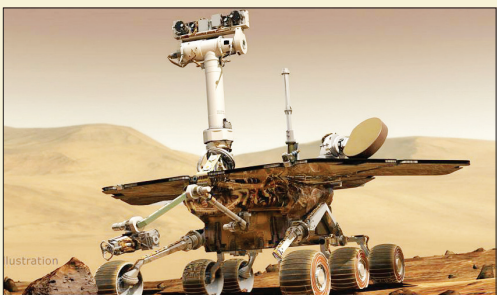


صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیر مسئول:** محمد امین ایمانچانی
قائم مقام: علی خضریان - **سر دبیر:** مسعود فروغی - **مدیر هنری:** امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرهاد جمالوندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان
دفتر مدیر مسئول: ۰۲۱-۶۶۴۸۰۱۲ - **تحریریه:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۱۸ - **فکس:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۵۱
۰۲۱-۶۶۴۸۰۴۷ - **روابط عمومی:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۴۹۹ - **سازمان آگهی ها:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۴۱۸ و ۰۲۱-۶۶۴۸۰۴۱۹
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فرهیختگان:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۱۲ - **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

کپکشان

مرگ آپورچونیتی پس از ۱۵ سال

ژوئن ۲۰۱۸ بود که مریخ‌نورد آپورچونیتی پس از یک توفان شدیدی ارتباطش با زمین قطع شد. حالا ناسا اعلام می کند عمر این مریخ‌نورد پس از ۱۵ سال به پایان رسیده و باید با آن خداحافظی کنیم. به گزارش دیلی میل دانشمندان ناسا در طول این مدت نتوانستند ارتباط مجدد خود با این مریخ‌نورد را احیا کنند. این مریخ‌نورد در سال ۲۰۰۴ توسط آژانس فضایی آمریکا به مریخ فرستاده شد. آپورچونیتی آزمایشگاه سیاری بود که وظیفه داشت در سطح مریخ کاوش کند و داده‌های خود را به زمین بفرستد.



ما پرسیدند که چه کسی دوست دارد نقش سهراب را بازی کند، با توجه به آشنایی که با شاهنامه داشتیم بازی در آن نقش را پذیرفتم. بقیه نقش‌ها را هم بچه‌های کلاس تئاتر عهده‌دار شدند که همگی از بچه‌های معلول کهریزک هستند. نمایشنامه را به من دادند و آن را حفظ کردم و با کمک‌های استاد و بچه‌های کلاس تئاتر توانستیم این نقش را ایفا کنم. در واقع با انجام این کار می‌خواستم نشان دهم که معلولیت محدودیت نیست و من می‌توانم کاری انجام دهم که به من آرامش دهد.»

به گفته اسماعیل، این نمایشنامه اواسط سال ۹۶ به گروه ما پیشنهاد شد و حدود یک سال تمرین آن زمان برد تا اینکه ۲۰ تا ۲۲ آبان امسال در تالار وحدت تهران روی صحنه رفت. طباطبایی، عضو روابط عمومی آسایشگاه کهریزک که خودش هم کارشناس ادبیات نمایشی است و موقع گفت‌وگو با اسماعیل در اتاق حضور دارد، با تأیید بازی خوب اسماعیل و هم‌بازی هایش می‌گوید: «بچه‌ها فوق العاده بودند. بازی آنها آنقدر خوب بود که میهمانان حاضر در سالن که بخشی از آنها از هنرمندان بنام کشور هم بودند، تادافایی آنها را تشویق می‌کردند و معتقد بودند مدت‌ها چنین بازی خوبی ندیده بودند. این بچه‌ها تئاتری نبودند و این اولین تجربه آنها بود که در تالار وحدت اتفاقی می‌افتاد که خیلی‌ها هنوز هم حسرت اجرا در آن را دارند.» اسماعیل دوست دارد دنیای بازیگری و تئاتر را تا جایی که آسایشگاه به او کمک کند و تا آنجا که برایش امکان دارد و نقش به‌او پیشنهاد شود، ادامه دهد و امیدوار است این اتفاق رخ دهد.

مهارت

مهربان باشید و مقتدر

اگر تنها دو صفت برای تربیت فرزندان‌تان نیاز داشته باشید، مهربان بودن و مقتدر بودن است. گاهی اوقات باید مهربان باشید و گاهی قاطع اما بیشتر اوقات باید با هر دوی این صفت در قامت یک پدر یا مادر ظاهر شوید. قاطع بودن به شما کمک می‌کند سر حرف‌تان بمانید و رشوه ندهید، چانه‌زن نباشید و فرزندتان را الوس تربیت نکنید. مهربان بودن به شما کمک می‌کند داد‌نزنید، تنبیه اشتباه نکنید و فرزندان‌تان را درک کنید. او را دشمن خودتان ندانید و به او آسیب نزنید. اما برای اینکه هم مهربان باشید و هم مقتدر چه باید کنید. یاد بگیرید از لحظات با هم بودن لذت ببرید. فراموش نکنید حال و هوای کودک شما که می‌تواند عزت نفس او را نیز شامل شود بستگی به کیفیت فضایی دارد که شما برای او ایجاد می‌کنید. زندگی پر مشغله در دنیای امروز باعث می‌شود بسیاری از والدین کودکان‌شان را فراموش کنند و فقط فکر و ذکرشان کار و پول درآوردن باشد. فراموش نکنید اگر کودک شما لحظات خوبی را کنار تان تجربه نکند، به مرور رفتار مناسبی از خود نشان نخواهد داد. نکته دوم این که از دگرگیری با کودک‌تان بپرهیزید و تحت هیچ شرایطی در زمین فرزندان‌تان بازی نکنید. اگر فرزندان‌تان دائماً برای هر چیز داد و فریاد می‌زنند به این دلیل است که می‌خواهد میزان صبر شما را آزمایش کند اگر شما زود تسلیم شوید و کاری را که او می‌خواهد انجام دهید این به تاکنیک همیشگی‌اش تبدیل می‌شود و این شما هستید که به او اجازه این کار را داده‌اید.



عکس: وحید حسینی، فرهیختگان

شاهین فرهنگ و شهرداد روحانی در اجرای ارکستر سمفونیک تهران- سی و چهارمین جشنواره موسیقی فجر

نکته

چروک پوست نشانه بیماری قلبی

آیا می‌دانستید چروک ممکن است بیشتر از یک نشانه برای پیری باشد. به گزارش livescience چروک‌ها می‌توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را نشان دهند. در ماه آگوست، محققان فرانسه، یک مطالعه انجام دادند که نشان داد افرادی که دارای چین و چروک‌های بزرگ و عمیق در پیشانی هستند، بیشتر از سایر افراد به واسطه بیماری قلبی می‌میرند. دلیلی دقیق برای این ارتباط وجود ندارد اما دانشمندان می‌گویند برخی از عواملی که منجر به پیری زودرس پوست می‌شوند، ممکن است در پیری شریان‌ها هم نقش داشته باشند.



گفت‌وگو

گفت‌وگو با اسماعیل چراغی که از معلولیت به نقش سهراب رسید

آسایشگاه به من زندگی بخشید

ترسی در دلش انداخته بود. در مشورتی که با تیم مراقبت در منزل آسایشگاه کهریزک داشت، شرایط برای حضورش آماده شد و از چهار سال پیش در کهریزک زندگی می‌کند. اسماعیل سال‌ها قبل از تصادف ازدواج کرده بود و حالا یک پسر ۱۷ ساله دارد. اما سه چهار ماه بعد از آن حادثه و بروز معلولیت، به خاطر مشکلاتی که در نگهداری از او داشتند، هر دو اسماعیل را ترک کردند. شاید در آن روزهای سخت، او به همراهی همسر و پسرش بیش از پیش نیاز داشت تا روحیه تازه‌ای بگیرد اما خودش می‌گوید: نگهداری از من سخت شده بود و به آنها حق می‌دهم که من را ترک کنند. «او حالا هر از گاهی به خانه سر می‌زند و خانواده‌اش را ملاقات می‌کند و ارتباطش را با آنها قطع نکرده است.

اسماعیل هنوز هم روز تصادف و اتفاقی را که برایش رخ داد، به خاطر دارد. او می‌گوید: «روز انتخابات دور اول ریاست جمهوری آقای روحانی بود و من هم با موتور برای رأی دادن رفته بودم. در مسیر برگشت، در سبقت و انحراف به چپی که داشتم و با توجه به سرعت بالا، وارد لاین مخالف شدم و شاخ به شاخ به ماشین‌های برخورد کردم که از رویه‌رو می‌آمد و تصادف شدیدی رخ داد. همین حادثه باعث شد از گردن به پایین دچار معلولیت شوم و حالا فقط انگشتان دست راستم حرکت خیلی کمی دارند اما گردن، کمر، دست‌ها و پاهایم حرکت نمی‌کنند.» از دست دادن توانایی راه رفتن برای یک موتورسوار حرفه‌ای مانند اسماعیل شبیه کابوس است که او می‌گوید: «زمانی که متوجه شدم دیگر نمی‌توانم راه بروم، آرزو کردم بمیرم. حتی از پزشکم هم خواستم تا من را از این رنج خلاص کند اما قبول نکرد. شرایط سختی داشتم؛ ۶ ماه اول پس از آن حادثه دچار

وارد اتاق که می‌شوم، مشغول صحبت کردن با گوشی موبایل هوشمندی است که با یک کش به دور دسته ویلچرش ثابت شده تا راحت‌تر با آن کار کند و جواب تماس هایش را بدهد یا پیام ارسال کند. متوجه حضور من که می‌شود، کلامش را خلاصه و قطع می‌کند. زندگی‌اش در آسایشگاه کهریزک و روی همین ویلچر خلاصه می‌شود. اینکه سال‌ها روی دو پا راه می‌رفتی اما برحسب اتفاق و به اجبار اسیر چهارچرخ‌های شدی که استقلال‌ت را به همراه دارد و تنها وسیله‌ای است که می‌تواند به حرکت درآید کمک کند، کار راحتی نیست اما اسماعیل چراغی خوب توانسته از پس این سختی‌ها برآید. او در گفت‌وگو با «فرهیختگان» از خودش و اتفاقاتی که در سال‌های اخیر پشت‌سر گذاشته برآیمان می‌گوید.

اسماعیل در ابتدای صحبت از خودش و چگونه معلول شدنش می‌گوید: «متولد اسفند ۱۵ هجریست. پنج سال پیش به خاطر تصادفی که موقع موتورسواری برایم اتفاق افتاد، دچار معلولیت از گردن به پایین شدم. جزء موتورسواران تقریباً حرفه‌ای بودم اما همان حادثه باعث شد ویلچرنشین شوم. در حال حاضر هم چهار سالی می‌شود که ساکن آسایشگاه کهریزک هستم. «چراغی هم مانند بسیاری از اهالی کهریزک به خواسته خودش روانه اینجا شده و زندگی در اینجا را انتخاب کرده و از انتخابش هم کاملاً راضی است. او ادامه می‌دهد: «یک سال اول معلولیت‌م در خانه و کنار خانواده بودم. پدر و مادرم سن بالایی دارند اما با همان وضع هم به من رسیدگی می‌کردند اما شرایط من سخت بود و احساس کردم خانواده‌ادیت می‌شوند. البته به روی من نمی‌آوردند اما یک روز تصمیم گرفتم کهریزک را برای زندگی انتخاب کنم تا هم آنها و هم خودم را راحت کنم.» اسماعیل تصمیم سختی گرفته بود اما آشنا نبودن با آسایشگاه

آرزو می‌کردم بمیرم



سلامت

همه چیز درباره مصرف کربوهیدرات



کربوهیدرات‌ها می‌توانند بلافاصله تجزیه و هضم شوند و در زمانی کوتاه یک منبع انرژی ایجاد کنند. در این میان کربوهیدرات‌ها می‌توانند به بهبود نیروی جسمانی شما کمک کنند. از آنجا که کربوهیدرات‌ها می‌توانند به انرژی تبدیل شوند، برای آنهایی که ورزش‌های سنگین انجام می‌دهند یا برای مدت طولانی اجسام سنگین بلند می‌کنند نیز بسیار مفید است. به شدت توصیه می‌شود قبل از رفتن به سالن بدنسازی

کربوهیدرات‌ها همیشه در معرض قضاوت‌های خوب و بد هستند. یکی از محبوب‌ترین رژیم‌های غذایی در قرن بیست و یکم رژیم آتکینز است که در آن توصیه می‌شود افراد مصرف کربوهیدرات خود را کاهش دهند و به جای آن بر افزایش استفاده از پروتئین تمرکز کنند. در این مدت هم میلیون‌ها نفر برای کاهش وزن خود چنین رژیمی را انتخاب کرده‌اند. اما واقعاً سوال اینجاست که حذف کربوهیدرات از رژیم غذایی انتخاب درستی است؟ برای همین در ادامه می‌خواهیم راجع به کربوهیدرات‌ها به شما اطلاعات بیشتری بدهیم. موضوع نخست و در واقع مهم‌ترین آن این است که کربوهیدرات‌ها سوخت شما برای بدن‌تان هستند. بدن ما به واسطه گلوکز عمل می‌کند. کربوهیدرات‌ها یک منبع فوری از گلوکز هستند تا مغز ما فعال باشد و بدن‌مان حرکت کند. به گزارش fitandnutrition اگرچه چربی هم سوختی است که برای تولید انرژی استفاده می‌شود اما سوختن مقدار بیش از حد چربی در یک جلسه می‌تواند تولید کتون‌ها را افزایش دهد که باعث می‌شود سطح اسیدبته خون ما افزایش پیدا کند. نکته دوم درباره کربوهیدرات‌ها این است که آنها راحت‌تر از پروتئین تجزیه می‌شوند. ما پروتئین‌ها را از گوشت، تخم‌مرغ و سبزیجات خاص به دست می‌آوریم. اما بدن ما، پروتئین را هضم و تبدیل به سوخت مورد نیاز می‌کند، در حالی که

اما در مورد کربوهیدرات‌های پیچیده وضعیت فرق می‌کند، چرا که هضم و تبدیل آنها سخت‌تر است. خوردن آنها به سرعت قند خون را افزایش نمی‌دهد. این بدان معنی است که گلوکز برای استفاده در آینده فوراً به چربی تبدیل نخواهد شد. منابع کربوهیدرات‌های پیچیده شامل ماکارونی، سیب‌زمینی و لوبیا هستند. نکته بعدی اینکه برخلاف باور عمومی که خوردن کربوهیدرات‌ها باعث افزایش وزن می‌شود، می‌توانند به سوختن چربی نیز کمک کنند. کربوهیدرات‌ها می‌توانند سوخت‌وساز بدن را افزایش دهند و انرژی بیشتری ایجاد کنند. داشتن سطح پایین کربوهیدرات‌ها باعث می‌شود شما نیاز به کار سخت‌تر و طولانی‌تر برای عرق کردن و سوزاندن چربی داشته باشید. البته بدن ما می‌تواند گلوکز ایجاد شده از کربوهیدرات‌ها را به صورت چربی برای استفاده در آینده ذخیره کند. به همین دلیل زیاده‌روی در خوردن آنها می‌تواند باعث چاقی شدن شود. بهترین منابع طبیعی کربوهیدرات مثل انواع توت‌ها، سبزیجات و غلات مواد مغذی حیاتی و ویتامین مهمی دارند که سلامت ما را تضمین می‌کنند. بنابراین بهتر است از این منابع استفاده کنیم. در این میان کربوهیدرات‌ها می‌توانند سلول‌های ما را تقویت کنند. کربوهیدرات‌ها ماده حیاتی برای اندام‌های سلول‌های ما مثل میتوکندری هستند و باعث تقویت آنها و افزایش جرم سلول‌های می‌شوند.