سازمان آگهی‌ها ۱۸ و ۶۶۳۴۸۰۴۶
۶۶۷۶۰۵۰۱ - ۶۶۷۲۶۰۴۷ | دفتر مدیرمسوول ۶۶۳۴۸۰۱۶
تحریریه ۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰ | الو فرهیختگان ۶۶۳۴۸۰۱۹
۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
شماره ۱۵۸۰ | دوره جدید
شماره مسلسل ۲۳۱۸ | شنبه ۴ بهمن ۱۳۹۳ | ۳ ربیع‌الثانی ۱۴۳۶ | ۲۴ ژانویه ۲۰۱۵
صاحب امتیاز دانشگاه آزاد اسلامی
مدیرمسوول احسان مازندرانی
سردبیر مهران کرمی
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	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
TEHRAN	SHIRAZ	MASHHAD	ISFAHAN	TABRIZ
4 ↑	9 ↑	2 ↑	6 ↑	5 ↑
-1 ↓	0 ↓	-2 ↓	-2 ↓	-3 ↓

کلام معصوم(ع)

امام علی(ع):
غیبت کردن، کار شخص ناتوان است.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۷:۲۳	اذان صبح	۵:۴۲
اذان مغرب	۱۷:۴۲	طلوع آفتاب	۷:۰۹
نیمه شب شرعی	۲۳:۳۳	اذان ظهر	۱۲:۱۷

آشپزخانه

این خورشِ جان است و پرچم بالا

مهدی میرمحمدی| ممکن است پنجشنبه تعطیل باشد و بگویید حالا که یکی از قشنگ‌ترین تیم‌های فوتبال ایران فردا به میدان می‌رود و از آنجا که حال تیم هم خوب است، هیچ بد نیست که ما هم کمی خوش باشیم. پس معاشران بیایید که فسنجان به پا کنیم. برای پختن این خورش بیش از همه باید این قصه را که ساختن فسنجان سخت است به هیچ بگیرید و کمی گردو بیابید؛ این از سخت‌ترین مرحله‌هاست. پختن فسنجان برای یک جمع هفت، هشت نفره چیزی حدود سه تا چهار لیوان متوسط گردوی چرخ شده می‌خواهد که شاید ۵۰ هزار تومان آب بخورد، پس یا باید پولدار باشید یا خوش‌شانس که در کابینت مادرتان این مقدار گردو باشد یا که برسد گردویی از طرف دوستی. پختن فسنجان هم با گوشت چرخ‌کرده قلقلی شده ممکن است و هم با گوشت سینه مرغ. از آنجا که پختن با گوشت چرخ‌کرده را بلد نیستم برای آن میزان گردو چهار تا پنج تکه سینه مرغ لازم است که باید آن را خورشی خرد کنید. آن هم زمانی که احساس می‌کنید حال تیم خوب است و بعید است عراق از پس تیم کی‌روش بر بیاید. ابتدا پیازها را کمی ریزتر از معمول خرد کنید و برای سرخ‌شدن به قابلمه خورش بسپارید. اولین نشانه‌های طلایی شدن که دیده شد، تکه‌های مرغ را اضافه کنید تا با پیازها تفت بخورند. اینجا می‌توانید نصف قاشق غذاخوری زردچوبه هم روی کار بدهید. تکه‌های گوشت که کمی سفت شدند و اصطلاحا خود را گرفتند باید گردوهای چرخ‌شده را اضافه کنید. گردوها نیاز به تفت خوردن ندارند. بلافاصله آب را اضافه کنید. آنقدر که تکه‌های مرغ زیر آب قرار بگیرند. ابتدا شعله را زیاد کنید تا آب جوش بیاید، اولین قل‌ها را که دیدید، شعله را کم کنید، آنقدر که قل خوردن قطع نشود. حالا می‌توانید کمی کمتر از نصف قاشق غذاخوری نمک اضافه کنید و کمتر از آن فلفل. یادتان باشد در حال سرخ کردن کوکتل پنیر نیستید، فسنجان حوصله می‌خواهد. شعله را کم کنید و در قابلمه را بگذارید و با حوصله باشید. خورش شما یک ساعتی باید در این وضعیت قل بخورد و شما هرازگاهی آن را هم بزنید تا گردوها ته نگیرند. بعد از حداقل یک ساعت، وقت اضافه‌کردن رب انار است، برای این میزان خورش یک شیشه متوسط رب که معمولا در آن اندازه به‌فروش می‌رسد، کفایت می‌کند. گفت: «سیاهی رب را نگاه کن که می‌لغزد روی خورش تا اینجا کرم رنگ، که حالا وقت تغییر رنگ است.» بعد، سه قاشق غذا خوری شکر اضَافه کنید کَه فسنجان هم ترش باشد و هم شیرین؛ ملسی که در آن هر دو سوی مزه به‌شدت به زبان بنشیند. خورش را هم بزنید و باز حوصله پیشه کنید تا یک ساعت دیگر که آن وقت می‌توانید خورش را به لرزه بیندازید. این پیشنهاد جناب دریابندری که در اینجا می‌توانید دو قطعه کوچک یخ به قابلمه بیندازید، بسیار به کار می‌آید. انگار که سرمای یخ‌ها در گردوها لرزه ایجاد می‌کنند تا روغن بیشتری پس بدهند. آب‌شدن یخ در قابله در حال قل خوردن هم دیدن دارد، بگذارید آب اضافه شده از یخ‌ها کمی با خورش جوش بخورد. حالا کار چشیدن را آغاز کنید. شاید کمی شکر بیشتر بخواهید یا که رب، گاهی کمی نمک بیشتر لازم می‌شود. از اینجا به بعد خورش شما یک ساعت و نیم دیگر پختن می‌خواهد. اگر احساس می‌کنید خورش کمی پر آب است، در قابلمه را کج بگذارید. یک ربعی مانده به پایان، نوبت یک گران دیگر است، شما که از پس گردو داشتن برآمده‌اید، می‌توانید کمی هم زعفران داشته بَاشید که آن را سابیده و با کمی آب جوش در یک ظرف سربسته دم کرده‌اید و در آخر به خورش اضافه می‌کنید. به جان نشستن خورش، بی‌طعم و بوی زعفران نمی‌شود. در آخر می‌توانید برای لحظه‌هایی شعله را زیاد کنید و مدام به هم بزنید و بعد تمام... حالا می‌توانید خورش به جان نشسته و فسنجان شده را بزنید بر بدن. در حالی که نمی‌دانید تیم شما با آن حَال خوبش فردا چه جنگی در پیش دارد. احتمالا حدس نمی‌زنید تیم‌تان دو بار خواهد مرد و دوباره خواهد ایستاد. به هنگام بر بدن زدن، احتمالا حدس نمی‌زنید که داور استرالیایی چه نمایشی در پیش دارد. یا از آن بی‌استعدادهای همیشه بحران به پا کن بود یا که دلش نیامد تیم کشورش در فینال با این تیم سرحال روبه‌رو شود. به یاد آر آن روز عزیز ملبورن را در سال ۱۹۹۸. تیم ایران ۱۰ نفره هم به باختن تن نداد. عراقی‌ها هم که از یک سو انگار مدت‌ها تمرین پنالتی کرده بودند و از سوی دیگر عجیب شانس بر پایشان بوسه زد. شما فسنجان می‌خورید و نمی‌دانید که فردا جمعه‌ای پر حسرت در پیش خواهید داشت. هیچ مهم نیست ما از آنهایی هستیم که از رو نمی‌روند، سر تیم‌مان را بریدند اما پرچم بالاست.

روی خط خبر

ردفورد بازنشستگی نمی‌شناسد

فرهیختگان| با وجود شایعه‌هایی مبنی‌بر بازنشستگی رابرت ردفورد بار دیگر جشنواره فیلم ساندنس شروع به کار کرد. این بازیگر ۷۸ ساله که امسال نیز مانند سال‌های گذشته جشنواره ساندنس را به راه انداخته است، پیش از شروع فستیوال نشست مطبوعاتی برگزار کرد و به خبرنگاران گفت: «تلویزیون هم همان کار صنعت فیلمسازی را انجام می‌دهد و به نظر می‌رسد مرزهای آنان در حال از بین رفتن است و این کار را برای هنرمندان سخت می‌کند.» او اضافه کرد: «تلویزیون و فیلم‌های مستقل شانه‌به‌شانه یکدیگر پیش می‌روند و سعی می‌کنند باکیفیت و خوب ظاهر شوند.»

جشنواره امسال فیلم مستقل او را با عنوان «راهی به جنگل» به نمایش می‌گذارد. جشنواره فیلم ساندنس از سال ۱۹۹۱ میلادی آغاز به کار کرد و هدف از تاسیس آن حمایت از فیلم‌ها و فیلمسازان مستقل عنوان شد. ساندس در سال ۱۹۸۴ توسط رابرت ردفورد تاسیس شد و فیلم‌های بسیاری از فیلمسازان مشهور سینمای آمریکا هم‌چون کوئنتین تارانتینو، استیون سودربرگ، جیم جارموش و کوین اسمیت برای نخستین‌بار در این جشنواره به نمایش درآمد و باعث ترقی و شهرت امروزه آنان شد.

مهدی عزیزی
خداحافظی با جام

چاقی در مستعمرات غربی‌ها

فرهیختگان| شاید شما هم جزء آن دسته از افرادی باشید که فکر می‌کنند مردم آمریکا از چاق‌ترین‌های جهان هستند، اما باید گفت نرخ افزایش چاقی در جزایر اقیانوس آرام، کشورهای جنوبی قاره استرالیا و جزیره فیجی از همه جای دنیا بیشتر است. پیش از این نیز آمارها نشان داده بود که جزایر اقیانوس آرام به صورت ژنتیک بیشترین استعداد چاقی را دارند. طبق گزارش سایت دیلی‌میل متخصصان معتقدند انتقال برنامه‌های غذایی غربی به این جزایر عامل اصلی افزایش وزن این مردمان است. جزایر نوآرا و کوک در جنوب شرقی استرالیا به ترتیب با داشتن ۷۱ و ۶۳ درصد چاق‌ترین مردم دنیا را دارد. این جزایر که بعد از جنگ جهانی دوم توسط آمریکایی‌ها، فرانسوی‌ها و بریتانیایی استعمار شدند، دچار تغییرات اجتماعی و افزایش نرخ چاقی شدند. استعمارگران سعی کردند به مستعمره‌نشین‌ها آداب درست غذا خوردن را یاد دهند و منابع غذایی آنها را که عمدتا از دریا و مواد محلی همچون ماهی، سبزیجات، شکر و برنج محلی تامین می‌شد به عادات غذایی مردم غربی تغییر دهند. محققان دانشگاه آکسفورد به تازگی اعلام کردند دستورات جدید غذایی حاوی مقدار زیادی انرژی و فاقد مواد مغذی لازم است که در نتیجه نرخ چاقی را بین افراد این جزایر افزایش می‌دهد. طبق تحقیق منتشر شده در مجله «تغییرات اجتماعی و توسعه» غذاهای غربی همچنین نشانه برتری اجتماعی بین جزیره‌نشینان به شمار می‌رفت که خود سبب رواج آن در اقشار مختلف شد. به‌عنوان نمونه مستعمره‌نشین‌ها تا پیش از استعمار ماهی خام می‌خوردند، اما با ورود غربی‌ها یاد گرفتند ماهی را در روغن سرخ کنند. این تغییرات اجتماعی به سرعت روی داد و به علت جمعیت کم ساکنانش به سرعت در تمام جزیره منتشر شد.

استرالیا با داشتن ۲۶/۸ درصد افراد چاق، بعد از بریتانیا و آمریکا با نرخ‌هایی به ترتیب ۲۷ و ۳۳ درصد قرار می‌گیرد. در این میانه ایران با داشتن ۱۵ درصد در رده متوسط قرار می‌گیرد. آسیای‌جنوبی کمترین میزان چاقی را دارد، هند با داشتن دو درصد افراد چاق یکی از لاغرترین کشورها به حساب می‌آید و در ملت‌هایی مانند نپال و سریلانکا درصد افراد چاق به صفر می‌رسد.

نقطه

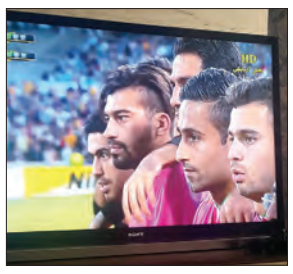
خودویرانگری ۲۴ ساعته یک نویسنده ثروتمند

اینکه نویسنده‌ای از بابت فروش کتاب‌هایش چیزی حدود دو میلیارد دلار درآمد کسب کرده باشد، در ادبیات ما تنها می‌تواند موضوع داستانی علمی – تخیلی قرار بگیرد. اما جیمز پترسون، مشهورترین و ثروتمندترین جنایی‌نویس آمریکایی مصداق کاملی برای این رویاست. اما پترسون که در مدرسه هاروارد بازاریابی خوانده، هنوز هم هیچ فرصتی را برای افزایش درآمد خود از دست نمی‌دهد. ایده جدید این نویسنده اهل فلوریدا برای فروش جدیدترین کتابش یعنی رمان «کارآگاه خصوصی وگاس» ایده عجیب و در عین حال خلاقانه‌ای است که گویا پیشنهاد سوزان هولدن، بازاریاب این نویسنده بوده است. براساس این ایده قرار است کتاب ۲۴ ساعت به صورت رایگان قابل‌دانلود باشد. ضمن اینکه هم‌زمان یک نسخه از آن نیز به قیمت ۱۹۸ هزار پوند (۳۰۰ هزار دلار) به یک فرد علاقه‌مند فروخته می‌شود و در عوض این افتخار نصیب او می‌شود که پنج بار با جیمز پترسون به صورت خصوصی روی قایق تفریحی شخصی‌اش شام بخورد، یک دوربین مطلا از او بگیرد و دو شب نیز در هتلی لوکس اقامت گزینند. سوزان هولدن گفته که پترسون مطمئن است مشتری پیدا می‌کند و شاید این مشتری یکی از دوستانش باشد.

البته او میلیون‌ها طرفدار نیز دارد که شاید خیلی دل‌شان بخواهد چند روزی را با نویسنده محبوب‌شان بگذرانند. پترسون نام این کتاب را که قرار است ۲۴ ساعت در اینترنت قابل خواندن باشد، گذاشته است اولین کتاب خودتخریبی جهان.

از روی دیوار

فرهیختگان: نیوشا ضیغمی همزمان با لحظه پنالتی زدن‌ها در بازی ایران و عراق این عکس را از تلویزیون گرفته و روی صفحه اینستاگرامش گذاشته و در توضیح نوشته است: «وای داریم سکته می‌کنیم‌ها». یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «خانم ضیغمی تلویزیون‌تون رو چند خریدین؟». آن یکی نوشته است: «پولادی که یه کارت داشت باید آرام‌تر بازی می‌کرد». دیگر نوشته است: «جدی خیلی قشنگ بازی کردن... بیچاره‌ها ۱۰ نفر بیشتر نبودن». یک ناراحت دیگر گفته است: «داور داور واگذار به خدا». یکی دیگر اشاره به جایی دیگر کرده و گفته است: «تیمی که واسه جام‌ملت‌ها هیچ بازی تدارکاتی نداشته ازین بهتر نمیشه. عراق قبل جام ملت‌ها با پرتغال دیدار تدارکاتی میزاره ما می‌ریم آفریقای جنوبی با تیم‌های دسته دو اونجا بازی تدارکاتی میزاریم. هیچ وقت رو فوتبالمون حساب باز نکنید. چون تو این چند وقت جز حسرت چیزی واسه ما نداشت. ایول به بچه‌های والیبالمون.» آن یکی اعتراض کرده است: «اینهمه استرس کشیدیم آخرش هیچی به هیچی». یکی دیگر که معلوم است چه چیزی روی مخش رفته، نوشته است: «کاشکی حداقل از ژاپن می‌باختیم». دنبال‌کننده دیگری نوشته است: «حق ما این نبود. علیرضا حقیقی نمی‌دونم چرا اینجوری بود». کاربر دیگری هم تحلیل ریخته است که: «ما تو آسیا قدرت اول هستیم. استرالیا و کره از ترسشون که با ایران بازی نکنند متوسل به داور کنفدراسیون آسیا شدن. به داور باختیم. بچه‌های باغیرت ایرانی فقط مچکریم». این عکس در سه ساعت، ۱۰ هزار و ۶۴ بار پسندیده شده است.



صابر ابر دیروز با یک عکس هنری دیگر به اینستاگرام سری زد و در توضیح این عکس نوشت: «تو را مدام تصور می‌کنم، همه جا. این نامش خوش‌حالی است». یکی از دنبال‌کنندگان او با دیدن این عکس و نوشته چنان تحت تاثیر قرار گرفته که نوشته است: «چه جمله خاصی! آرزومند موفقیت و سربلندی.» ای کاش این کاربر محترم درباره خاص بودن این جمله بیشتر توضیح می‌فرمودند. آن یکی گفته است: «من از طرفدارای هنر شما هستم. خیلی حرفه‌ای هستید.» کاربر دیگری پرسیده است: «عکسا رو خودتون می‌گیرین؟؟؟» و به راستی آیا این کاربر محترم تصور می‌کنند که ابر از عکس‌های آقای «همساده» استفاده می‌کند؟ دیگری کار را تمام کرده و نوشته است: «نامش عشق است». و ما چه می‌توانیم بگوییم جز اینکه: «بزن زنگ رو». یکی دیگر اما با این نام‌گذاری موافق نبوده و نوشته است: «نامش خوش‌حالی است». و باز ما چه می‌توانیم بگوییم جز همان: «بزن زنگ رو». کاربر دیگری توضیح داده است: «تنها بازیگری که فالو کردم. چون خوب عکس می‌گیری، البته امیر آقایی هم خوبه، ولی نه اندازه شما». سوال این است که اگر این کاربر محترم تنها بازیگری که دنبال می‌کند صابر ابر است پس از کجا در جریان صفحه امیر آقایی است؟ این عکس در ۱۹ ساعت، ۱۲ هزار و ۱۷ بار پسندیده شده است.

ادامه از صفحه یک

سلمان؛ پادشاه دوران گذار

پادشاه تازه عربستان ملک سلمان بن عبدالعزیز ۷۹ سال دارد و تعداد زیادی از اعضای کابینه که از خاندان سعودی هستند میانگین سنی بالای ۷۰ سال دارند. در این شرایط سایه ملک عبدالله به‌عنوان پادشاهی که در مقایسه با دیگر اعضای خاندان سعودی، رویکردی اصلاح‌طلبانه‌تر داشت سنگینی می‌کند. زیرا عربستان اینک خود را در شرایطی می‌بیند که نتیجه حمایت از گروه‌های رادیکال مذهبی عملا نظام پادشاهی این کشور را به خطر انداخته است و ناگزیر است راه پادشاه فقید را ادامه دهد ولی بالا بودن میانگین سنی در این خاندان اجازه تغییرات اساسی را به دولتمردان جدید نمی‌دهد و پی‌جویی سیاست‌های پرریسک چون قمار نفتی، مداخله‌گری نظامی شبیه آنچه در سوریه و بحرین رخ داد و تشدید تقابل‌های منطقه‌ای با ایران عملا توان رقابتی عربستان را در منطقه تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

از این رو این احتمال وجود دارد که تغییر پادشاهی در عربستان سعودی فرصتی را برای در پیش گرفتن سیاستی تازه که به کاهش تنش در رابطه با ایران و عراق یا حتی سوریه منجر شود، به وجود آورد. دوره تازه هر چه باشد تنها مقدمه‌ای است برای تغییرات اساسی‌تر در تغییر ترکیب کارگزاران حکومتی به نفع نسل‌های جدید که رویکرد تازه این کشور را در قبال تحولات داخلی ازجمله فضا دادن به تفکرات تازه در عرصه‌های اجتماعی و سیاست خارجی منطقه‌ای تعیین می‌کند.

نقطه سر خط

جریمه ۱۶ هزار دلاری به خاطر ته‌سیگار

رفتار شهروندی و رعایت حقوق دیگران، از آن دسته مسائلی است که اگر با هرکدام از آدم‌های این شهر حرف بزنید، به آن معترفند و البته بابت عدم‌رعایتش از سوی دیگران شاکی و معترض. اصلا معلوم نیست آدم‌هایی که ساده‌ترین رفتارهای شهروندی را نادیده می‌گیرند از کدام سیاره به شهر ما آمده‌اند و چگونه می‌شود آنها را به رعایت قانون‌های نوشته شده و نوشته نشده یک شهر وادار کرد. در این زمینه آیا فکر می‌کنید جریمه نقدی می‌تواند کارساز باشد؟ اخیرا یک مرد سنگاپوری به اتهام پرتاب ته‌سیگار خود به ۱۵ هزار و ۸۳۶ دلار آمریکا جریمه شده است. این مرد ۳۳ ته‌سیگار خود را طی چهار روز به بیرون پرتاب کرده است که براساس رای دادگاهی در سنگاپور باید بابت هر ته‌سیگار حدود ۴۸۰ دلار جریمه بدهد. این مرد ۳۸ ساله درواقع از طریق دوربین‌های سنگاپور به دام افتاده و علاوه‌بر جریمه نقدی، باید بابت تعدادی از ته‌سیگارهایی هم که به خیابان ریخته، جلیقه‌ای بپوشد که روی آن عنوان «برنامه کاری اصلاحی» درج شده و با این جلیقه مدت پنج ساعت یک منطقه عمومی را تمیز کند. سنگاپور که به پاکیزگی شهره است، جریمه‌های سنگینی برای عدم‌رعایت نظافت در این شهر دارد. در این کشور جویدن آدامس در اماکن عمومی، نکشیدن سیفون توالت و ریختن زباله روی زمین جرم است. اما شاید اگر در کشور ما برخی از این رفتارها متضمن جریمه‌های مالی بود و آدم‌هایی که از سیاره‌های دیگر برای کثیف کردن خانه ما به اینجا آمده‌اند مجبور می‌شدند هرکدام پنج ساعت منطقه‌ای از شهر را تمیز کنند، تمام شهر ما در عرض پنج ساعت چهره عوض می‌کرد.

معرفی آلبوم

آلبوم	آهنگساز	خواننده	ژانر	ناشر
یه مدل تازه	صادق نورانی، پیام هوشمند، فریبرز خاتمی، حمید رهنورد، ساناز کریمی و علی عزتی	بهنام علمشاهی	پاپ	آوای نکیسا
فوق‌العاده	بهنام صفوی	بهنام صفوی	پاپ	آوای هنر
زیرباران	نگار دستمالچی	سینا سرلک	سنتی	آواخورشید

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 قاضی‌زاده‌هاشمی | احمد مسجدجامعی | شهیندخت مولاوردی