شماره ۱۵۹۴ | دوره جدید
شماره مسلسل ۲۳۳۲ | دوشنبه ۲۰ بهمن ۱۳۹۳ | ۱۹ ربیع‌الثانی ۱۴۳۶ | ۹ فوریه 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 | توزیع پیام‌رسان پیروز
روبه‌روی ساختمان بورس | چاپ سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی
ساختمان فرهیختگان | طبقه سوم

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
TEHRAN	SHIRAZ	MASHHAD	ISFAHAN	TABRIZ
13 ↑	16 ↑	15 ↑	15 ↑	13 ↑
4 ↓	5 ↓	5 ↓	3 ↓	3 ↓

کلام معصوم (ع)

امام علی (ع):
مرد به کردارش آزموده می‌شود، نه به گفتارش.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۷:۳۹	اذان صبح	۵:۳۲
اذان مغرب	۱۷:۵۸	طلوع آفتاب	۶:۵۷
نیمه شب شرعی	۲۳:۳۶	اذان ظهر	۱۲:۱۹

نوشدارو

چطور نوشابه انرژی‌زا بسازیم؟

زیبا مغربی
z.maghrebi@fdn.ir

اگر در این روزهای خاکستری از خوردن قهوه و چای برای سرحال شدن خسته شده‌اید می‌توانید به یک نوشیدنی انرژی‌زا فکر کنید. اما به جای تهیه آن از بقالی‌ها و سوپرمارکت‌ها می‌توانید به فکر تهیه آن در منزل باشید. بسیاری از ما فکر می‌کنیم نوشابه‌های انرژی‌زا چیز خاص و عجیب غریبی با دستورالعمل رازآلودی هستند. اما اگر محتویات این نوشیدنی را از روی قوطی آن بخوانید خواهید دید که به جز قند مصنوعی، رنگ و افزودنی‌های مجاز، بسیاری از مواد سازنده آنها به راحتی در آشپزخانه شما پیدا می‌شوند. حالا وقت آن است که در قفسه یا کابینت ادویه‌تان را باز کنید و در قدم اول چای سبز را بیرون بیاورید. چای سبز در واقع ماده موثر نوشابه‌های انرژی‌زا را که همان کافئین باشد تامین می‌کند. کافئین در بسیاری از گیاهان وجود دارد و در آنها نقش آفت‌کش را بازی می‌کند. با وجود کافئین در گیاهانی مانند چای، حشرات به آنها نزدیک نمی‌شوند. اما همین کافئین وقتی وارد بدن انسان می‌شود نقش محرک را بازی می‌کند و فعل و انفعالات و میزان سوخت‌وساز آن را بالا می‌برد. ماده مهم دیگر در این نوشابه دست‌ساز گروه ویتامین‌های B یا همان ب‌کمپلکس است. این گروه از ویتامین‌ها در افزایش سطح انرژی و متابولیسم بدن نقش موثری دارند و به سادگی می‌توان آنها را از داروخانه تهیه کرد. البته نباید نقش ویتامین C را نیز در این میان منکر شد و برای تهیه آن کافی است دو عدد لیمو ترش در اختیار داشته باشید. پودر گیاه جین‌سینگ را نیز می‌توانید از عطاری‌ها تهیه کنید، البته بدون وجود جین‌سینگ نیز می‌توانید این نوشابه انرژی‌زا را تهیه کنید. جین‌سینگ یک گیاه آسیای شرقی است که مصرف آن باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به استرس و تقویت حافظه و افزایش انرژی و رفع خستگی می‌شود. یک برش از ریشه زنجبیل تازه هم می‌تواند طعم این نوشیدنی را عوض کند و خواص انرژی‌زای خود را به این محلول بیفزاید. کمی نمک و عسل هم برای طعم بخشیدن به این نوشیدنی مورد نیاز است.

برای تهیه این نوشابه با حجم ۵۰۰ میلی‌لیتر به این مواد احتیاج داریم. پیش از همه چیز می‌رویم سراغ مایه حیات. اگر آب تصفیه شده در اختیار دارید از آب تصفیه شده استفاده کنید. آب معدنی هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. کیفیت آب نقش مهمی در عملکرد مواد به کاررفته در این نوشیدنی دارد. آب را جوش بیاورید و اجازه دهید کمی دمای آن از نقطه جوش پایین‌تر بیاید زیرا در غیر این صورت چای سبز نمی‌تواند مواد خود را به بهترین شکل به آب منتقل کند.

حالا به چهار قاشق چای سبز یا چهار چای سبزکیسه‌ای نیاز داریم. ۲۵۰ میلی‌لیتر از آب نیمه‌جوش (دمای ۸۰ تا ۸۵ درجه) را روی چای می‌ریزیم و در آن را می‌گذاریم تا دم بکشد. پنج دقیقه زمان برای این کار کافی است. بقیه این آب را نیز جوش آورده، یک قاشق چای‌خوری از ریشه یا پودر جین‌سینگ و زنجبیل را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم حدود ۲۰ دقیقه دم بکشد. حالا این دو دم‌کرده چای سبز و جین‌سینگ و زنجبیل را یکی می‌کنیم. آب دو عدد لیمو ترش را می‌گیریم و به این محلول اضافه می‌کنیم. دو قاشق عسل نیز می‌توانید به آن بیفزایید که البته به ذائقه شما بستگی دارد. مقدار خیلی کمی هم نمک داخل آن بریزید. نمک به خاطر داشتن سدیم نقش مثبتی در تنظیم مایعات بدن دارد. کار تقریبا تمام است، تنها مانده است یک ونیم قاشق مرباخوری از شربت ب‌کمپلکس. این نوشابه را سرد نوش جان کنید و همچون تبلیغ‌های تلویزیونی نتایج خارق‌العاده‌ای از آن انتظار نداشته باشید. نکته آخر اینکه اگرچه این نوشیدنی مانند نوشیدنی‌های کارخانه‌ای فاقد مواد مصنوعی و قند فراوان است اما کافئین موجود در آن می‌تواند اعتیادآور باشد. از همین رو برای کودکان و نوجوانان و همچنین زنان باردار توصیه نمی‌شود.

خانه

بهسازی خانه تاریخی بنیانگذار کبیر انقلاب

مراسم پایان عملیات مرمت و به‌سازی خانه تاریخی بنیانگذار کبیر انقلاب، با حضور جمعی از مسئولان بیت امام راحل و کیهان محمدخانی قائم‌مقام مدیرعامل سازمان زیباسازی شهر تهران برگزار شد. محمدخانی، در این جلسه با بیان اینکه بهمن‌ماه، ایامی است که با نام حضرت امام‌خمینی(ره) گره خورده است، گفت: «اقدامات انجام شده از سوی سازمان در این محله مانند نگینی در بین سایر فعالیت‌های سازمان می‌درخشد.»

او با اشاره به اینکه در تمام دنیا محل زندگی بزرگان مورد حفظ و نگهداری قرار گرفته و به‌عنوان یک میراث تاریخی مهم با آن برخورد می‌شود، ادامه داد: «مرمت و بهسازی خانه تاریخی رهبر کبیر انقلاب، نگین فعالیت‌های سازمان زیباسازی به شمار می‌رود.»

به گفته محمدخانی، معاونت برنامه‌ریزی و توسعه سازمان زیباسازی شهر تهران آمادگی دارد تا با ثبت و وقایع‌نگاری اتفاقاتی که در این خانه افتاده است، فضایی را که با عطر امام(ره) پر شده است، حفظ و نگهداری کند.

روی خط خبر

خالق شورش بی‌دلیل درگذشت

فرهیختگان | استوارت استرن، فیلمنامه‌نویس فیلم معروف «شورش بی‌دلیل» با بازی جیمز دین، در ۹۲ سالگی درگذشت.

استرن دوشنبه در خانه‌اش در سیاتل آمریکا بعد از مدت‌ها مبارزه با بیماری سرطان درگذشت. او فیلمنامه‌هایی همچون «آخرین فیلم» با بازی مارلون براندو، «آمریکایی زشت» و«راشل، راشل» با بازی پل نیومن را به نگارش درآورد و بیش از ۵۰ سال از عمر خود را در هالیوود سپری کرد. او اولین اسکار خود را برای درام فرد زینمان «ترزا» (۱۹۵۱) و دومین اسکار خود را برای نوشتن «شورش بی‌دلیل» (۱۹۶۸)، فیلمی که جیمز دین را به اوج رساند، دریافت کرد. او در نیویورک به دنیا آمد و در همان جا رشد کرد. او همچنین خواهرزاده بنیانگذار شرکت پارامونت پیکچرز بود که این مساله راه موفقیت او را هموار کرد.

استرن که تا سال ۲۰۱۲ همچنان مشغول کار بود بعد از دوران طولانی ابتلا به سرطان درگذشت. او با ستاره‌هایی مثل پل نیومن و تونی کورتیس روابط نزدیکی داشت و علاوه‌بر شورش بی‌دلیل در چند پروژه دیگر نیز با جیمز دین کار کرده بود.

آخرین کتاب نویسنده هری‌پاتر سریال می‌شود

فرهیختگان | رمان «جای‌خالی تصادفی» جی‌کی‌رولینگ، نویسنده‌ای که با داستان‌های هری‌پاتر به شهرت جهانی رسید، توسط شبکه بی‌بی‌سی در بریتانیا و اچ‌بی‌او در ایالات متحده به سریال تبدیل شده و قرار است به‌زودی از این شبکه‌ها روی آنتن برود. منتقدان، بی‌بی‌سی را به اقتباس جهت‌گیرانه از این رمان، آن هم درست پیش از انتخابات عمومی در بریتانیا متهم می‌کنند. متهم‌کنندگان بر این باور هستند که احزاب چپ در این کتاب برجسته شده‌اند. این سریال سه قسمتی که در ماه فوریه به نمایش درخواهد آمد به ترسیم چهره تاریکی از زندگی مدرن بریتانیا می‌پردازد که در آن مواد مخدر، تجاوز و نژادپرستی بیداد می‌کند. داستان این سریال در شهر کوچک پگفورد می‌گذرد، شهری که در آن قشر فقیر و ثروتمند بر سر آینده مرکزی برای خدمات اجتماعی، همچون کمپ‌های ترک مواد مخدر مبارزه می‌کنند. ساکنان ثروتمند این شهرستان که تامین‌کننده بودجه این مرکز معتادان و بی‌سرپناهان هستند بنا دارند این مرکز را به یک هتل لوکس و مجلل تبدیل کنند. بسیاری بر این باور هستند که زمان پخش این سریال پیش از انتخابات عمومی در انگلستان در هفتم ماه می، نشان از سیاسی بودن این انتخاب دارد. اگرچه در هیچ کجای این سریال نامی از حزب یا احزابی برده نمی‌شود اما منتقدان می‌گویند جدال بر سر این مرکز بازپروری در فیلم می‌تواند نشانی از جدال بر سر قدرت در بریتانیا باشد. رولینگ در مصاحبه‌ای با «میل» خود را از این اتهامات در باب گرایش‌های چپ در رمانش مبرا کرد. او گفت: «من ضدطبقه متوسط نیستم. به من نگاه کنید، من خودم طرفدار کسانی هستم که پول و ثروت دارند و از آن برای بهتر ساختن جهان استفاده می‌کنند.» جالب آنکه جی‌کی رولینگ اولین فرد در جهان بود که از راه نوشتن میلیاردر شد؛ با این حال فوربس در سال ۲۰۱۲ او را از فهرست سالانه میلیاردرها حذف کرد زیرا این نویسنده آنقدر از ثروتش به خیریه‌ها بخشیده بود که به نظر می‌رسید مدت زیادی میلیاردر باقی نخواهد ماند. کتاب اخیر رولینگ تنها در بریتانیا ۲/۶ میلیون نسخه فروش داشت. منتقدان همچنین می‌گویند صحنه‌های بسیاری در فیلم وجود دارد که در متن کتاب نیامده است. سارا فلپ که سناریوی این سریال را نوشته است، می‌گوید: «این سریال بیش از آنکه درباره احزاب سیاسی باشد درباره مردم است، در این داستان یک تجمع بزرگ شکل می‌گیرد و از مردم می‌خواهد تا برای کمک‌های انسان‌دوستانه آستین بالا بزنند.»

نقطه

جشن بعد از شکست

ساعاتی بعد از شکست سنگین تیم رئال مادرید در برابر تیم همشهری‌اش آتلتیکو آن‌هم با نتیجه چهار بر صفر بازیکنان این تیم در ضیافت تولد ۳۰ سالگی رونالدو حاضر شدند. ستاره پرتغالی برای جشن تولد خود، ۱۵۰ میهمان، از جمله هم بازی‌هایش در رئال‌مادرید را به این مراسم دعوت کرده بود. به گزارش «طرفداری»، این مراسم در حالی در رستوران اختصاصی زالاچین در محله لافینچا که خانه ستاره پرتغالی در آنجا واقع است، برگزار شد که ساعتی قبل از آن رئال مادرید شکست سنگینی را در دربی مادرید متحمل شده بود. بر همین اساس، بازیکنان رئال مادرید ساعت هفت به وقت محلی، به «والدبباس» برگشته و از آنجا با تحویل خودروهای خود برای جشن تولد ستاره پرتغالی خود را آماده کرده و ساعت ۹ به وقت محلی در این مراسم حضور پیدا کردند. کریستیانو رونالدو برای این مراسم، برنامه‌ریزی گسترده‌ای انجام داده بود و ردوان، دی‌جی سرشناس مراکشی و کوین رولدان، خواننده کلمبیایی که عکسش را با رونالدو منتشر کرده است در این مراسم حضور داشته‌اند. این مراسم درست ساعاتی پس از شکست تحقیرآمیز مقابل اتلتیکو چندان برای هواداران رئال مادرید خوشایند نبوده است و هواداران در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نسبت به آن واکنش نشان داده‌اند.

نقطه سر خط

فرزین در فکر آلبوم تابستانی

فرزاد فرزین که این روزها در گیر تور کنسرت‌های خود در چند شهر ایران از جمله قشم و محمود آباد است مرداد سال آینده را زمان انتشار آلبوم بعدی‌اش اعلام کرد.

او که آخرین آلبومش با عنوان «شخصی» را زمستان سال ۹۲ منتشر کرده بود در این باره به خبرنگار موسیقی ما گفت: «قطعا انتشار آلبوم من در سال ۹۳ نخواهد بود و فعلا در حال طی مراحل تولید این اثر هستیم و برنامه‌هایی را هم برای انتشارش در نظر گرفته‌ایم که به نظرم می‌تواند در روند ارائه بهتر این اثر مفید باشد.»

فرزین درباره زمان احتمالی انتشار آلبوم گفت: «برنامه‌ریزی ما برای مرداد سال بعد است ولی از همین چند ماه قبل با یک برنامه‌ریزی درست در حال فعالیت هستیم و قطعا با قدرت تمام برای تولید یک اثر با استانداردهای بالا تلاش می‌کنیم.»

این خواننده درباره همکارانش در این آلبوم نیز توضیح داد: «مهران خلیلی، روزبه بمانی، کوشان حداد، حامد و مسعود و چند چهره دیگر در آلبوم جدیدم حضورشان قطعی شده و امیرمیلاد نیکزاد هم در این اثر حضور دارد. به احتمال قریب به یقین نیز این آلبوم تحت امتیاز شرکت «هنر اول» روانه بازار خواهد شد»

خبر آخر

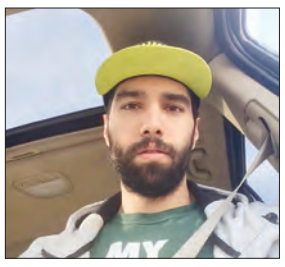
طرح باستانی برای لگو

یک شرکت ساخت لگو و بلوک‌های ویژه دراسترالیا بزرگ‌ترین مدل از شهر باستانی پمپی را در سیدنی ساخت. این شهر باستانی لگویی، سومین اما بزرگ‌ترین اثر لگویی از دنیای باستان است که تاکنون ساخته شده است. در پی ساخت انواع آثار و مدل‌ها و شهرهای تفریحی یا رواج و مجبوبیت لگولندها در سراسر جهان، اکنون ساخت آثار یا لگولندهای باستانی نیز در موزه‌ها ازجمله جاذبه‌های مهم گردشگری و ابزارهای آموزشی موزه‌های مشهور جهان به شمار می‌رود. برای تکمیل پروژه ساخت این لگو از شهر باستانی بیش از ۵۰۰ ساعت زمان صرف شده و بیش از ۱۹۰ هزار قطعه بلوک ویژه لگو به کار رفته است. این لگو یکی از بزرگ‌ترین مدل‌های لگو از آثار تاریخی است که تاکنون درجهان ساخته شده است. این شهر لگویی دسامبر ۲۰۱۵ در موزه نیکلسون سیدنی به نمایش عمومی درمی‌آید.

امیرحسین ضرغام
گرانی

از روی دیوار

سیدمحمد موسوی بازیکن تیم ملی والیبال روی صفحه اینستاگرامش این عکس را گذاشته و در توضیح به خط فینگلیش نوشته است: «الکی مثلا منم، کلاهه ماله منه». این نوع نگارش و انشاءحسابی دنبال‌کنندگان صفحه موسوی را گیج کرده که درنهایت کی به کی است و چی به چی. یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «الکی کلاه منم ماله منه؟؟؟ جمله‌تون رو تصحیح کنید آقای موسوی». و دیگری از این دست کامنت‌ها حسابی عصبانی شده و نوشته: «والا یکی باید شماها رو ادب کنه... سیر به پیاز میگه بو میدی!!!» و سوال ما همچنان همان است که بود: «کی به کیه و چی به چیه؟» یکی دیگر کوتاه نیامده و در مقابل انبوه طرفداران نوشته است: «جمله‌بندیت غلطه. برو زبان فارسی دوم دبیرستانت رو دوباره بخون». دنبال‌کننده دیگری گفته است: «استاد ادبیات محمد موسوی. الکی مثلا ندیدم جمله‌بندیتو. منم کلاه ماله منه عایا؟؟؟» طرفداری واکنش نشان داده و نوشته است: «بسه دیگه باز یه چیزی افتاد سر زبونتون ول کن نیستین دیگه... الکی مثلا یعنی من خیلی متفاوتم» و به راستی هیچ‌کس جوابی به این سوال نمی‌دهد. کی به کیه؟ چی به چیه؟ این عکس در ۲۲ ساعت، ۳۴ هزار و ۵۲۴ بار پسندیده شده و چهار هزار و چهار نفر زیر آن نوشته‌اند.



رضا عطاران روی صفحه اینستاگرامش عکسی از فیلم «استراحت مطلق» گذاشته و در توضیح نوشته است: «استراحت مطلق، با ترانه خانم علیدوستی. عکس از مریم تخت‌کشیان». یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او گفته: «رضا تو رو خدا برگرد تی‌وی. مردم از بس سریال ترکیه‌ای دیدم». دیگری پرسیده است: «آقا من تازه فیلم رد کارپت رو دیدم. کسی هست بگه هدف فیلم چی بود؟» آن یکی پرسیده است: «سلام. فیلم استراحت مطلق که نیومد جشنواره. بعد جشنواره اکران میشه یا نه؟» دنبال‌کننده دیگری گفته است: «خیلی دوست دارم یه شب تا صبح باهات بشینم و فقط بخندم. بازیگر محبوب منی». یکی دیگر از کاربران هم از غم نبودن عطاران در تلویزیون گفته و نوشته است: «آقای عطاران برای نوروز باز برنامه بسازید و ما دلمون میخواد عیدا فقط سریال‌های شما رو ببینیم، چون کل سال شارژمون میکنه». کاربر دیگری وقت را برای انتقاد مناسب دیده و گفته است: «نمی‌خواستم بگم ولی میگم شما و چند تا از دوستان دیگه که اصالتا مشهدی هستین، نمیتونستین یه رایزنی، اعمال نفوذی کنین، جشنواره مشهد اینقدر زشت برگزار نشه... مردم مشهد تو سرما رو کارتن خوابیدن برای خرید بلیت». و به راستی تصور این کاربر محترم از رایزنی و اعمال نفوذ چیست. مثلا فکر می‌کنند تلفنی وجود دارد که عطاران می‌تواند آن را بردارد، صدایش را صاف کند و بعد بگوید: «بشود... جشنواره قشنگ بشود». این عکس در ۱۹ ساعت ۱۷ هزار و ۶۲۷ بار پسندیده شده است.

علی لهراسبی این عکس را روی صفحه اینستاگرامش گذاشته و در توضیح نوشته است: «بعد از سال‌ها اومدم بازار تهران. چقدر اینجاها پرانرژیه، خوبه...» یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «البته اونجا که شما هستید ناصر خسروست». دیگری گفته است: «سلام. چه جالب منم امروز از صبح بازار بودم تازه نیم ساعته اومدم، کاشکی میدیدمتون». آن یکی از لهراسبی درخواست کرده: «من اصلا بازار تهرانو ندیدم حتی عکسشو، بی‌زحمت یه عکس بگیرید ببینم به بازار شهر ما میرسه». برای دنبال‌کننده دیگری مساله این بوده: «چی خریدین علی آقا». برای تعداد زیادی از دنبال‌کنندگان هم این سوال مطرح شده که این خواننده ناهار را در کدام رستوران بازار میل کرده است. در این لحظه خود لهراسبی وارد شده و نوشته است: «ممنون از همه دوستان. ضمنا چون کار واجبی داشتم وقت نشد اصلا ناهار بخورم». این عکس در ۲۱ ساعت، چهار هزار و ۷۱۹ بار پسندیده شده است.

عکس خانه

شکار صیاد آسمان

جشنواره شکار عقاب در بخش غربی چین. این جشنواره تلاشی برای احیای سنت‌های قدیمی منطقه مرزی قزاقستان، روسیه و مغولستان است و برای انتقال آن به نسل‌های آینده برگزار می‌شود.

عکس: gettyimages