

شماره ۱۶۹۶ دوره جدید	تحریریه ۱۸۲-۶۶۷۶-۶۶۷۶۰۵۰۱ دفتر مدیرمسئول ۶۶۳۲۸۰۱۶	سازمان آگهی‌ها ۶۶۳۲۸۰۴۵۱۸
شماره مسلسل ۲۴۴۴	۱۱ مردمان ۱۳۹۴ ۱۸۲-۶۶۷۶-۶۶۷۶۰۵۰۱ او فرهیشتگان ۶۶۳۲۸۰۹۹	توزیع پناه‌سان پیروز
صاحب امتیاز دانشگاه آزاد اسلامی	۲۸ ذی‌حجه ۲۰۱۵	نشان خیابان حافظ بعد از پل دوم حافظ
مدیرمسئول احسان مازندرانی	رویه‌روی ساختمان بویس	چاپ سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی
سرمدیر مهمان‌کرسی	ساختمان فرهیختگان طبقه سوم	

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
26	21	24	22	20
36	35	39	36	31

خدایا دوست گردان به من در این روز نیکی را و ناپسند بدار در این روز فسق و نافرمانی را و حرام کن بر من در آن خشم و سوزندگی را. به یاری ات ای دادرس دادخواهان.

آفتاب	غروب آفتاب	اذان صبح	۴:۵۵
اذان مغرب	۲۰:۴۵	طلوع آفتاب	۵:۵۱
نیمه شب شرعی	۰۰:۱۴	اذان ظهر	۱۳:۰۸

شهر رمضان

سلامت کلیه‌ها

و لزوم نوشیدن آب کافی در ماه رمضان

ماه رمضان و همزمانی آن با بلندترین روزهای سال قطعا روزهای سختی را برای روزه‌داران رقم می‌زند اما اگر نکات ساده‌ای را در نظر بگیریم در این روزهای معنوی، سلامت‌مان را نیز تامین کرده‌ایم. یکی از مواردی که در این روزهای گرم باید در نظر داشت توجه به میزان مصرف آب و نوشیدنی‌ها و رعایت نکاتی به‌منظور سلامتی کلیه است. محمد سنادی‌زاده، رئیس انجمن اورولوژی ایران در گفت‌وگو با جام‌نیوز نکاتی را در این مورد یادآور شده است که ازجمله آنها برهیز از زیاده‌روی در مصرف پروتئین‌های حیوانی و نمک است. او با بیان اینکه به هنگام روزه‌داری برای حفظ سلامت کلیه‌ها، مصرف مایعات باید به اندازه باشد، گفت: «هم مقدار کم و هم مقدار زیاد آب به سلامت کلیه‌ها آسیب وارد می‌کند. توجه داشته باشید که بیش از ۱۶ ساعت تشنگی برای بیماران کلیوی مضر است و قطعا بیماری‌هایی که به نارسایی و سنگ‌سازی یا مشکلات کلیوی مبتلا هستند حتما با مشورت با پزشک معالج‌شان اقدام به روزه گرفتن کنند.»

سنادی‌زاده درباره افرادی که کلیه آنها سنگ‌ساز فعال است، گفت: «این افراد هر شش‌ماه دوبار به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند و باید به مقدار کافی مایعات مصرف کنند چراکه کلیه آنها به‌سرعت سنگ می‌سازد. توصیه می‌شود این بیماران در فصل گرما و طولانی‌مدت روزه نگیرند.» وی ادامه داد: «علاوه‌بر این باید بدانید آب اساس کار کلیه‌هاست و کلیه برای دفع مواد مضر و سموم از بدن نیاز به مقدار کافی آب دارد. برای همین روزه‌داران باید در سحر و افطار به میزان کافی مایعات مصرف کنند تا جبران طول روز باشد.» این جراح و متخصص کلیه و مجاری ادرار در ادامه گفت: «در ماه مبارک رمضان از مصرف پروتئین‌های حیوانی و نمک خودداری کنید چراکه برای کلیه‌ها بسیار مضر هستند و با کم مصرف کردن آب در طول روز می‌تواند آسیب جدی به کلیه‌ها وارد کنند.» سنادی‌زاده گفت: «توجه داشته باشید پرخوری باعث ترشح بیشتر انسولین در خون می‌شود که ضعف و گرسنگی زودهنگام را در پی خواهد داشت.» وی افزود: «رنگ تیره ادرار می‌تواند نشان‌دهنده آسیب به کلیه باشد که در صورت مواجهه با آن به پزشک مراجعه کنید.»

تغییر در ساعت کار موزه‌ها و اماکن تاریخی در ماه رمضان

موزه‌ها و اماکن تاریخی و فرهنگی تحت پوشش سازمان میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری به مناسبت ماه مبارک رمضان، یک ساعت زودتر از روال عادی تعطیل می‌شود. به گزارش ایکنآ، محمدرضا کارگر مدیرکل موزه‌ها و اموال منقول تاریخی با اعلام این خبر گفت: «موزه‌ها و اماکن تاریخی و فرهنگی سطح کشور که تحت پوشش سازمان میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری فعالیت می‌کنند در ایام ماه مبارک رمضان یک ساعت زودتر تعطیل می‌شوند.» وی ادامه داد: «موزه‌ها و اماکن تاریخی و فرهنگی که پیش از این تا ساعت ۱۹ میزبان بازدیدکنندگان بودند در ایام ماه مبارک رمضان تا ساعت ۱۸ فعالیت می‌کنند.»

خبر آخر

کشف نخستین سیاره دنباله‌دار

ستاره‌شناسان برای نخستین‌بار یک سیاره بیگانه شبه‌نپتون را شناسایی کرده‌اند که مانند دنباله‌دارها دارای یک دنباله گازی‌شکل است. به گزارش ایسنا، سیاره ۲۳b GJ در مدار یک ستاره کوتوله قرمز که ۲۲ برابر زمین است، می‌چرخد. ستاره‌شناسان با استفاده از تلسکوپ فضایی هابل و رصدخانه پروتو ایکس چاندرا، یک ابر گاز غول‌پیکر را در اطراف این سیاره مشاهده کردند. سیاره ۲۳b GJ در فاصله ۳۳ سال نوری از زمین در صورت فلکی اسد قرار گرفته است. این سیارات مانند عطارد در فاصله نزدیکی از ستاره میزبان‌شان قرار دارند. طول دنباله ابر هنوز مشخص نیست زیرا مشاهدات تیم تحقیقاتی توانسته آن را به‌طور کامل پوشش دهد اما مدل‌های رایج‌انه‌ای تخمین می‌زند که طول آن احتمالا ۱۵ میلیون کیلومتر باشد. ستاره‌شناسان اکنون قصد دارند سیارات کوچک‌تر مانند سیارات ابرزمین و مینی‌نپتون‌ها را بررسی کنند تا از وجود جو پف کرده و دنباله در آن باخبر شوند. این یافته‌ها در مجله نیچر منتشر شده است.



ماه رمضان در کشور ۷۲ ملت

آیین‌های ماه مبارک رمضان در هندوستان از نظر تنوع و گستردگی یکی از بزرگ‌ترین مراسم مسلمانان در کشور ۷۲ ملت محسوب می‌شود که با شکوه خاصی برگزار می‌شود. بیش از ۲۰۰ میلیون مسلمان در هند زندگی می‌کنند. در این ایام مساجد مملو از نمازگزار می‌شوند. مسلمانان هندی هنگامی که خرما نباشد با آب و برخی نیز با نمک افطار می‌کنند؛ این عادتی است که تنها در هند رواج دارد. در هر گوشه و کناری که نگاه کنید از کوچک و بزرگ مشغول تهیه افطاری و سحری هستند؛ دهلی پایتخت هند یکی از شهرهایی است که رنگ و بوی رمضان در آن موج می‌زند. جالب است بدانید گاهی این سنت انقدر تأثیرگذار است که مردم غیرمسلمان نیز در روزه‌داری با مسلمانان همراهی می‌کنند.

برگ آخر

www.Farheekhtegan.ir

فرهیختگان
 Sun | 28 Jun 2015 | vol.07 | No. 1696

سردار به قعر لیگ روسیه رسید



فرهیختگان| سردار آزمون ستاره ۲۰ ساله تیم ملی ایران که در حال حاضر با تیم روبین‌کازان روسیه قرارداد دارد، تصمیم گرفته است که فصل آینده را هم به شکل قرضی در تیم قعرنشین روستوف سپری کند. او در نیم‌فصل، پارسال به شکل قرضی از روبین‌کازان به روستوف رفت و توانست در ۱۲ بازی ۴ گل برای این تیم به ثمر برساند. روستوف در آخرین هفته فصل قبل توانست در لیگ برتر روسیه باقی بماند و از سقوط فرار کند. از سوی دیگر آزمون می‌داند که در روبین‌کازان فرصتی به مراتب کمتر از روستوف

این تیم به ثمر برساند. روستوف در آخرین هفته فصل قبل توانست در لیگ برتر روسیه باقی بماند و از سقوط فرار کند. از سوی دیگر آزمون می‌داند که در روبین‌کازان فرصتی به مراتب کمتر از روستوف

میلیونر انگلیسی، مجموعه‌دار نازی‌ها

جنگ جهانی دوم به‌عنوان یک قهرمان شناخته شد و بعد از آن با توجه به ویرانی‌های به وجود آمده در اثر جنگ و درخواست بسیار برای بازسازی ساختمان‌ها، توانست ثروت عظیمی به دست آورد و باقی عمرش را به علاقه شخصی‌اش در راه جمع‌آوری موتورسیکلت بپردازد. او درنهایت در سال ۲۰۰۹ درگذشت و میراثش را برای تنها پسرش باقی گذاشت. به سختی می‌توان آمار دقیقی از مجموعه ویکترافت ارائه داد اما گردش تجارت یادگارهای نازی‌ها چیزی حدود ۳۰ میلیون پوند در سال است. این تجارت در قوانین آلمان، فرانسه، اتریش و مجارستان ممنوع است و حتی خانه‌های حراجی و شرکت‌های مجازی مانند Ebay نیز نمی‌توانند در این زمینه فعالیت کنند اما این تجارت در آمریکا، خاورمیانه و روسیه در حال رشد و شکوفایی است.



رها نکرد و اکنون صاحب یک گنجینه دیگری است که از آن به مجموعه ویکترافت یاد می‌کند. موزه‌ای شخصی که بزرگ‌ترین مجموعه خودروها و ادوات نازی‌ها در سراسر جهان را در خود دارد. در میان تمام مدعیان جنگ جهانی دوم، ویکترافت توانسته است عنوان بزرگ‌ترین مجموعه را از آن خود سازد و به نظر می‌رسد می‌خواهد به تدریج این مجموعه را در اختیار دید عموم قرار دهد. تمام ویکترافت، پدر کوین که زمانی یک کارگر ساده ساختمانی بود بعد از بازگشت از

فرهیختگان

کوین ویکترافت ۵۵ساله‌با داشتن ثروتی بالغ بر ۱۲۰ میلیون پوند بزرگ‌ترین مجموعه‌دار اشیا و ابزارهای متعلق به نازی‌هاست. به گزارش دیلی‌میل، زمانی که او پنج‌ساله بود برای اولین‌بار یک هدیه غیر متعارف از والدین خود دریافت کرد. این هدیه چیزی نبود جز یک کلاه نظامی ضدگلوله از اعضای گارد ضربت اس‌اس که با توجه به تقاضای خود او خریده شده بود. سال بعد در یک حراجی اوتومبیل در مونته‌کارلو از پدر میلیونر خود بتری را درخواست کرد که هیتلر در سال ۱۹۳۸ آن را به سمت ایالت زودتسن رانده بود. پدرش، تام ویکترافت از پاسخ به تقاضای او سر باز زد و او تمام راه را تا منزل گریه کرد. کوین ویکترافت اکنون وارث میراث هنگفت پدر خود و همین‌طور موزه شخصی موتورسیکلت اوست. اما او علاقه‌های کودکی خود را

نقطه سر خط

دشتی با ۲۵ هزار رتیل



محققان یک دشت سیلابی در شمال استرالیا کشف کرده‌اند که چیزی حدود ۲۵ هزار رتیل در آن زندگی می‌کنند. این نوع رتیل شناسگر که نام خود را از توانایی ایجاد حباب و زنده ماندن زیر آب می‌گیرد، معمولا در جوامع ۲۰۰ تا ۳۰۰ نفره زندگی می‌کند اما این گروه تازه کشف شده چیزی حدود ۱۰۰ برابر این تعداد را در محدوده‌ای به مساحت ۱۰ کیلومتر شامل می‌شود. به گزارش نوچه، اگرچه این وضعیت و جمع‌شدن این تعداد رتیل شبیه به کابوسی وحشتناک به نظر می‌رسد، در حقیقت می‌تواند برای شهرها و جوامع اطراف این دشت بسیار مفید باشد چراکه زهر این گونه عنکبوت بسیار قدرتمند است و می‌تواند محققان بسیاری را از سراسر جهان به شهرهای کوچک اطراف این منطقه جذب کند و موجب ایجاد منبع درآمدی برای آنها شود. شرکت‌های داروسازی می‌توانند از زهر این عنکبوت‌ها که موجب مرگ جانوران کوچک و ایجاد حالت تهوع در انسان‌ها می‌شود برای کشف و ساخت داروهای جدید و قدرتمند استفاده کنند. از سوی دیگر جمعیتی چنین عظیم در منطقه‌ای تا این حد کوچک می‌تواند موقعیت بی‌نظیری را برای بررسی رفتارها و خصوصیات این عنکبوت‌های شاور که در سال ۲۰۰۶ کشف شده‌اند و هنوز حتی اسم علمی مشخصی ندارند، در اختیار جانورشناسان قرار دهد.

نقطه

هنرمندان، سفیران محیط‌زیست می‌شوند



فرهاد توحیدی، دبیر جشنواره بین‌المللی فیلم «سبز» ضمن اعلام خبر انتخاب چندین هنرمند به‌عنوان سفیر محیط‌زیست، موضوع محوری این جشنواره را توجه به «آب» اعلام کرد. فرهاد توحیدی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت و زمان برگزاری این جشنواره با تم محیط‌زیست گفت: «بعد از هشت سال وقفه، پنجمین دوره این جشنواره در دی‌ماه امسال یا در اردیبهشت و روز زمین برگزار می‌شود و فراخوان آن احتمالا تا پایان تیر اعلام می‌شود.» فرهاد توحیدی همچنین تأکید کرد: «توجه ویژه جشنواره «سبز» با درنظر داشتن معضل «بحران آب» توجه به «آب» است، بنابراین در فراخوان جشنواره «سبز» هم توجه ویژه‌ای داریم که موضوع محوری جشنواره بحران آب باشد.» دبیر جشنواره بین‌المللی فیلم سبز (با محوریت محیط‌زیست) خبر داد که ظرف یکی، دو هفته آینده تعدادی از هنرمندان شاخه‌های مختلف هنری به‌عنوان «سفیران محیط‌زیست» معرفی می‌شوند و ماموریتی که این هنرمندان برعهده می‌گیرند به معرفی اهداف جشنواره «فیلم سبز» هم کمک می‌کند. این سینمانگر خبرر داد به‌طور قطع مرکز اصلی برگزاری جشنواره فیلم «سبز» تهران خواهد بود و همزمان در ۳۱ استان کشور فیلم‌های جشنواره با همکاری سازمان‌های محیط‌زیست مربوطه هر استان به نمایش درخواهد آمد.



امیرحسین ضراعام

در آرزوی کار



سیدمحمد موسوی در این روزهای پرآلپال ازجمله ملی‌پوشانی است که گاهی بلافاصله بعد از بازی روی اینستاگرامش عکس می‌گذارد. او بعد از ماراتن- والیبال سه‌ساعته ایران و لهستان نوشت، «فقط می‌تونم بگم خدایا شکرت. ایران پرچم بالا». در عکس علاوه‌بر اعضای تیم ملی، از والیبالیست‌های کهنه‌کار، «بهنام محمودی»، با کت و شلوار دیده می‌شود. او برادر شهرام محمودی، بازیکن فعلی تیم ملی است. یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «ما که دیشب به افتخار برد تیم، رفتم هم بستنی خوردیم، هم بوق بوق کردیم.» دیگری پیشنهاد داده است: «همیشه تو زمین بخند تا اعصاب حریف به هم بریزه. ما هم کیف کنیم». آن یکی فاز مربیگری برداشته و راهنمایی کرده است: «سید به حرف بقیه اصلا توجه نکن!!!!... همین جوری فقط سرویس پرشی بزنی تا خوب شد.» بسیاری از کاربران اشاره کرده‌اند به لحظه‌ای که موسوی در لحظه دفاع، آن هم بعد از پرش، جا خالی داد تا توپ لهستانی‌ها به اوت برسد. موسوی بعد از این لحظه شیرین با دست به مربی لهستان ویدئوچک را نشان داد. انگاری که می‌خواست مربی لهستان با دیدن ویدئوچک بیشتر در جریان ظرایف کار او قرار بگیرد. این عکس در ۱۳ ساعت، ۷۶ هزار و ۹۱۳ بار پسندیده شده است.



اشکان خطیبی این عکس را روانه صفحه اینستاگرامش کرده و در توضیح نوشته است: «در جمع...». عکس احتمالا مربوط است به اجرای نمایش «سینماهای من» به کارگردانی محمد رحمانیان که خطیبی در آن به‌عنوان بازیگر و مجری طرح حضور داشت. روی اینستاگرام رفتن این عکس همزمان بوده با بازی والیبال ایران و لهستان، از همین رو یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «شما والیبال نیگا نمی‌کنی؟؟» برای دیگری سوال پیش آمده است، «چرا انقد لاغر شدی؟» آن یکی به دفاع برخاسته و گفته است: «ایشون هنرمندن. نیاز نیست حتما ورزشکار باشن». این کامنت با این جواب رویه‌ور شده است: «هنرمند خوب هنرمندیه که ورزش هم بکنه.» کاربر دیگری از یکی از افتخارات زندگی‌اش گفته است: «یه افتخاری که دارم اینکه تولدم با شما تو یه روزه. ۱۰ سال اختلاف». در این لحظه یکی به میان پریده و خبر داده است: «آقا والیبال بردیم.»



بابک جهانبخش عکسی از خود و فرزندش، «آرتا» روانه اینستاگرام کرده و در توضیح نوشته است: «تو ایده‌آل‌ترین خوابی که بیداری من دیده». یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «بابک جان الان شما جواب غش کردن منو میدی؟» ببینید در اینستاگرام چه خبر است که نه‌تنها ستاره‌ها که فرزندان خردسال ستاره‌ها هم کشته، مرده بر جا می‌گذاردن. دیگری کامنت رو کرده در حد بنز: «آرتا آخه تو کجایی که دستم بهت نمی‌رسه. من اونقدر که آرتا رو دوست دارم، باباش رو دوست ندارم.» اینجاست که سوال همیشگی: «آخه چرا؟ فارت چیه کاربر جان؟» بر لب جاری می‌شود. ماجرای کامنت‌های در حد بنز به همین خلاصه نمی‌شود، دنبال‌کننده دیگری گفته است: «من دیوونه‌ی سلفی‌ها‌تم آخه... نمی‌شه کلاس آموزش سلفی بزارین؟؟» آن یکی نوشته است: «سلام آقای جهانبخش جواب مارو نمیدی ولی اون پیرمخت رو از کجا آوردی؟» دنبال‌کننده دیگری از آرزوهایش گفته است: «کاش به روز می‌تونستم ببینمت... کلا خانوادگی... ما طرفدارا خانواده شما رو هم دوست داریم». این عکس در دو ساعت، ۲۰ هزار و ۵۴۹ بار پسندیده شده است.



ویرگول

اعتراض فردیناند به خریدهای منچستر

به نظر می‌رسد ایده جدید تیم منچستریونایتد در جذب ستاره‌های گرانقیمت چندان به مذاق یونایتدی‌های قدیمی خوش نیامده است. رویو فردیناند که از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۴ در ۳۱۲ بازی برای منچستریونایتد بازی کرده است، اعتقاد دارد که سرخیو راموس در حال استفاده ابزاری از منچستریونایتد است. به گزارش طرفداری از سایت گل فردیناند در ارتباط با ملحق شدن راموس به شیاطین سرخ گفت: «راموس به منچستریونایتد؟ این اتفاق نخواهد افتاد. او به منچستریونایتد نمی‌آید. او در حال مذاکره با رئال‌مادرید برای امضای قرارداد جدیدی است. شاید مدیر برنامه‌های او در حال شایعه‌پراکنی در مورد جدایی او از رئال‌مادرید است تا قراردادی جدید و سنگین از طرف رئال‌مادرید به او پیشنهاد شود.» فردیناند همچنین احتمال ملحق شده باستین شواین اشتایگر آلمانی را به منچستر ضعیف دانسته است و اعتقاد دارد که این بازیکن بایرن‌مونیخ از جمله بازیکنانی است که فوتبال خود را از آغاز تا پایان در یک باشگاه به پایان می‌رساند. او در این باره گفت: «شواین اشتایگر، حالتی همچون رایان گیگر و استیون جرارد دارد. او بازیکنی تابکشگاه‌هاست و اطمینان دارم که مایل به پایان فوتبالش در بایرن‌مونیخ است.» گفته می‌شود منچستریونایتد پیشنهاد اولیه ۵۰ میلیون یورویی خود را برای جذب راموس به ۶۰ میلیون یورو افزایش داده است. از سوی دیگر AS گزارش داده است که پرز رئیس باشگاه رئال‌مادرید برای انتقال راموس قیمت ۹۰ میلیون یورو را در نظر گرفته است.



عکس، رویترز