مدیر مسئول و سردبیر: سید وحید عقیلی | دفتر مدیرمسئول: ۶۶۳۴۸۰۱۶ | پیامک: ۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی | سازمان آگهی‌ها: ۶۶۳۴۸۰۴۶و۱۸ | فکس: ۶۶۷۲۶۰۴۷ -۶۶۷۶۰۵۰۱
تحریریه: ۶۶۷۶۰۱۸۰-۱۸۲ | چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی | روابط عمومی: ۶۶۷۶۰۴۹۹
توزیع: نشر گستر امروز | نشانی: خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، روبه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم
فرهیختگان

تهران TEHRAN	شیراز SHIRAZ	مشهد MASHHAD	اصفهان ISFAHAN	تبریز TABRIZ
13 ↑	23 ↑	14 ↑	21 ↑	02 ↑
08 ↓	05 ↓	06 ↓	02 ↓	-5 ↓

کلام معصوم(ع)
رسول اکرم(ص):
پرهیزگاری جان و تن را آسایش می‌بخشد.

امروز	غروب آفتاب	۱۷:۰۱	
	اذان مغرب	۱۷:۲۱	
	نیمه شب شرعی	۲۳:۲۳	
فردا	اذان صبح	۵:۴۴	
	طلوع آفتاب	۷:۱۴	
	اذان ظهر	۱۲:۰۸	

حافظانه
چو شبنمی سخن از مهر می‌گوید گرت سخن نشنوی جان من خطا اینجاست
احمد زرین‌کوب

گزارش روز

زن و شوهر مددیار می‌گویند مدیون شبکه‌های اجتماعی هستند

ایران‌گردی‌های یک زوج خوش‌ذوق

سعیده علیپور
خبرنگار گروه مردم

زیر عکس از یک کودک خاشی که سوءتغذیه شدید دارد، این‌طور نوشته است: «این دختر می‌توانست زیبا باشد، تپل باشد، سرحال باشد. ولی حالا سوءتغذیه شدید دارد. بدون پدر، با مادر معتادی که از شیرخشک بچه‌اش می‌زند تا مواد بکشد... .» انتشار همین عکس کافی بود تا خیلی‌ها را به صرافت بیندازد که برای کمک به این دخترک کاری کنند. این اتفاق افتاد و حالا پس از کمتر از یک ماه، در آخرین عکسی که دوباره منتشر می‌شود، «عابده» جان گرفته و دیگر از صورت استخوانی و چشم‌های گودافتاده‌اش خبری نیست.

گرچه خیلی از ما ممکن است تصور کنیم، شبکه‌های اجتماعی نتیجه‌ای جز بطالت ندارند، اما آیدا و همسرش فعالیت‌های اجتماعی را برای کمک به کودکان و خانواده‌هایی که در مناطق دور افتاده و حاشیه‌نشین انجام داده‌اند. اینستاگرام آیدا پر است از تصویر کودکان و زنان و مردانی که همین گونه و با مشارکت عمومی مردم توانسته‌اند بخشی از مشکلات‌شان را حل کنند. او می‌گوید: «بیشتر فعالیت‌هایی را که در این مدت موفق به انجام آن شده‌ایم، مدیون شبکه‌های اجتماعی هستیم.»

آیدا پوریانسب ۲۷ سال دارد و دوره دکتری خود را در رشته مدیریت می‌گذراند، او سه سال قبل با همسرش، آزاد مطهری که خواننده و آهنگساز است، تصمیم گرفتند به قصد ایرانگردی، به مناطق مختلف کشور سفر کنند. اما این سفرها با بسیاری از سفرهای دیگر تفاوت اساسی داشت، روحیه کاوشگر آیدا و همسرش آنها را به پشت پرده‌های منظم مرتبط شهرها و شهرستان‌ها کشاند. او به «فرهیختگان» می‌گوید: «یادم هست سفرهای اول‌مان را از استان گیلان آغاز کردیم. به روستاها می‌رفتیم و با میهمان‌نوازی روستاییان، به آنها نزدیک‌تر می‌شدیم و گاهی به خانه‌هایشان می‌رفتیم. آن وقت بود که از نزدیک در جریان محرومیت‌ها و گاهی بیماری‌های آنها قرار می‌گرفتیم. گاهی همسرم برایشان ساز می‌نواخت.»

او از همان زمان عکس‌هایی از این دیدارهایش در اینستاگرام منتشر و این تصاویر کم کم بازخوردهای فراوانی پیدا کرد. گاهی برخی دوستان‌شان این تصاویر را در سایر شبکه‌های اجتماعی هم منتشر می‌کردند و همین شد که گویی این سفرها را به ماموریت‌هایی نانوشته تبدیل کرد. آیدا می‌گوید: «خیلی‌ها دوست داشتند یک طوری به این خانواده‌ها کمک کنند. تصمیم گرفتیم تا برای نخستین بار همان موقع یک قرار اینستاگرامی بگذاریم و لباس‌های دست دوم جمع کردیم و به همان مناطق رفتیم و روستا به روستا، پخش کردیم.» آیدا ادامه می‌دهد: «همین استقبال مردم و ابراز علاقه‌مندی برای کمک باعث شد که ما این سفرها را سازمان‌یافته‌تر کنیم و اولویت سفرهایمان را به مناطق محروم‌تر و کودکان بیماران و زنان اختصاص دهیم.»

بعد از گیلان، زنجان، قزوین، خراسان رضوی، همدان، اصفهان و هرمزگان، آخرین سفر به سیستان و بلوچستان رسید. سفری که شاید بیش از همه این زوج جوان را با محرومیت از نزدیک آشنا کرد. گروه دو نفره آیدا و همسرش حالا جوری در اینستاگرام محبوبیت پیدا کرده‌اند که خیلی از سازمان‌های مردم‌نهاد هم از آنها کمک می‌گیرند و موارد خاص را در مناطق خودشان به آنها معرفی می‌کنند. آیدا می‌گوید: «مثلا بعضی اوقات تصاویری برای ما از نقاط مختلف می‌رسد که واقعا دل‌مان به درد می‌آمد. عابده از همین دست بود. نوزاد کپرنشین که به‌شدت از سوءتغذیه رنج می‌برد. این تصویر را منتشر کردیم و سیل کمک‌های مردم بود که ما تصمیم گرفتیم به سیستان و بلوچستان سفر کنیم و خوشبختانه توانستیم وضعیت عابده را با همین کمک‌ها روبه‌راه کنیم. اما در این مناطق مشکلات زیاد است. این در حالی است که مردم ما در صورت آگاهی و اعتماد، ظرفیت زیادی برای همیاری به هموطنان‌شان در هر جای کشور دارند.»

کارتون

فیروزه مظفری
● بازگشت آلودگی هوا

یادداشت

دلبخواهی بی‌رحمانه

مهران فرجی
دبیر گروه شهر

بیماری را تصور کنید که بعد از یک سانحه رانندگی به اورژانس بیمارستان و از آنجا به بخش آی‌سی‌یو منتقل شده است؛ یا بیمار بدحالی را در نظر بگیرید که هنوز علت بدحالی با نوع بیماری‌اش مشخص نشده و در حالتی بلاتکلیف در بخش آی‌سی‌یو یا حتی اورژانس نگهداری می‌شود. بیمار ساعت پنج عصر به بیمارستان منتقل شده، یک سرم به او وصل شده، چند آزمایش گرفته شده و در انتظار آمدن پزشک متخصص است. رزیدنت‌ها او را معاینه سطحی می‌کنند، پرستارها به سرم بیمار یک آرام‌بخش تزریق می‌کنند و بیمار باید در انتظار آمدن پزشک متخصص بماند. چشم بیمار تصادفی حالتی وحشتناک به خود گرفته، ریه‌هایش آسیب دیده، درد شدیدی در ناحیه سینه احساس می‌کند و با هر تکان، این درد تشدید می‌شود. این بیمار باید هم از طرف چشم‌پزشک و هم از سوی متخصص ریه، ویزیت شود تا تصمیم گرفته شود که چه کاری باید برایش انجام شود. پرستاران حتی نمی‌توانند چشم این بیمار را که خون پشت مژه‌هایش لخته شده و جلوی دیدش را گرفته، شست‌وشو بدهند و منتظر حضور چشم‌پزشک و دستور او هستند. چشم‌پزشک کی می‌آید؟ متخصص ریه کی در بیمارستان حاضر می‌شود؟ پزشکان متخصص چه تعهدی در قبال بیمارستان دارند؟ پزشک فردا می‌آید. از هفت صبح تا ۱۲ شب می‌آید. هر ساعتی دلش بخواهد! این پاسخی است که پرستارهای بیمارستان‌های دولتی و غیردولتی در اغلب موارد به بیمار و همراهانش می‌دهند؛ دولتی و غیردولتی هم تفاوتی ندارد. اما اگر بیمار در این زمان از دست رفته، چشمش را از دست بدهد چه کسی پاسخگو است؟ هیچ کس! چرا که نه قصوری صورت گرفته و نه اتفاقی خلاف روال همه بیمارستان‌ها افتاده است. اگر بیمار نیاز به درمانی داشته باشد که باید در همان ساعات اولیه انجام شود، چه؟ اگر بیمار با درمان‌های اولیه پرستاران، ظاهرا به حالت استیبل برسد، اما در واقع نیاز به عمل جراحی فوری داشته باشد، با توجه به اینکه تشخیص انجام این عمل جراحی، صرفا با تشخیص پزشک متخصص است، اگر تا رسیدن پزشک به بیمارستان، بیمار جانش را از دست بدهد، باید از بیمارستان شاکی بود یا پزشک متخصص؟ پزشکان متخصص باید روزی یک بار به بیمارستان سر بزنند که این روزی یک بار به دلخواه پزشک است که در کلینیک یا مطب خودش یا مشغول عمل جراحی در بیمارستان دیگری نباشد و وقت آزادش را برای سر زدن به بیمارستان در نظر بگیرد. قانونی برای این حضور وجود ندارد. بیماران بستری‌شده از هفت صبح تا آخر شب باید منتظر باشند تا ببینند پزشک متخصص چه زمانی بیکار می‌شود تا سری هم به بیمارش در بیمارستان بزند و این بی‌ضابطه‌ای، خیلی بی‌سر و صدا، جان بیماران را تهدید می‌کند.

کلینیک سلامت

ضرر به سلامتی با عادات ناصحیح پس از غذا

فرهیختگان خیلی‌ها پس از صرف غذا عادت به خوابیدن دارند که این عادت می‌تواند مشکلات مختلف معده و اختلالات گوارشی را ناشی شود. دراز کشیدن پس از صرف غذا تنها عادت بدی نیست که افراد زیادی دارند و باعث مشکلات مختلف جسمی برای خود می‌شوند. در ادامه با چند رفتار که پس از صرف غذا خیلی از افراد به آن عادت دارند و مشکلات ناشی از آن عادت‌ها آشنا می‌شوید.

دراز کشیدن یا لم دادن بعد از غذا عادتی است که خیلی از افراد در سرتاسر دنیا انجام می‌دهند. اگر شما بعد از وعده غذایی بخوابید احتمال نفخ، ناراحتی و سوزش معده و الگوهای خواب عجیب‌وغریب افزایش پیدا می‌کند. پژوهشگران می‌گویند افرادی که پس از صرف غذا زمان بیشتری تا خوابیدن می‌گذارند کمتر دچار سکته مغزی می‌شوند. هرگز بلافاصله پس از صرف غذا دوش نگیرید، زیرا جریان خون به جای هدایت شدن به سمت معده به سمت دست‌ها و پاها رفته و خون‌رسانی به اندام معده کم می‌شود. در نتیجه سیستم گوارش ضعیف شده و منجر به مشکلات گوارشی می‌شود.

سیگار کشیدن پس از صرف غذا از عادت‌هایی است که بیشتر افراد سیگاری به آن دچار هستند. حداقل یک ساعت پس از صرف غذا صبر کنید، زیرا پس از صرف غذا عملیات جذب اکسیژن با نیکوتین درون سیگار پیوند خورده و جذب نیکوتین بسیار بالا می‌رود. محققان می‌گویند میزان نیکوتینی که بعد از صرف غذا جذب می‌شود تقریبا برابر با ۱۰ سیگاری است که در زمان‌های مختلف در روز کشیده شود. هرگز بلافاصله پس از غذا چای ننوشید، زیرا اسیدتانیک موجود در چای با آهن و پروتئین پیوند می‌خورد و جذب آنها را در بدن دچار اختلال می‌کند. اگر تصمیم به خوردن میوه دارید حتما این کار را پیش از خوردن غذا انجام بدهید، زیرا گوارش میوه به آنزیم‌های مختلف نیازمند است و قندهای موجود در آن زمان زیادی برای هضم می‌خواهد. همچنین زمانی که معده خالی است شما از تمام مواد مغذی، فیبر و قندهای موجود در میوه‌ها بهره خواهید برد.

اتفاق روز

مالیات دخانیات برای صندوق فولاد؟

فرهیختگان سال‌هاست که برخی نمایندگان مجلس در تلاش برای تصویب قانون اعمال مالیات بر خرده‌فروشی سیگار هستند اما این طرح هنوز تصویب نشده است و مالیات، تنها بر واردات سیگار اعمال می‌شود. در حالی که طبق قانون، مالیات بر سیگار صرفا باید به بخش درمان اختصاص پیدا کند، اما طبق لایحه بودجه ۹۶ دولت، مالیات بخش دخانیات به صندوق فولاد اختصاص یافته است. نایب رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با انتقاد از تصمیم دولت در لایحه ۹۶ مبنی بر اختصاص مالیات بر دخانیات به صندوق بازنشستگی فولاد، گفت: «روزانه ۱۵ تا ۲۰ میلیارد هزینه درمان بیماری‌های ناشی از مصرف مواد دخانی می‌شود.» محمدحسین قربانی افزود: «دریافت مالیات از دخانیات و خرده‌فروشی سیگار یکی از دغدغه‌های نمایندگان کمیسیون بهداشت و درمان است، سال گذشته این مبلغ حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلیارد بود که در سال ۹۵ به حدود هزار و ۸۰۰ میلیارد رسید.» او افزود: «دولت در لایحه بودجه سال ۹۶ مالیات حاصل از دخانیات را که تا امروز برای رفع مشکلات به وزارت بهداشت و درمان پرداخت می‌شد برای صندوق بازنشستگی فولاد در نظر گرفته که اقدامی غیرقابل قبول است.» او ادامه داد: «روزانه ۱۵ تا ۲۰ میلیارد تومان هزینه درمان کسانی می‌شود که از دخانیات، تنباکو و قلیان مصرف می‌کنند، بنابراین نباید منابع حاصل از اخذ مالیات از مواد دخانیات حذف و به صندوق بازنشستگی فولاد اختصاص یابد، در واقع این مالیات باید برای بخش درمان و حوزه پیشگیری استفاده شود.»

پخت‌وپز

خورش سیب لرستانی

فرهیختگان همه ما دست کم چند غذا را می‌شناسیم که با میوه‌های مختلف تهیه شوند، مثل آلبالوپلو، خورش هویج و... این غذاها به جز خاصیتی که در مواد تهیه خود مانند گوشت و پیاز و مواد دیگر دارند، دارای مواد مغذی و قندهای مفید موجود در میوه‌ها نیز هستند، به همین دلیل این غذاها برای کودکان یا افرادی که زیاد اهل مصرف کردن میوه به صورت خام نیستند توصیه می‌شود. خورش سیب که یکی از غذاهای اصیل لرستان است از جمله غذاهای لذیذ و پرخاصیتی است که خیلی ساده تهیه می‌شود. برای پخت این غذا این مواد لازم است: گوشت ران گوسفندی ۵۰۰ گرم، برگ بو ۳ عدد، پیاز ۱ عدد، سیب درختی ۵۰۰ گرم، پیاز داغ ۲ قاشق غذاخوری، سرکه دو قاشق غذاخوری، شیره انگور یا خرما نصف لیوان، نشاسته ذرت یک قاشق غذاخوری، نمک فلفل و روغن مایع به میزان لازم. گوشت را به قطعات دو سانتی‌متر در دو سانتی‌متر بریده و در روغن تفت می‌دهیم. گوشت‌های تکه‌شده را به همراه پیاز خرد شده و برگ بو را در پنج لیوان آب می‌پزیم و در آخر نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم. پس از اینکه گوشت کاملا پخته شد برگ بو و پیاز را از قابلمه خارج می‌کنیم. با چاقو یا هر وسیله‌ای که راحت‌تر هستیم وسط سیب را خارج کرده و سیب را پوست می‌گیریم. سیب را به برش‌های افقی نازک تقسیم می‌کنیم. سیب‌های حلقه‌شده و پیاز داغ را در قابلمه می‌ریزیم و در آن را می‌گذاریم. در ظرفی دیگر سرکه و شیره انگور یا خرما را مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم. حالا این مخلوط را درون خورش ریخته و صبر می‌کنیم تا خوب خورش جا بیفتد و سیب‌ها نرم شود. در ظرفی جداگانه نصف لیوان آب سرد می‌ریزیم و یک قاشق نشاسته ذرت را به آن اضافه می‌کنیم. آنقدر هم می‌زنیم تا نشاسته کاملا حل شود و گلوله‌ای در آب سرد وجود نداشته باشد. حالا نشاسته را به خورش اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم کمی بجوشد. خورش سیب آماده است.

عکس نوشت

فرهیختگان زن و شوهری که به قصد ایران‌گردی سفرهای خود را آغاز کرده‌اند، اکنون فعالیت‌های اجتماعی گسترده‌ای برای اقشار آسیب‌پذیر در مناطق محروم حاشیه‌ای شهرها انجام می‌دهند.

سرقت عجیب در نیوزیلند

یک کشاورز و دامدار نیوزیلندی روز جمعه اعلام کرد در سرقتی عجیب یک‌هزار و ۴۰۰ گوسفندش را که ممکن است بزرگ‌ترین دزدی در این کشور باشد، از دست داده است. تارنمای روزنامه «نیوزیلند هرالد» به نقل از پلیس نیز اعلام کرد صاحب یک ملک در نزدیکی «فوردل» این سرقت بزرگ را گزارش کرده است. ارزش این بره‌ها که بین چهارم تا هفدهم آبان دزدیده شده‌اند، ۱۲۰ هزار دلار نیوزیلند، یعنی حدود ۸۴ هزار دلار آمریکا، اعلام شده است. هری ماتیوز، رئیس بخش کشاورزی «هانگانویی نیوزیلند»، گفته که این می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین دزدی احشام در این کشور باشد.»

به گفته او، هر فردی پشت این سرقت است به احتمال زیاد به‌شدت سازمان‌یافته عمل کرده است، چون انتقال یک‌هزار و ۴۰۰ گوسفند با چند کامیون و تریلر و در ساعت خوب و بدون سر و صدای زیاد صورت گرفته است.

چهره روز

از زمانی که به‌عنوان معاون رئیس‌جمهوری در امور زنان و خانواده منصوب شد، مورد هجمه رسانه‌های اصولگرا قرار گرفت. حالا هم که بحث گورخوابی عده‌ای کارتن‌خواب مطرح شده، یکی از رسانه‌های اصولگرا به گفت‌وگوی سال ۹۴ شهیندخت مولاوردی درباره عقیم‌سازی زنان کارتن‌خواب مبتلا به ایدز اشاره کرده و با استناد به این مصاحبه که مولاوردی در آن درباره بررسی عقیم‌سازی موقت این زنان صحبت کرده بود، از «هولوکاست بینوایان» خبر داده بود! مولاوردی اما در یادداشتی بلند پاسخ این مطلب روزنامه «وطن امروز» را داده و در بخشی از نامه‌اش نوشته است: «در این روزها بعد از انتشار خبر گورخوابی در قبرستان نصیرآباد شهریار باز بازار فرافکنی و «کی بود، کی بود، من نبودم» داغ است و برخی از این آب گل‌آلود قصد ماهیگیری دارند، بدون آنکه به نقش و سهم خود در این گل‌آلود کردن اشاره‌ای داشته باشند و به آن اذعان کنند.» او همچنین گفته است: «باور کنید شکم گرسنه دین و ایمان و جناح راست و چپ و تشکیل ائتلاف و جبهه و... سرش نمی‌شود. برادر من حالا که آب از سر همه گذشته است باید فارغ از تمام قیل‌وقال‌ها به ائتلافی برای عدالت اجتماعی و کرامت انسانی اندیشید.»