

روی خط خبر

## اعتراض لوسی هاو کینگ به مجله سان

فرهیختگان|لوسی هاو کینگ، نویسنده و دختر فیزیکدان معروف استیفن هاو کینگ در نامه‌ای به کتی هایپکینز، ستون‌نویس مجله «سان»، خواهان حفظ احترام نسبت به افراد با معلولیت‌های جسمانی شد. به گزارش سایت ایندپندنت، هایپکینز در یادداشتی، یکی از رهبران جنبش کارگری را شبیه به کسانی دانسته بود که او تبسم دارند. لوسی هایپکینز در نوشته‌ای احساسی که او روزنامه گاردین به چاپ رسانده از هایپکینز خواسته است نسبت به این افراد احترام بیشتری قائل شود. او در نوشته خود آورده است: «امیدوارم روزی فرا برسد که هیچ فردی با ناتوانی‌های جسمانی یا مغزی با رفتاری از حقوق معلولان جسمی و فکری حمایت می‌کنم.»



فرهیختگان|لوسی هاو کینگ، نویسنده و دختر فیزیکدان معروف استیفن هاو کینگ در نامه‌ای به کتی هایپکینز، ستون‌نویس مجله «سان»، خواهان حفظ احترام نسبت به افراد با معلولیت‌های جسمانی شد. به گزارش سایت ایندپندنت، هایپکینز در یادداشتی، یکی از رهبران جنبش کارگری را شبیه به کسانی دانسته بود که او تبسم دارند. لوسی هایپکینز در نوشته‌ای احساسی که او روزنامه گاردین به چاپ رسانده از هایپکینز خواسته است نسبت به این افراد احترام بیشتری قائل شود. او در نوشته خود آورده است: «امیدوارم روزی فرا برسد که هیچ فردی با ناتوانی‌های جسمانی یا مغزی با رفتاری از

# دهکده‌ای که مردمش زیاد عمر می‌کنند

افراد این دهکده از پیر تا جوان به خاطر فعالیت‌های کشاورزی، از بدن‌های ورزیده‌ای برخوردارند، به‌طوری که یک فرد بالای ۷۰ سال، به راحتی به‌عنوان نیروی کار شناخته می‌شود. به گفته این پزشک متخصص، یکی دیگر از عوامل طول عمر، حفظ ارتباطات است. تمامی افراد این روستا در خانواده‌هایی بزرگ شده و زندگی می‌کنند که در آنها چهار یا پنج نسل در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. افراد این روستا، پنج ساعت راه تا اولین مرکز تمدن شهری فاصله دارند و این واقعیت به معنای این است که آنها از هرای پاکیزه استفاده می‌کنند. به عقیده این پزشک تا جایی که می‌توانید از این دستورالعمل‌ها پیروی کنید تا بتوانید عمری طولانی را تجربه کنید.



زیستی متفاوت، طول عمرهای متفاوتی را تجربه می‌کنند. ۷۵ درصد از عوامل موثر در طول عمر، مرتبط با سبک زندگی و شرایط زیستی هستند. در این دهکده اغلب اوقات در سه وعده غذایی، حتی صبحانه‌ها، از سبزیجات، میوه‌ها و ماهی و دانه‌ها استفاده می‌کنند. نکته دیگری در این دهکده وجود دارد این است که به‌رغم آنکه فرهنگ ورزش در آن وجود ندارد اما آنها در تمام طول روز از فعالیت بدنی مناسبی برخوردار هستند. تمام

فرهیختگان|دهکده پایان در شمال چین، دهکده‌ای است که افراد سالمند بسیاری را به چشم دیده و به دهکده ۱۰۰ساله‌ها معروف است. جان دی، پزشک متخصص قلب و عروق از مرکز بهداشتی درمانی موری در ایالت یوتسا، از این دهکده و مردم آن بازدید کرده و درس‌های جذابی در این باره آموخته است. او می‌گوید: «افراد عمدتاً فکر می‌کنند، آنها ژن‌های خاصی دارند اما این رویداد منحصربه‌فرد ربطی به ژن افراد ندارد بلکه سبک زندگی این افراد منجر به سلامتی و طول عمر آنان می‌شود.» او برای اثبات ادعای خود از تحقیقی یاد می‌کند که در آن، سه هزار نفر از دوقلوهایی که در شرایط زیستی متفاوتی زندگی می‌کردند، مورد بررسی قرار گرفتند و در نتیجه مشخص شد این دوقلوها با داشتن ژن‌های مشابه اما شرایط

### نقطه سر خط

### ستاره‌ها در اسکانلند دیده می‌شوند

بالا رفتن جمعیت جهان شب‌های زمین را دگرگون کرده است؛ حالا دیگر به خاطر نورهای مصنوعی شبانه و آلودگی هوا امکان تماشای ستاره‌ها در بسیاری از نقاط جهان به رویایی دست‌نیافتنی بدل شده است. به همین خاطر ستاره‌های شبانه نیز به بخشی از صنعت گردشگری کشورها بدل شده‌اند؛ از جمله پارک ملی آسمان تاریک که در دهکده‌ای به نام «ستاره» در اسکانلند بنا شده و سالانه بیش از ۱/۵ میلیون گردشگر روانه این کشور می‌کند. این پارک ملی به‌عنوان یکی از آرام‌ترین مکان‌ها در سراسر بریتانیا شناخته شده، به‌ویژه در پاییز و زمستان که آسمان این منطقه در تاریک‌ترین شرایط است و اکنون دولت بریتانیا درصدد است یک دهکده ستاره‌شناسی نیز در این محل ایجاد کند. این دهکده ستاره‌شناسی قرار است دارای بزرگ‌ترین رصدخانه عمومی جهان با انواع تجهیزات مانند انواع تلسکوپ‌های خورشیدی و نیز تلسکوپ‌های رادیو مغناطیسی و همچنین انواع تجهیزات برای مشاهده افلاک، اجرام آسمانی و سیارات باشد.

|                                           |                                     |                                    |
|-------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| شماره ۱۶۵۳ دوره جدید                      | تجربیه ۶۶۷۶۰۲۷-۶۶۷۶۰۵۰۱             | سازمان آگهی‌ها ۶۶۳۲۸۰۴۶۱۸          |
| شماره مسلسل ۳۳۹۱ سمنه‌یه ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۴ | ۱۶ رجب ۱۴۳۶                         | ۱۵ فره‌یختگان ۶۶۳۲۸۰۹۹             |
| صاحب امتیاز دانشگاه آزاد اسلامی           | ۵ می ۲۰۱۵                           | ۱۰۰۰۱۳۸۳۳۲                         |
| مدیرمسئول احسان مازندرانی                 | نشان خیابان حافظ بعد از پل دوم حافظ | توزیع پانصدسان پیروز               |
| سرمدیرمهران کریم‌                         | رویه‌روی ساختمان پوبس               | چاپ سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی |
|                                           | ساختمان فرهیختگان طبقه سوم          |                                    |

| تهران | شیراز | مشهد | اصفهان | تبریز |
|-------|-------|------|--------|-------|
| 18    | 17    | 18   | 16     | 9     |
| 22    | 30    | 28   | 27     | 22    |
| ↓     | ↓     | ↓    | ↓      | ↓     |

امام صادق (ع): کسی که برای دیگران ارزشی قائل نباشد، خودبین و خودرای است.

| امروز | غروب آفتاب   | ۱۹:۵۴ | اذان صبح   | ۴:۳۳  |
|-------|--------------|-------|------------|-------|
| امروز | اذان مغرب    | ۲۰:۱۳ | طلوع آفتاب | ۶:۰۸  |
| امروز | نیمه شب شرعی | ۰۵:۱۳ | اذان ظهر   | ۱۳:۰۱ |

### نوشدارو

## هندوانه و چند شاخه نعناع

با اینکه روزهای اواسط اردیبهشت را می‌گذرانیم، گرمای هوا چنان قدرت خود را به رخ می‌کشد که انگار در فصل تابستان به سر می‌بریم. یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با این گرمای زود هنگام، نوشیدن کافی مایعات و خوردن میوه‌هایی است که در این فصل بیشتر در دسترس هستند و طبع خنک دارند. حالا فکر کنید اگر آب این نوشیدنی گوارای همیشگی را با میوه‌های بهشتی فصل اردیبهشت ترکیب کنید چه نتیجه جذابی به بار خواهد آورد. برای شروع به چند نوع از این میوه‌ها احتیاج داریم: هندوانه یا خیار، لیمو، چند شاخه نعناع و آب. اما چرا هندوانه یا خیار؟ هندوانه و خیار حاوی ماده‌ای به نام سیترولین هستند که به‌ساخت نوعی آمینو اسید کمک می‌کنند. این آمینو اسید به‌پاکسازی کلیه‌ها و کبد از اوره کمک می‌کند. در ضمن هندوانه منبع بسیار خوبی از ویتامین C، E، و آنتی اکسیدان‌هاست و خاصیت خنک‌کنندگی خاصی دارد اما نعناع؛ برگ‌های نعناع طعم و مزه ویژه‌ای به نوشیدنی تابستانی می‌هند و به بهبود کارکرد دستگاه گوارش کمک می‌کنند، علاوه‌بر این نعناع جریان صفرا از کبد به روده کوچک را تسهیل و میزان چربی در بدن را تعدیل می‌کند، همچنین باعث رفع تنش از عضلات معده می‌شود و گاز معده و روده را از بین می‌برد. از نظر طب سنتی نیز نعناع طبع گرم و خشکی که دارد که می‌تواند این نوشیدنی را با وجود خیار و هندوانه که هر دو طبع سرد دارند، معتدل می‌سازد. در وصف لیمو سخن گفتن بیهوده به نظر می‌رسد؛ خواص بی‌نظیر لیمو ترش تقریباً برای همه شناخته‌شده‌است. خواص اسیدی این میوه که یک ضد عفونی‌کننده قوی است می‌تواند حتی آب‌های مشکوک را با پاکسازی و استریلیزه کند. آب لیمو ترش ماده‌ای خنک‌کننده است و کارکرد سیستم دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد، مانع به وجود آمدن یبوست و سوزش معده می‌شود. علاوه‌بر این تا تولید صفرا و رفیق کردن آن سبب می‌شود تا صفرا آزادانه‌تر در بدن جریان یابد و چربی‌های موجود به مصرف بدن برسد، ضد پوکی استخوان است و به افزایش جذب کلسیم کمک کند. اکنون به یک لیتر یا حداکثر دو لیتر آب احتیاج داریم. میزان آب بستگی به ذائقه شما دارد. اگر دوست دارید نوشیدنی تان غلیظ باشد یک لیتر آب نیاز است و اگر نوع رقیق آن را می‌پسندید، می‌توانید حجم آب را دو برابر کنید. یک قاج بزرگ هندوانه یا یک خیار و یک لیمو نیز باید داشته باشید. یک دسته برگ تازه نعناع را نیز فراموش نکنید. خیار یا هندوانه را به شکل نگینی خرد کنید و آن را درون یک پارچ بریزید. لیمو‌ها را نیز برش زده و به هندوانه‌ها اضافه کنید. البته می‌توانید از دو لیمو استفاده کنید، یک لیمو را برش زده و آب لیموی دیگر را در نوشیدنی بچکانید. بعد از آن نوبت نعناع‌ها می‌رسد. لازم نیست کار خاصی انجام دهید، فقط برگ‌های نعناع را به سایر مخلوط میوه‌ها اضافه کنید و در نهایت آب را داخل پارچ بریزید. برای رسیدن به نتیجه دلخواه این نوشیدنی باید یک شب تا صبح در یخچال بماند تا تمام طعم و بوی دلچسب این میوه‌ها وارد آب شود. اگر از ظروف شیشه‌ای استفاده کنید مطمئناً به نتایج بهتری دست خواهید یافت. این نوشیدنی را می‌توانید ناشنا میل کنید زیرا نه تنها شما را سر حال و سرزنده می‌کند بلکه سموم بدن شما را نیز دفع می‌کند. در تابستان پیش رو خود را به آب فراوان و میوه‌های تازه مسلح کنید.

### فراسو

## کابوس پناتی دامن فن‌پرسی را گرفت

فرهیختگان|تیم منچستر یونایتد این هفته در جریان مسابقات لیگ برتر با یک گل از تیم وست برومویچ عقب بود که صاحب یک پناتی شُد. فن‌پرسی مهاجم هلندی یونایتدی‌ها پشت ضربه پناتی قرار گرفت تا تیمش را از شکست نجات دهد اما ضربه او راه به جایی نبرد و دروازه‌بان برومویچ تسوپ را مهار کرد تا تیمش برنده این بازی باشد و منچستر جایگاهی بهتر از چهارم جدول نصیبش نشود. از دست دادن این پناتی عصبانیت فن خال مربی هلندی منچستر یونایتد را در پی داشت. این بار دومی است که در این فصل پناتی‌زن‌های یونایتد مربی خود را ناامید می‌کنند. در نیم‌فصل اول هم وین رونی پناتی مهمی را در بازی با لیورپول از دست داد که باعث شد فن خال او را از زدن پناتی منع کند و این را کار را به فن‌پرسی بسپارد. فن خال در برابر این سوال که آیا باز هم فن‌پرسی پناتی‌زن تیمش خواهد بود یا خیر به سایت گل گفت: «خیر، این پایان راه برای اوست. همیشه همین گونه است. وین هم پناتی از دست داده‌است، بنابراین وقتی شما در گل کردن پناتی موفق عمل نمی‌کنید، به قعر لیست بازیکنان نامزد زدن ضربه پناتی سقوط می‌کنید. فکر می‌کنم وین تاکنون دو پناتی را از دست داده‌است. پس نتیجه می‌گیریم ما نمی‌توانیم پناتی‌هایمان را به گل تبدیل کنیم.» این یعنی فن خال خیال دارد بار دیگر زدن پناتی‌ها را به وین رونی بسپارد.

### چکش‌ها و نقش‌ها

کارخانه‌های کوچک و بزرگ و گسترش انبوه‌سازی اگرچه بساط خیلی از کارگاه‌های کوچک و بزرگ صنایع دستی را برچیده است، اما هنوز هم هستند آنهایی که در گوشه دنج خود با همان روش‌های سنتی و دستی به هنرهای صناعی مشغولند. عکس کارگاه قلمزنی کوچکی را در شهرستان اهر نشان می‌دهد.



عکس، مهر | ©



مهندي عزيزي

کارت انرژي جاگیرين يارانه نقدي

### از روی دیوار

حنیف عمران‌زاده، مدافع تیم استقلال که در اینستاگرامش اعلام تاهل کرده این عکس را روی صفحه‌اش فرستاده

و به خط فینگلیش نوشته است، «من و دکتر دوست‌داشتنی». یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او انگار به دست‌دست افتاده و گفته است: «حنیف داره دوماذ میشه، دوماذ چقدر قشنگه». دیگری نوشته است، «مرد واقعی استقلال بعد فرهاد خان شمایی». اینجاست که باید گفت بز ن زنگ‌رو و در ادامه پرسید، ای کاربر محترم آیا به نظر شما ضایع نیست که تنها مردهای یک تیم، یکی‌شان از فوتبال خداحافظی کرده باشد و دیگری هم حنیف معروف به بچه‌غول باشد؟ آن یکی هم به شیوه سلاطین فوتبال ایران خواسته حنیف را راهنمایی کند و گفته است: «حنیف داداش، دربی توپ رد شد، بازیکن رد نشده‌ها». این کاربر محترم در نظر گرفته‌اند که فوتبال بازی‌ای است که در آن گاهی توپ رد می‌شود می‌رود درون دروازه در آن صورت حالا شما هی نذار بازیکن رد شه. یکی هم با خیال خوش نوشته است: «حنیف مراسم عروسی دعوتمون کنیا». این عکس در ۱۶ ساعت، ۱۰ هزار و ۸۸ بار پسندیده شده است.



اشکان خطیبی که بازیگر و مجری طرح آخرین نمایش محمد رحمانیان است، پوستر این نمایش را روی صفحه اینستاگرامش گذاشته و در توضیح نوشته است: «از سوم خرداد در پردیس چارسو». یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «کاش یه روزی بتونم باهات نقش بازی کنم». دیگری پرسیده است: «کنسرت یا فیلم سینمایی». آن یکی پاسخ داده است: «هیچکدام، تاتار». البته این ندانستن را نباید فقط به حساب اطلاعات کم این کاربر گذاشت. هنوز منتقدان تاتار هم درنیافته‌اند این چیزهایی که اخیراً محمد رحمانیان روی صحنه می‌برد، کنسرت است. تاتار است یا چی؟ یکی دیگر بسیار جود زده به میان جعبیده و گفته است: «وووووووای عالللله... من اون موقع تهرانممم. چندروزه منتظرم تاریخ‌های به تاتار خوب رو برای اون روزها اعلام کنن». می‌بینید، اینستاگرام پر از کاربرانی است که از فرط فرهنگی بودن روزهای خود را در انتظار خبر اجرای یک تاتار خوب می‌گذرانند. این عکس در ۱۸ ساعت دو هزار و ۷۵۱ بار پسندیده شده است.



علی کریمی این نوشته را روی صفحه اینستاگرامش گذاشته است: «هر چیزی به موقع بسرانفتان می‌آید. صبور باشید» و یک «سلام دوستان» هم ضمیمه آن کرده است. یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «دیشب خواب دیدم برگشتی و داری بازی میکنی، البته تیم ملی بود با تیم ملی کانادا». به راستی که ذهن این کاربر از چنان پویایی برخوردار است که آدم هوس می‌کند بپرسد: «ای کاربر گرامی شما برای ورزش کردن به کدام پارک مراجعه می‌کنید؟» یکی هم خاطره رو کرده است در حد بنز: «من پرسپولیسی‌ام و پسر داییم استقلال و راننده ایسوزو هستش. به بار پسر داییم تو تهران می‌خواسته آدرس بگیره که علی آقا کریمی‌رو مبینه و ارزش آدرس میرسه ایشونم با تمام وجود، با اینکه پسر داییم بهش گفته استقلالیه بهش کمک می‌کنه و میگه که آگه الان از این مسیر بره دزدا بهش حمله میکنن و راهنمایش میکنه، کی بره که سالم برسه به مقصد و از اون روز به بعد پسر داییم عاشق علی آقا بخاطر طرز برخوردش شده». به راستی کاش این کاربر گرامی هم از پارکی که برای ورزش به آنجا می‌رود، می‌گفت. این عکس در شش ساعت، ۲۰ هزار و یک بار پسندیده شده است.



آخرین مهلت ارسال رپرتاژ ۹۴/۲/۱۵  
 ۶۶۳۴۸۰۱۸ – ۶۶۳۴۸۰۴۶  
 ads@fdn.ir  
 agahi@fdn.ir

ویژه نامه روزنامه فرهیختگان  
 به مناسبت سی و سومین سال  
 تاسیس دانشگاه آزاد اسلامی

دانشگاه آزاد اسلامی