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
11 ↑	17 ↑	09 ↑	13 ↑	0 ↑
03 ↓	0 ↓	-2 ↓	-4 ↓	-7 ↓

کلام معصوم(ع): امام صادق(ع): سخن مایه آسایش جان و سکوت مایه آسایش عقل است.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۷:۰۸	اذان صبح	۵:۴۶
اذان مغرب	۱۷:۲۸	طلوع آفتاب	۷:۱۵
نیمه شب شرعی	۲۳:۲۷	اذان ظهر	۱۲:۱۱

حافظانه

حافظ ز نی دلانه اشکی همی‌فشاند / باشد که مرغ وصلی نک قصه طلبه‌ها

گزارش روز

گفت‌وگو با مادر کوچک‌ترین برنده سومین جشنواره همایون خرم

نوازنده ۳ ساله روی سن دوید

وقتی نوازنده تنبک از ساز خود کوچک‌تر است

فرناز استادنوبری
خبرنگار گروه مردم

وقتی نام «مانی مهدوی» به‌عنوان کوچک‌ترین برگزیده بخش فیلم‌های ارسالی به جشنواره نوای خرم اعلام شد هیچ‌یک از تماشاگران تصور نمی‌کردند کوچک‌ترین نوازنده تنبک این دوره جشنواره، تنها سه سال داشته باشد. هنوز مجری برنامه به صورت کامل نام او را نخوانده بود که یک کودک سه ساله روی سن دوید و صدای تشویق تماشاگران این بار با خنده همراه شد. مادر مانی دنبالش می‌دوید که بتواند او را به سمت جایزه‌دهندگان ببرد. از سوی دیگر رئیس بنیاد رودکی، رئیس خانه موسیقی و جمعی از پیشکسوتان موسیقی ایران در انتظار بودند تا جایزه و لوح تقدیر مانی را تقدیم کنند. جایزه‌اش را در چشم به هم زدنی گرفت و به سمت مجری برنامه رفت و تصنیف «شهزاده رویای من» را پشت تریبون و در آغوش منصور ضابطیان مجری برنامه خواند. گفت‌وگو با مادر مانی مهدوی را درباره زندگی مانی و اینکه چطور در این سن توانسته به‌طور حرفه‌ای ساز بنوازد، در ادامه می‌خوانید.

هر نوازنده‌ای وقتی اولین تقدیرنامه را می‌گیرد حداقل چند سال کار کرده، اما مانی کلا سه سال دارد. از چه زمانی آموزش او را شروع کرده‌اید؟

آموزش مانی از دوران جنینی آغاز شد. زمانی که سه ماهه مانی را باردار بودم نیم‌ساعت صبح و نیم‌ساعت عصر موسیقی سنتی ایرانی گوش می‌کردم و همچنین گاهی موسیقی‌های اصیل جهان را گوش می‌کردم. مانی به‌شدت به این کار واکنش نشان می‌داد. هر زمانی که درگیر کاری بودم یا گوش دادن به موسیقی با تاخیر انجام می‌شد، مانی مدام تکان می‌خورد و منتظر بود.

با چه کسی کار می‌کند؟ آیا معلم تنبک مانی از آشنایان است؟

مانی هیچ وقت به‌طور مشخص معلم نداشته و معمولا در محیط بوده و به دست کسانی که تنبک می‌زنند به‌دقت نگاه می‌کند. من و خواهر و برادرم نیز سازهای ایرانی می‌زنیم و مانی با دقت به نوازندگی ما گوش داده که ریتم را به خوبی می‌شناسد و گوشش موسیقی را خیلی خوب تشخیص می‌دهد.

سرگرمی مانی در خانه چیست؟

اگر کسی در حال ساز زدن باشد می‌نشیند و با دقت و ساعت‌ها گوش می‌کند و در غیر این صورت در حال نگاه کردن به برنامه‌های کیهان کلهر و موسیقی‌های ایرانی است.
می‌توانم به جرات بگویم مانی تا الان کلا یک بار تفنگ اسباب‌بازی دستش گرفته و یک بار ماشین. نه از ما اسباب‌بازی می‌خواهد نه واکنشی به آن دارد. در عوض جلوی تمام فروشگاه‌های صوتی تصویری و فروش ساز مدت طولانی می‌ایستد.

اولین باری که تنبک دست گرفت را به یاد دارید؟

یک بار در سن هشت ماهگی دیدیم روی میز می‌زند و انگشتانش کاملا موزون حرکت دارد. در ۱۸ ماهگی هم تنبک را برداشت و زد. از آن به بعد برادرم هر وقت که مانی تمایل داشته با او کار کرده است. با چند معلم تنبک کودکان صحبت کرده‌ایم ولی گفتند زود است و اگر آموزش جدی ببیند، زده می‌شود. مانی اصلا حاضر نمی‌شود که در یک زمان مشخص بنشیند و بیاموزد. هر وقت که دلش می‌خواهد تنبک را برمی‌دارد و تمرین می‌کند. برادرم هم خیلی به او کمک می‌کند.

کسانی که تمایل دارند کودکان‌شان از خردسالی با موسیقی آشنا شوند باید چه کار کنند؟

اولا اصلا به کودک اجبار نکنند. دوما از جنینی با گوش دادن به موسیقی او را آماده کنند. من حتی یک بار هم به مانی نگفته‌ام تمرین کن. من علاقه داشتم ویولن و پیانو بزند ولی مانی به‌شدت به ریتم علاقه دارد و سازهای ایرانی. خودش هم هر وقت دوست دارد می‌نشیند و تمرین می‌کند. هر وقت مانی را به کنسرت می‌بریم می‌گویند ممکن است اذیت کند و کوچک است اما مانی ساعت‌ها در کنسرت‌ها می‌نشیند و به ساز زدن نوازندگان با دقت و در سکوت گوش می‌کند.

کارتون

امیرحسین ضرغام

● آلودگی هوا موجب مهاجرت پرندگان از تهران شده است

یادداشت

از محاسن پرداخت پاداش پایان‌خدمت فرهنگیان

مهدی بهلولی

یکی از کارهای مهم علی اصغر فانی، وزیر اول آموزش و پرورش در دولت یازدهم، اجرای طرح رتبه‌بندی معلمان بود. با انجام این طرح، در نیمه دوم سال ۹۴، حدود ۱۳۵۰ میلیارد تومان به بودجه آموزش و پرورش افزوده شد. اما اگر بخواهیم به نقطه مثبت دیگری در کارنامه دولت یازدهم در زمینه مسائل مالی آموزش و پرورش اشاره کنیم شاید پرداخت پاداش پایان‌خدمت بازنشستگان فرهنگی سال ۹۴ باشد که خوشبختانه چند روز پیش پرداخت شد. کل اعتبار این پاداش حدود ۲۷۰۰ میلیارد تومان بود که بدون مرحله و قسط‌بندی، به حساب بازنشستگان محترم واریز شد. ویژگی مهم این کار همین بود که با تاخیر کمتر نسبت به سال‌های گذشته و در یک مرحله واریز شد. البته بی‌گمان امتیاز این کار به حساب دانش‌آشتیانی، وزیر آموزش و پرورش و تیم اقتصادی او نوشته می‌شود. گرچه پاداش پایان‌خدمت فرهنگیان در مقایسه با پاداش پایان‌خدمت بسیاری دیگر از کارکنان دولت، بسیار کمتر است و با تاخیر بیشتر هم پرداخت می‌شود. هم‌اکنون این پاداش برای یک فرهنگی با ۳۰ سال پیشینه کاری، به‌طور میانگین باید چیزی حدود ۵۰ تا ۶۰ میلیون تومان باشد، در حالی که برای بسیاری از کارکنان دیگر دولت پیرامون ۲۰۰ میلیون تومان است. با این حال، نباید به هیچ گام مثبتی که در زمینه بهبود وضعیت اقتصادی آموزش و پرورش و آموزگاران برداشته می‌شود بی‌تفاوت بود و ماند و تنها و تنها بر کم و کاستی‌ها دست گذاشت و هر کاری را هم که انجام می‌گیرد، به‌عنوان یک انجام وظیفه صرف اعلام کرد. آموزش و پرورش با چالش‌های فراوانی روبه‌رو است که می‌تواند هر مدیر خرد و کلانی را از پای درآورد. پرداختن به این چالش‌ها و حل دشواری‌ها، نیازمند همدلی و همراهی میانه صف و ستاد است. بدنه البته هیچ‌گاه نباید از دیدگاه انتقادی خود دست بردارد، اما فضا نباید به‌گونه‌ای باشد که هیچ کار مثبتی دیده نشود و کسی هم جرات سخن گفتن از آنها نداشته باشد. نگاه واقع‌بینانه می‌کوشد بدون سیاه و سفید دیدن و صفر و صد کردن مسائل، هم به انتقاد از کاستی‌ها بپردازد و هم کارهای مثبت- هر چند خرد- را تایید کند، و همچنین در سطح توان خود، برای بهسازی وضعیت موجود، پیشنهادهای عملی و واقع‌بینانه ارائه دهد. روشن است که قهرمانان این کار، همه کسانی هستند که هم آهسته می‌روند و هم پیوسته؛ به‌ویژه رنج اندیشیدن و کسب آگاهی و نوآوری را به جان می‌خرند.

کلینیک سلامت

توصیه‌هایی برای پختن یا نپختن گیاهان

فرهیختگان برخی تصور می‌کنند که همه سبزیجات باید خام مصرف شوند، اما پژوهشگران تغذیه برای گیاهان مختلف توصیه‌های متفاوتی دارند. آنها معتقدند خوردن برخی گیاهان به صورت خام و برخی دیگر پخته، می‌تواند خواص آنها را بیشتر کند. چغندر از آن دسته مواد غذایی است که گرچه همیشه آن را به صورت پخته می‌خوریم، اما باید بدانیم که وقتی چغندر را می‌پزید یک چهارم فولات آن از بین می‌رود. فولات بدن را در سلامت نگه می‌دارد و به‌ویژه برای زنان باردار در حفظ و رشد جنین مفید است. به‌همین دلیل توصیه می‌شود که چغندر را به‌طور رنده یا خردشده و خام در سالاد مصرف کنید. پیاز هم از آن دسته گیاهانی است که مصرف آن به صورت خام یا پخته در غذای ایرانی‌ها زیاد است. گرچه این ماده غذایی در هر دو حالت مغذی است، اما مصرف پیازی که مدت کوتاهی مورد حرارت قرار گرفته باشد به دلیل افزایش ملین در آن خواص آنتی بیوتیکی بیشتری پیدا می‌کند.
خیلی از افراد بروکلی را آب‌پز می‌کنند یا اندکی تفت می‌دهند. اما نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف بروکلی به صورت خام، زمینه را برای جذب سریع مواد مغذی آن مانند سولفورفان آماده می‌کند. این ترکیب آنتی اکسیدانی برای مقابله با سرطان مفید است و به کاهش فشار خون کمک می‌کند.
پختن هویج بر ارزش غذایی آن می‌افزاید. کارشناسان تغذیه دریافته‌اند که میزان ضد اکسایشی موسوم به «فنولیکس» موجود در هویج پخته ۳۴ درصد بیش از هویج خام است. ضد اکسیدکننده‌ها از طریق خنثی‌سازی بنیان‌های آزاد، بدن را محافظت می‌کنند.

اتفاق روز

نجات یک کارتن‌خواب

فرهیختگان پشت مجتمع‌های بی‌روح نواب در خیابان کمیل، همان‌جایی که بچه‌ها دارند در بوستان کمیل، الاکلنگ و سرسره بازی می‌کنند، پیرمرد معلول روی چند تکه کارتن و زیر یک بنر سفید که پتویش است، خوابیده است. پیرمرد سال‌هاست که همسایه اهالی محل است و روزها بازی کودکان را در بوستان نگاه می‌کند. گاه گدایی می‌کند و اهالی محل لقمه نانی برایش می‌آورند. نه! این از آن گزارش‌هایی نیست که یک رسانه بنویسد و فردایش خیلی‌ها دنبال آدرس پیرمرد معلول کارتن‌خواب بگردند تا سرپناهی برایش پیدا کنند. پیرمرد عصر چهارشنبه، وقتی از زیر بنر سفیدش به بازی بچه‌ها در پارک نگاه می‌کرد، چشم‌هایش را برای همیشه بست.
اهالی محل چند ساعت بعد فهمیدند که همسایه قدیمی‌شان دیگر تکان نمی‌خورد و نفس نمی‌کشد. پلیس و آمبولانس که بعد از گزارش اهالی محل، به صحنه آمده بودند، پیکر مرد کارتن‌خواب را با همان بنر سفیدی که رویش بود، بردند تا از فردای آن روز، شاید یک کارتن‌خواب جوان‌تر جای او را بگیرد. جسد، چند قدم روی دست چند نفر از کسبه محل تشییع شد و بعد رفت که شاید در بهشت‌زهرا آرام بگیرد و دیگر سرما استخوان‌هایش را بی‌حس نکند و بوران، نفس‌هایش را به شماره نیندازد. اهالی محل می‌گفتند از سرما مرد و پیرزنی می‌گفت خوب شد مرد! سایه مجتمع‌های نواب روی اتوبان نواب افتاده است و کسانی که با سرعت از اتوبان رد می‌شوند، شاید ندانند که پشت آن مجتمع‌های آجری و در پس کوچه‌های بین مجتمع‌ها، زندگی جور دیگری است و مرگ یک کارتن‌خواب، شاید نجات باشد.

چیدمان

بهترین راه‌های تمیز کردن کاغذ دیواری

فرهیختگان نیمه دی ماه شاید برای خانه‌تکانی نوروز خیلی زود به نظر برسد، اما برخی برای اینکه با آرامش بیشتری این سنت هر ساله را اجرا کنند با آغاز زمستان شروع به نظافت تدریجی خانه می‌کنند. معمولا یکی از بخش‌های مهم خانه‌تکانی، تمیز کردن دیوارهاست. در صورتی که دیوارهای خانه شما پوشیده از کاغذ دیواری است، باید در پاکسازی آن دقت لازم را به خرج دهید و لکه‌ها را زود به زود از روی کاغذ دیواری پاک کنید، چراکه ممکن است لکه پایدار شود. خاک روی کاغذ دیواری را حتی‌الامکان زود تمیز کنید، چرا که ممکن است آن را بد رنگ کند و به مرور زمان آن را از جلا بیندازد. کاغذ دیواری را از پایین به بالا تمیز کنید. برای کاغذهای نازک استفاده از آب گرم تمیز بدون صابون، توصیه می‌شود. برای کاغذهای قابل شست و شوی ضخیم‌تر، از محلول آب و صابون ملایم استفاده کنید. برای لکه‌هایی که عمیق‌تر است شما باید از پاک کننده‌های قوی‌تری استفاده کنید. حتما بعد از ماده پاک کننده شیمیایی از آب برای شست‌وشو استفاده کنید. پاک کردن لکه را تا جایی انجام دهید که آب به پشت کاغذ نفوذ نکرده و موجب بلند شدن کاغذ از روی دیوار نشود.
برای از بین بردن لکه چربی از روی کاغذ دیواری ابتدا مایع پاک کننده ملایم به لکه بزنید سپس با گچ خیاطی یک خمیر بسازید و روی لکه بمالید و مهلت دهید تا کاملا خشک شود، سپس آن را به کمک یک برس نرم یا مسواک پاک کنید.
برای پاک کردن لکه‌های مداد رنگی، از یک پارچه آغشته به مایع پاک کننده استفاده کنید و خواهید دید که به آرامی تمیز می‌شود. در صورت پررنگ بودن لکه‌های مداد رنگی می‌توانید با استفاده از یک مسواک و کمی خمیردندان آن را تمیز کنید.

عکس نوشت

عکس: امیر پورمند | فرهیختگان

فرهیختگان آیین رونمایی و انتشار آلبوم موسیقی «چراغ افروخته» اثر استاد علی اکبرشکارچی جمعه شب، ۱۷ دی در فرهنگسرای ارسباران با حضور چهره‌هایی مانند حسین علیزاده و داریوش طلایی رونمایی شد. علی اکبر شکارچی در این آلبوم ردیف‌های میرزا عبدالله به روایت نورعلی خان برومند را با ساز کمانچه نواخته و اجرایش به صورت تصویری ضبط شده تا در اختیار هنرجویان موسیقی ایرانی قرار گیرد.

توده‌ای از مو و مغز ناقص در شکم دختر ژاپنی

پزشکان ژاپنی در یک عمل جراحی، توده‌ای از مو، استخوان و یک مغز ناقص را از شکم دختر نوجوانی خارج کردند. پزشکان ژاپنی در حین عمل جراحی آپاندیس توموری به بزرگی ۱۰ سانتی‌متر را داخل تخمدان این دختر نوجوان مشاهده و آن را خارج کردند. پزشکان با بیان اینکه این تومور تراتوم کیستیک بالغ است اعلام کردند: «این تومور زمانی شکل می‌گیرد که توده‌ای از سلول‌ها در داخل بدن به انواعی از بافت‌های مختلف همچون استخوان، اعصاب، مو و حتی دندان رشد می‌کند. این تومورها به طور معمول خوش‌خیم هستند که به راحتی با عمل جراحی از بدن خارج می‌شوند.» به گزارش «ساینس آلرت»، تراتوم‌ها با دوقلوهای انگلی که از یک نطفه مجزا رشد پیدا می‌کنند متفاوت هستند. همچنین تراتوم‌ها زمانی شکل می‌گیرند که سیگنال‌های طبیعی کنترل‌کننده رشد سلولی کارایی خود را از دست می‌دهند.

چهره روز

شلاق زدن یک خبرنگار در نجف‌آباد استان اصفهان خبری بود که واکنش‌های زیادی را در پی داشت. این خبرنگار خبری با عنوان توقیف ۳۵ موتورسیکلت دانش‌آموزان یک هنرستان را منتشر کرده بود که در جوابیه دستگاه مربوطه که در همان سایت منتشر شد، تعداد موتورسیکلت‌ها هشت دستگاه اعلام شد. با وجود درج این جوابیه، خبرنگار نجف‌آبادی دستگیر و به ۴۰ ضربه شلاق محکوم شد که این حکم هفته پیش اجرا شد. اما در حالی که گفته می‌شود برخی مقامات اجرایی شهر از اجرای این حکم حمایت هم کرده بودند، ابوالفضل ابوترابی نماینده مردم نجف‌آباد با اظهار تاسف از خبر اجرای حکم ۴۰ ضربه شلاق تعزیری برای یکی از خبرنگاران نجف‌آبادی فعال در فضای مجازی گفت: «به نظر می‌رسد شاکی پرونده می‌توانست سعه صدر بیشتری از خود نشان دهد یا حداقل از مجازات‌های جایگزین استفاده کنند.»

ابوترابی تاکید کرد: «با توجه به جوان بودن متهم، نداشتن سوء سابقه و سوء نیت، درج به موقع جوابیه شاکی و تفاوت نه چندان مهم در خبر منتشر شده و جوابیه صادر شده، می‌شد مجازات‌های دیگری را در نظر گرفت.»