

مدیر مسئول و سردبیر	سید وحید عقبله	دفترمدیرمسئول	۶۶۳۴۸۰۱۶	پيامک	۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
صاحب امتیاز	دانشگاه آزاداسلامی	سازمان آکبیه‌ها	۶۶۳۴۸۰۴۶۶۰۱۸	فکس	۶۶۷۶۰۵۰۱-۶۶۷۶۰۴۷
تصویررئه	۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰	چاپ	سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی	رولپت عمومی	۶۶۷۶۰۴۹۹
نویس	نشر گستر امروز	نشانی	خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم		

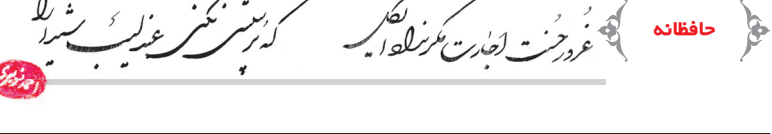
{ فرهیختگان }

تهران TEHRAN	شیراز SHIRAZ	مشهد MASHHAD	اصفهان ISFAHAN	تبریز TABRIZ
11°	17°	12°	14°	7°
01	-1	-1	-3	-7

امام حسین (ع)؛

از نشانه‌های نیک‌بختی، هم‌نشینی با خرمندان است.

غروب آفتاب	۱۷:۱۸	اذان صبح	۵:۴۴
اذان مغرب	۱۷:۳۸	طلوع آفتاب	۷:۱۲
نیمه شب شرعی	۲۳:۳۱	اذان ظهر	۱۳:۱۵



گزارش روز

به بهانه مرگ احد و صمد در آتش

-#زباله_گردی_حق_کودکان_نیست



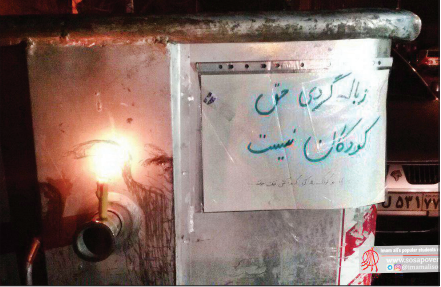
«بروی سطل‌های زباله محل زندگی مان شمعی روشن می کنیم و تصویر آن را در صفحات اجتماعی خودبه اشتراک می گذاریم.» این متنی است که از دیروز در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می شود؛ متنی که به بهانه مرگ جانسوز دو پسر بچه کوچک در میان زباله‌های بازیافتی، دست به دست می شود. صمد و احد دو برادر هفت و هشت ساله با پدر و مادر افغانستانی که مدتی بود به همراه پدرشان زباله‌های بازیافتی را از سطح شهر جمع می کردند، روز سه‌شنبه نیز مثل همیشه از محل زندگی شان در ملک‌آباد حوالی کرج به شرق تهران رفتند. آنها مثل هر روز به گاراژی که پدرشان در آن مشغول به کار بود، رفتند تا ضایعاتی را که جمع‌آوری کرده بودند، تحویل پدر بدهند. برای اینکه کمی گرم شوند به اتاقکی که در آن بخاری قرار داشت، رفتند، اما از بد حادثه، بخاری آتش گرفت و بچه‌ها در اتاقک محبوس ماندند و پدر هم نتوانست آنها را نجات دهد. خبر این اتفاق در رسانه‌ها منتشر شد، اما همین اتفاق واکنش‌های زیادی در میان فعالان اجتماعی در پی داشت و برخی سازمان‌های مردم‌نهاد از این فرصت استفاده کردند تا در مورد وضعیت نه‌چندان خوشایند سایر کودکان کار هشدار بدهند. فاطمه دانشور، رئیس کمیسیون اجتماعی شورای شهر تهران و مدیرعامل موسسه مهرآفرین در این باره به «فرهیختگان» می گوید: «متأسفانه برخی کودکان در مشاغل سختی مثل بازیافت فعالیت دارند و وزارت کار و شهرداری‌ها در این باره نظارت جدی انجام نمی دهند.» او با بیان اینکه در این ارتباط قوانین محدودکننده‌ای وجود دارد، اما به دلیل نبود نظارت به‌احتی کودکان در مشاغل سخت استفاده می‌شود، می‌گوید: «در این باره باید از مردم و سازمان‌های مردم‌نهاد برای دیده‌بانی وضعیت کودکان کمک گرفت تا هر نوع کار کودک را گزارش کنند و به این گزارش‌ها توجه شود.» موضوعی که دانشور قصد دارد تا در جلسه بعدی شورای شهر آن را مطرح کند.

وضعیت خانوادگی احد و صمد

الناز زارعی، مددکار اجتماعی موسسه مهرآفرین هم در این باره به «فرهیختگان» می‌گوید: «پدر این دوبچه که خوددرگیر اعتیادبود، دوهمسر داشت. همسر اول این مردنیز دچار اعتیاداست و اکنون در سرای مهر برای ترک به سر می‌برد. پدر هم مدتی در کمپ ترک اعتیاد بود و پس از بیرون آمدن از کمپ در بازیافت کار پیدا کرد و از دو پسرش که یکی از آنها از همسر اول و دیگری از همسر دوم بود، کمک می‌گرفت. بعد از این حادثه او تلاش کرد بچه‌ها را از آتش نجات دهد اما موفق نشد و خودش هم دچار سوختگی شدیدی شده‌و در بیمارستان یافت‌آباد بستری است.» او که مددکاری این خانواده را به عهده داشته، می‌گوید: «با وجود اینکه این دو در ایران به دنیا آمده بودند، پدر و مادرشان تبعه‌غیرقانونی هستندو اوراق هویت برای ثبت‌نام در مدرسه‌نداشتند. باوجودتلاش‌های ما برای ثبت‌نام این دو هیچ مدرسه‌ای در حوالی محل زندگی‌شان حاضر به ثبت‌نام از آنها نشد.»

هدایت کودکان به سمت مشاغل پر خطر

الییار رابط، مسئول خانه علم جمعیت امام علی با گلایه از اینکه بر تن کودک ۱۵ ساله لباس فرم پیمانکاری شهرداری تن می‌کنندومی‌خواهنددر نیمه‌شب سرد زمستانی کار کنند، به«فرهیختگان» می‌گوید: «براساس کنوانسیون‌های جهانی کشورهای دنیااز جمله ایران بایدتلاش کنندتا کودکان را از مشاغل خطرناک دور نگه‌دارند. اما متأسفانه چندی پیش طرحی با عنوان جمع‌آوری کودکان از سطح شهر اجرا شد که نتیجه آن راندن کودکان از خیابان به کارگاه‌هایی شد که کارفرمایان از بچه‌ها انواع سوءاستفاده‌ها را می‌کنند.» او با اشاره به اینکه زباله‌گردی خطرات فراوانی را برای کودکان از جمله بیماری در پی دارد، می‌گوید: «قوانین ما برای جلوگیری از کار کودکان نقص‌های فراوانی دارد که باید در این باره مجلس، دولت و فعالان اجتماعی حساس‌تر شوند.»



عکس نوشت

فرهیختگان شست‌وشوی

خودروها در کنار خیابان و بزرگراه‌ها علاوه بر زشت کردن چهره شهر، تبعات منفی بهداشتی متعددی دارد.
ناهنجاری‌های اینچنینی عادی خواهد شد همان‌طور که این روزها دیدن برخی که در حاشیه بزرگراه‌ها و کانال‌های آب به شست‌وشوی خودروهای دیگران می‌پردازند، برای شهروندان عادی شده.
مواد شوینده ریشه درخت‌ها را می‌پوساند. این عکس را که مهر و ماهر از مخاطبان روزنامه از کوچه‌های تهران گرفته و بر ایمان فرستاده است.

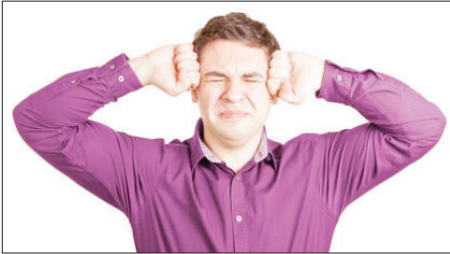


کارتون



کلینیک سلامت

پیشگیری از حملات میگرن



فرهیختگان میگرن بدترین نوع سردرد است که وقتی فرد به آن مبتلا شود، تقریباً غیرممکن است بتواند از شر آن خلاص شود و تا آخر عمر باید با آن دست و پنجه نرم کند. اگر به آن مبتلا هستید با خواندن این مطلب می‌توانید با رعایت کردن چند شیوه ساده، کمتر دچار حملات میگرنی شوید. کمبود خواب و میگرن با هم ارتباط زیادی دارند. حتماً هشت ساعت در شبانه‌روز بخوابید. پیش از خوابیدن زمانی که در رختخواب هستید موزیک گوش ندهید و کتاب نخوانید. فشار دادن چند عضو صورت می‌تواند به کاهش درد میگرنی کمک کند. مثلاً با توپ تنیس جرمجه خود را ماساژ بدهید. بین پیشانی و گوش خود را با نوک انگشت دایره‌وار بمالید. خط ابو را به مدت یک دقیقه فشار دهید و چشمان‌تان را ببندید. از غذاهایی که باعث حملات میگرنی می‌شود کاملاً پرهیز کنید. این غذاها دارای موادی مثل الکل، کافئین، شکلات، غذاهای کنسروشده، گوشت‌های فرآوری شده، پنیرهای کهنه و آسیاتام هستند. ورزش منظم می‌تواند به‌شدت به شما کمک کند. هفته‌ای سه بار و هر بار ۴۰ دقیقه ورزش‌های قلبی انجام بدهید. این ورزش‌ها از تعداد و شدت حملات میگرنی شما کم می‌کند. راه رفتن روی تردمیل یکی از همین ورزش‌های قلبی است. به‌طور کلی ماساژ سر خیلی برای کاهش حملات میگرنی مفید است. شاید این کار درد سر را کم نکند ولی اگر زمانی که درد ندارید این کار را انجام بدهید از حمله میگرنی پیشگیری کرده‌اید. تنفس عمیق و شل و سفت کردن عضلات بسیار می‌تواند به کاهش سردردهای میگرنی کمک کند. فکرتان را از تمام موضوعات رها کنید و با تمدد اعصاب سرتان را خوب کنید.

فرهیختگان از همان فردای انقلاب اسلامی موضوع تبدیل زندان اوین به پارکی بزرگ مطرح شد و سال پیش وقتی شهرداری تهران خبر رایزنی برای خرید زندان اوین از سازمان زندان‌ها و تبدیل آن به بوستان را داد، آرزوی آیت‌الله طالقانی برای تبدیل زندانی که چند سال در آن بوده به پارک، پس از سال‌ها به واقعیت نزدیک شد. شهرداری و قوه قضائیه هماهنگی‌ها را برای خرید زمین‌های زندان اوین انجام دادند، اما گویا یک جابه‌جایی کافی بوده که آن همه اطلاع‌رسانی و هیجان شهرداری برای تبدیل اوین به پارک، با جابه‌جایی کارشناس مربوط به این موضوع و انتقال او به بخشی دیگر پایان یابد. اصغر جهانگیر، رئیس سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور درباره موضوع تبدیل زندان اوین به بوستان، گفت: «در ابتدای اجرای این تصمیم، سازمان زندان‌ها و شهرداری تهران کارشناسانی مشخص کردند، اما بعدها کارشناس شهرداری تهران به دلیل اخذ مسئولیت جدید، در پست دیگری مستقر شد.» او افزود: «به‌رغم اینکه کارشناسان ما بارها از شهرداری تهران این موضوع را پیگیری کردند، اما شهرداری رغبتی نشان نداد و ما عدم تمایل شهرداری تهران برای خرید زندان اوین را به رئیس قوه قضائیه منعکس کردیم.» رئیس سازمان زندان‌ها به «ایسنا» گفت: «در حال حاضر هم ممکن است با جاهای دیگر از جمله مجموعه‌های دولتی که آنها هم متقاضی بودند، مذاکره کنیم که در صورت نهایی شدن این مساله، نام آنها را اعلام می‌کنیم.» ساخت زندان اوین در زمینی به مساحت ۴۰ هکتار از دهه ۱۳۴۰ آغاز و در سال ۱۳۵۰ افتتاح شد.

سرمای بی‌خانمان کش

هندوستان

موج سرما در شمال هند باعث مرگ تعدادی بی‌خانمان در این کشور شده است. موسسات خیریه در هند اعلام کرده‌اند که با افزایش موج سرما در مناطق شمالی این کشور تعداد اتوبوس‌ها و کابین‌های قابل حمل برای دادن به بی‌خانمان‌ها دو برابر شده است. آمارهای رسمی در هند نشان می‌دهد نزدیک به یک میلیون بی‌خانمان شهری در این کشور وجود دارد، اگرچه موسسات خیریه فعال در هند برآورد کرده‌اند تعداد واقعی بی‌خانمان‌ها سه برابر بیشتر است. جمعیت بی‌خانمان‌های شهری هند در دهه منتهی به ۲۰۱۱ یک پنجم افزایش یافته، زیرا هزاران نفر برای یافتن زندگی بهتر به مناطق شهری مهاجرت کرده‌اند. همچنین هر سال صدها نفر به دلیل قرار گرفتن در معرض گرما یا سرمای شدید در پیاده‌روهای شهری جان خود را از دست می‌دهند. به گزارش «ویترز»، در دهلی‌نو ۳۱۲ پناهگاه برای بیش از ۲۰۰ هزار بی‌خانمان فراهم شده است.

یادداشت

کاربرگ گروهی

برای یادگیری از دوستان



یکی از مشکلاتی که یک معلم در کلاس درس با آن روبرو است، حضور دانش‌آموزانی با سطح‌های آموزشی متفاوت است؛ دانش‌آموزانی که به دلیل داشتن پایه علمی قوی‌تر و توجه بهتر به درس در هنگام تدریس مطالب را به سرعت فرا می‌گیرند و برعکس، دانش‌آموزانی که به دلایل مختلف از جمله داشتن پایه علمی ضعیف‌تر، مطالب را به کندی یاد می‌گیرند و صد البته تعداد زیادی از دانش‌آموزان که بین این دو دسته قرار می‌گیرند و عمده مطالب درس را فهمیده‌اند اما با اشکالات کوچکی مواجهند. توضیح بیش از حد معلم در کلاس شاید تکراری و برای یادگیری بعضی دانش‌آموزان کارساز نباشد و سایرین به‌ویژه دانش‌آموزان خوب را با تکرار خسته کند و البته در کلاس جمعی، معلم فرصت کافی برای برطرف کردن این اشکالات جزئی را نداشته باشد. یکی از راهکارها برای حل این مشکل می‌تواند کاربرگ گروهی باشد که سوالات متنوع مربوط به درس در آن گنجانده شده باشد که در هر گروه، دانش‌آموزان قوی اقدام به آموزش و برطرف کردن اشکالات دانش‌آموزان ضعیف‌تر می‌کنند که حس درس دادن توسط این دست از دانش‌آموزان لذت‌بخش است. برای دانش‌آموزان ضعیف‌تر هم یادگیری از همتایان، گاهی راحت‌تر اتفاق می‌افتد. بعد از پایان هر فصل و بعد از گذراندن همه آموزش‌های متعارف مربوط به درس، معلم باخلاقیت خود کاربرگ‌هایی را طراحی می‌کند تا از سوی گروه‌های تشکیل‌شده از دانش‌آموزان انجام شود. برای طراحی و انجام این کاربرگ‌ها پیشنهادهایی ارائه می‌کنیم.

معلم با نگاه آموزشی‌دو یا سه کاربرگ را برای هر فصل آماده کند تا در کاربرگ اولیه، سوالات ساده را که جنبه آموزشی بیشتری دارند، مد نظر قرار دهد. این کاربرگ‌ها در چند روز متوالی انجام شود. تعداد سوالات هر کاربرگ حداکثر پنج سوال بیشتر نباشد تا دانش‌آموز یاددهنده، فرصت لازم برای توضیح بیشتر را داشته باشد و سایر دانش‌آموزان را خسته نکند. بعد از انجام هر کاربرگ، یک نفر به غیر از سرگروه، یکی از سوالات را پای تابلو توضیح دهد و حل‌کند تا به این ترتیب همه سوالات یک بار دیگر بررسی شوند. باید توجه کرد که سرگروه در هر گروه، دانش‌آموز خوبی است که از قبل با توضیح معلم به یادگیری مطلب دست پیدا کرده است. با انجام این کاربرگ‌ها چند نتیجه مهم به دست می‌آید. یک دانش‌آموز قوی با آموزش به همتایان، تسلط بیشتری بر درس پیدا می‌کند. دوم آنکه دانش‌آموزان ضعیف‌تر از همتایان خود درس را بهتر یاد می‌گیرند و معلم می‌تواند با صرف زمان کمتری، برای همه، رفع اشکال را انجام دهد و در آخر تقریباً مطمئن شود که همه دانش‌آموزان درس را یاد گرفته‌اند و مهم‌تر اینکه دانش‌آموزان کار گروهی و همکاری با یکدیگر را تجربه می‌کنند.

پخت‌وپز

ماهی را لذیذ و سالم بپزیم

فرهیختگان ماهی یکی از غذاهای مفیدی است که پزشکان خوردن آن را حداقل یک بار در هفته توصیه می‌کنند. این غذای پرخاصیت، روش‌های طبخ گوناگونی دارد و برخلاف آنچه تصور می‌شود روش آب‌پز آن، به باقی ماندن ویتامینش کمک نمی‌کند. اتفاقاً در شیوه سرخ کردن به دلیل اینکه ماهی زودتر از روی اجاق برداشته می‌شود ویتامین بیشتری در آن می‌ماند. ماهی‌ها هرطور که طبخ شود چه به شیوه آب‌پز، چه شیوه کبابی یا سرخ کردن، اصولی دارد که برای سالم‌تر ماندن و لذیذتر شدن آن، بهتر است رعایت شود. شیر یکی از طعم‌دهنده‌های مناسب برای ماهی است که به‌ویژه برای افرادی که به خاطر بوی ماهی آن را مصرف نمی‌کنند بیشتر توصیه می‌شود. برای مزه‌دار کردن ماهی بهتر است آن را در شیر و خلال پیاز بخوابانید و سپس با نمک و فلفل سیاه آن را مزه‌دار کرده و سرخ کنید. برخی برای زودتر باز شدن ماهی منجمد آن را در آب گرم قرار می‌دهند که این کار مزه بدی به ماهی می‌دهد یا ماهی را در یخ بازنن ماکروفر می‌گذارند که در این شیوه هم ماهی کمی از حالت خام در می‌آید و در نتیجه بوی بد تولید می‌کند، بهترین شیوه برای باز کردن انجماد و یخ از ماهی خواباندن ماهی در شیر گرم است. برای اینکه ماهی هنگام سرخ شدن متلاشی نشود باید حتماً طرف بدون پوست ماهی را سرخ کنید سپس طرف با پوست ماهی را سرخ کنید. برای سالم‌تر بودن ماهی که در فر یا ماکروفر برای کبابی کردن قرار می‌دهید بهتر است ماهی را قبل از پخت در آلومینیوم بگذارید.



چهره روز

«احد» و «صمد» چهره‌های روز یکی دوروز گذشته هستند. کودکانی هفت و هشت ساله که البته دیگر نیستند، نه در شهر هستند و نه در بین زباله‌ها دنبال چیزی می‌گردند. این دو کودک که با هم برادر ناتنی بودند، بر اثر آتش‌سوزی در یک گاراژ در منطقه غنی‌آباد شرق تهران که بخشی از آن به محلی برای جمع‌آوری و نگهداری ضایعات تبدیل شده بود، جان‌شان را از دست دادند و رویاهایشان که در میان زباله‌ها دنبالش می‌گشتند، با تن‌شان با هم سوخت و رفت. این دو کودک هر روز برای جمع‌آوری زباله به سطح شهر می‌رفتند و بعد، زباله‌های جمع‌شده را به گاراژی که در آتش سوخت، می‌بردند و پدرشان آنها را می‌فروخت.

احد و صمد برای نجات از بین زباله‌های شعله کشیده کوچک بودند و پدرشان هم که دچار سوختگی شدید شده بود، به بیمارستان منتقل شده است. این خبر در شبکه‌های اجتماعی و نیز واکنش‌های زیادی را برانگیخت.

