



**مدیرمسئول و سردبیر:** سید وحید عقیله | **دفترمدیرمسئول:** ۶۶۳۴۸۰۱۶ | **پيامک:** ۱۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰

**صاحب امتیاز:** دانشگاه آزاداسلامی | **سازمان کبکها:** ۶۶۳۴۸۰۴۶۹۱۸ | **فکس:** ۶۶۷۶۰۵۰۱ - ۶۶۷۶۰۳۷

**تخريزه:** ۱۸۲ - ۶۶۷۶۰۱۸۰ | **چاپ:** سازمان چاپ دانشگاه آزاداسلامی | **روابط عمومی:** ۶۶۷۶۰۴۹۹

**نویسندگان:** نشر گستر امروز | **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

## فرهنگستان

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
TEHRAN	SHIRAZ	MASHHAD	ISFAHAN	TABRIZ
01-4	18-04	-3-9	07-5	-7-02

**کلام معصوم** | امام صادق (ع) چه بسیار مشتاقانی که رسیدن به خواسته‌هایشان آنها را نگون بخت می‌کند.

غروب آفتاب	۱۶:۵۳
اذان صبح	۵:۴۰
اذان مغرب	۱۷:۱۳
طلوع آفتاب	۶:۴۸
نیمه شب شرعی	۲۳:۰۷
اذان ظهر	۱۱:۵۱

## گزارش روز

«واریان» دهستانی که خودرو در آن جایی ندارد

### روستایی بکر و بی دود



فرزاد استادنوباری خیرنگار گروه مردم

روستای واریان در حاشیه شرقی سد کرج واقع شده است که بعد از احداث سد کرج، تعداد زیادی از سکنه خود را از دست داد. مهم‌ترین ویژگی این روستا این است که در حد فاصل دامنه کوه تا رود قرار گرفته که باعث می‌شود مردم این روستا برای رسیدن به این جاده حتماً از لنج یا قایق استفاده کنند. این جاده تقریباً در ۲۵ کیلومتری جاده چالوس قرار گرفته و مسیر رسیدن به آن مسیر آبی است. از چالوس که به سمت کرج می‌روید کمی قبل از سد کرج تابلوی کوچکی در کنار جاده نصب شده که با خطی که زیاد هم بزرگ نیست روی آن نوشته شده روستای واریان. مسیر اختصاصی اهالی، ورود افراد متفرقه ممنوع است. اما نه ایستگاه نگهبانی وجود دارد و نه کسی هست که از ورود افراد متفرقه به روستا جلوگیری کند. جاده با شیب تندی ادامه پیدا می‌کند و در نهایت به رودخانه ختم می‌شود. اینجا نگهبانی نشسته که کارمند سازمان آب است و ورود و خروج افراد را کنترل می‌کند. پارکینگ کوچکی در این منطقه فقط برای اهالی روستا تهیه شده که خودروهای خود را پارک می‌کنند و برای رسیدن به خانه، سوار لنج می‌شوند.

### منطقه‌ای بدون زباله

اگر از تردد مردم این روستا که لزوماً با قایق یا لنج صورت می‌گیرد، به عنوان مهم‌ترین ویژگی این روستا بگذریم، نکته عجیب دیگر این روستا این است که با وجود اینکه حدود ۱۰۰۰ نفر سکنه دارد کاملاً بکر است و صحبت‌های روستاییان نشان از این دارد که قرار هم نیست از این وضعیت خارج شود. منظور از بکر بودن این است که نه فروشگاه‌ها در این روستا دیده می‌شود و نه حتی یک نانوا. هیچ مغازه‌ای در این روستا وجود ندارد و این هزار سکنه مانند افرادی که به پیک‌نیک آمده‌اند باید هر بار که به سمت خانه می‌روند تمام مایحتاج خود را تهیه کنند، زیرا اگر وارد روستا شوند با توجه به شرایط سخت تردد دیگر نمی‌توانند پس از تاریکی هوا به جاده برگردند. یک دهستان در این منطقه وجود دارد و به جز آن هیچ مدرسه دیگری در روستا پیدا نمی‌کنید. مردم این روستا از این وضعیت هیچ شکایتی ندارند و می‌گویند اگر پای مغازه و فروشگاه به این روستا باز شود دیگر بکر نخواهد بود. آنها به هیچ وجه زباله در روستا نمی‌ریزند و هر جای این روستا را چشم بیندازی تمیز و زیباست.

### زراعت و چوپانی شغل اصلی واریانان

شغل اصلی مردم این روستا زراعت، گله‌داری و گلیم‌بافی است اما عده کمی هم در خارج از روستا فعالیت دارند و برای رفت و آمد به محل کار هر روز از قایق‌ها و لنج‌ها استفاده می‌کنند. این روستا پر از باغ‌های میوه و غلات مختلف است به طوری که می‌تواند پاسخگوی نیاز تمام اهالی روستا باشد و بخشی نیز به خارج از روستا برده می‌شود. سکنه این روستا اگر چه در فاصله کمی از کرج زندگی می‌کنند اما به زبان تاتی صحبت می‌کنند که یکی از گویش‌های اصلی مردم چند جزیره در کشور است. این گویش به شدت به گویش تالشی که در استان گیلان رواج دارد نزدیک است. فرزندان این روستا به دلیل مجاورت روستا با دریایچه، شناگران و قایقرانان ماهری هستند و برخی از آنها قهرمانی ملی نیز در کارنامه خود دارند. تقریباً می‌توان گفت نزدیک به ۱۰۰ درصد مردم این روستا قایقرانی و شنا بلد هستند. سنت‌های جالبی که اهالی این روستا دارند نیز از ویژگی‌های دیگر مردم این روستاست، اهالی این روستا همه با یکدیگر آشنا هستند و در زمان اعیاد و روزهای خاص به صورت دسته‌ای در خانه بزرگان جمع می‌شوند و هر یک از خانواده‌های این روستا روزهای خاص را در خانه و به تنهایی نمی‌گذرانند، یا میهمان دارند یا میهمان هستند. این روستا به دلیل طبیعت بکر و رودخانه‌های زیادی که دارد از آب و هوای بسیار خوبی برخوردار است و می‌توان به جرات آن را چون زمردی زیبا دانست. تصاویری که از این روستا تهیه شده تلفیقی از رنگ‌های سبز و آبی بسیار زیبایی است که طبیعت چشم‌نواز این روستا را به رخ می‌کشد.



روستای واریان

## عکس نوشت

**فرهنگستان** | سانحه خروج قطار از ریل در «اوتار پرداش» هند ۱۱۹ کشته و ۱۵۰ زخمی برجای گذاشته است.



## کارتون



فیروزه مظفری | احتمال واردات آب

## کلینیک سلامت

### روش‌های خانگی

### برای داشتن دندان‌های سفید



**فرهنگستان** | خیلی از ما از ترس هویدا شدن دندان‌های جرم گرفته و زرد، لبخندمان را از دیگران دریغ می‌کنیم و با توجه به هزینه‌های بالای سفید کردن دندان و حرف و حدیث‌های فراوانی که در خصوص مضرات جرم‌گیری عنوان می‌شود، ترجیح می‌دهیم که راه‌های آسان‌تری برای سفید کردن دندان‌هایمان پیدا کنیم. یکی از راه‌های عجیب و غریبی که برای سفید کردن دندان پیشنهاد می‌شود، استفاده از زغال است. البته این نوع زغال، فراوری شده است و قرار دادن آن در دهان آسیبی به بدن نمی‌زند! این زغال دارای فواید سم‌زدایی و یک راه‌حل خانگی برای سفید کردن دندان‌هاست و قرار دادن آن روی دندان باعث می‌شود که جرم‌های روی آن از بین برود. می‌توانید در هفته چند باری از این زغال به همراه خمیر دندان برای سفیدی دندان‌هایتان استفاده کنید. لایه‌دیده‌اید برخی در میهمانی‌ها پوست موز را به دندان‌هایشان می‌سازند. پوست موز سرشار از پتاسیم، منیزیم، منگنز و دیگر مواد معدنی است. این مواد معدنی در موز جذب مینای دندان‌ها می‌شوند و اثر سفیدکنندگی دارند. غرغره کردن ترکیبی از آب و سرکه سیب، جرم‌های ایجاد شده روی دندان‌ها را از بین می‌برد و این ماده خاصیت ضد باکتریایی دارد. در این میان روغن نارگیل و جوش شیرین هم به سفیدی دندان‌ها کمک می‌کنند. البته توصیه می‌شود جوش شیرین را در دفعات زیاد استفاده نکنید، چرا که استفاده زیاد از این ماده می‌تواند به لثه‌ها و مینای دندان آسیب برزند.

### نجات بیش از ۲۰۰ پناهجو

### از مدیترانه

فرهنگستان | یک کشتی نجات حامل بیش از ۲۰۰ پناهجویی که از دریای مدیترانه نجات داده شده بودند و همچنین اجساد هشت پناهجوی غرق‌شده در دریا، یکشنبه پس از یک هفته مرگبار در دریای مدیترانه به جزیره سیسیل ایتالیا رسید. به گفته سازمان بین‌المللی مهاجرت در هفته گذشته ۳۶۵ پناهجو در دریای مدیترانه غرق شده‌اند. شمار کشته‌شدگان در دریای مدیترانه - خطرناک‌ترین مسیر حرکت پناهجویان در جهان - در سال جاری به ۴۱۳۶ نفر رسیده که این رقم هزار کشته بیشتر از تمام سال ۲۰۱۵ میلادی است. به گزارش «یورونیوز» در سال جاری میلادی تاکنون ۱۶۸ هزار نفر نوانسته‌اند خود را با قایق به اروپا برسانند. این رقم برای کل سال ۲۰۱۵ حدود ۱۵۴ هزار نفر و برای سال ۲۰۱۴ حدود ۱۷۰ هزار نفر بوده است. بیشتر پناهجویانی که از راه مدیترانه راهی اروپا می‌شوند از سواحل لیبی سفرشان را آغاز می‌کنند.

## اتفاق روز

### ۱۰۲ هزار طلاق و ۴۴۸ هزار

### ازدواج در ۷ ماه



**فرهنگستان** | آمار طلاق در کشور رو به افزایش است و ازدواج رو به کاهش. آن گونه که سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرده در هفت ماهه نخست امسال ۱۰۲ هزار طلاق و ۴۴۸ هزار ازدواج ثبت شده است، یعنی نسبت طلاق به ازدواج، بیش از ۲۲ درصد است. گرچه برخی آگاهی‌زنان نسبت به حقوق‌شان و استقلال آنها ا نشانانه خوبی می‌دانند که دیگر زنان حاضر نیستند، تحت هر شرایطی به زندگی مشترک با کسی که آنها را از آزادی می‌دهند زندگی کنند، اما برخی جامعه‌شناسان این تعداد طلاق را هشداردهنده توصیف می‌کنند. دیروز سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور با بیان اینکه فاطمه و امیرعلی دارای بیشترین فراوانی در نامگذاری‌های سال جاری است، گفت: «از ابتدای سال تا کنون از ثبت ۶۷ نام نامناسب جلوگیری شده است». سیف‌الله ابوترابی همچنین به اعلام آمار ولادت و فوت به ثبت رسیده در سال جاری پرداخت و گفت: «تعداد ولادت‌های به ثبت رسیده در سال جاری تا پایان آبان یک میلیون و ۲۲ هزار و ۹۸۸ رویداد و تعداد فوت‌های به ثبت رسیده در این مدت ۲۴۴ هزار و ۱۷۱ رویداد است. این میزان در سال گذشته حدود ۲۴۳ هزار مورد بوده و افزایش ۰/۲ درصدی را نشان می‌دهد». او افزود: «در ۳۱ درصد ولادت‌ها مادر بین ۲۵ تا ۲۹ سال، سهیم مادران در گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ سال نیز ۲۶ درصد و سهم این گروه‌های سنی در سال ۱۳۹۰ به ترتیب ۳۲ و ۲۱ درصد بوده است. میانگین سن متوفیان ۶۳ سال است. این میانگین برای زنان ۶۶ سال و برای مردان ۶۱ سال است.»

### انفجار مرگبار در یک معدن زغال سنگ در چین

### معدن زغال سنگ در چین

فرهنگستان | بر اثر انفجار گاز در یک معدن زغال سنگ در مرکز چین دست کم چهار نفر جان خود را از دست دادند. بنا بر اعلام مقامات مرکزی استان هونان یکشنبه انفجار گاز در یک معدن زغال سنگ اتفاق افتاد که در پی آن چهار تن کشته و یک تن معروض شد. به دنبال وقوع این انفجار پنج کارگر داخل معدن گرفتار شدند که اجساد او تن از آنها صبح دیروز پیدا شد. به گزارش خبرگزاری «شینخواه» بررسی در مورد علت وقوع این حادثه در دست انجام است. کشور چین یکی از کشورهای ناامن برای کارگران است و تقریباً هر هفته خبری از مرگ کارگران در چین منتشر می‌شود. کارگران چینی جزء کارگران ارزان در دنیا هستند و سالانه چندین کارگر بر اثر حوادث در معدن چین جان‌شان را از دست می‌دهند. ریزش معدن، بازندگی شدید و... از عوامل حوادث مرگبار برای کارگران چینی است.

## یادداشت

### مشارکت اجتماعی زنان

### علیه حس ناامنی



سعدیه علییون خیرنگار گروه مردم

شاید در نگاه اول «حس ناامنی» مساله‌ای مشترک بین طبقات مختلف اجتماعی به نظر برسد، اما واقعیت این است که کیفیت و میزان این حس، تا حد زیادی به موقعیت اجتماعی افراد و جایگاه آنها در جامعه بازمی‌گردد.

این حس در میان زنان، تبعات روانی گسترده‌ای دارد و بی‌توجهی به کنترل آن می‌تواند، آسیب‌های اجتماعی فراوانی در پی داشته باشد. در کنار علی که منجر به این حس ناامنی می‌شود، باید به این موضوع نیز توجه کرد که احساس ناامنی بین زنان با آگاهی‌ها و موقعیت‌های مختلف متفاوت است.

شاید تلقی عده‌ای از زنان، درباره امنیت، پوشش حمایتی از جانب جنس مذکر باشد و چنانچه این پوشش حمایتی وجود نداشته باشد، احساس ناامنی پررنگ می‌شود.

در سوی مقابل این دیدگاه، گروهی هم امنیت را، جدای از سایه یک مرد در کنار خود تعریف می‌کنند؛ دیدگاهی که این روزها با گسترش تکنولوژی ارتباطات و با توجه به افزایش میزان زنان تحصیلکرده در جامعه قوت بیشتری پیدا کرده است.

گسترش سطح آگاهی زنان جامعه، نسبت به جایگاه خودشان، موجب شده تا آنها خواهان سهم بیشتری در تصمیم‌گیری‌ها و تصمیم‌سازی‌ها در سطوح مختلف جامعه باشند؛ چرا که بسیاری از صاحبزنان نتیجه این مشارکت را کاهش حس ناامنی در زنان می‌دانند، اما این موضوع هنوز منجر به کسب کرسی مناسب برای زنان در قدرت نشده است.

تجربه کشورهای توسعه‌یافته نشان می‌دهد با بالا رفتن میزان آگاهی‌های عمومی در زنان حکومت‌ها نیز سعی کرده‌اند تا با بهره‌گیری از مشارکت سیاسی، اقتصادی و اجتماعی زنان، حس ناامنی آنها را در جامعه مدرن کم کنند. در این میان مشارکت اقتصادی زنان و کسب درآمد تا حد زیادی می‌تواند حس ناامنی را که نتیجه تغییر نگاه‌ها به نقش مرد به‌عنوان تنها نان‌آور خانواده است، کاهش دهد.

گرچه درباره موضوع ناامنی زنان در کشور بحثی جدی شکل نگرفته، با این‌که در دهه‌های آینده جامعه ایرانی در حال گذر از سنت دانست. نشان جایگاه مناسب در مناسبات حکمیته اجتماعی این احساس ناامنی در زنان را روزافزون کرده و خیلی از خانواده‌ها از سرنوشت دختران تنهای خود که به دلایل مختلف ازدواج نمی‌کنند، نگرانند.

در چنین موقعیتی است که احساس ناامنی از سطح طبقه خاص فراتر می‌رود و به همه طبقات، از جمله طبقه متوسط و طبقه فرودست هم فشار می‌آورد و آسیب‌های جدی را در پی خواهد داشت.

## پخت و پز

### پخت نان صبحانه در فر خانگی

**فرهنگستان** | پختن نان شاید کار سختی به نظر برسد، اما در کمتر از یک ربع می‌توانید مواد نان را در خانه آماده کنید و در فر یا مایکروفر آن را بپزید. جالب است بدانید نانی که در فر پخته می‌شود دقیقاً طعم نان پخته‌شده در تنور را دارد و شما هر نانی که دوست داشته باشید می‌توانید در فر آماده کنید. در اینجا یک نوع نان صبحانه آموزش می‌دهیم که بسیار هم راحت آماده می‌شود. برای پخت این نان دو لیتر آب لازم داریم، یک کیلو آرد سفید هم باید تهیه کنیم، ۵۰ گرم مایه یا پودر خمیر هم برای تهیه این خمیر باید داشته باشیم و کمی روغن زیتون و نمک.

در یک مخلوط‌کن پودر یا مایه خمیر را می‌ریزیم و آبی که کمی حرارت داده‌ایم، اضافه می‌کنیم. آرد را کم‌کم به مواد داخل مخلوط‌کن اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم و روغن و نمک هم می‌ریزیم. یک بار مخلوط‌کن را خاموش کنید و خمیر را ورز دهید، اگر به دست‌تان می‌چسبید با هم آرد اضافه کنید. این کار را تا جایی انجام بدهید که خمیر چسبندگی خود را از دست بدهد. وقتی خمیر به این شکل در آمد در مخلوط‌کن را برداشته و پارچه تمیزی روی آن بپندازید و بگذارید نیم ساعت به اصطلاح استراحت کند. سپس روی یک سطح بزرگ مثل میز آشپزخانه یا این را با آرد بپوشانید. حالا کل خمیر را روی آرد بگذارید و آن را به ۱۰ قسمت تقسیم کنید. هر قسمت را به صورت بیضی یا دایره‌ای به ضخامت نیم تا یک سانتی‌متر فرم بدهید. می‌توانید در وسط هر تکه از خمیرها چند تکه گردو هم قرار بدهید.

فر را روشن کنید و حرارتش را روی ۳۰۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید. سینی فر را چرب کنید و خمیرها را با فاصله از هم روی سینی قرار بدهید. قبل از اینکه نان‌ها را در سینی بگذارید با چنگال روی آن را سوراخ سوراخ کنید. این کار به این دلیل است که داخلش هم خوب بپزد. نان‌های شما کمتر از نیم ساعت دیگر آماده است. می‌توانید برای تردی و خوشمزه‌تر شدن نان‌های صبحانه‌تان روی هر کدام از خمیرها را با کنجد بپوشانید.

## چهره روز



**فرهنگستان** | طرح‌های جمع‌آوری معناتان در تهران و برخی شهرهای دیگر در حال اجراست و هر هفته چندین معنات متحار از سطح شهر جمع‌آوری می‌شوند. فرمانداری تهران بر اجرای این طرح‌ها تاکید می‌کند و معتقد است باید چهره شهر را از وجود معنات پاک کرد، اما منتقدان می‌گویند این چرخه جمع‌آوری و نگهداری اجباری چندماهه، چرخه معیوب و هزینه‌یابی نتیجه است. نیروی انتظامی هم البته موافق جمع‌آوری دسته‌جمعی معناتان است اما حالا سعید منتظرالمهدی سخنگوی ناجا سخن کارشناسان و منتقدان را تکرار کرده و گفته جمع‌آوری معناتان ساده‌ترین کار در فرآیند حل معضل اعتیاد است. به عقیده او، تنها راه برطرف کردن این معضبت پیشگیری است که آموزش به جوانان و نوجوانان برای افزایش تاب‌آوری در این زمینه نقش مهمی دارد. این آموزش باید در ایستگاه‌های مختلف یعنی خانواده، مدرسه و محله و دیگر مجامع انجام شود. او در مورد تاثیر جمع‌آوری معناتان در فرآیند مقابله با معضل اعتیاد گفت: «جمع‌آوری زمانی باید انجام شود که بسترهای باز اجتماعی کردن معناتان ایجاد شده باشد.»