سازمان آگهی‌ها ۱۸ و ۶۶۳۴۸۰۴۶
۶۶۷۶۰۵۰۱ - ۶۶۷۲۶۰۴۷ دفتر مدیرمسوول ۶۶۳۴۸۰۱۶
تحریریه ۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰ روابط عمومی ۶۶۷۶۰۴۹۹
۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
شماره ۱۷۶۱ | دوره جدید
شماره مسلسل ۲۴۹۹ | پنجشنبه ۲۶ شهریور ۱۳۹۴ | ۳ ذیحجه ۱۴۳۶ | ۱۷ سپتامبر ۲۰۱۵
صاحب امتیاز دانشگاه آزاد اسلامی
مدیرمسوول احسان مازندرانی
سردبیر مهران کرمی
نشانی خیابان حافظ | بعد از پل دوم حافظ | ساختمان فرهیختگان طبقه سوم
توزیع پیام‌رسان پیروز
روبه‌روی ساختمان بورس | چاپ سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
TEHRAN	SHIRAZ	MASHHAD	ISFAHAN	TABRIZ
28 ↑	32 ↑	28 ↑	32 ↑	27 ↑
20 ↓	18 ↓	17 ↓	14 ↓	17 ↓

کلام معصوم (ع)

پیامبر اکرم (ص):
یکدیگر را به رفتار نیک با زنان سفارش کنید.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۹:۰۹	اذان صبح	۵:۲۴
اذان مغرب	۱۹:۲۷	طلوع آفتاب	۶:۴۹
نیمه شب شرعی	۰۰:۱۷	اذان ظهر	۱۲:۵۹

اتاق روانکاوی

آرامش ابدی

رنگینه تسلیمی| کارشناس روانشناسی| به تازگی استرس‌های زیادی داشتم. این استرس‌ها باعث می‌شد مدام از سردرد و بی‌خوابی در رنج باشم. طوری احساس کسالت می‌کردم که انگار حافظه کوتاه‌مدتم کم شده بود و گیج و فراموش‌کار شده بودم. مدام وسایلم را جا می‌گذاشتم. در مقابل همسرم سر هر مساله کوچکی زود از کوره در می‌رفتم و به‌شدت عصبانی می‌شدم. تخلیه عصبانیتم بر سر دیگران شاید در کوتاه‌مدت آرامم می‌کرد، ولی رابطه‌ام با همسرم خراب شده بود. می‌دانستم در عصبانیت عکس‌العمل‌هایی از خود نشان می‌دهم که نه‌تنها مساله‌ای را حل نمی‌کند بلکه به مسائلم هم اضافه می‌شود. عصبانیت باعث می‌شد بعضی مسائل را نادیده بگیرم و بعدها از کرده خودم پشیمان شوم. با همسرم توافق کردیم که هر زمان هر دو بسیار ناراحت هستیم سعی کنیم برای چند دقیقه موقعیت تنش‌زا را ترک کنیم و برای اینکه طرف مقابل هم احساس بی‌اهمیتی نکند و جری‌تر نشود با یک توضیح ساده: «می‌دانم موضوع مهمی هست ولی الان وقت مناسبی برای بحث در این مورد نیست» از یکدیگر کمی فاصله بگیریم تا خونسردی‌مان را بازیابیم و با تمرکز بیشتر صحبت کنیم. زیرا وقتی بدن حالت استرس و تهاجمی دارد هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که تمام اندام‌های بدن در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرند و انرژی بسیار زیادی در ماهیچه‌ها ذخیره می‌شود که باید این انرژی را به هر صورت تخلیه کنیم. یکی از راهکارهای ساده انجام فعالیت‌های فیزیکی مانند قدم زدن و ورزش کردن است. یاد گرفتم با انجام یکسری راهکارهای ساده می‌توان به صورت آنی آرامشم را بازیابم تا بتوانم بهتر مساله را بررسی کنم، آب خنک نوشیدن، آب‌زدن به دست و صورت و دوش گرفتن آرامم می‌کرد. این تکنیک‌ها در طولانی‌مدت اثرگذار نیستند و مساله‌ام را حل نمی‌کنند، ولی جلوی عکس‌العمل‌های شتاب‌زده‌ام را می‌گیرند. با وجود آنکه تمام این اطلاعات را داشتم، هر زمان تحت استرس زیاد قرار می‌گرفتم رفتارهای بد گذشته را تکرار می‌کردم. متوجه شدم تا زمانی که تمرین نکنم هیچ فایده‌ای ندارد، چون یک رفتار با تمرین به عادت تبدیل می‌شود و عادت در صورت تکرار ویژگی شخصیتی می‌شود. هنگامی که رفتاری به صورت ویژگی شخصیتی درآمد، حتی در هنگام استرس و عصبانیت، ذهن بدون تفکر از آن روش استفاده می‌کند. با انجام این تمرین موفق شدم خودم را در هنگام عصبانیت آرام کنم و از آن زمان مسائل را بهتر درک و حل می‌کنم.

شبکه

زاکربرگ کوتاه می‌آید؟

فرهیختگان| کاربران شبکه مجازی فیس‌بوک به عدم حضور گزینه‌ای که نشان‌دهنده واکنش اعتراضی یا تاسف‌آمیز آنها نسبت به برخی موضوعات باشد، اعتراض گسترده‌ای دارند. گزینه لایک به اجبار در این شبکه کارکردی فراتر از دوست داشتن پیدا کرده و گاه معنای دیدن و توجه کردن یا مهم بودن یک پست را می‌دهد، به‌طوری که گاهی در واکنش به خبر مرگ کسی راهی جز فشردن گزینه الکن لایک باقی نمی‌ماند. بسیاری فیس‌بوک را به دلیل چنین محدودیت‌هایی شبکه‌ای به‌شدت محافظه‌کار می‌خوانند. مسئولان فیس‌بوک علت توجه نکردن به این خواسته کاربران را شبیه شدن به سیستم نظردهی وب‌سایت رددیت اعلام می‌کردند. اخیرا «لس‌آنجلس‌تایمز» با نظر به تازه‌ترین گفته‌های مارک زوکربرگ خبر از پذیرش فیس‌بوک درباره کافی نبودن گزینه لایک داده است. هنوز به شکل رسمی تایید نشده که حاصل مذاکرات اخیر این شرکت، پدیدآوردن گزینه دیس‌لایک به معنای دوست‌نداشتن باشد. زوکربرگ در سخنان اخیر خود اعلام کرده است: «کاربران این دکمه را می‌خواهند تا احساساتشان را فراتر از لایک‌کردن یک پست نشان دهند زیرا برخی موقعیت‌ها مانند اعلام خبر مرگ خوب نیستند.»

امیرحسین ضرغام
درخت

آشپزباشی

مراقب دست‌تان نباشید!

فرهیختگان| یکی از کارهایی که در محیط آشپزخانه باید رعایت شود، ایمنی کار با چاقو و وسایل نوک‌تیز مثل چاقو است. معمولا کار کردن با چاقو تمرکز زیادی نیاز دارد تا کاربر به دست خود آسیب وارد نکند. طراحی وسایل جدید که هدف آنها حفظ ایمنی هرچه بیشتر کاربران است، کار را برای آنها راحت‌تر می‌کند. طراحان به تازگی نوعی محافظ ابداع کرده‌اند که ایمنی کار با چاقو را بالا می‌برد. این محافظ به شکل نیم‌دایره رو به پایین است که دو گیره پلاستیکی برای آن تعبیه شده و ماده غذایی بین این دو گیره قرار می‌گیرد و کاربر علاوه‌بر محکم نگه‌داشتن آن ماده، به او اجازه می‌دهد که بدون هیچ خطری و با امنیت بالایی ماده غذایی را با چاقو برش بزنند. به‌عنوان مثال، هویج بین گیره‌ها قرار می‌گیرد و کاربر با فشردن گیره‌ها، هویج را ثابت نگه می‌دارد و از سوی دیگر، با چاقو آن را برش می‌دهد.

کارت زرد

دردسرهای معافیت سروش رفیعی از سربازی

چندی پیش در پی مصوبه‌ای چندین بازیکن به دلیل باطل شدن کارت سربازی‌شان از حضور در تیم ملی بازماندند. در هفته اخیر اوسیانو دا کروز و مارکار آقاجانیان، دو نفر از مربیان تیم ملی فوتبال ایران، به تمرین تراکتورسازی تبریز رفتند. این مربیان پیگیر محرومیت سروش رفیعی (بازیکن مورد علاقه کارلوس کی‌روش) شدند. رفیعی در جریان کنارگذاشتن بازیکنانی که کارت معافیت آنها باطل شده بود از تیم ملی کنار گذاشته شده است. این بازیکن برای حل این مشکل، تراکتورسازی را به‌عنوان تیمی نظامی که می‌تواند از سهمیه سربازی استفاده کند انتخاب کرده است. به نقل از «خبرآنلاین» رفیعی با توجه به بیماری سخت پدرش و همین‌طور شرایط خانواده‌اش که تحت نظر کمیته امداد امام‌خمینی(ره) بودند، کفالتش را در مرداد ۸۹ گرفته است. رفیعی پس از ابطال کارت معافیتش راهی سازمان نظام وظیفه و دیوان عدالت اداری شده و با آنکه رای دیوان را گرفته، هنوز به نتیجه نرسیده است.

همایش

برج میلاد میزبان همایش شبکه‌های کامپیوتری

فرهیختگان| نخستین همایش فناوری‌های پیشرفته در شبکه‌های کامپیوتری دیروز با حضور بیش از ۷۰۰ مدیرارشد آی‌تی و شبکه در سالن همایش‌های برج میلاد برگزار شد. احسان عماد، سخنران همایش در گفت‌وگو با خبرنگار فرهیختگان بر لزوم برگزاری چنین همایش‌هایی مبنی‌بر بالا بردن سطح دانش آی‌تی در کشور تاکید کرد. آمادگی‌ها و برنامه‌ریزی‌های لازم برای برگزاری این همایش از حدود دو ماه قبل با همکاری یک گروه از همکاران این حوزه آغاز شد. او عنوان کرد که هدف ما از برگزاری چنین همایش‌هایی این است که با کمک استادان دانشگاه و بزرگان این حوزه بتوانیم به اندازه سهم خود در افزایش سطح آی‌تی کشور موثر باشیم. یکی از اهدافی که در راستای چنین مراسمی دنبال می‌شود، برقراری امنیت سیستم‌عامل‌هاست به‌طوری‌که بتوانیم فناوری‌های روز دنیا را به مخاطبان خود که اکثرا سازمان‌های دولتی هستند، ارائه دهیم و معرفی کنیم. آگاهی سازمان‌ها از وجود جدیدترین فناوری‌های دنیا می‌تواند وزنه سنگینی برای بالا بردن سطح دانش فناوری‌های کامپیوتری در کشور باشد. حدود ۲۵ مقاله در حوزه مرکز داده‌ها و موضوع امنیت شبکه به همایش ارسال شده که در پایان نیز به سه مقاله منتخب جوایزی اهدا شد. این نخستین دوره همایش فناوری‌های نوین شبکه‌های کامپیوتری بود و عماد با توجه به موفقیت‌آمیز بودن این همایش ابراز امیدواری کرد که سال‌های بعد هم بتوانند چنین همایش‌هایی را برگزار کنند.

ارکستر سمفونیک تهران
مدیر هنری : علی رهبری

The program of September to September 2015-2016
Tehran Symphony Orchestra
General music directo
Ali Rahbari

موزیکال برای همه خانواده ۱۳۹۴
۱۸و۱۹ اسفند ماه
اشک ها و لبخند ها
اثر ریشارد راجرز
رهبر بردیا کیارس
کارگردان
هادی قضات

موزیکال و اپرا برای همه خانواده ۱۳۹۵
۸و۹و۱۰و۱۱و۱۲ فروردین
اشکها و لبخند ها
اثر ریشارد راجرز
رهبر بردیا کیارس
کارگردان
هادی قضات

۱و۲و۳و۵و۶و۷و۸ اردیبهشت ماه
هنسل و گرتل
اثر انگل برت هومپردینک
رهبر فرهاد ماهانی
کارگردان
هادی قضات

۲۲و۲۳و۲۴و۲۶و۲۷و۲۸ اردیبهشت ماه
جانی حقه باز
اثر جاکومو پوچینی
رهبر علی رهبری
کارگردان
هادی قضات

۲۰و۲۱و۲۳و۲۴و۲۵ خردادماه
فلوت سحرامیز
اثر امادئوس موتسارت
رهبر پیمان منصوری
کارگردان
دینا آدام

۲۳و۲۴و۲۵ تیرماه
جانی حقه باز
اثر جاکومو پوچینی
رهبر علی رهبری
کارگردان
هادی قضات

۱۸و۱۹و۲۰و۲۱ مرداد ماه
هنسل و گرتل
اثر انگل برت هومپردینک
رهبر فرهاد ماهانی
کارگردان هادی قضات

۱۵و۱۶و۱۷و۱۸ شهریور
اشکها و لبخند ها
اثر ریشارد راجرز
رهبر بردیا کیارس
کارگردان
هادی قضات

۲۲و۲۳و۲۴ شهریور
جانی حقه باز
اثر جاکومو پوچینی
رهبر علی رهبری
کارگردان
هادی قضات

رسیتال های ۱۳۹۴
۳۰ آذر و ۱ دی ماه
الکساندر رودین پیانو و ویولونسل
لارا ویکمان ویولن

۷و۸ دیماه
پتر باران ویولونسل

۱۴و۱۵ دی ماه
ماکسیم فدوتوف ویولن

۲۴تا ۳۰ بهمن ماه
لیلی دانشپور پیانو

۲۴تا ۳۰ بهمن ماه
آرش کاویانی پیانو

۲۴تا ۳۰ بهمن ماه
دالیبورکاروای ویولن

۱۰و۱۱اسفند ماه
فریدون ناصحی پیانو

رسیتال های ۱۳۹۵
۱۶و۱۷فروردین ماه
میکاییل کوفلر فلوت

۱۳و۱۴اردیبهشت
الکساندر رودین ویولن

۳و۴ خردادماه
لیلا رمضان پیانو

۱۴و۱۵تیرماه
دیمیتری تکاچنکو ویولن

۲۸و۲۹تیرماه
ستفان سترویسنیک پیانو

۲۵و۲۶ مردادماه
بهنام ابوالقاسم پیانو

ماستر کلاسهای ۱۳۹۴
۱۰تا ۲۰ آبان ماه
ارول اردینج رهبری ارکستر

۳و۴ دیماه
الکساندر رودین ویولنسل

۱۰و۱۱ دی ماه
پتر باران ویولنسل

۶تا۱۶ دی ماه
ارول اردینج رهبری ارکستر

۱۷و۱۸ دی ماه
ماکسیم فدوتوف ویولن

۲۴تا ۳۰ بهمن ماه
لیلی دانشپور پیانو

۲۴تا ۳۰ بهمن ماه
آرش کاویانی پیانو

۲۴تا ۳۰ بهمن ماه
دالیبور کاروای ویولن

۱۳و۱۴ اسفند ماه
فریدون ناصحی پیانو

ماستر کلاسهای ۱۳۹۵
۱۹و۲۰ فروردین ماه
میکاییل کوفلر فلوت

۱۶و۱۷ اردیبهشت
الکساندر مارکوف ویولن

۶و۷ مردادماه
لیلا رمضان پیانو

۱۷و۱۸ تیر ماه
دیمیتری تکاچنکو پیانو

۳۱تیر و ۱مردادماه
ستفان سترویسنیک پیانو

۲۸و۲۹ مرداد ماه
بهنام ابولقاسم پیانو

بنیاد رودکی Rudaki Foundation

مهرماه ۱۳۹۴،۱۳۹۵

کنسرتهای ۱۳۹۴
۱۴و۱۵و۱۶ مهرماه رهبر: علی رهبری ستراوینسکی، اورف
۲۴و۲۶و۲۷و۲۸و۲۹و۳۰ مهرماه رهبر: نصیر حیدریان ،عبدی
۱۳و۱۴ آبان ماه رهبر: ارول اردینج، ابراهیمی، سلیمانی، قضات ، مرثیه موتسارت
۱۶آبان ماه تا ۲۶ آذرماه رهبر: علی رهبری ضبط آثار ایرانی
۲و۳ دی ماه رهبر: پیانیست و ویولونسلیست الکساندر رودین
لورا ویکمان ویولن موتسارت، بتهوون، هایدن،سن سانس ،بورودین
۹و۱۰ دی ماه رهبر: ارول اردینج پتر باران ویولنسل شریفیان،سن سانس ،بتهوون
۱۶و۱۷ دیماه رهبر: علی رهبری ماکسیم فدوتوف ویولن،
پژمان،چایکوفسکی،دوژاک
۲۹و۳۰ دیماه رهبر: مارک استیونسون ، سولیست آرین قیطاسی (ابوا)
۷و۸و۹ بهمن ماه رهبر: علی رهبری کنسرت ویژه
۲۴تا ۳۰ بهمن ماه جشنواره فجر رهبر: علی رهبری
دالیبور کاروای ویولن رنجبران،بروخ،برلیوز
۲۴ تا ۳۰ بهمن ماه جشنواره فجر رهبر: علی رهبری
لیلی دانشپور پیانومشایخی، موتسارت،
۲۴ تا ۳۰ بهمن جشنواره فجر رهبر: امیل تاباکوف
آرش کاویانی پیانو استوار،پرکوفیف، چایکوفسکی
۱۲و۱۳ اسفند ماه رهبر: ایرج صهبایی
فریدون ناصحی پیانوحنانه،بتهوون،دوفایا

کنسرتهای ۱۳۹۵
۱۸و۱۹فروردین ماه رهبر: علی رهبری میکاییل کوفلر فلوت
دهلوی خاچاتوریان چایکوفسکی
۱۵و۱۶ اردیبهشت ماه رهبر: ارول اردینج
الکساندر مارکوف ویولن
روشن روان ،مندلسون،چایکوفسکی
۵و۶ خردادماه رهبر: نادر مشایخی
لیلا رمضان پیانوصبوحی،موتسارت،بتهوون
۱۶و۱۷ تیر ماه رهبر: خانم ناتالیا پاناموچوک
دیمیتری پتاچنکو ویولن حنانه ،دوژاک،چایکوفسکی

۳۰و ۳۱ تیرماه رهبر: کریستین شولتس سولیست ، ستفان سترویسنیک
کامکار،موتسارت،بتهوون
۶ تا ۱۴ مرداد ماه رهبر: علی رهبری کنسرت ویژه
۲۷و۲۸ مرداد ماه رهبر: ارول اردینج بهنام ابوالقاسم پیانو
ریاحی،شوپن،چایکوفسکی
۱۰و۱۱ شهریور ماه رهبر: پالو پسینابا تانگوهایی از
پوچینی،شوستاکوویچ،بیزه،ستراوینسکی،پیاتسولا