

روی خط خبر

برای اسمیت، جهان سه روز در هفته پایان می گیرد

به همین دلیل من در این مواقع دست به دامان همسر، جادا، می شوم.

از سوی دیگر و به نقل از هالیوود ریپورتر، فیلم جدید ویل اسمیت با نام «جایزه» به زودی ساخته خواهد شد. او در این فیلم که یک اکشن دلهره آور است، نقش مردی را بازی می کند که به اشتباه به قتل یک نفر و مجازات اعدام محکوم شده است. او برای اثبات بی گناهی خود سعی می کند از زندان بگریزد، در حالی که بیوه مقتول جایزه ای به ارزش ۱۰ میلیون دلار برای او در نظر گرفته است.



فرهیختگان| ویل اسمیت از زندگی با دختر ۱۴ ساله اش می گوید. او که چهارشنبه شب در یک شوی تلویزیونی شرکت کرده بود از دشواری های زندگی با دختر نوجوان خود، «ویلو» می گوید. او می گوید: «زندگی با دخترم طوری است که انگار جهان هفته ای سه روز به پایان می رسد و ما هر هفته، روز استقلال داریم.» این بازیگر ۴۶ ساله که دوبار نامزد جایزه اسکار شده است، در ادامه می گوید: «هیچ چیزی مانند تمسخرهای یک دختر ۱۴ ساله نمی تواند قلب یک مرد میانسال را بشکند. شاید حق با او باشد

چاقی و دیابت نتایج کم خوابی

است. یکی از دلایل عمده آن به علت اختلال در ساعات خواب و بیداری در مشاغل امروزی است که سطح هورمون هایی را که به تولید انسولین می انجامد، تحت تاثیر خود قرار می دهد. آخرین مطالعات نشان می دهد اگر سه شب، تنها چهار ساعت زمان برای خواب داشته باشید، سطح اسیدهای چرب، که میزان آن معمولاً هنگام شب کاهش پیدا می کند، ساعت ها بالا خواهد ماند. از طرف دیگر با بالا ماندن سطح اسیدهای چرب، توانایی انسولین برای تنظیم قند خون کاهش می یابد.

از سوی دیگر محققان براساس ۲۶ تحقیق انجام شده می گویند خواب بعد از ظهر نیز می تواند در روند خواب شبانه اختلال ایجاد کند. آنها می گویند حتی کودکان دو ساله نیز باید خواب بعد از ظهر را کنار بگذارند تا بتوانند خواب شبانه راحت تری داشته باشند.



چرب خون است. به گزارش دلیلی میل پژوهشگران دریافتند که نخوابیدن می تواند سطح اسید چرب در خون را تا میزان یک سوم بالا ببرد و شرایط پیش ادیابتی را برای مردان جوان فراهم کند. «اسرا تاسالی»، استادیار پزشکی می گوید: «مطالعات بسیاری ارتباط مستقیم میان کمبود خواب و افزایش وزن و دیابت نوع دو را گزارش کرده اند.»

مطالعه ای که پارسال انجام شد نشان می دهد میزان ابتلا به دیابت نوع دو به میزان یک سوم افزایش پیدا کرده

فرهیختگان| اگر کار و برنامه روزانه تان به گونه ای است که معمولاً دچار کمبود خواب هستید، بد نیست بدانید این کار نه تنها کار روزانه شما را دچار اختلال می کند بلکه می تواند دیابت و چاقی به همراه داشته باشد. فقدان خواب کافی حتی در افراد کاملاً سالم نیز می تواند سبب ابتلا به دیابت شود. محققان می گویند کم خوابی می تواند توانایی بدن شما برای تولید انسولین و در پی آن تنظیم قند خون را کاهش دهد. پژوهشگران آمریکایی گفته اند کمبود خواب نقش مهم و ویژه ای در ایجاد می چاقی و دیابت نوع دو ایفا می کند و رفع این کمبود به توبه خود می تواند این نقصان ها را رفع کند.

این بررسی که در دانشگاه شیکاگو انجام شده است، اولین بررسی تاثیر نقش کمبود خواب بر سطح اسید

شماره ۱۶۰۳ | دوره جدید
شماره مسلسل ۲۳۴۱ | شنبه ۲ اسفند ۱۳۹۳
صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی
مدیرمسئول: احسان مازندرانی
سرمدیر: مه‌بان کریمی

سازمان آگهی ها ۱۸ و ۴۶۳۲۸
دفتر مدیرمسئول ۱۶ و ۶۶۳۲۸
تحریریه ۰۵۱-۶۶۷۶۰۴۷-۶۶۷۲۶۰۴۷
آگهی فرهنگستان ۰۹۹-۶۶۳۲۸
جمادی الاول ۱۴۳۶ ۱۰۰۰۱۲۸۸۳۰
نشان خیابان حافظ بعد از پل دوم حافظ توزیع پانصدسان پیروز
روبروی ساختمان بوس چاپ سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی
ساختمان فرهیختگان طبقه سوم

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
2	4	7	2	-5
↓	↓	↓	↓	↓
TEHRAN	SHIRAZ	MASHHAD	ISFAHAN	TABRIZ

امام علی (ع):
در قرآن درمان بزرگترین دردهاست؛ در کفر، نفاق، تباهی و گمراهی.

امروز	فردا	باز
غروب آفتاب ۱۷:۵۱	اذان صبح ۵:۴۰	۵:۴۰
اذان مغرب ۱۸:۱۰	طلوع آفتاب ۶:۴۴	۶:۴۴
نیمه شب شرعی ۲۳:۳۶	اذان ظهر ۱۲:۱۸	۱۲:۱۸

از روی دیوار



محمدرضا گلزار عکسی از خود روانه صفحه اینستاگرامش کرده تا دنبال کنندگان و علاقه مندان

هیجان زده شوند و کامنت نویسی را آغاز کنند. یکی از دنبال کنندگان صفحه او نوشته است: «خوش اومدین سوپراستار خنده رو». دیگری پرسیده: «کسی تو محدوده شهر ک غرب اگر هستش که بار کور و گیتار بلد باشه جهت همکاری اعلام حضور کنه». آن یکی کوتاه نیامده و نوشته:

«یکی از بدترین بازیگرانی که دیدم ایشون هستن. فقط یه تیپ داره». یکی هم فضا را برای تبلیغات مفید دیده و نوشته: «سلام دوستان... بنده شعر پاپ می نویسم... دوستان عزیز و افرادی که خوانندگی می کنن یا به هر نحوی به شعر علاقه دارن می تونن به پیج من بیان». این عکس در ۱۵ ساعت ۲۷ هزار و ۳۳۸ بار پسندیده شده است.

سحر قریشی که ۴۲۹ هزار دنبال کننده در اینستاگرام دارد روی صفحه اش عکسی از خود در حال خوردن چیزی شبیه نون و پنیر و سبزی گذاشته و در توضیح نوشته است: «Hellooooo». همین کافی است که دنبال کنندگان صفحه هیجان زده شوند و در ۲۴ ساعت، ۱۶ هزار ۷۰۹ نفر عکس را ببینند و ۶۹۱ نفر دست به کامنت شوند. یکی از دنبال کنندگان صفحه او پرسیده است: «گیا خوار شدین». دیگری گفته: «منم می خوام». اما به نظر دیگری آمده: «چمنه انگار!» دنبال کننده دیگری اشاره کرده: «من و سحر خانم هم سنیم». کاربر دیگری نوشته: «این چه می خوری. پاشو پاشو بیا خونه ما به مامانم می گم قورمه سبزی بزاره دور هم شام بخوریم. بیا به خدا مامانم تدارک دیده. اگه نیای ناراحت میشه» و به راستی که برایمان سوال است: «ای کاربر محترم از فازت یگو». دیگری از آنها بوده که سنگ تمام می گذارند و نوشته: «نوش جانست پرنسس سینمای ایران». ما چه می توانیم بگوییم جز اینکه: «پرنسس رو خوب اومدی» دنبال کننده دیگری انتقادی در زبان فارسی و اسطوره پژوهی به پا کرده و نوشته: «واقعاً استوره ای». البته که املا از آن دنبال کننده محترم است و ما بی تقصیریم.



روش تهیه غذای ۱۰۰ هزار یورویی

«استر و تارگا بیانکو» اگرچه نامی طولانی برای یک غذا به شمار می رود، اما شاید برای غذایی با قیمت ۱۰۰ هزار یورو، آنقدرها هم پرطمطراق و متفرعن به نظر نرسد. این غذا درواقع لوکس ترین و گران ترین غذای جهان است که از خاویار سفید و طلا برای مشتریان خاص درست می شود و ۱۰۰ هزار یورو قیمت یک کیلوگرم از این غذاست.

روش تهیه این غذا این گونه است که پس از آماده شدن خاویار سفید، ۲۲ قیراط طلا به ظرف غذا افزوده می شود. برای تولید تنها یک کیلوگرم از این غذا، نیاز به پنج کیلوگرم خاویار سفید خام است که ۸۰ درصد آب آن گرفته شده باشد. براساس گزارش ایسنا، این غذا نخستین بار توسط یک شرکت اتریشی ابداع شده است. هر ۲۵۰ گرم خاویار سفید در بازار اتریش هم اکنون بیش از ۶۲۵۰ یورو به فروش می رسد.

آوازه های کودکانه

هشتمین روز جشنواره بین المللی موسیقی فجر با اجرای ارکستر سمفونیک ناسیونال عراق و گروه جاز انجمنش آمریکا در تالار وحدت، گروه موسیقی ارف در تالار ایوان شمس و کنسرت گروه سون در برج میلاد تهران برگزار شد. عکس از گروه ارف ناصر نظر در ایوان شمس است.



عکس خانه



عکس، حسین اسماعیلی | مهر |

زاون قوکاسیان در گذشت

زاون قوکاسیان منتقد و صاحب نظر سینمای ایران دیروز اول اسفند ماه درگذشت. این منتقد که مدتی در بیمارستانی در «اتریش» تحت درمان بود و اوایل بهمن ماه به ایران بازگشته بود، ظهر دیروز در منزلش در اصفهان از دنیا رفت. او به دلیل عوارض ناشی از سرطان معده به مدت چهار ماه در بیمارستانی در وین تحت درمان بود. زاون قوکاسیان نویسنده، مترجم و منتقد شناخته شده کشور از سال ۱۳۵۰ کارهای نوشتاری و پژوهشی خود را با نگارش کتابی درباره فیلم «چشمه» ساخته آریی آوانسیان (نخستین کارگردان حرفه ای سینمای ایران) شروع کرد و تاکنون حدود ۲۴ کتاب درباره سینماگران مختلفی چون جمشید ارجمند، ارحام صدر، مجید جعفری جوزانی، مسعود کیمیایی، عباس کیارستمی، بهمن فرمان آرا، خسرو سینایی، گلاب آدینه، فاطمه معتمد آریا و مجید انتظامی به رشته تحریر درآورده است. او همچنین فیلم های «همه فرزندان من»، «فصلی دیگر»، «نقش خیال» و «خاج شویان» را کارگردانی کرده است.

نقطه سر خط

فیلیپ راث در اولین تجربه مک گرگور

ایوان مک گرگور در اولین تجربه کارگردانی فیلم بلند خود سراغ رمانی از فیلیپ راث رفته است. به گزارش آنا به نقل از گاردین، این بازیگر سرشناس اسکاتلندی بعد از ۲۰ سال حضور در جلوی دوربین قرار است برای اولین بار به عنوان کارگردان پشت دوربین قرار گیرد. مک گرگور ۴۴ ساله البته ۱۵ سال پیش نیز یک اپیزود از فیلمی با نام «داستان های تیوب» را در کنار هشت کارگردان دیگر کارگردانی کرده است. او در اولین تجربه کارگردانی فیلم بلند خود به ایفای نقش نیز خواهد پرداخت. مک گرگور رمان «پاستورال آمریکایی» نوشته فیلیپ راث، یکی از نویسندگان شناخته شده آمریکا را دستمایه اولین فیلم خود قرار خواهد داد. پیش از این قرار بود فیلیپ نویس استرالیایی این رمان را به فیلم برگرداند.



بنیاد امور بیماری های خاص برگزار می کند

بازارچه اقلام و جشنواره غذا نسیم بهاران

پنج شنبه ۷ اسفند ۱۳۹۳ | ۹ صبح تا ۲۰ شب
مکان : اتوبان صدر (مسیر غرب به شرق)
خیابان بهار جنوبی (ورودی کاوه شمال)
بن بست سعید شرقی - پلاک ۲

هم اکنون نیازمند یاری نبرتا هستیم!

شماره حساب ۰۵۰۱۵۱۳۴۳۴۰۵۱۵۱۵
بانک ملی ایران | شعبه اسکان

www.CFFSD.org
cffsd@gmail.com



نیما شاهریری

خبر آخر

در میانه اسفند، فقط گوش کن

در میانه آخرین فصل سال، یعنی درست روزهایی که همه چیز شتاب می گیرد و شهر مملو می شود از شلوغی و ازدحام، قرار است آلبوم تازه ای از رضا صادقی منتشر شود. البته در این روزها شاید گوش دادن به موسیقی برای خیلی ها فعالیتی محسوب شود که نمی توان در آن شلوغی جایی برایش پیدا کرد. اما برای آتهایی که اعجاز موسیقی را باور دارند و می توانند در بحرانی ترین شرایط هم، از خاصیت آرامبخش و متعادل کننده موسیقی بهره ببرند، شنیدن یک موسیقی تازه زمان و مکان خاصی نمی خواهد. آلبوم جدید رضا صادقی «فقط گوش کن» نام دارد و ۱۲ اسفند وارد بازار می شود. بعد از انتشار این آلبوم هم کنسرت های صادقی در تهران و شهرستان ها برگزار خواهد شد که البته هنوز تاریخ آن اعلام نشده است.

میثم مروستی، مسعود همایونی، شجاعت شفاپی، اشکان آبرون، فاضل پیش، اسماعیل حسینی، مهران خالصی، سناناز کریمی، بابک مافی، شهراد امیدوار، فرشید ادهمی و... از جمله موسیقیسینمایی هستند که در این آلبوم حضور دارند و ترانه سرایان آلبوم هم چهره هایی مثل ترانه مکرم، مهرزاد امیرخانی، بیتا تابی، امیر حسین الهیاری و... هستند. در این آلبوم قرار است ویدئو کلیپ قطعه «عاشقتم» هم گنجانده شود که برداردن «بوشهری» آن را کارگردانی کرده اند.

آوازه های کودکانه

هشتمین روز جشنواره بین المللی موسیقی فجر با اجرای ارکستر سمفونیک ناسیونال عراق و گروه جاز انجمنش آمریکا در تالار وحدت، گروه موسیقی ارف در تالار ایوان شمس و کنسرت گروه سون در برج میلاد تهران برگزار شد. عکس از گروه ارف ناصر نظر در ایوان شمس است.



عکس خانه



عکس، حسین اسماعیلی | مهر |

فرهنگستان

عملکرد یک سال واحدهای دانشگاهی
در سالنامه فرهیختگان
برای اطلاعات بیشتر
با ما تماس حاصل فرمایید
۰۶۳۴۸۰۱۱-۰۶۳۴۸۰۴۶

ads@fdn.ir
agahi@fdn.ir

آخرین فرصت ارسال مطالب وعکس ها
پایان بهمن ۱۳۹۳