مدیر مسئول و سردبیر: سید وحید عقیلی | دفتر مدیرمسئول: 66348016 | پیامک: 100001388230
صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی | سازمان آگهی‌ها: 66348046-18 | فکس: 66726047-66760501
تحریریه: 66760180-182 | چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی | روابط عمومی: 66760499
توزیع: نشر گستر امروز | نشانی: خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، روبه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم
فرهیختگان

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
TEHRAN	SHIRAZ	MASHHAD	ISFAHAN	TABRIZ
22 ↑	23 ↑	21 ↑	22 ↑	15 ↑
13 ↓	06 ↓	10 ↓	03 ↓	05 ↓

امام صادق(ع): چه زشت است که آدمی در قلمروی خداوند هفتاد یا هشتاد سال زندگی کند و از نعمت‌های او بهره گیرد اما خدای را چنان که باید نشناسد.

11:00 | 23:00

گفت‌وگو

گفت‌وگو با مخترعی که می‌خواهد سبک زندگی را عوض کند

برای رفع هر مشکلی در زندگی، اختراع می کنم

فرناز استادنوبری
خبرنگار گروه مردم

اختراع‌هایی که کرده به راحت‌تر شدن سبک زندگی کمک می کند و مربوط به وسایلی است که در هر خانواده‌ای مورد استفاده قرار می گیرد. از اختراع‌هایی مربوط به گم نشدن طلا و جواهر گرفته تا خنک کردن بیشتر کولرهای آبی. اختراعاتش با برق کار نمی کند و نیروهای مختلفی جایگزین آن می کند. سعید غفوری طلا و نقره‌ساز است اما همیشه از دوران نوجوانی علاقه زیادی به کارهای فنی داشته و به تعمیر وسایل مختلف می‌پرداخته است. با این مخترع ۴۵ ساله که گاهی وسایلی را که هنوز اختراع نشده، به‌طور سفارشی طراحی می کند گفت‌وگویی کرده‌ایم که در ادامه می خوانید.

اختراع‌هایتان بیشتر در چه حوزه‌هایی است؟
هیچ فرقی برایم نمی کند. هر جا که احساس مشکل یا کمبود کنم فکر می کنم و براساس آن وسیله‌ای را طراحی می کنم که مشکل یا کمبود برطرف شود.

رشته تحصیلی‌تان اقتصاد است و هیچ ربطی به شغل‌تان ندارد و شغل‌تان هم ربطی به برخی اختراع‌هایی که کرده‌اید. ماجرا چیست؟
بله من در اقتصاد تحصیلات خود را ادامه داده‌ام ولی از ابتدا به کارهای فنی علاقه داشته‌ام و هر وسیله‌ای را تعمیر می کردم. فرقی هم نمی کرد چگونه کار می کند آنقدر وقت می گذاشتم تا از نوع قطعات و سرهم شدن‌شان سر درمی‌آوردم و به نتیجه می‌رسیدم. درست است اختراع‌هایم مربوط به رشته تحصیلی‌ام نیست اما در حوزه شغلی خود نیز اختراع‌هایی کرده‌ام.

مثلا چه وسیله‌ای مربوط به طلا اختراع کرده‌اید؟
شما اگر برای خرید انگشتر یا حلقه مراجعه کنید هیچ معیار سنجش مناسبی که دقیقا اندازه انگشت شما را بگیرد وجود ندارد. یک حلقه که ۴۰ حلقه کوچک و بزرگ از آن آویزان است به شما می‌دهند و شما باید انگشت را در حلقه‌ها بکنید تا یکی حدودا اندازه انگشت‌تان شود که به هیچ‌وجه دقیق نیست. علتش هم این است که حلقه‌های آویزان دیگر سنگینی می کند و حلقه را به سمت پایین می کشد و حلقه به نظر اندازه دست‌تان می‌آید. دستگاهی طراحی کرده‌ام که کافی است انگشت خود را درون حفره قرار بدهید تا سایز دقیق انگشت‌تان روی نمایشگر این دستگاه دیجیتال نمایان شود.

اختراع دیگری مربوط به شغل‌تان داشته‌اید؟
بله اختراع زیاد بوده ولی اختراعی که به ثبت رسیده مربوط می‌شود به قفلی که برای گم‌نشدن دستبند و گردنبند اختراع کرده‌ام. همه دستبندها و گردنبندها بدون استثنا قفلی دارند که داخل آن فنر بسیارریزی به کار رفته است. مهم‌ترین علت مراجعه مشتریانی که دستبندشان را گم کرده‌اند این بوده که فنر داخل قفل دستبند هرز شده یا به هر علتی باز شده و دستبند یا گردنبند افتاده است. وسیله اختراع‌شده شبیه یک توپ کوچک است که روی قفل سوار می‌شود و به محض آنکه فنر خراب یا باز شود بوق می‌زند و بوق تکرار می‌شود تا متوجه شوید.

این توپ از چه جنسی است؟ و آیا نصب آن به سادگی است یا باید روی طلا جوش بخورد؟
هر جنسی که سفارش بدهند می‌توانم بسازم. طلا، نقره، پلاتین فرقی نمی کند. این توپ روی هر دستبند و گردنبندی به راحتی سوار می‌شود و می‌توان یک عدد از آن تهیه کرد و روی هر دستبند یا گردنبندی آن را نصب کرد و اگر خواستیم از دستبند دیگری استفاده کنیم می‌توانیم آن را روی دستبند دیگر سوار کنیم.

در مورد کارهای سفارشی‌تان توضیح می‌دهید؟
وانی که شخص درون آن بخوابد و بدنش به وسیله اهرم‌های مختلف کاملا شسته شود، از جمله اختراعاتی است که سفارش‌دهنده داشته است. به صورت کلی هر وسیله‌ای که تا الان درست نشده و مشکلی برای نبودن چنین وسیله‌ای وجود دارد برای من انگیزه خوبی برای ساخت یک کار جدید است. آنقدر فکر می کنم تا ذهنم جرقه‌ای بزند و وسیله‌ای جدید اختراع کنم.

عکس نوشت

فرهیختگان تازه‌ترین اثر علی‌اکبر فرهنگی چهره ماندگار و پدر علم مدیریت رسانه دیروز با حضور چهره‌های مطرح علم ارتباطات در فرهنگسرای رسانه رونمایی شد.

کارتون

فیروزه مظفری

● تماشاگر آلودگی هوای تهران هستیم

کلینیک درمان

خوردنی‌هایی برای مقابله با آلودگی هوا

فرهیختگان این روزها که میزان آلودگی هوا بالاست، خیلی از ما نگران تاثیرات منفی این آلودگی بر بدن‌مان هستیم و دنبال راهی می گردیم تا از حجم این آلودگی‌ها بکاهیم. ترکیبات شیمیایی آلودگی هوا باعث نابودی بافت‌های مختلف بدن می‌شوند. این مواد از طریق ریه، پوست، مخاط؛ مثل مخاط چشم، گوش، بینی و دستگاه گوارش، وارد بدن شده و به تخریب سلول‌های بدن می‌انجامد.
با این حال در شرایط اینچنینی می‌توانید با برنامه‌ای غذایی از میزان تاثیر آلودگی بر سلول‌های بدن خود بکاهید. در این شرایط باید با مصرف مایعات بیشتر کاری کرد تا تعریق و ادرار افزایش پیدا کند. این مایعات می‌تواند از آب، انواع نوشیدنی‌ها، میوه، انواع سبزی، سوپ و آش تامین شود. همچنین در هنگام آلودگی هوا، مصرف شیر بیش از همیشه توصیه می‌شود، چراکه شیر قابلیت سم‌زدایی را در بدن دارد. همچنین برای از بین بردن اثرات مخرب فلزات سنگین مثل سرب که در هوای آلوده به وفور وارد بدن می‌شود، باید دریافت منابع آهن مثل گوشت را افزایش داد.
برخی متخصصان برای کم شدن مضرات آلودگی هوا، مصرف منابع غذایی ویتامین E و ویتامین D را پیشنهاد می کنند. این ویتامین‌ها می‌توانند اثرات مسموم کننده گازهای آلاینده را خنثی کنند. ویتامین E در روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ و ویتامین D هم در شیر، کره و زرده تخم‌مرغ وجود دارد.
علاوه‌بر این ویتامین‌ها، مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌های سلنیوم و بتاکاروتن هم می‌تواند کمک‌کننده باشد، سبزیجاتی مثل طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلو بتاکاروتن و غذاهای دریایی، مرغ، نان و غلات سبوس‌دار هم سلنیوم دارند.
به توصیه برخی متخصصان زمان افزایش آلودگی هوا آب انار مصرف کنید. انار هم دارای آنتی اکسیدان است که مصرف آن می‌تواند تا حدی عوارض آلودگی را کاهش دهد.

اتفاق روز

تهران تاریک است

فرهیختگان تردد بیش از سه میلیون دستگاه موتورسیکلت در تهران که نه معاینه فنی دارند و نه استاندارد هستند، در کنار ۱۰ هزار خودروی دیزلی غیراستاندارد که شب‌ها در تهران مصالح ساختمانی توزیع می کنند و رحمت‌الله حافظی، عضو شورای شهر تهران به آن اشاره کرده است، عوامل مهم آلودگی شهر تهران هستند. خودروهای بیش از حد ظرفیت شهر، ساخت‌وسازهای غیراصولی در مسیر باد، ازدحام جمعیت، خودروهای غیراستاندارد و... همه دست به دست هم داده‌اند تا تهران این روزها روی سیاهی به خود ببیند. افزایش محدوده طرح ترافیک هم چندان نتوانسته در تغییر این وضعیت موثر باشد. دیروز مدارس ابتدایی تهران تعطیل بود و امروز هم مدارس تعطیل اعلام شده است. رحمت‌الله حافظی می گوید باید برای نجات تهران کاری کرد. گرچه هوای تهران نسبت به سال‌های قبل، روزهای آلوده و بسیار آلوده کمتری داشته و سازمان محیط‌زیست توانسته از عوامل آلایندگی شهر بکاهد، اما تهران این روزها تیره است و کسی انگار آنقدرها که باید به فکر نیست. دیروز جانشین رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی تهران بزرگ با اشاره به افزایش موقت محدوده طرح ترافیک در پایتخت از تشدید برخورد با خودروهای آلاینده و دودزا در تهران خبر داده است.
حسن عابدی درباره تمهیدات پلیس در ایام آلودگی هوا از تشدید برخورد با خودروها و موتورسیکلت‌های دودزا و آلاینده خبر داد و گفت: «علاوه‌بر دوربین‌های ثبت تخلفات که در مبادی ورودی طرح زوج و فرد نصب شده و خودروهای فاقد معاینه فنی را جریمه می کند، ماموران پلیس راهنمایی و رانندگی نیز با حضور در معابر اقدام به توقف و جریمه خودروهای دودزا و آلاینده کرده و این برخورد شامل تمامی خودروها اعم از سبک و سنگین و عمومی و شخصی می‌شود.» به گفته او، برخورد با این خودروها در تمامی ساعات شبانه‌روز انجام می‌شود.
گرچه سیستم حمل‌ونقل عمومی با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو است اما شاید آخرین راه نجات در این روزها، استفاده نکردن از خودروی شخصی تا حد امکان است.

یادداشت

روز تکرارنشدنی

گرامیداشت یاد و خاطره حماسه ۲۵ آبان ۱۳۶۱

پژمان دادخواه
پژوهشگر و مدرس
دانشگاه آزاد اسلامی

اگر روزهای هفته تکراری است، اما برخی روزها تکرارنشدنی است! اگر روزگار ما را به سمت‌وسوی فراموشی می‌برد، اما روزهایی بودند که نمی‌توان به سادگی از کنار آن عبور کرد. این روزهای به یادماندنی و پر از خاطره یادگار بزرگمردانی است که به همین سادگی فراموش نمی‌شوند. ۳۴ سال پیش درست در چنین روزی ۳۷۰ عاشق به آسمان پر کشیدند و حماسه‌ای جاودان و روزی به یادماندنی را آفریدند. آخر هر قوم و ملتی برای خود حماسه دارد، بیشتر خیالی و گاهی هم واقعی. اما حماسه مردم ما در ۳۴ سال پیش در عالم واقع به تحقق پیوست؛ حماسه‌ای بود واقعی و از جنس آتش و خاک و خون. حماسه‌ای که ستارگانش روشن کننده آسمان شب مسافرانی هستند که در جست‌وجوی عشق در حرکتند؛ ستارگانی که با آنها راه را می‌توان پیدا کرد. آنها عاشقانی بودند که یک شبه به نور عشق قدم بر سما زدند و رفتند و نشان دادند که شهادت زیباتر از هر چیز دیگری است. ۳۷۰ شهیدی که ۲۵ آبان ۱۳۶۱ از عملیات محرم آمده بودند، میهمان دوباره شهرشان- اصفهان- شدند و بر دستان مردم از میدان امام(ره) تا گلزار شهدا تشییع شدند و حال‌وهوای شهر را کربلایی کردند و با رفتن‌شان اثبات کردند که حقیقت، شیرین است و باید رفت و طعم آن را چشید. آن روز نه‌تنها مردم شهر خم به ابرو نیاوردند و پاهایشان سست نشد، بلکه مصمم‌تر از قبل ایستادند و کاروان‌های زیادی را به سوی جبهه‌ها بدرقه کردند و این چنین بار دیگر در جست‌وجوی حقیقت و معرفت قدم برداشتند. و گذشتن از دنیا را به تمام دنیا نشان دادند. این گونه بود که ۲۵ آبان بر دل پرخون ایران قهرمان نقش بست و روز حماسه و ایثار مردم اصفهان نام گرفت و به‌عنوان نقطه عطفی در تاریخ دفاع مقدس این سرزمین ماندگار شد. آنچنانکه امام(ره) درباره این رخداد عظیم و بی‌سابقه فرمودند: «شما در کجای دنیا می‌توانید جایی مثل اصفهان پیدا کنید؛ همین چند روز پیش فقط در شهر اصفهان حدود ۳۷۰ شهید را تشییع کردند. مع‌ذلک همین شهیدداده‌ها و داغدیده‌ها همچنان به خدمت خود به اسلام ادامه می‌دهند.» حالا چندسالی از آن روزهای پر از خاطره گذشته و عطر آن هنوز در گوشه و کنار این خاک به مشام می‌رسد. آنان رفتند تا به ما نشان دهند که با دستان خالی و بدون بال هم می‌شود پرواز کرد، کافی است پروانگی آموخته باشی و از سوختن هراس به دل راه ندهی. و این چنین بود که ۲۵ آبان با دستان خالی اما بزرگ این دلاورمردان ساخته و ماندگار شد. باید بیدار بود و به این قصه پرغصه گوش سپرد؛ قصه‌ای که تکراری نیست. نام‌شان زمزمه نیمه‌شب مستان باد.

پخت‌وپز

نان سیر پیش‌غذایی مفید

فرهیختگان خواص بی‌شمار سیر بر کسی پوشیده نیست اما بوی شدید ناشی از خوردن آن یا تند بودن آن باعث می‌شود خیلی از افراد نتوانند این ماده غذایی مفید را مصرف کنند. نان سیر جزء غذاهایی است که می‌توانیم بدون اینکه طعم بسیار تند سیر را احساس کنیم یا دهان‌مان بوی نامطبوعی بگیرد از آن استفاده کنیم. نان سیر که این روزها در بیشتر رستوران‌ها به‌عنوان پیش‌غذا سرو می‌شود طرز تهیه‌ای بسیار ساده دارد که می‌توانیم در عرض ۱۵ دقیقا در منزل تهیه کنیم. برای تهیه این پیش غذا می‌توانید از چهار حبه سیر یا دو قاشق غذاخوری پودر سیر استفاده کنید، یک بسته نان تست یا یک نان باگت نرم هم نیاز دارید. کمی آویشن و دو قاشق غذاخوری جعفری ریز شده هم نیاز است. پنیر پارمزان هم به اندازه کافی. کره و سیر و آویشن و جعفری را با هم تفت دهید تا رنگ بگیرد. سپس مواد را روی نان بمالید و روی مواد را با پنیر بپوشانید. نان‌ها را یکی‌یکی به مدت ۳ تا ۵ دقیقا در فر یا مایکروفر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. نان سیر شما آماده است و می‌توانید آن را با سس کچاپ مصرف کنید. نان سیر به دلیل داشتن جعفری و پنیر بوی سیر و تندی آن را از بین می‌برد.

مجازی‌ها

تصویربرداری از احساسات عمومی

فرهیختگان اگر در فضای مجازی و به‌ویژه اینستاگرام فعالید و به عکاسی از تئاتر هم علاقه‌مندید به دیدن نمایش «احساسات عمومی» بروید؛ چراکه عکس‌برداری و گرفتن فیلم در حین اجرای این نمایش آزاد است. این نمایش با موضوعی اجتماعی آخرین ساعت‌های یک زندانی محکوم به اعدام را روایت می کند.
بر اساس اعلام روابط‌عمومی گروه، تصویربرداری از احساسات عمومی در حین اجرا نه‌تنها ممنوع نیست، بلکه توصیه هم می‌شود، و گروه اجرایی از تماشاگرانی که از این اجرا فیلم یا عکس گرفته‌اند، دعوت می کند در صورت تمایل تصاویر گرفته‌شده را در صفحات مجازی با هشتگ احساسات-عمومی منتشر کنند. در «احساسات عمومی» که با شعار «احساسات عمومی جریحه‌دار شده» تبلیغ می‌شود، امیر جنانی و محسن رستگار بازی می کنند.

چهره روز

از وقتی به‌عنوان وزیر کار، رفاه و تامین اجتماعی در دولت یازدهم کارش را شروع کرد، چندین بار درباره سرمایه‌های اجتماعی صحبت کرده و البته سخنانش درباره حاشیه‌نشینی، فقر و نابرابری هم همیشه پر سروصدا بوده است. گرچه این سخنان اثر زیادی در کاهش نابرابری‌ها نداشته، نگاه علی ربیعی به موضوع مسئولیت اجتماعی و سرمایه‌های اجتماعی، قابل‌اعتنا است. او دیروز هم در همایشی با عنوان مسئولیت اجتماعی با بیان اینکه می‌توان تورم را کنترل و رشد اقتصادی را تضمین کرد، اما ترمیم جامعه آسیب‌دیده دشوار و سخت است، گفت: «اخلاق و رفتارهای مسئولانه و حرکت به سمت خیرجمعی از اوایل تشکیل دولت یازدهم مورد توجه بود.» او افزود: «به علت نبود نگاه به نسل‌های آینده ایران، رفتارهای غیرمسئولانه که مسائل را به صورت کوتاه‌مدت می‌نگریست، شکل گرفت و کمتر پیرامون آسیب‌های اجتماعی بزرگ جامعه صحبت شد.» به عقیده او، ایران امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند سلامت و امنیت اخلاقی در جامعه است. علی ربیعی، سیاستمدار اصلاح‌طلب، استاد دانشگاه‌های تهران و پژوهشگر حوزه جامعه‌شناسی سیاسی و اقتصادی است.

خودکشی پدر افسرده پس از قتل دختر ۷ ساله‌اش

یک پدر افسرده کانادایی قبل از خودکشی و به قتل رساندن دختر ۷ ساله‌اش، عکسی از دخترش در فیسبوک به اشتراک گذاشت. روز چهارشنبه آدام جی ایستمن، تصویر پروفایل فیسبوک خود را به عکس دخترش تغییر داد و زیر آن نوشت: «ولم کنید؛ به اندازه کافی کشیده‌ام.» روز بعد از این پست در صفحه شخصی این پدر، مادر بچه که به دنبال دخترش رفته بود، او را نیافت و مسئولان مدرسه به او گفتند که پدرش به دنبال او آمده و دختر را از مدرسه برده است. به گزارش «دیلی‌میل»، نیروهای پلیس منطقه‌ای روستایی به نام اسمیتون ۱۲ ساعت بعد از تشکیل گروه تجسس، در ساعت ۵:۳۰ جنازه هر دو نفر را در کنار هم پیدا کردند. جنازه این دو نفر در خانه‌ای پیدا شده بود که برای فروش گذاشته شده بود و هیچ ربطی به این خانواده نداشت و نیروهای پلیس پس از بررسی‌ها اعلام کردند این پدر از بیماری افسردگی رنج می‌برده است.

افزایش خشونت‌های آنلاین علیه کودکان در انگلیس

گزارش‌ها حاکی است تعداد کودکان انگلیسی که از موسسه خیریه «ChildLine» کمک گرفته‌اند بیش از ۲۰۰۰ مورد طی پنج سال افزایش داشته است. کارشناسان موسسه خیریه ChildLine اعلام کردند: «در سال ۱۶-۲۰۱۵ مرکز خدمات مشاوره‌ای به ۴۵۴۱ کودک در مورد خشونت‌های اینترنتی مشاوره داده‌اند در حالی که این رقم در سال ۱۲-۲۰۱۱ میلادی ۲۴۱۰ مورد بوده و تقریبا افزایش ۸۸ درصدی داشته است. این یافته‌ها به دنبال آمارهای اخیر منتشر شده که نشان می‌دهد تقریبا ۲۵۰ هزار کودک و نوجوان به دلیل مشکلاتی همچون اضطراب، افسردگی و اختلال غذایی از خدمات سلامت روان مرکز سلامت عمومی انگلیس استفاده کرده‌اند.» به گفته کارشناسان این موسسه، کودکانی که در سنین پایینی هستند به دلیل دریافت پیام‌های آزاردهنده و خشن در شبکه‌های اجتماعی دچار مشکل می‌شوند و برای دریافت کمک با آنان تماس می‌گیرند.