سازمان آگهی‌ها ۶۶۳۴۸۰۴۶ و ۱۸ | دفتر مدیرمسوول ۶۶۳۴۸۰۱۶ | ۶۶۷۲۶۰۴۷-۶۶۷۶۰۵۰۱
تحریریه ۶۶۷۶۰۱۸۰-۱۸۲ | الو فرهیختگان ۶۶۳۴۸۰۱۹
شماره ۱۵۸۴ | دوره جدید | چهارشنبه۸بهمن۱۳۹۳ | ۷ ربیع‌الثانی ۱۴۳۶ | ۲۸ ژانویه ۲۰۱۵ | ۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
شماره مسلسل ۲۳۲۲ | صاحب امتیاز دانشگاه آزاد اسلامی | مدیرمسوول احسان مازندرانی | سردبیر مهران کرمی
نشانی خیابان حافظ | بعد از پل دوم حافظ | توزیع پیام‌رسان پیروز
رویه‌روی ساختمان بورس | چاپ سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی
ساختمان فرهیختگان | طبقه سوم

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
TEHRAN	SHIRAZ	MASHHAD	ISFAHAN	TABRIZ
10 / 1	16 / 3	4 / -1	13 / 0	7 / -2

کلام معصوم(ع)

امام سجاد (ع):
سپاسگزارترین شما از خدا، سپاسگزارترین شما از مردم است.

امروز

غروب آفتاب	۱۷:۲۷
اذان مغرب	۱۷:۴۶
نیمه شب شرعی	۲۳:۳۴

فردا

اذان صبح	۵:۴۱
طلوع آفتاب	۷:۰۷
اذان ظهر	۱۲:۱۷

روی خط خبر

جایزه سزار برای یک افسانه زنده

برگزارکنندگان جوایز سزار که از آن به‌عنوان اسکار سینمای فرانسه یاد می‌شود، قصد دارند از شان پن به‌عنوان «یک بازیگر اسطوره‌ای، یک کارگردان استثنایی، نماد منحصربه‌فرد در سینمای آمریکا و همچنین یک افسانه زنده» تجلیل کنند. اینها عبارتی است که در بیانیه برگزارکنندگان این جشنواره آمده و نشان از محبوبیت این بازیگر و کارگردان در فرانسه دارد. فیلم «او خیلی دوست‌داشتنی است» به کارگردانی نیک کاساوتیس جایزه بهترین بازیگر جشنواره فیلم کن را برای پن به همراه داشت و «درون طبیعت وحشی» آخرین تجربه کارگردانی او یکی از فیلم‌های موفق هنری در فرانسه بود. پن سال ۲۰۰۸ رئیس داوران جشنواره کن بود. بازیگر ۵۴ ساله برای فیلم‌های «رود میستیک» به کارگردانی کلینت ایستوود و «میلک» ساخته گاس ون سنت دو بار برنده جایزه اسکار بهترین بازیگر مرد شده است. پن تریلر «مرد مسلح» (The Gunman) به کارگردانی پی‌یر مورل «کارگردان فرانسوی» را آماده نمایش دارد که ماه مارس در ایالات متحده اکران می‌شود. او به تازگی کارگردانی تریلر سیاسی «آخرین چهره» (The Last Face) را به پایان رسانده است.

فرا

فیلسوف‌ها چاق نمی‌شوند

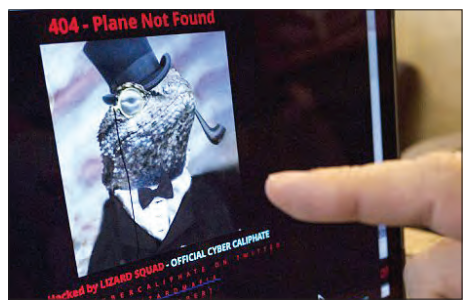
فرهیختگان| اگر سعی دارید کربوهیدرات‌ها و شکر را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید یا ساعت‌ها از وقت‌تان را روی تردمیل سپری کنید تا بدن‌تان روی فرم بیاید، حتما از شنیدن این خبر خوشحال خواهید شد که دستورالعمل‌های جدید بدنسازی می‌گویند به این همه برنامه‌های طاقت‌فرسا نیازی نیست. همکاری میان یک پزشک متخصص تغذیه، دکتر میشل استورفر و فرایا نیلسن متخصص بدنسازی این دستورالعمل جدید را در اختیار دوستداران تناسب اندام قرار داده است. این برنامه غذایی به‌رغم سهل‌الوصول بودن، وعده تناسب اندام را در چهارهفته به شما می‌دهد و کمک می‌کند وزن کم کنید، درصد چربی بدنتان را پایین بیاورید و احساس شادابی و انرژی بیشتری کنید. فرایا نیلسن که بیش از ۳۰ هزار دنبال‌کننده در صفحه اینستاگرامش دارد توضیح می‌دهد اگرچه تمرینات بدنسازی برای استحکام بدن لازم و عالی است، ولی تنها چیزی که شما به آن نیاز دارید یک کش ورزشی است و چند تمرین ساده. این برنامه ۲۸ روزه شامل ورزش‌های پرتحرک، ورزش‌های کششی و چند روز استراحت است. در هر هفته از این رژیم چهار هفته‌ای، سه روز ورزش ۳۰ دقیقه‌ای، دو روز استراحت و یک روز ورزش‌های کششی گنجانده شده و روز آخر دربردارنده ورزش‌های پرسوخت و ساز با شدت بالاست. از سوی دیگر دکتر استورفر می‌گوید: «این رژیم علاوه‌بر داشتن سه وعده غذایی دو میان‌وعده نیز دارد، علاوه‌بر این باید غذا را با نوعی نگرش فیلسوفانه خورد.» او می‌گوید باید از غذا خوردن لذت برد، چراکه این کار باعث می‌شود از زیاده‌روی‌های مرسوم جلوگیری شود. به زعم او رژیم گرفتن تنها در مورد کارهای ممنوعه به کار می‌رود و درباره کارهایی که هر روزه انجام می‌دهیم، تنها باید توجه بیشتری به خرج داد. او اضافه می‌کند: «جلوی تلویزیون یا در برابر صفحه کامپیوتر غذا نخورید، زیرا این کار باعث می‌شود مغز شما متوجه زمان درست سیر شدن نباشد و بیشتر از حد لازم غذا بخورید.» او می‌گوید: «کربوهیدرات‌ها را از برنامه غذایی‌تان حذف نکنید، بلکه در عوض آن از غلات سبوس‌دار مانند نان سبوس‌دار یا برنج قهوه‌ای یا سیب‌زمینی شیرین استفاده کنید. این نوع کربوهیدرات‌ها، سوخت و ساز بدن شما را بالا می‌برند. اگرچه کافئین بالا مسلما برای بدن مضر است اما میزان متعادل آن سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند برای سلامتی شما مفید واقع شود. شکلات سیاه و هات‌چاکلت را هم می‌توانید به‌عنوان میان‌وعده در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. خواب کافی و مناسب و استفاده از آب فراوان را در این برنامه تناسب اندام فراموش نکنید.»

فریم

توفان کاترینا بعد از آشوب‌های سلما

آوا دورونی کارگردان فیلم «سلما» می‌خواهد فیلمی در مورد توفان ویرانگر سال ۲۰۰۵ آمریکا موسوم به «کاترینا» بسازد که دیوید آیلوو بازیگر نقش مارتین لوترکینگ جونیور هم در آن حضور خواهد داشت. همکاری تازه این کارگردان و بازیگر سیاهپوست در فیلم تازه دورونی در حالی صورت می‌گیرد که فیلم قبلی آنها یعنی «سلما»در میان نامزدهای اسکار بهترین فیلم قرار دارد. دیوید اویلوو در سومین همکاری خود با این کارگردان قرار است تهیه‌کننده و بازیگر این فیلم باشد و آوا دوورنی هم نوشتن فیلمنامه، کارگردانی و تهیه‌کنندگی آن را برعهده خواهد داشت.
براساس گزارشی که آنا به نقل از تایم منتشر کرده، شرکت تولیدی پارتیسیپنت مدیا در بیانیه‌ای که سه‌شنبه صبح منتشر شده، همکاری مجدد آوا دوورنی و دیوید اویلوو را در این فیلم که هنوز عنوانی برایش تعیین نشده، اعلام کرده است. آوا دوورنی در این بیانیه گفته است: «من خیلی هیجان‌زده‌ام از اینکه بار دیگر با خانواده‌ام در شرکت پارتیسیپنت روی این پروژه کار می‌کنم و خوشحالم که همکاری مجددی با دیوید اویلوو دارم که مثل همیشه عالی است. داستانی که ما به آن علاقه‌مند شده‌ایم کاوشی در پیچیدگی‌های روابط خصوصی و صمیمی در دوره بحران و آشوب است و در عین حال خود این آشوب را نیز بررسی می‌کند. بی‌صبرانه مشتاقم که این سفر را شروع کنم.»
این فیلم چهارمین فیلم سینمایی به کارگردانی دوورنی خواهد بود که البته تجربه کارگردانی چندین فیلم تلویزیونی، کوتاه و مستند دیگر را نیز دارد.

روز هک فیسبوک و اینستاگرام



فرهیختگان|
دیروز صدها میلیون نفر در سراسر جهان نتوانستند برای مدت یک ساعت از فیسبوک و اینستاگرام استفاده کنند. هکرهای گروه «آنلاین مارمولک» مسئولیت این توقف یک ساعته را که حدود ۹:۳۰ صبح امروز به وقت ایران رخ داد، به عهده گرفتند؛ اما فیسبوک می‌گوید که این تنها یک اختلال فنی بوده است. به گزارش دیلی‌میل هر دو این سایت‌ها با داشتن یک میلیارد و نیم کاربر، پیامی مبنی‌بر اختلال فنی را به مدت یک ساعت روی سایت‌هایشان نشان دادند. فیسبوک که مالکیت اینستاگرام را نیز دارد، هرگونه هک شدن را رد و اعلام کرده است که سیستم پیکربندی این دو سایت به علت اعمال تغییرات دچار مشکل شده است. برخی سایت‌ها نیز اعلام کرده بودند توفان برفی در سواحل شرق آمریکا ممکن است سبب این اختلال شده باشد. سخنگوی فیسبوک دیروز اعلام کرد بسیاری افراد در دسترسی به فیسبوک و اینستاگرام دچار مشکل شده‌اند، اما این مشکل را حمله شخص یا گروه ثالثی به وجود نیاورده بلکه بعد از تغییرات جدیدی پیش آمد که ما در پیکربندی سیستم‌هایمان اعمال کردیم. گروه مارمولک، گروهی از هکرها هستند که باعث اخلال در جهان آنلاین می‌شوند. این گروه پیش از این نیز در حمله به شبکه پلی‌استیشن سونی و ایکس‌باکس مایکروسافت در ماه گذشته دست داشتند. دیروز این گروه در توییتر خود هک شدن این سایت‌ها را اعلام کرده و مسئولیت آن را به عهده گرفته بودند. این گروه ادعا کرده بود که وب‌سایت شرکت هواپیمایی مالزی را هدف قرار داده و این پیام را که «۴۰۴ – هواپیما یافت نشد» روی سایت به نمایش درآورده است. علاوه‌بر این کاربرانی که از این سایت بازدید کرده بودند شاهد بودند این گروه سایبری در کنار عکس مارمولک نام گروه سایبری «خلافت» مرتبط با گروه‌های تروریستی داعش را نیز آورده‌اند. به گفته گاردین در مالزی نگرانی‌های شدیدی در مورد فریب خوردن شهروندان این کشور توسط گروهک تروریستی داعش وجود دارد. به‌طوری که هفته گذشته ۱۲۰ مظنون بازداشت شدند که قصد داشتند به نقاط تحت تصرف داعش در سوریه و عراق سفر کنند. و به نظر می‌رسد این اقدام نوعی عمل تلافی‌جویانه در قبال این ماجراست.

نقطه

لویاتان در خانه بی‌نصیب ماند

اینکه برخی فیلم‌ها به‌رغم کسب جوایز بین‌المللی، از سمت کشورهای خود مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند، اتفاق تازه‌ای نیست. قوانین متعصبانه کشور روسیه در مورد سینما موجب شده فیلم «لویاتان» با وجود کسب جایزه گلدن‌گلوب و نامزدی اسکار در بخش بهترین فیلم خارجی از دریافت جایزه اصلی جوایز فیلم روسیه بی‌نصیب بماند.
فیلم «لویاتان» که ۴۶ سال پس از فیلم جنگ و صلح توانست جایزه بهترین فیلم خارجی جوایز گلدن‌گلوب را برای سینمای کشورش به ارمغان بیاورد و درحال حاضر هم بین نامزدهای نهایی جوایز اسکار قرار گرفته، در مراسم اعطای جوایز «عقاب طلایی» موسوم به اسکار سینمای روسیه مورد بی‌مهری قرار گرفت. جالب آنکه وزیر فرهنگ روسیه هیچ واکنشی به برنده شدن این فیلم در جوایز گلدن‌گلوب نشان نداده بود و حتی گفته بود شخصیت‌های این فیلم روسی نیستند و نگاه فیلم به کلیسا از خط‌قرمزها فراتر رفته است. برخی فعالان سیاسی این کشور هم در صفحه‌های اجتماعی خود واکنش‌هایی به فیلم نشان داده بودند. ازجمله یک فعال سیاسی ارتدوکس که فیلم «لویاتان» را «توهینی کثیف به کلیسا و دولت» روسیه دانسته بود که باید از نمایش آن در روسیه جلوگیری شود.

نقطه سر خط

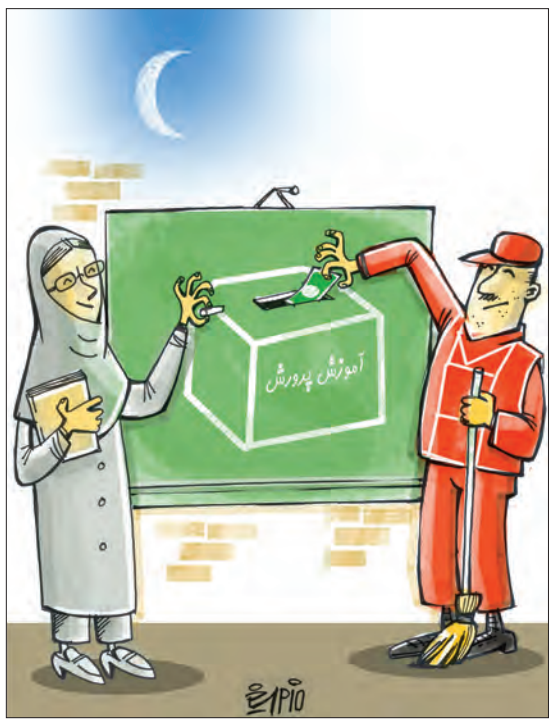
تتوهای دامدار یخی در آلپ

بررسی‌های جدید محققان بر جسد مرد یخی یا مومیایی پنج هزار و ۳۰۰ ساله مشهور به «اوتسی» منجر به کشف آثار تازه‌ای از تتو یا خالکوبی با هدف‌های درمانی درنواحی مفصلی بدن او شده است. تا پیش از این تصور می‌شد کاربرد روش‌های درمانی در طب سوزنی صرفا در کشورهای شرق دور رواج داشته و در اروپای عصر برنز ناشناخته بوده است. «اوتسی» یا مردیخی مومیایی پنج هزار و ۳۰۰ ساله که در سال ۱۹۹۱ توسط یک کوهنورد در کوه‌های آلپ کشف شده، قبلا نیز توسط دوربین‌های دیجیتالی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته بود. نتیجه این تحقیقات حاکی از کشف آثار خالکوبی در پایین سمت راست قفسه صدری این مومیایی بود که با چشم غیرمسلح قابل مشاهده نیست و در اسناد مطالعات قبلی هم ثبت نشده بود. به گزارش خبرگزاری میراث فرهنگی از آنجایی که بسیاری از علائم تتو با اشکال و نقاط مورد توجه در طب سوزنی کلاسیک چینی نزدیکی و شباهت دارد، تصور می‌رود که این آثار خالکوبی طبق مطالعات قبلی نوعی درمان دارویی یا روش درمان طبیعی بوده است. طبق همین گزارش اوتسی یا مرد یخی احتمالا یک دامدار درمنطقه آلپ بوده که در ۴۵ سالگی درگذشته و آخرین وعده غذایی او غلات و گوشت بزکوهی بوده است.

آدم‌ها

کاسیاس و ترس از بازی در مقابل رئال‌مادرید

فرهیختگان| کاسیاس ۳۳ ساله به نظر می‌آید طرح و برنامه مشخصی برای فوتبال بازی کردن دارد. او چندی پیش اعلام کرد خیال دارد که تا ۴۰ سالگی به فوتبال بازی کردن ادامه بدهد و البته تاکید کرد آخرین بازی‌های ملی او در جام ملت‌های ۲۰۱۶ فرانسه خواهد بود و خیال دارد بعد از آن از فوتبال ملی خداحافظی کند. اما کاسیاس میدان‌دیده و برد و باخت چشیده احتمالا واقع‌گراتر از آن است که بخواهد فوتبال خود را در رئال‌مادرید به پایان برساند. او می‌داند که در ۴۰ سالگی دروازه‌بان رئال‌مادرید بودن کار چندان ممکنی نیست. از همین رو کاسیاس از حالا به باشگاه و لیگی که خیال دارد آخرین سال‌های فوتبال خود را در آن بگذراند هم فکر می‌کند. او در این‌باره گفت: «نمی‌توانم از رئال جدا شوم و به تیمی که توان رقابت با آنها را دارد بروم ولی می‌توانم در آمریکا چالش جدیدی داشته باشم. دوست دارم که محیط جدیدی را تجربه کنم. مشکلی با گفتن اینکه دوست دارم در لیگ آمریکا بازی کنم، ندارم.» شوخی که ندارد؛ کاسیاس پسر شهر مادرید محسوب می‌شود و حساب بازی کردن کاسیاس در مقابل مادرید فرق می‌کند. او مجبور است از حالا نگران این مساله باشد. او درباره شرایط این روزهای خود نیز گفت: «۱۸ ماه دشوار را پشت سر گذاشتم و فقط افراد نزدیک به من می‌دانند چه درد و رنج و البته شادی‌هایی را تجربه کردم. اینها باعث شدند قوی‌تر شوم و روی مسائل مهم زندگی تمرکز بیشتری داشته باشم. در هر فصل نزدیک به ۴۰ بازی انجام می‌دادم و ناگهان مصدومیت شدیدی پیدا کردم و این طبیعتا باعث می‌شود اندکی افت کنید. شما باید صبر کنید تا دوباره فرصت نشان دادن توانایی‌های‌تان را به دست آورید.» کاسیاس این روزها دروازه‌بان اول رئال‌مادرید به حساب می‌آید.



فیروزه مظفری
شهرداری فضای آموزشی را در ساعت‌های غیردرسی از آموزش‌وپرورش می‌خرد

از روی دیوار

فرهیختگان| نیوشا ضیغمی این عکس را روانه صفحه اینستاگرامش کرده و دنبال‌کنندگان خود را چنان تحت تاثیر قرار داده که یکی از آنها نوشته است: «من روانی شمام». دنبال‌کننده دیگری گفته است: «امروزه فکر می‌کنم بازیگران ما از هنر واقعی دارن فاصله می‌گیرن، به جای اینکه راه هنرمندان اصیل را ادامه بدن، دنبال مد و تیپ غربی‌ها افتادن». دنبال‌کننده دیگری درخواست کمک کرده و نوشته است: «دوستان عزیزم لطفا از صفحه من دیدن کنید و حمایتم کنید. صفحه من که صفحه هواداران بانو نیوشا ضیغمی است تازه‌تاسیس است. لطفا یاریم کنید». آن یکی نوشته است: «شبیه موتورسوارهای بعد از دیوار مرگی» و به راستی در عظمت این تشبیه چه می‌توان گفت. یکی دیگر هم اشاره کرده است: «بازی‌هاتون خیلی ضعیفه».

البته در مقابل تعریف هم کم نشده است، آن هم چه تعریف‌هایی. یکی گفته است: «سلام. می‌توان گفت شما به واقع شایسته و ظرفیت بسیار بالایی داری و بیشتر از این می‌توانید در هنر ایران زمین هنرنمایی کنید. شما به‌عنوان یک هنرمند واقعا در سطح بالای حرفه‌ای‌گری در هنر هستید.». این عکس در ۲۳ ساعت، ۱۲ هزار و ۳۱۴ بار پسندیده شده است.

رضا عطاران با ناصرالدین‌شاه سلفی گرفته و آن را روانه صفحه اینستاگرامش کرده است. یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «بهترین بازیگر و کارگردان دنیایی داش رضا» و ما چه می‌توانیم بگوییم جز اینکه: «دنیا رو خوب اومدی». دیگری نوشته است: «رد کارپت خیلی بد بود. وقتی تهش به همکارات تقدیمش کردی، یعنی ملت همه اسکول بودن اومدن سینما و تو فقط واسه یه‌عده محدود ساخته بودیش. خیلی کارت ضعیف بود». آن یکی پا را از کره زمین هم فراتر گذاشته و گفته است: «استاد تو کهکشان راه شیری یه‌دونه‌ای». یکی دیگر از دنبال‌کنندگان نوشته است: «رضا اون وقت‌ها هم کچل بودی». آن یکی هم درخواستی داشته و نوشته است: «داش رضا برار. بچه‌ها مشد پشتتن. فقط ده داش حضرت عباسی تو یک فیلم مشهدی حرف بزن، حال کنوم. حلالت». برای یکی هم سوال پیش آمده که «آخه شما چرا اینقدر با نمکی؟» این عکس در یک ساعت، شش هزار و ۵۶۳ بار پسندیده شده است.

الناز شاکردوست که در اینستاگرام ۶۸۰ هزار دنبال‌کننده دارد، شال و کلاه کرده و رفته است برای اسکی و البته عکسی هم از خود گرفته و روانه صفحه اینستاگرامش کرده تا در ۲۰ ساعت، ۳۴ هزار و۷۱۴ بار پسندیده شود. یکی از دنبال‌کنندگان صفحه او نوشته است: «داشتم فکر می‌کردم اگه اینستا نبود چطور معروف می‌شدید؟؟؟ با این فیلم‌هاتون که یه جایزه‌ام از هیچ جا نگرفتن». اما برای دیگری جایزه گرفتن یا نگرفتن هیچ اهمیتی نداشته و نوشته است: «خواااااهش می‌کنم منو لایک کن. دیگههههه تو رو خدااااا... روحم شاد میشه هاااا». دیگری خود را خیلی دقیق نشان داده و گفته است: «یک کم شکسته شدی». دنبال‌کننده دیگری نوشته است: «خوش به حالت الناز خانم. خواستم بگم مرفه بی‌دردی ولی سکوت من در خودمه». آن یکی هم به لحظه‌ای بحرانی اشاره کرده و نوشته است: «می‌دونی از کی باهات مشکل پیدا کردم. وقتی نامزدم درباره اون عکسم که به نظرش خوب شده بود گفت شبیه الناز شاکردوست شدی».

خبر آخر

جرم و شبه‌جرم در مطبوعات

انجمن دفاع از آزادی مطبوعات با انتشار بیانیه‌ای، شناخت حرفه‌ای از مسئولیت و نوع فعالیت رسانه‌نگاران را قائل به تفکیک جرم و شبه‌جرم، تخلف مدنی و اداری، اشتباه و غفلت و سهل‌انگاری دانست و اعلام کرد که این رویکرد مبتنی‌بر داوری عادلانه و انصاف است. در بخشی از این بیانیه آمده است: «به نظر می‌رسد هیات محترم نظارت بر مطبوعات در راستای ارزیابی عملکرد نشریات همواره باید معطوف به انصاف و عدالت به سوی اصول مسلم حقوقی را در نظر داشته و طریق اعتلای رسانه‌ها را پی گیرد.»
چنانچه می‌دانیم مدیرمسئول محترم و سردبیر نشریه «مردم امروز» قبل از توقیف با بیانیه و اظهاراتی صریح اعلام داشتند که هرگز قصد حمایت از هتاکان را نداشتند و هر بیان توهین‌آمیز به ساحت قدس نبوی را محکوم می‌دانند، لیکن نوع انتخاب، شیوه نگارش و نیز تقارن آن با اقدام و شیوه فرانسوی موجبات کژتابی تفسیر را فراهم آورده است. بنابراین به نظر می‌رسد با پرهیز از ظن و گمان بد نسبت به برادر مسلمان که خود گناه است و با اعتماد به اصل صحت عمل مسلمان، می‌توان آن را حمل بر خطای مدنی نمود.
انجمن دفاع از آزادی مطبوعات معتقد است لغو امتیاز نشریه توسط هیات نظارت بر مطبوعات به موجب قوانین موضوعه منطبق با مواد قانونی و اصول حقوقی موجود نیست و با تفسیر موسع نیز نمی‌توان به قضاوت پرداخت.
تفسیر مضیق به نفی متهم از اصول مسلم حقوق جزاء است لذا با توجه به فقدان عنصر معنوی که رکن اساسی هر جرمی به شمار می‌آید، انتظار می‌رود که اخذ تصمیمات آتی محمول بر عرف و رویه قضایی باشد.»
این انجمن اظهار امیدواری کرد در سال فرهنگ شاهد رشد و شکوفایی و حقوق رسانه‌های بیشتر به‌عنوان ابزارهای اطلاع‌رسانی فرهنگی در کشور باشیم و ان‌شاءالله تغییر رویکرد توقیف و تعطیل رسانه‌ها به تذکر و اصلاح منجر شود.

عکس خانه

شادی به قیمت نان

یکی از بخش‌های جشنواره شینزو دی لیمیا در اسپانیا، مراسمی است که در آن شرکت‌کنندگان به سمت یکدیگر آرد و پوست گندم پرتاب می‌کنند. مراسمی که فلسفه آن هرچه باشد، نمی‌تواند توجیهی برای از بین بردن این همه مواد غذایی در سال‌های بحران اقتصادی باشد.

| عکس: Gettyimages |