شماره ۱۶۸۸ | دوره جدید
شماره مسلسل ۲۴۲۶ | پنجشنبه ۲۸ خرداد ۱۳۹۴ | اول رمضان ۱۴۳۶ | ۱۸ ژوئن 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 TEHRAN	شیراز SHIRAZ	مشهد MASHHAD	اصفهان ISFAHAN	تبریز TABRIZ
↑ 34	↑ 36	↑ 38	↑ 34	↑ 29
↓ 25	↓ 19	↓ 23	↓ 19	↓ 19

دعای روز اول ماه مبارک رمضان

خدایا... روزه ام را در این روز، روزه روزه‌داران راستین قرار ده و نمازم را نماز نمازگزاران واقعی؛ از خواب غفلت‌زدگان، هشیارم کن و جرمم را ببخش و از من درگذر، ای بخشنده گنهکاران.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۲۰:۲۳	اذان صبح	۴:۰۲
اذان مغرب	۲۰:۴۴	طلوع آفتاب	۵:۴۸
نیمه شب شرعی	۰۰:۱۲	اذان ظهر	۱۳:۰۶

آشپزخانه

کاچی و ضرب‌المثل‌های بی‌انصاف

مهدی میرمحمدی
m.mirmohammadi@fdn.ir

هیچ معلوم نیست چرا «کاچی به از هیچی»، آرد و کره‌ای که در کاچی به کار می‌رود، این غذای دسرگونه را به خوراکی پرزور تبدیل می‌کند که گاهی برای آدم‌های دچار ضعف شده، درمان به حساب می‌آید. از سوی دیگر کاچی نیازمند زعفران است و این یعنی غذای ارزانی هم به حساب نمی‌آید. شاید هم آدم یا جماعتی بوده‌اند کباب‌دوست که به چیزی کمتر از جوجه و چنجه و کباب برگ راضی نبوده‌اند و یک بار چیزی جز کاچی نصیب‌شان نشده. یکی که کمی عاقل نشان می‌داده و گشنگی هم بد به روزگارش آورده بوده برای اینکه دیگران را راضی کند که از خرِ شیطان پایین بیایند و به همان کاچی قناعت کنند، گفته: «کاچی به از هیچی.» بهترَ است دست از توضیح و تفسیر من‌درآوردی ضرب‌المثل‌ها برداریم به کار آشپزی برسیم. کاچی به‌پا کردن می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد. از آنجا که به‌پا کردن این غذا نیاز به این دارد که بالا سر قابلمه‌تان باشید بهتر است مواد لازم را از پیش آماده کنید. کمی زعفران را بسایید و در یک ظرف دردار رویش آبجوش بریزید و در ظرف را بگذارید تا زعفران دم بکشد. کمی تخم رازیانه نیاز دارید که یا آسیاب کنید یا بکوبید که از حالت تخم مانند خارج شده و به پودر رازیانه تبدیل شود. یک تخم‌مرغ را شکسته و کمی هم بزنید که سفیدی و زرده با هم ترکیب شوند. قابلمه را روی گاز بگذارید و صبر کنید تا کمی داغ شود. فرض می‌گیریم که می‌خواهید برای چهار نفر کاچی به‌پا کنید. چهار قاشق غذاخوری آرد سفید را در قابلمه بریزید و کمی حرارت دهید. باید به‌طور مدام مشغول هم‌زدن آرد باشید. قرار است فقط آرد را کمی حرارت بدهیم، اگر به کار هم‌زدن نشوید، آردتان می‌سوزد. آرد نباید تغییر رنگ شدید بدهد. یک قالب کره ۵۰ گرمی را یک گوشه قابلمه بگذارید تا روی حرارت آب شود. می‌توانید برای چند لحظه آردها را در یک گوشه جمع کنید و هم زدن را ادامه دهید تا در گوشه‌ای دیگر کره آب شود. کره که آب شد حالا آرد و کره آب‌شده را ترکیب کنید. اینجا آردها تغییر رنگ داده و تا حدودی گوله می‌شود. حالا وقت اضافه کردن یک کاسه سوپ‌خوری آب است. اینجا تا آب جوش بیاید فرصت دارید آردهای گوله‌شده را با قاشق در آب حل کنید تا گوله‌ای باقی نماند. اگر می‌بینید فرصت برای باز کردن این گوله‌ها کم است، شعله را کم کنید. قبل از جوش آمدن شما باید هم گوله‌ها را باز کنید و هم ادویه‌ها را به‌علاوه یک استکان شکر اضافه کنید. یک‌بار مادربزرگی را دیدم که علاوه‌بر شکر و زعفران و رازیانه، به اندازه نصف یک قاشق چایخوری، زردچوبه هم به آن افزود. پرسیدم چرا؟ خندید و گفت: «چون اینجوری خوشمزه‌تر می‌شود.» کاچی نیازی به قل خوردن زیاد ندارد، اما شلی یا سفتی کاچی را با میزان قل‌ها می‌توانید تنظیم کنید. یکی، دو قل مانده به خاموش کردن شعله، تخم‌مرغ را به آن اضافه کنید. یکی، دو هم بزنید و نگران پختن تخم‌مرغ نباشید. خوش می‌داند در کاچی چه باید بکند. (این را مادربزرگی دیگر گفت.) از قدیم گفته‌اند: «یک کاسه کاچی و صدتا سرناچی» منظور این است که هیاهو برای هیچ. شاید آن قدیم‌ها کاچی به‌پا کردن کار خیلی ساده‌ای بوده که این را می‌گفتند اما امروز غذای پرفوت و فنی به حساب می‌آید. خیلی‌ها در بار اول کاچی‌شان به بار نمی‌نشیند. یادتان باشد که کاچی انواع فراوانی دارد. خانواده‌هایی را دیده‌ام که در آن هر خواهر به شیوه خود کاچی به‌پا می‌کند. منظور این است که بلافاصله بعد از خواندن نگویید این اشتباه است، در خانه ما کاچی را جور دیگری به‌پا می‌کنند.

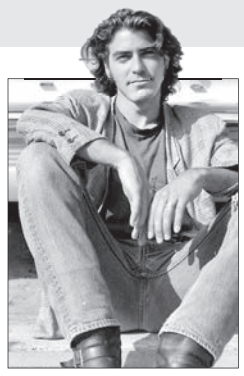
فراسو

مِرس در آلمان قربانی گرفت

مردی که اوایل سال جاری میلادی (۲۰۱۵) به سندرم تنفسی خاورمیانه (مرس) مبتلا شده بود در یکی از بیمارستان‌های این کشور جان باخت.
طبق اعلام مسئولان بیمارستانی در آلمان، این مرد ۶۵ ساله به دلیل مشکلات و اختلالات ناشی از این ویروس جان خود را از دست داد. بررسی‌ها حاکی از آن است که این مرد در ماه فوریه و در سفری که به امارات متحده داشته به این ویروس مبتلا شده است. مقامات آلمانی همچنین اعلام کردند: «شواهدی مبنی‌بر اینکه بیماری مرس به فرد دیگری منتقل شده باشد، وجود ندارد.»
در عین حال مسئولان یکی از بیمارستان‌های پراگ از بستری شدن بیماری خبر دادند که احتمال دارد به ویروس مرس مبتلا شده باشد. این مرد به کره‌جنوبی سفر داشته است. از ماه گذشته بیش از ۱۵۰ نفر در کره‌جنوبی به این بیماری مبتلا شده و ۱۹ تن جان خود را از دست داده‌اند. این کشور پس از عربستان بالاترین نرخ شیوع این بیماری را داشته است.

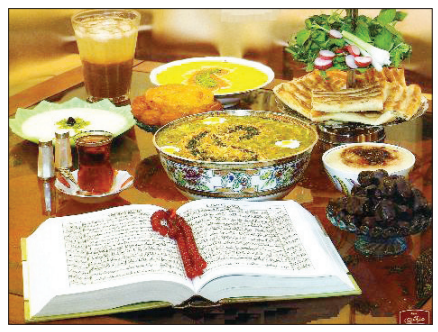
روی خط خبر

کلونی دیگر سودآور نیست



فرهیختگان | به نظر می‌رسد کلونی خوش‌تیپ و محبوب که همیشه به‌عنوان یک برگ برنده در فیلم‌های هالیوودی به ایفای نقش می‌پرداخت و چند وقت اخیر به‌شدت در زندگی خانوادگی‌اش مستغرق شده است دیگر چندان به مذاق سینماروندگان خوش نمی‌آید. به گزارش گاردین، «سرزمین فردا» با ضرر و زیانی نزدیک به ۱۷۰ میلیون دلار یکی از پرضررترین فیلم‌هایی است که تاکنون این شرکت به ساخت آن اقدام کرده است. مجموع هزینه‌های ساخت و بازاریابی این فیلم رقمی نزدیک به ۳۳۰ میلیون دلار را در برداشته است در حالی که براساس گزارش سایت هالیوودریپورتر، فروش این فیلم تاکنون تنها ۱۷۰ میلیون دلار بوده است. این اتفاقات در حالی است که به تازگی عکسی از این هنرپیشه ۵۲ ساله متعلق به ۲۶ سال پیش، زمانی که هیچ‌کس کلونی را نمی‌شناخت، منتشر شده است. آن زمان او تازه در فیلم کم‌هزینه و مستقلی به نام Red Surf بازی کرده بود که اتفاقا اکران عمومی نشد و یک‌راست به شبکه ویدئویی رفت. او چهار سال بعد از آن با بازی در نقش داگ راس در سریال «اتاق اورژانس» در آمریکا به شهرت رسید.

روزه‌داری و تعادل بدن



فرهیختگان | فرارسیدن ماه مبارک رمضان و همزمانی آن با یکی از گرم‌ترین مواقع سال، شرایط ویژه‌ای را برای روزه‌داران فراهم می‌آورد که با رعایت نکاتی چند به راحتی می‌توان این روزهای معنوی را با سلامت جسم و جان همراه کرد. به گزارش وب‌سایت موسسه ملی بهداشت (NHS)، روزه‌داری اگر با شرایط صحیح انجام شود، می‌تواند علاوه‌بر دریافت مواهب معنوی برای سلامتی انسان هم مفید باشد.
روزه‌داری با قطع دریافت مواد غذایی همراه است به همین خاطر بدن که نمی‌تواند مواد غذایی روزانه‌اش را دریافت کند، از چربی‌های باقیمانده استفاده کرده و آن را به انرژی تبدیل می‌کند. این کار تنها باعث کاهش وزن می‌شود و تا اینجا مشکلی پیش نمی‌آید اما نباید گذاشت که بدن برای تامین انرژی به سراغ پروتئین‌های موجود در بافت‌های ماهیچه‌ای برود. از همین رو است که تامین و کیفیت غذا در مواقع سحر و افطار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌شود تا بدن مجبور به استفاده از پروتئین برای تامین انرژی نشود. نکته اول اینکه به هیچ عنوان وعده سحر را حذف نکنید. برای وعده‌های سحر از مواد غذایی مانند سبزیجات و میوه‌ها که شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، استفاده کنید. برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار و غذاهای کربوهیدرات‌دار که زمان بیشتری برای هضم آنها لازم است نیز می‌توانند منبع خوبی برای متعادل نگاه داشتن سطح انرژی در زمان بیشتری باشند. مرغ، ماهی و لبنیات کم‌چرب نیز می‌توانند منبع غنی‌ای برای تامین پروتئین بدن باشند و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت کنند. از سوی دیگر در زمان افطار نیز استفاده از مایعات برای باز کردن روزه می‌تواند دستگاه گوارش را که مدتی طولانی گرسنگی و تشنگی را تحمل کرده است، برای دور جدید فعالیت خود آماده کند. به همین منظور توصیه می‌شود روزه خود را با یک یا دو عدد خرما و یک لیوان آب جوش، چای یا چیزی شبیه به سوپ و آش باز کنید. در این وعده غذایی از خوردن غذاهای چرب و سرخ‌کرده و تند و پرادویه خودداری کرده و در فاصله افطار تا سحر از مایعات استفاده کنید. نکته مهم دیگر این است که تعادل را رعایت کنید و با استفاده ناگهانی از غذا بدن خود را با چالش روبه‌رو نکنید.

نقطه

پوآرو به‌روایت کارگردان سیندرلا

فرهیختگان | نام کنت برانا در سینمای بریتانیا، همواره یادآور اقتباس‌هایی است که هرکدام در دوره خود موفقیت‌های بسیاری کسب کرده‌اند. این کارگردان مشهور بریتانیایی که به تازگی با فیلم «سیندرلا» در سینماها حضور داشته، قرار است اقتباسی از کتاب مشهور آگاتا کریستی را کارگردانی کند. هالیوودریپورتر گزارش داده است که برانا قصد دارد فیلم جدید خود را بر مبنای داستان «قتل در قطار سریع‌السیر شرق» از این نویسنده بسازد؛ داستانی که هرکول پوآرو شخصیت اصلی آن است و روی پرونده قتل یک ثروتمند آمریکایی در قطار تحقیق می‌کند. آگا کریستی این داستان را سال ۱۹۳۴ نوشته است و اولین فیلمی که براساس آن ساخته شد نیز به سال ۱۹۷۴ برمی‌گردد. قرار است فیلمنامه فیلم جدید برانا را مایکل گرین برای کمپانی فاکس بنویسد. برانا به تازگی یک کمپانی جدید هم تاسیس و اعلام کرده است که پنج نمایش از شکسپیر تا جان آزبورن را پاییز امسال روی صحنه می‌برد. این کارگردان البته بخشی از شهرتش را به خاطر کارگردانی چند نسخه سینمایی از ویلیام شکسپیر از جمله هنری ششم (۱۹۸۹) و هملت (۱۹۹۶) دارد.

نقطه سر خط

جَز ایتالیایی در تالار ایوان

آخر این هفته تالار ایوان شمس میزبان گروه موسیقی جَز «آدیوس» است. در این کنسرت که روزهای پنجشنبه و جمعه، ۲۸ و ۲۹ خرداد اجرا می‌شود، تعدادی از نوازندگان ایتالیایی اعضای ایرانی گروه را همراهی می‌کنند که از جمله آنها می‌توان به انزو فاواتا (نوازنده ساکسیفون و کلارینت) و مارچلو پگین (نَوازنده گیتار) اشاره کرد. فاواتا در موسیقی خود از فرهنگ‌های مختلف بهره می‌گیرد و ضمن فعالیت در زمینه تلفیق موسیقی سنتی و مدرن، تا امروز نزدیک ۲۰ آلبوم منتشر کرده است.
این نوازنده همچنین در کارنامه خود، سابقه همکاری با نام‌های بزرگی همچون دینو سَلوتزی را دارد. مارچلو پگین نیز آهنگساز، تنظیم‌کننده و نوازنده گیتار کلاسیک، گیتار الکتریک و موسیقی الکترونیک است و در خلق بسیاری از آثار موسیقایی او سهیم بوده است.
گروه «آدیوس» در این برنامه قطعاتی را به صورت بداهه اجرا می‌کند. «آدیوس» اگرچه به‌عنوان یک گروه جَز شناخته می‌شود، اما سبک کار آنها را می‌توان به «جَز اروپایی» و «نوردیک» نزدیک دانست که وابسته به موسیقی کلاسیک است. این گروه در تیر ۹۳ آثاری از آستور پیاتزولا آهنگساز بنام آرژانتینی را در تالار رودکی تهران روی صحنه برد. سهیل شایسته‌پور (ویولن)، ادیب قربانی (پیانو)، امید شایسته‌پور (گیتار باس) و رضا بنایی‌نیا (درامز) اعضای ایرانی گروه را تشکیل می‌دهند.

عکسخانه

عکس: فاکس نیوز

جشن قدرت در بولیوی

جشن سالانه قدرت بزرگ در بولیوی، نمایشی است از فرهنگ مسیحی این کشور که با سنت‌های بومی بولیویایی درآمیخته است. آغاز ماه ژوئن در لاپاز، پایتخت این کشور، به مدت یک هفته، هزاران تن با پوشیدن لباس‌هایی ویژه در جشن قدرت بزرگ شرکت می‌کنند؛ جشنی خیابانی و پرهیاهو که با آغوشی گشوده، بزرگداشت مسیح را با آیین‌های بومی پیوند می‌زند. در این جشن، دسته‌های موسیقی با سازهای بادی در خیابان‌ها رژه می‌روند و بینندگان را به تشویق وا می‌دارند. ریشه‌های این جشن، به یک نقاشی مذهبی قرن هفدهم برمی‌گردد. این نقاشی از حضرت عیسی (ع) است که با آیین‌های بومی تلفیق شده است.

فیروزه مظفری
سفره افطار بالا و پایین شهر

از روی دیوار به روایت فرهیختگان

هادی عقیلی رفته است به مدرسه کودکان سندرومی، آنجا چند تایی عکس به یادگار گرفته و روی صفحه اینستاگرامش گذاشته است. او زیر این عکس نوشته است: «در مدرسه دوستان سندرومی داون». یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او پرسیده است: «چرا اینقدر تو خوبی؟» دیگری در جواب گفته است: «چرا داره؟؟؟» البته باید به این کاربر جان یادآوری کرد گاهی این‌گونه است که خوب بودن چیز خیلی معمولی هم نیست و این از دیرباز بوده است. شاید از همین رو فردوسی گفته است: «کسانی که بد را پسندیده‌اند /ندانم ز نیکی چه بد دیده‌اند؟» آن یکی نوشته است: «هادی تو پرسپولیس رشد کردی برگرد امسال کنار سید جلال و بنگر». برخلاف نظر این دنبال‌کننده عقیلی دوران بسیار بدی را در پرسپولیس گذراند و عمده زمان حضورش در باشگاه قرمزها به نیمکت‌نشینی گذشت. یکی از طرفداران سپاهان در جواب گفته است: «اولا داش هادی دو سال دیگه قرارداد داره. دوما... هادی واس ماس». این عکس در ۴۲ دقیقه ۴۳۴ بار پسندیده شده است.

فرهاد مجیدی شال و کلاه کرده و دست داداش جانش، فرزاد را گرفته و دوتایی رفته‌اند به عیادت علی فتح‌الله‌زاده. مجیدی که معمولا دوست ندارد زیر عکس‌هایش توضیح بنویسد این بار دست به تایپ شده و نوشته است: «با آرزوی سلامتی برای حاج‌آقا فتح‌الله‌زاده.». یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «آقا فرهاد خیلی کار خوبی می‌کنی که زیر عکسات توضیحشو می‌نویسی». مجیدی گاهی وقتی با رئیس‌ها عکس می‌گیرد توضیحی هم برای آن می‌نویسد. مثلا چندی پیش که با بیژن زنگنه در دفتر وزیر نفت ملاقات داشت و عکسش را در اینستاگرام هوا کرد، توضیحی هم نوشت. این نشان می‌دهد فرهاد خان به سادگی دست به تایپ نمی‌شود و باید پای یک رئیس در میان باشد. دیگری گفته است: «من جات بودم واقعا از این عکسا نمی‌ذاشتم. چون اولا احتیاجی نداری. دوما برداشتای غلط هم زیاد می‌شه. عکس بگیر واسه زمان مناسبش یا حداقل به لنز نگاه نکن. با آرزوی قهرمانیت در کسوت سرمربی در استقلال». این کاربر گرامی با زبان بی‌زبانی اشاره می‌کند به مساله شیرینی، مربا، پیراشکی شکلاتی، باسلوق و البته پاچه، خوردن پاچه و کلا کله پاچه. این عکس در ۱۶ ساعت، ۲۴ هزار و ۴۱۱ بار پسندیده شده است.

بهنام تشکر برادری دارد به نام بهرام که کار تئاتر انجام می‌دهد. انگار بهنام گفته است حالا که من کمی معروف شده‌ام و ۱۷۶ هزار دنبال‌کننده دارم بهتر است حق برادری را به جا آورده و برادرم را معرفی کنم. او این عکس را روی صفحه اینستاگرامش گذاشته و در توضیح نوشته است: «با برادر... بهرام تشکر که این روزها داره تمرینات نهایی تئاتر شو سپری میکنه... اسامی بازیگرها، اسم نمایش، سالن اجرا، تاریخ و ساعت اجرا تو پست‌های بعدی». یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «مثل سیبی هستین که خورد تو کله نیوتون. خخخخ». این کاربر گرامی دچار مساله خود بامزه‌بینی شده که یکی از دردناک‌ترین دردهای قرن بیست و یکم محسوب می‌شود. دیگری هم سر ناسازگاری برداشته و گفته است: «اصلا شباهت ندارید». این عکس در دو ساعت، چهار هزار و ۴۴۰ بار پسندیده شده است.

خبر آخر

دانشجویان در جشن باران رحمت

دومین جشنواره دانشجویی سراسری «باران رحمت» در ماه مبارک رمضان در خانه هنرمندان برپا خواهد شد.
این جشنواره ویژه دانشجویان مراکز دانشگاه علمی- کاربردی است که در رشته‌های تجسمی، فیلم کوتاه، نمایش، عکاسی، نگارگری، و هم‌آوایی برگزار می‌شود.
در حاشیه برگزاری این جشنواره سراسری، کارگاه‌های آموزشی با موضوع رشته‌هایی همچون تئاتر، تجسمی و... با حضور استادان خارجی و داخلی برپا خواهد شد. دومین جشنواره سراسری «باران رحمت» با تاکید و توجه بر مضامین قرآنی و معاصرسازی آن با دنیای امروز، به همت موسسه علمی- کاربردی فرهنگ و هنر و خانه هنرمندان به دبیری حسین پارسایی از ۱۱ تا ۲۶ تیر برگزار می‌شود.

گالری‌گردی

گالری	هنرمند	موضوع	نشانی
آناهیتا	لیلا رفاهی	نقاشی	خیابان قائم‌مقام‌فراهانی، پایین‌تر از خیابان استاد مطهری، کوچه شبنم، پلاک ۳
ایگرگ	مهدی احمدی، هما ارکانی، شیما اسفندیاری و...	نقاشی	خیابان ایرانشهر، کوچه مهاجر، پلاک ۲۸، زنگ دوم
طراحان آزاد	سمانه وفایی	نقاشی	خیابان ولیعصر(عج)، خیابان فتحی‌شقاقی، میدان سلماس،پلاک۵