسیه» باشند، در آن کشور توقیف شوند.
به گزارش آنا به نقل از هالیوودریپورتر، خبرگزاری اینترفکس روسیه به نقل از منبعی در وزارت فرهنگ روسیه که نخواسته نامش فاش شود، از ملاحظات ایدئولوژیک تازه‌ای برای صدور مجوز نمایش فیلم در روسیه خبر داد. در این قانون تازه فیلم‌هایی که «تهدیدی برای وحدت کشور یا توهین به فرهنگ آن» باشند، توقیف خواهند شد. این منبع افزود: «قانون تازه که صدور آن پیش از این به اطلاع عموم نرسیده است، در اصل قرار بوده از تاریخ یکم ژانویه (۱۱ دی) به اجرا گذاشته شود، اما به دلیل اعمال برخی اصلاحات هنوز اجرا نشده است. تاریخ به اجرا گذاشته شدن قانون تازه هنوز اعلام نشده و مشخص نیست که مرجع تشخیص مطابقت فیلم‌ها با این قانون چه نهاد یا شخصی است و بر مبنای چه تفسیری از «وحدت کشور» و «فرهنگ» و «توهین» می‌توان تصمیم‌گیری کرد. قانون تازه در مورد انواع فیلم‌های روسی، غیرروسی و هالیوودی اعمال خواهد شد. به نوشته هالیوودریپورتر، تعدادی از فیلمسازان روس این قانون را روش تازه‌ای برای اعمال سانسور دانسته‌اند.

ادامه از صفحه یک

ضرورت پایبندی به عدالت و اخلاق

از این بیان امام علی(ع) استفاده می‌شود به اینکه رعایت حرمت همنوع به‌عنوان یک عمل اخلاقی هرچند که مسلمان هم نباشد اصلی غیرقابل انکار است. متاسفانه امروزه تنها چیزی که در فضای غبارآلود سیاست مورد توجه نیست حرمت همنوع به‌ویژه حرمت بندگان مظلوم خداست. گویا عده‌ای افراطی نمی‌خواهند به عدالت و اخلاق تن بدهند و رعایتگر آن باشند. جریان‌سازی‌های ناسالم، رفتارهای خشن و حرمت‌شکنانه روزبه‌روز بیشتر می‌شود. گویا اینان کور خود شده‌اند و بینای دیگران. براستی چرا بعضی این‌گونه‌اند؟ چرا اینان فکر می‌کنند اگر کسانی مثل آنان فکر نکنند باید به‌گونه‌ای تخریب شوند که از زندگی ساقط شوند؟! چرا نباید به کار اینان و مزاحمت‌هایشان رسیدگی بشود؟! تحجر و جمود به نام انقلاب و بر ضرر مردم و انقلاب تا کی باید ادامه پیدا کند؟ مردم و جوانان تا کی باید دگم‌اندیشی این جماعت را تحمل کنند و اجازه موضع‌گیری در برابرشان را نداشته باشند. امید آنکه مسئولان دلسوز و مدیریت جدید رسانه ملی و نخبگان طرحی نو دراندازند و مردم و افکار عمومی از دست این جماعت شعاری و مزاحم خلاصی پیدا کنند و اخلاق و عدالت رعایت شود.

صفحه سفید

کتاب	نویسنده	ترجمه	انتشارات	قیمت (تومان)
بازگشت هیتلر	تیمور ورمس	بهارمقربی	تیسا	۲۰۰۰۰
قیافه نکبت من	فردریک دار	عباس آگاهی	جهان کتاب	۷۰۰۰
ظهور ژاپن مدرن	ویلیام جی بیزلی	شهرام خواجیان	ققنوس	۱۸۰۰۰
آشنایی با ویراستاری و نشر	عبدالحسین آذرنگ	-	سمت	۷۰۰۰
مردی با کبوتر	رومن گاری	لیلی گلستان	ثالث	۷۰۰۰
آمدیم خانه نبودید	نسرین ظهیری	-	ثالث	۲۲۰۰۰

روی خط خبر

محمدعلی مبارزه می‌کند

فرهیختگان| محمدعلی کلی، قهرمان بوکس جهان از بیمارستان مرخص شد. به گزارش دیلی‌میل او پیش از سالروز تولد ۷۳ سالگی خود بیمارستان را ترک کرد. کلی برای دومین بار طی چهار هفته گذشته و به علت عفونت اداری شدید در بیمارستان بستری شده بود. او که سه بار قهرمانی سنگین‌وزن بوکس را در کارنامه خود دارد، به خانه بازمی‌گردد تا شنبه شب ۷۳ سالگی‌اش را در کنار خانواده جشن بگیرد. «پدرم، مردی قوی است، ما از داشتن او به خود می‌بالیم.» این مطلب را راشده علی والش، یکی از ۹ فرزند او می‌گوید. محمدعلی که از سه سال پیش از بیماری پارکینسون نیز رنج می‌برد، از سال ۱۹۸۱ با بوکس خداحافظی کرد. او سال‌هاست که حضور چندانی در مجامع عمومی ندارد و به مبارزه علیه بیماری‌ها ادامه می‌دهد و اوقات فراغتش را با دوستان و دیدن ورزش سپری می‌کند. محمدعلی کلی، یکی از مشهورترین بوکسورهای سنگین‌وزن جهان است. او پس از گرویدن به اسلام در فعالیت‌های سیاسی نیز نقش داشت و به همین دلیل بیش از سایر قهرمانان ورزشی در جهان مطرح شد. او همچنین در قرن بیستم عنوان یکی از بزرگ‌ترین قهرمانان ورزشی را از آن خود کرد.

لاغرشدن را از صبح شروع کنید

فرهیختگان| خیلی از ما همیشه به دنبال راه‌های ساده‌ای برای لاغرشدن هستیم. اما برخی از افراد هم هستند که تنها به دنبال روش‌های سالم‌تر تغذیه می‌گردند. یکی از بهترین راه‌های واقع‌گرایانه و بلندمدت برای رسیدن به این هدف، تغییر در سبک زندگی ازجمله نحوه خوردن صبحانه است؛ به این معنا که هر روز یک صبحانه کامل و سالم بخورید. سایت تایمز در گزارشی به این مساله اشاره کرده که خوردن صبحانه، سرعت متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد، بنابراین روش ساده‌ای برای شروع یک روز پرفعالیت خواهد بود. خوردن غذاهای متفاوت، تاثیرات متفاوتی بر میزان متابولیسم بدن دارد و حتی برخی از آنها می‌توانند سرعت سوخت‌وساز بدن را کند کنند. پژوهش‌های جدید حاکی از آن است که خوردن صبحانه، متابولیسم بدن را تسریع می‌کند، در نتیجه اگر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از بیدار شدن صبحانه بخورید، از تمام ظرفیت چربی‌سوزی بدن‌تان استفاده خواهید کرد. اولین خوراکی که در روز می‌خورید به شما کمک می‌کند که در طول روز احساس گرسنگی به شما غلبه نکند و در نتیجه انتخاب‌های نادرستی برای ناهار و شام نداشته باشید. صبحانه‌تان را با پروتئین شروع کنید. صبحانه‌ای مثل تخم‌مرغ و ماست یونانی نه‌تنها گرسنگی را برطرف می‌کند، بلکه در کمتر شدن غذای طول روز و درنهایت از دست دادن وزن نیز تاثیر دارد. یکی از تحقیقات اخیر نشان می‌دهد زنانی که صبحانه تخم‌مرغ می‌خورند دو برابر کسانی که روزشان را با شیرینی‌جات آغاز می‌کنند، لاغر می‌شوند. پروتئین موجود در تخم‌مرغ، احساس سیری طولانی در بدن ایجاد می‌کند. برنامه‌های غذایی با پروتئین بالا انتخاب‌های مناسبی برای یک روز پرانرژی هستند، زیرا در مقایسه با سایر صبحانه‌ها زمان بیشتری برای هضم آنها صرف می‌شود. خوردن صبحانه‌ای با موادی نشاسته‌ای کمتر مثل موز هم به شما کمک می‌کند کالری بیشتری در طول روز بسوزانید؛ به این دلیل که انرژی بیشتری برای استفاده از چربی موجود در آنها مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابراین شاید بد نیست ترکیبی از موز و جو را برای یک صبحانه غنی و خوشمزه امتحان کنید.

نقطه

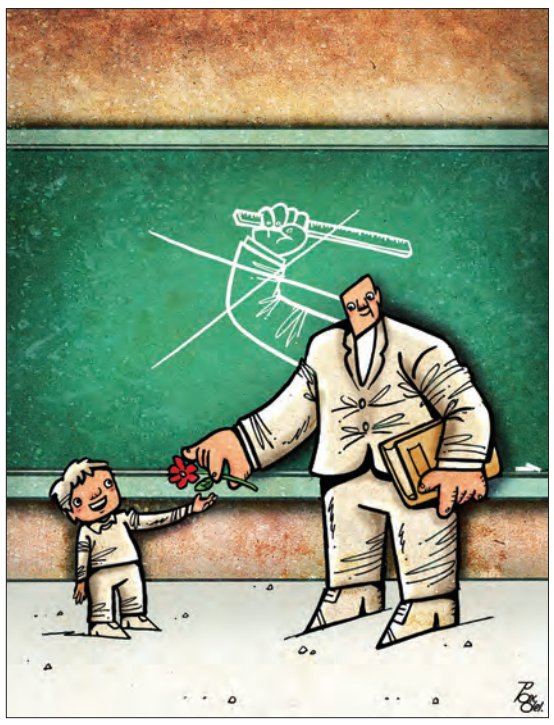
سامی یوسف اجرای کنسرت در تهران را تکذیب کرد

سامی یوسف با انتشار پیامی ویدئویی خطاب به مردم ایران، شایعات اخیر درباره برگزاری کنسرت در بهمن‌ماه سال جاری در تهران را تکذیب کرد. او در این پیام ویدئویی که بخش اول و آخر آن به زبان فارسی است و در بخش میانی‌اش به زبان انگلیسی صحبت کرده، تبلیغات و بلیت‌فروشی این کنسرت را جعلی و غیرواقعی خوانده است.
این خواننده ایرانی‌الاصل در این پیام ویدئویی که روز ۱۵ ژانویه منتشر شد، گفته است: «سلام. با آرزوی سلامتی برای عزیزانم در ایران. شایعاتی درباره کنسرت من در ایران مطرح شده است. اخیرا متوجه شدم که بلیت‌های این کنسرت در مدارس نیز به فروش می‌رسد. می‌خواهم کاملا روشن اعلام کنم که در حال حاضر هیچ کنسرتی برنامه‌ریزی نشده است. من نمی‌دانم که چه کسی این شایعات را منتشر می‌کند و نمی‌دانم چه کسانی قرار است این کنسرت را برگزار کنند. حتی خودم و اعضای تیم هم در جریان این کنسرت نیستند. از شما می‌خواهم که آنها را حمایت نکنید و بلیت‌های این کنسرت را نخرید. دعا می‌کنم همه شما را در قالب یک دعوت و یک کنسرت رسمی در کشور محل تولدم ملاقات کنم. خداوند به شما خیر دهد و تا آن موقع خدا نگه‌دار و به امید دیدار.»
آلبوم ششم «سامی یوسف» با عنوان «ترانه‌های راه» با تم سنتی ایرانی – اسلامی روز اول ژانویه سال نوی میلادی منتشر شد.

نقطه سر خط

آن مرد جان داد از بس وبگردی کرد

یک مرد تایوانی به دنبال سه روز وبگردی و بازی اینترنتی بی‌وقفه با رایانه در یک کافی‌نت در جنوب این منطقه جان باخت. به گزارش ایرنا به نقل از خبرگزاری فرانسه از تایپه، کارکنان کافی‌نت این مرد ۳۲ ساله را بدون حرکت روی صندلی‌اش در شهر «کائوسیونگ» مشاهده و به بیمارستان منتقل کرده‌اند.
اما پزشکان اعلام کردند بر اثر ایست قلبی جان باخته است. طبق تشخیص پزشکان او بر اثر افراط در وبگردی و بازی اینترنتی بی‌وقفه دچار گرفتی عروق و مرگ ناگهانی شده است. گفته می‌شود این مرد تایوانی که با نام فامیلی «هسیه» شناسایی شده، از مراجعه‌کنندگان دائمی این کافی‌نت بوده و روزهای متوالی برای استفاده از اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای در آنجا به سر می‌برده است.
این دومین مورد مرگ مشابه در تایوان است. چندی پیش هم در تاریخ اول ژانویه (۱۱دی) امسال در شهر «نئوتایپه» این منطقه، یک مرد ۳۸ ساله تایوانی پس از پنج روز وبگردی و بازی رایانه‌ای جان باخت. پلیس تایوان می‌گوید پس از اعلام فوت این دو نفر و حتی در زمان حضور ماموران برای تحقیق در زمینه این واقعه، سایر کاربران در این کافی‌نت‌ها همچنان به وبگردی و بازی با رایانه ادامه می‌دادند.
کارشناسان می‌گویند در کنار استفاده معمول و سازنده از رایانه، امروزه برخی افراد به شکلی افراطی از آن استفاده می‌کنند و به بیان دیگر دچار اعتیاد به این نوع فناوری و مسائل پیرامون آن مثل وب‌گردی، چت کردن، بازهای رایانه‌ای و... شده‌اند.
امروزه تعریف اعتیاد که معیار تشخیص اختلالات روانی و رفتاری در انجمن روانشناسان آمریکا (APA) است، تغییر یافته و دیگر فرد معتاد کسی نیست که تنها به مصرف مواد مخدر یا دارویی خاص بپردازد، بلکه هرگاه فردی به انتخاب و انجام مداوم یک عمل نظیر استفاده بی‌وقفه از رایانه وابسته شود می‌توان گفت که این فرد مبتلا به اعتیاد در آن حوزه شده است.



علیرضا پاکدل
یکی از مسئولان آموزش‌وپرورش: «تنبیه بدنی کم شده است.»

از روی دیوار

نیوشا ضیغمی این طرح را روی صفحه اینستاگرامش گذاشته که در آن نوشته شده است: «دوستای عزیزم بیایید با هم دعای باران کنیم. دلم هوای پاک و آسمان آبی می‌خواد و دلم برای اون روزهایی که برف می‌بارید و مدرسه‌ها تعطیل می‌شد کلی ذوق می‌کردیم لک زده. یعنی خدا با ما قهره؟ امکان نداره. خدا خیلی مهربون‌تر از این‌حرفاست. ما آدم‌ها هستیم که هر روز بیشتر از دیروز سعی به نابود کردن طبیعت داریم. از خدا می‌خوام آسمان شهرمان را بارانی کند.» یکی از دنبال‌کنندگان صفحه ضیغمی نوشته است: «شیراز دیشب بارون اومد، زورتون بیاد». یکی دیگر خود را مرکز زمین تصور کرده و نوشته است: «برف رو دوست ندارنم عزیزم. طاقت سرما ندارم. من موافق نیستم با برف باریدن.» آن یکی بی‌آنکه به شهرش اشاره کند، نوشته است: «اینجا ابری و سرده می‌خواد بارون بباره، ولی انگار نمی‌تونه». یکی دیگر گفته است: «خانم ضیغمی، وقتی گناه زیاد میشه، این‌طوری می‌شه. گنااااااه.» دنبال‌کننده دیگری از یک زاویه دیگر به موضوع نگاه کرده و نوشته است: «باران بیاد که چی بشه خانوم... دعا کنید فاصله طبقاتی کم بشه... یه پولی به فقرا بده که بیماری‌های آدمای فقیر خوب بشه.» این عکس در سه ساعت، پنج هزار و ۴۰۴ بار پسندیده شده است.

آرش برهانی عکسی از خود روی صفحه اینستاگرامش گذاشته که در آن لباسی با عکس غلامحسین مظلومی به تن دارد. او در توضیح عکس نوشته است: «غلامحسین مظلومی، اسطوره فراموش‌نشدنی، یادش گرامی و روحش شاد.» یکی از دنبال‌کنندگان صفحه برهانی نوشته است: «از وقتی تیم پاس تهران بودی دعا می‌کردم بیای استقلال، چون همیشه به همه چی می‌خندیدی و این فوق‌العاده بود و من به این آرزوم رسیدم. ولی تو فیلم شوخی با هنرمندان خوب حالت رو گرفتن‌ها. کاپیتان دی‌کاپریو.» و ما چه می‌توانیم بگوییم جز اینکه کاپیتان دی‌کاپریو رو خوب اومدی. یکی دیگر نوشته است: «واقعا فکر نمی‌کردم اینقدر مغرور باشید. تو آبادان پایین هتل برای یه عکس یادگاری با هواداراتون این‌قدر مغرور و خشک بودید که فقط تاسف خوردم که چرا برای دیدن شما این‌قدر منتظر موندم. همیشه می‌گفتم آرش باتعصب و باغیرت اما تعصب و غیرتی که بشه غرور جلوی هوادار به درد هیچی نمی‌خوره.» آن یکی هم نوشته است: «سلطان قلبم اگه وقت کردی، جوراب هم بپوش. واسه سلامتیت خوبه» برای دنبال‌کننده دیگری هم این سوال پیش آمده است که: «داداشم آرش، حاجی کتونیات اورجیناله؟؟؟» منظور از اورجینال همان اورژینال است. این عکس در شش ساعت ۷۶۰ بار پسندیده شده است.

کامبیز دیرباز عکسی از خود در حال موتورسواری روی صفحه اینستاگرامش فرستاده و در توضیح آن نوشته است: «جزیره زیبای قشم، عکس از دوست هنرمندم، همایون نوذر.» یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او با دیدن این عکس نوشته است: «اووووه چرا کچل کردی؟» یکی دیگر گفته است: «وای شبیه جاسوسای سی‌آی‌ای شدین؟» آن یکی به واسطه این عکس به مراحل بالایی از تفکر رسیده و نوشته است: «اصلا خدا بعضی‌ها رو آفریده برای ایراد گرفتن. عکس به این زیبایی این همه اشکال داشت؟ خدا رو شکر می‌کنم که فقط زیبایی‌ها رو می‌بینم. به قول سهراب چشم‌ها را بشویید تا زندگی را جور دیگری ببینید.» ما به این کاربر محترم چه می‌توانیم بگوییم جز اینکه: «به‌به... چقدر خجسته‌دل.» این عکس در ۱۸ ساعت، هشت هزار و ۵۴۳ بار پسندیده شده است.

عکس خانه

تیمارداران طبیعت

بیش از ۶۰ نفر از رفتگران طبیعت و شهروندان علاقه‌مند به محیط‌زیست در آب‌بندان روستای توشن استان گلستان به پاکسازی این منطقه از زباله‌هایی پرداختند که تهدیدی برای محیط‌زیست به شمار می‌آید.

عکس: مهر

www.farheekhteganesal.ir
فرهیختگان
فرهیخته سال کیست؟
رای شما نتایج را مشخص می کند
روزنامه فرهیختگان در نظر دارد ۷ چهره برتر سال ۱۳۹۳ را در ۷ حوزه با رای شما انتخاب کند. این وب سایت به منظور شرکت شما در این نظرسنجی تهیه شده است، بنابراین شما می‌توانید با شرکت در این نظرسنجی، چهره‌های تاثیرگذار سال را از نظر خود انتخاب کنید. شما می‌توانید در هر حوزه به یک نفر رای دهید که این یک نفر بنابر نظر شما می‌تواند در یک، چند یا همه حوزه‌ها باشد. این نظرسنجی از تاریخ ۱۵ دی‌ماه تا ۱۵ بهمن‌ماه ۱۳۹۳ دایر خواهد بود. از چهره‌های برگزیده به عنوان «فرهیختگان سال» در سالنامه روزنامه فرهیختگان تجلیل خواهد شد.
دانشگاه
رضا فرجی‌دانا | مریم میرزاخانی | محمد فرهادی
ورزش
وحید هاشمیان | محمد دادگان | محمدرضا داورزنی
سیاست
محمدجواد ظریف | محمدرضا عارف | علی مطهری
اقتصاد
محمدباقر نوبخت | ولی‌الله سیف | علی طیب‌نیا
فرهنگ و هنر
حسین علیزاده | رخشان بنی‌اعتماد | کیانوش عیاری
محیط زیست
عبدالحسین وهاب‌زاده | حسین آخانی | هادی کیادلیری
جامعه
سیدحسن قاضی‌زاده هاشمی | احمد مسجدجامعی | شهیندخت مولاوردی