شماره ۱۶۰۸ | دوره جدید
شماره مسلسل ۲۳۴۶ | پنجشنبه ۷ اسفند ۱۳۹۳ | ۷ جمادی‌الاول ۱۴۳۶ | ۲۶ فوریه ۲۰۱۵
صاحب امتیاز دانشگاه آزاد اسلامی
مدیرمسوول احسان مازندرانی
سردبیر مهران کرمی

سازمان آگهی‌ها ۱۸ و ۶۶۳۴۸۰۴۶
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
5 / -1	12 / 1	6 / -3	11 / -1	7 / -3

کلام معصوم (ع):
امام علی (ع):
جوینده دانش را، عزت دنیا و رستگاری آخرت است.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۷:۵۶	اذان صبح	۵:۱۴
اذان مغرب	۱۸:۱۴	طلوع آفتاب	۶:۳۸
نیمه شب شرعی	۲۳:۳۵	اذان ظهر	۱۲:۱۷

نوشدارو

یک صبح قلیایی

زیبا مغربی
z.maghrebi@fdn.ir

اگر دل‌تان می‌خواهد صبح از خواب بیدار شوید، تمام بدبختی‌های زندگی‌تان را مرور کنید و به این فکر کنید چه آینده تیره و تاریکی در انتظارتان است، بهتر است که این مطلب را نیمه‌کاره رها کنید، زیرا برای این پیش‌غذای صبحگاهی علاوه‌بر کمی آب و یک نصفه لیمو ترش به کمی حوصله و انرژی برای ادامه زندگی نیز نیاز دارید. زندگی مدرن امروزی و آشوب‌هایش برای بسیاری از ما حاصلی جز افسردگی و ملالت ندارد؛ نه‌تنها افسردگی و ملامت بلکه نوعی زندگی اسیدی را نیز برای ما به ارمغان آورده است. غذاهای فرآوری شده، مصرف محصولات بسته‌بندی و کارخانه‌ای و رکود و پشت میزنشینی نه‌تنها اوضاع روحی ما را به هم ریخته، بلکه وضعیت جسمانی‌مان را نیز بیش از پیش دچار تغییرات بنیادین کرده است. یکی از این تغییرات اسیدی شدن بدن ماست. بدن ما در حالت کلی به سمت قلیایی گرایش دارد، اما سبک زندگی این روزها بدن ما را به فضایی اسیدی تبدیل کرده است. قضیه این است که غذا یا نوشیدنی‌ای که وارد بدن می‌شود با اکسیژن ترکیب می‌شود و انرژی تولید می‌کند اما پس از سوختن به پسماندی اسیدی تبدیل و وارد جریان خون می‌شود. این مواد اسیدی از طریق تعریق و ادرار دفع می‌شوند اما بدن همیشه قادر نیست با این افزایش اسیدیته مبارزه کند و در نتیجه این موضوع بدن را با مشکلات متعددی مواجه می‌کند که از جمله آنها می‌توان به پیری زودرس، آسیب به سیستم قلبی-عروقی، افزایش وزن، دیابت، سنگ کلیه و نارسایی‌های کلیوی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن، پوکی استخوان، خستگی مزمن، سردرد، سرگیجه، ترش کردن (رفلکس معده)، کاهش انرژی، افزایش ترشحات مخاطی، افزایش تنش و استرس و بی‌خوابی، خشکی پوست و مو و افزایش بروز سرطان اشاره کرد. نتیجه یک سیستم بیش از حد اسیدی، غالباً اضافه وزن است، زیرا بدن اسید اضافی را به صورت چربی در بافت‌های بدن ذخیره می‌کند. گوشت، کافئین، الکل و غلات عمل‌آوری شده به‌شدت از اسید تشکیل شده‌اند. استفاده بیش از حد این مواد بدن را وادار می‌کند برای حفظ حالت قلیایی طبیعی خود تلاش کند. بدن این کار را با گرفتن مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیوم از استخوان‌ها و سایر نواحی حیاتی بدن تامین می‌کند تا بتواند اسید بیش از حد را بشکند. اگر بدن به هدر دادن مواد معدنی ضروری خود برای شکستن اسید ادامه دهد، دچار کمبود مواد معدنی می‌شود که هم روی هورمون‌ها و هم عملکرد مغز تاثیر می‌گذارد که نتیجه آن می‌تواند خستگی و بدخلقی باشد. اصل کلی در رژیم غذایی قلیایی میوه‌ها و سبزیجات هستند، البته نباید فراموش کرد که مواد غذایی پروتئینی مانند گوشت، حبوبات و غذاهای فرآوری شده بدن را اسیدی می‌کنند. برای داشتن یک سیستم غذایی سالم باید ۸۰ درصد غذاها قلیایی و ۲۰ درصد باقیمانده اسیدی باشد. یکی دیگر از راه‌حل‌هایی که این روزها به‌شدت تبلیغ می‌شود استفاده از دستگاه‌های تصفیه آب قلیایی‌کننده است. صرف‌نظر از صحت و سقم این گونه تبلیغات، راه‌های ساده‌تری نیز برای مبارزه با اسیدیته بدن وجود دارد. شاید بد نباشد بدانید لیمو، پرتقال و نارنج که همگی اسیدی هستند زمانی که وارد بدن می‌شوند حالت قلیایی به خود می‌گیرند و علاوه‌بر داشتن ویتامین ث، که بدن را در برابر سرماخوردگی مقاوم می‌کند، می‌توانند سموم بدن را نیز دفع کنند. در نتیجه اگر صبح از خواب بیدار شدید و دل‌تان خواست نوعی آداب صبحگاهی مخصوص و ساده برای خودتان ترتیب بدهید، بد نیست به یک لیوان آب ولرم و نصفه لیمو ترش بیندیشید. آن را بنوشید و نتایجش را در درازمدت شاهد باشید.

خبر آخر

تجلیل از آقای هنر هفتم

اکبر عالمی را خیلی‌ها با برنامه «هنر هفتم» به یاد دارند که دهه ۷۰ از تلویزیون پخش می‌شد و او مجری و کارشناس آن بود. برنامه‌ای که در زمان خود مخاطبان بسیاری داشت و نمونه‌های جایگزینش در سال‌های بعد کم‌کم از دور خارج شدند. جشن تصویر سال و جشنواره فیلم تصویر قرار است از حضور خلاقانه و تاثیرگذار دکتر اکبر عالمی در عرصه هنرهای تصویری تجلیل و قدردانی کند. نگاهی کوتاه به کارنامه عالمی در عرصه عکاسی و فیلمسازی از ساخت برنامه‌های هنری و فرهنگی تلویزیونی در زمینه سینما و اجرای ماندگار و نقدهای تاثیرگذارش تا چند دهه تدریس در دانشگاه‌های هنر و همچنین ترجمه کتاب‌های مختلفی از جمله تالیف قدرت واژگان، تمهیدات سینمایی، فرهنگ جامع انیمیشین و ظهوردر عکاسی و سینما خود می‌تواند بهانه محکمی برای این تجلیل به شمار آید. اکبر عالمی از سال ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۶ عضو فرهنگستان‌های هنر و زبان و ادب فارسی بوده و از جمله اعضای فعال و تاثیرگذار هیات‌موسس انجمن عکاسان ایران است. در این مراسم فیلم «مردی برای تمام فصل‌ها»، ساخته روناک جعفری و کلیپ کوتاهی درباره بخشی از فعالیت‌های اکبر عالمی به نمایش درمی‌آید. این مراسم قرار است ساعت ۱۸ روز جمعه هشتم اسفندماه جاری در تالار شهناز برپا شود.

روی خط خبر

آرشیو موسیقی صادق طباطبایی چه می‌شود

صادق طباطبایی علاوه‌بر سیاست علاقه ویژه‌ای به هنر موسیقی داشت. گفته می‌شد که او پیانو را به سبک مرتضی‌خان محجوبی می‌نواخت و نوازندگی سه‌تار و ردیف موسیقی ایرانی را نزد استاد عبادی فرا گرفته بود. او در این سال‌ها آرشیو بزرگی از اجراهای اختصاصی هنرمندان موسیقی ایرانی را گرد آورده بود که تاکنون هیچ بخشی از این مجموعه تصویری و صوتی بزرگ منتشر نشده است. بعد از درگذشت طباطبایی برای بسیاری از اهالی موسیقی این سوال پیش آمد که سرنوشت آرشیو طباطبایی چه خواهد شد؟ اما به گزارش موسیقی ما، طباطبایی پیش از مرگ خود تکلیف آرشیوش را مشخص کرده و حدود دو سال پیش گفته بود: «حدود ۳۰۰ ساعت ـ شاید هم بیشتر ـ برنامه ضبط‌شده از استاد شجریان با بزرگان موسیقی ایران دارم، که جز به استاد موسوی و استاد فرهنگ شریف، بقیه متاسفانه دیگر در قید حیات نیستند. در مورد انتشار این آثار، تعهد من به استاد شجریان، حفظ این آثار است و شنیدن آنها را برای دوستان نزدیک خودم و حتی در منزل نیز ـ جز در یکی، دو مورد استثنایی ـ مجاز نبوده‌ام. اجازه انتشار آنها را انحصارا خود استاد و هنرمندانی دارند که با ایشان در اجرای برنامه شریک بوده‌اند.»

پزشکان از خیال‌پردازی دفاع می‌کنند

فرهیختگان|همواره رویاپردازی به‌عنوان یک کار بیهوده تلقی شده است، حتی در دهه ۵۰ میلادی فرضیه‌ای در میان روانشناسان وجود داشت که رویابافی بیش از حد می‌تواند منجر به جنون کودکان شود. اما امروزه محققان می‌گویند رویاپردازی می‌تواند برای بهبود عملکرد مغز مفید باشد. به گزارش دیلی‌میل محققان می‌گویند زمان خیال‌پردازی، مغز ما بهتر عمل می‌کند. آنها بر این باورند زمانی که وقت خود را صرف خیال‌پردازی می‌کنیم، مغز ما آزادانه‌تر وظایف خود را انجام می‌دهد. مطابق مطالعه جدیدی که در آکادمی ملی علوم منتشر شده، یک ذهن جست‌وجوگر بیشتر توانایی درک و شناخت از خود به نمایش می‌گذارد. دانشمندان در «دانشگاه یان‌بار» توانستند نشان دهند که تحریک خارجی الکتریکی مشابه آنچه در هنگام رویاپردازی اتفاق می‌افتد، به معنای واقعی کلمه می‌تواند روش تفکر ما را تغییر دهد و آن را خلاقانه‌تر سازد. پروفسور «موشه بار» از مرکز تحقیقات چند رشته‌ای مغز در دانشگاه گلداشمید دراین باره می‌گوید: «در ۱۵ یا ۲۰ سال گذشته دانشمندان نشان دادند برخلاف فعالیت‌های عصبی داخلی مغز که همراه با عملکردهای ویژه و متعارف تعریف می‌شود بسیاری از بخش‌های مغز در زمان خیال‌پردازی عملکرد فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنند.» او ادامه می‌دهد که این درگیری شدید مغزی می‌تواند نتایجی همچون خلاقیت و توانایی ماندن در وضعیت موفقیت را درپی داشته باشد. در حالی که تصور می‌شود انسان‌ها ظرفیت شناختی محدودی دارند، بار معتقد است که مطالعات جدید از نتایج پیچیده‌تری خبر می‌دهد. جالب توجه است که تحریک خارجی انجام شده در این آزمایش به جای آنکه سبب کاهش توانایی مغز برای انجام وظایفش شود باعث افزایش تحرکات و بهبود عملکرد آن می‌شود. قسمت‌هایی از مغز مشارکت‌کنندگان در این مطالعه با تحریک جریان مستقیم ترانس که یک روش غیرتهاجمی و بدون درد است تحت درمان قرار گرفت. در طول درمان، از مشارکت‌کنندگان خواسته شد که به اعدادی که روی صفحه کامپیوتر به نمایش درمی‌آمد واکنش نشان دهند و آنها را پیگیری کنند. نتیجه آن مشاهده علائم فعالیت بهتر مغزی در این نواحی از مغز بیماران بود.

یک روز تعطیل

از یک میهمانی تا فرار از دست نازی‌ها

فرهیختگان| اولین مواجهه خوانندگان ایرانی با داستان‌های آیزاک باشویس سینگر درکتابی با نام «یک میهمانی یک رقص» اتفاق افتاد که مژده دقیقی آن را ترجمه کرده بود و قصه‌های آن در کنار ترجمه خوبشان، لذتی ناب و توصیف‌ناشدنی به یادگار می‌گذاشت. با آن کتاب بود که سینگر را نویسنده‌ای شناختیم که یک قصه‌گوی افسانه‌ای در درون خود دارد و می‌تواند از دل ساده‌ترین رویدادها و روزمرگی‌ها، معناهایی عمیق و فلسفی بیرون بکشد. احمد پوری، مترجمی که انتخاب‌ها و ترجمه‌هایش امضایی برای یک کتاب خوب به شمار می‌رود، به تازگی رمانی از این نویسنده لهستانی برنده نوبل ترجمه کرده به نام «دشمنان» که گویا از رمان‌های مطرح سینگر در جهان به شمار می‌رود. او در این رمان درگیری‌های ذهنی و روحی قهرمان قصه‌اش را پس از گریختن از چنگ نازی‌ها، پنهان شدن در انبار کاه و مهاجرت به آمریکا توصیف کرده و اگرچه نگاهی مستقیم به جنایات نازی‌ها در جنگ جهانی دوم نداشته است، اما تاثیر این جنگ فاجعه‌بار را در زندگی شخصیت‌های خود به نمایش گذاشته است. رمان «دشمنان» را بخوانید تا مفهوم آن چیزی را که سالهاست در ادبیات امروز به عنوان بومی‌نویسی و اصالت فطری در داستان مطرح می‌شود و به جایی هم نمی‌رسد، در مصداق عینی و درست آن دریابید. اما اگر کتاب «یک میهمانی یک رقص» را هم هنوز نخوانده‌اید، آن را در اولویت هرکتاب دیگری بعد از رمان «دشمنان» قرار بدهید. سینگر از آن دست نویسنده‌هایی است که مخاطبش را پشیمان نمی‌کند. رمان «دشمنان» به قیمت ۱۶هزار تومان از سوی نشر باغ منتشر شده و «یک میهمانی یک رقص» هم از کتاب‌های نشر نیلوفر است.

مهدی عزیزی
بازار داغ خدمات زیبایی در شب عید

از روی دیوار

رضا کیانیان عکسی از خود روانه صفحه اینستاگرامش کرده و توضیحی هم برای آن ننوشته است. چراکه چهره یک ستاره هیچ‌گاه نیاز به توضیح ندارد. در همان آغاز یکی از کامنت‌گذاران می‌خواسته کار را تمام کند و نوشته: «اسطوره‌ای». اما کار اینجا تمام نشده و کاربر دیگری گفته: «چشم‌هایت به اندازه یک کتاب پر معنا با عشق مردم حرف دارد» و ما چه می‌توانیم بگوییم جز اینکه: «بزن زنگ رو ای کاربر محترم». دیگری به موهای سفید اشاره کرده و نوشته: «با اینکه پیر شده اما هنوز هم خوش‌تیپ و دوست‌داشتنی». آن یکی از منظری دیگر به همین موضوع نگاه کرده و نوشته: «چقدر پیر شدن بعضی از آدم‌ها ناراحت کننده‌اس». دیگری به اولین فیلم سینمایی کیانیان، «تمام وسوسه‌های زمین» اشاره کرده و نوشته: «من از اون فیلم تا حالا پیگیر اخبار شمام». کاربر دیگری از شباهت‌ها گفته و نوشته است: «تو این عکس شبیه آقای عزت‌الله انتظامی شدین، البته لاغرتر از ایشون». دنبال‌کننده دیگری هم همین نظر را ادامه داده و گفته: «تو نمایش مردی برای تمام فصول هم خیلی شبیه آقای انتظامی شده بودید، مثل اینجا». یکی دیگر لقب‌بخشی کرده و نوشته است: «آقای کیانیان شما رابرت دنیروی ایرانین. بهتون افتخار می‌کنم». دیگری هم فاز رو کرده و نوشته: «چقدر می‌شه با شما حرف زد، چقدر می‌شه از شما یاد گرفت و چقدر می‌شه از تجربیاتتون استفاده کرد، اما نمی‌شه». این عکس تاکنون دو هزار و ۹۳۸ بار پسندیده شده است.