مدیر مسئول و سردبیر: سید وحید عقیلی | دفتر مدیرمسئول: ۶۶۳۴۸۰۱۶ | پیامک: ۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی | سازمان آگهی‌ها: ۶۶۳۴۸۰۴۶و۱۸ | فکس: ۶۶۷۲۶۰۴۷ -۶۶۷۶۰۵۰۱
تحریریه: ۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰ | 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
↑ 07	↑ 12	↑ 06	↑ -3	↑ 07
↓ 01	↓ 02	↓ 0	↓ -11	↓ -3

کلام معصوم(ع)
امام حسین(ع):
حرفی را به زبان نیاورید که از ارزش شما بکاهد.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۷:۲۲	اذان صبح	۵:۴۳
اذان مغرب	۱۷:۴۲	طلوع آفتاب	۷:۱۰
نیمه شب شرعی	۲۳:۳۳	اذان ظهر	۱۲:۱۶

حافظانه
بخلق و لطف تو ای کدخدای منظر / به بند و دام نگیرند مرغ دانا را
احمد نوبری

گزارش روز

آگهی‌های دعوت به کار که به یاری حادثه‌دیدگان پلاسکو شتافتند

از کار در تولیدی پوشاک تا درمان رایگان

فرناز استادنوبری
خبرنگار گروه مردم

پس از حادثه ساختمان پلاسکو، به جز هماهنگی‌ها و امدادهایی که از سوی سازمان‌ها و ارگان‌های مختلف انجام شد که بخش بیشتر این اقدامات وظایف این افراد محسوب می‌شد، برخی نیز اقداماتی انجام دادند که به هیچ وجه وظیفه‌ای رسمی نداشتند و تنها نیت‌شان ارضای حس انسان‌دوستانه بود. اینها افرادی بودند که بدون در نظر گرفتن اینکه کمک به امدادگران و حادثه‌دیدگان وظیفه مردم نیست و سازمان‌ها باید این موضوع را به عهده بگیرند، چند ساعت پس از حادثه کمک‌های خود را آغاز کردند. از پخش کردن غذا، میوه و نوشیدنی از سوی هموطنان گرفته تا بازیگران و ورزشکارانی که با حضور در محل سعی کردند روحیه از دست رفته امدادگران را برگردانند. همه این اقدامات برای رفاه حال امدادگران انجام می‌شد اما پس از کمک به حال روحی و جسمی امدادگران عده‌ای نیز تصمیم به کمک به کسبه ساختمان پلاسکو گرفتند. این افراد که تعدادشان نیز کم نیست با آگهی دادن در فضاهای مختلف مجازی یا چسباندن آگهی در کوچه و خیابان سعی کردند در هر زمینه‌ای که در توان‌شان است به حادثه‌دیدگان پلاسکو کمک کنند.

مزون‌ها از کارگران پلاسکو دعوت به کار کردند

یک مزون در سه‌راه جمهوری جزء اولین مزون‌هایی بود که آگهی‌ای را برای به کار گرفتن پنج خیاط که در تولیدی‌های پلاسکو کار می‌کردند منتشر کرده است. پس از آن تولیدی‌های دیگری آمادگی خود را برای استخدام خیاط‌ها و کارگرانی که در زمینه تولید پوشاک تخصص دارند اعلام کردند.
یک شرکت دیگر اما آگهی گسترده‌تری نسبت به آگهی‌های دیگر ارائه کرد. این شرکت اعلام کرد کسانی که در ساختمان پلاسکو در زمینه‌های آبدارچی، کارگر ساده، حسابدار، آشپز، نگهبان، کارمند اداری، پیک تحصیلدار و راننده فعالیت می‌کردند می‌توانند در این شرکت مشغول به کار شوند. در پایان تاکید شده این آگهی فقط مخصوص افرادی است که در ساختمان پلاسکو فعالیت داشته‌اند.

پزشکانی که به رایگان درمان می‌کنند

آگهی‌هایی که این روزها برای کمک به حادثه‌دیدگان پلاسکو به چشم می‌خورد، تنها به همین‌ها ختم نمی‌شود و در بحث پزشکی نیز آگهی‌هایی به چشم می‌خورد که نشان می‌دهد در این صنف نیز افرادی هستند که بدون چشمداشت مالی به هم‌نوع خود کمک کنند. اصلا شاید این افراد اعلام آمادگی و کمک کرده‌اند تا یادآور خیلی چیزها باشند، پس از چندین حادثه تلخی که از سوی پزشکان در ماه‌های اخیر رخ داد و موضوعات مالی باعث از بین رفتن بیماران در پایتخت و چند شهر مختلف شد، حالا پزشکانی هستند که با درمان رایگان حادثه‌دیدگان قصد دارند مردم همه پزشکان را به یک چشم نبینند. یکی از این افراد محمدعلی نیلفروش‌زاده متخصص پوست و مو و رئیس انجمن متخصصان پوست ایران است که در اعلامیه‌ای اعلام آمادگی برای درمان کاملا رایگان جراحی‌های پوستی حادثه‌دیدگان آتش‌سوزی پلاسکو کرده است. مهدی علیزاده رئیس انجمن کاردرمانی نیز طی یک آگهی اعلام کرده تمام افرادی که در کلینیک او هستند آمادگی دارند به صورت رایگان با حادثه‌دیدگان این اتفاق و خانواده‌هایشان مشاوره و کار درمانی داشته باشند. عملیات آتش‌نشانان در حادثه پلاسکو تا الان بیش از ۷۲ ساعت به طول انجامیده و هنوز هم تمام نشده است.
این طولانی‌ترین عملیات همه آتش‌نشانانی است که در آنجا حضور دارند. طولانی شدن عملیات و تصاویری که از آنها منتشر می‌شود پس از اینکه آگاهی از علت حادثه را برای همه جذاب‌تر می‌کند هر ذهنی را به این سمت می‌برد که امدادگران، کسبه و خانواده‌هایشان چه قصوری داشته‌اند و چرا باید یک ماه مانده به نوروز ۹۶ را این گونه بگذرانند؟ چه کسانی به فکر این افراد هستند؟ مگر می‌شود عده‌ای زیر آوار در حال جان دادن باشند و برخی شب عید بیکار شده باشند و عده‌ای هم در این میان به فکر مقاصد سیاسی خود باشند؟ این مزون‌ها و شرکت‌ها چه مقدار از این حادثه‌دیدگان را می‌توانند به زندگی عادی برگردانند؟

کارتون

امیرحسین ضرغام
● بدون شرح

یادداشت

تلاش برای بازگشت به زندگی

مهدی علیزاده*

حادثه تلخ ریزش ساختمان پلاسکو ابعاد مختلفی داشت. در این حادثه علاوه‌بر از دست دادن شماری از هموطنان‌مان، گروهی از همکاران و خانواده‌های این جانباختگان نیز لطمه‌های جسمی و روحی فراوانی متحمل شدند. موضوعی که باید برای آن اهمیت زیادی قائل بود و زمان را برای بازگرداندن آنها به جامعه از دست نداد.
انجمن کار درمانی ایران پس از این واقعه دلخراش اعلام آمادگی کرد که خدماتی را از طریق کلینیک‌های کار درمانی به آسیب‌دیدگان این حادثه و حتی خانواده‌های آنها ارائه می‌دهد. شاید این سوال پیش بیاید که این خدمات چه کمکی به آسیب دیدگان پلاسکو می‌کند و لزوم توجه به آن در چیست؟
کار درمانی، در واقع بازتوانی افراد بعد از یک ضایعه جسمی یا روحی است. در این روش تلاش می‌شود تا فرد به نقش‌های قبلی که بر عهده داشته بازگردد. نقش پدر یا مادری، نقش همکار و سایر فعالیت‌های گذشته اجتماعی. خیلی اوقات افراد بعد از یک واقعه دچار سندرومی به نام ضایعه می‌شوند؛ این سندروم می‌تواند آنها را از فعالیت‌های اجتماعی باز دارد و این موضوع تبعات روانی برای آن فرد و خانواده‌اش خواهد داشت. اینجاست که کار درمانی با ورود برای درمان فرد آسیب‌دیده به او کمک می‌کند که شرایطش را تحمل کند.
واقعه پلاسکو، ابعاد جسمی و روحی فراوانی داشت. مخصوصا برای آتش‌نشانانی که در این ماجرا حضور داشتند. گرچه مشاغلی مثل آتش‌نشانی همواره با استرس همراه هستند و فرد شاغل در این حوزه، خود را آماده خطر می‌داند، اما وقتی ابعاد حادثه‌ای، فرای انتظار می‌رود، می‌تواند تبعات زیادی داشته باشد. مشابه آنچه در جنگ‌ها برای سربازان رخ می‌دهد و بعدها در شکل حمله‌های عصبی که اصطلاحا به آن موجی شدن گفته می‌شود بروز می‌کند.
در این واقعه نیز خیلی از آتش‌نشان‌ها با شرایط اینچنینی مواجه شدند؛ همزمان شمار زیادی از همکاران‌شان را از دست دادند، بدن‌شان دچار آسیب شد. اثر این واقعه می‌تواند مخل فعالیت‌های آینده آنها شود. در این شرایط باید زمان را از دست نداد و هرچه سریع‌تر برای بازگرداندن این افراد و احیانا خانواده‌هایشان به جامعه تلاش کرد. به همین منظور انجمن کار درمانی اعلام آمادگی می‌کند تا این خدمات را ارائه دهد و حادثه‌دیدگان می‌توانند با انجمن کار درمانی به شماره ۸۸۰۰۳۱۹۳-۸۸۰۰۶۵۷۶ تماس بگیرند تا آنها را به نزدیک‌ترین کلینیک کار درمانی یا خانواده‌هایشان را به کلینیک‌های روانشناسی برای ارائه خدمات رایگان معرفی کنیم.
*** رئیس انجمن کار درمانی ایران**

کلینیک سلامت

راه‌هایی برای مقابله با گردن‌درد

فرهیختگان از آن دردهاست که کمتر کسی آن را تجربه نکرده است. گردن‌درد گرچه دردی جانکاه نیست، اما اغلب می‌تواند کلافه‌کننده و طولانی شود. گردن‌درد می‌تواند به دلیل بد خوابیدن، یک چرخش و حرکت ناگهانی گردن یا استرس زیاد، ایجاد شود. تحقیقات نشان می‌دهد که برای جلوگیری از گردن‌درد، تمرینات تقویت‌کننده گردن و سرشانه‌ها بسیار مهم است. تقویت عضلات سرشانه نه‌تنها از خشکی و درد شانه‌ها جلوگیری می‌کند، بلکه از مفاصل آرنج‌تان هم مراقبت می‌کند، چراکه ضعیف بودن شانه‌ها، فشاری که به آرنج و مچ وارد می‌شود را زیاد می‌کند. اما تمرین‌هایی هم برای کاهش این فشار وجود دارد.
یکی از این تمرینات فشار کف دست‌ها روی لبه صندلی‌تان است. با این کار لگن و باسن‌تان را یک تا دو سانت از روی صندلی بلند کنید. پنج ثانیه نگه دارید، دوباره پایین بیاورید و این حرکت را پنج مرتبه تکرار کنید تا عضلات سرشانه‌تان قوی‌تر شوند.
همچنین موقع تماشای تلویزیون، شانه‌هایتان را عقب بکشید. روی لبه صندلی‌تان بنشینید و ستون فقرات‌تان را بکشید، انگار می‌خواهید قدتان را بلندتر کنید. دست‌هایتان را جلوی بدن روی لباس‌تان قرار دهید. شانه‌هایتان را تا می‌توانید عقب بکشید، طوری که کتف‌هایتان از پشت جمع شود. به مدت یک دقیقه این کار را ادامه دهید و سعی کنید چند بار در روز آن را انجام دهید.
موقع رانندگی یا تایپ کردن پشت کامپیوتر، مثل یک لاک‌پشت که سرش را به سمت لاکش جمع می‌کند، سرتان را به سمت عقب بیاورید، طوری که گردی پشت گردنتان صاف شود. از یک تا ۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید و رها کنید. این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید. هر یک ساعت، چانه‌تان را به سمت سینه‌تان خم کرده، سپس گردن‌تان را به سمت چپ، عقب، راست و دوباره پایین به صورت دایره‌ای بچرخانید. این حرکت را هم پنج مرتبه تکرار کنید.

اتفاق روز

۵۸۰ کارگاه و ۴۰۰۰ کارگر پلاسکو، بیمه تامین اجتماعی

فرهیختگان وضعیت مغازه‌داران و کاسبان ساختمان پلاسکو و اشتغال حدود چهار هزار کارگر که در این مجتمع کار می‌کردند، موضوعی است که در حاشیه خبرهای مربوط به این حادثه، کمتر به آن پرداخته می‌شود. حدود چهار هزار نفر حالا بیکار شده‌اند و به دنبال آن افراد زیادی نیز که مشاغل مرتبط با دوزندگی داشتند، تحت تاثیر تخریب کارگاه‌های دوزندگی پلاسکو قرار گرفته‌اند. تقی نوربخش مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی گفته که در حادثه پلاسکو ۵۸۰ کارگاه و ۴۰۰۰ کارگر تحت پوشش بیمه بیکاری، مستمری و... هستند که در جهت امنیت خاطر و معاش این گروه‌ها اقداماتی را انجام می‌دهیم. البته کارگران درباره میزان این مستمری بیکاری نیز شک و تردیدهایی دارند چراکه حقوق بیکاری کف حقوق وزارت کار است در حالی که این کارگرها حقوق بیشتری در کارگاه‌ها دریافت می‌کرده‌اند. با این حال در اداره کار و رفاه اجتماعی جنوب غرب تهران در خیابان سخایی، ستاد رسیدگی به امور کارکنان شاغل در ساختمان پلاسکو تشکیل شده است و علی ربیعی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در بازدید از محل حادثه پلاسکو گفته است: «این افراد می‌توانند با مراجعه به اداره کار در خیابان حافظ نسبت به ثبت‌نام و برقراری بیمه بیکاری اقدام کنند.» ربیعی همچنین از اعطای وام ۱۰۰ میلیونی با سود چهار درصد به واحدهای تولید کننده این مجتمع خبر داده است. حالا چشم امید کارگران شاغل در این مجتمع به حمایت‌های ویژه دولت از آنهاست که در آستانه عید نوروز، شغل‌شان را از دست داده‌اند.

چیدمان

خانه‌های تاریک‌تان را روشن کنید

فرهیختگان کمبود نور شاید در خیلی از خانه‌های ایرانی در چند دهه اخیر به مشکل رایجی تبدیل شده است. خانه‌های کوچک، اشراف ساختمان‌ها و... همه و همه راه خورشید را به خانه‌ها تنگ کرده است. به همین دلیل خیلی از افراد دنبال راهی برای روشن‌تر کردن خانه‌هایشان هستند. این در حالی است که نور می‌تواند زیبایی وسایل خانه را صد چندان و فضای رخوتناک خانه‌ها را کم کند.
انتخاب رنگ سفید و روشن برای دیوارها در فضاهای داخلی نخستین راهی است که برای روشن‌تر جلوه دادن خانه‌ها پیشنهاد می‌شود. این ایده رنگ روشن را می‌توانید در مورد وسایل خانه هم به کار ببرید. انتخاب مبلمان سفید و بدون طرح راه‌حل دیگری برای روشن‌تر کردن خانه‌های تاریک است. اما شاید مهم‌تر از رنگ خلوت بودن است. اگر خانه‌ای تاریک دارید سعی کنید، از دکور و وسایل اضافه کمتری در اتاق استفاده کنید. هر چه اتاق خلوت‌تر باشد، سفیدی دیوارها بیشتر به چشم می‌آید و فضا روشن‌تر جلوه می‌کند. انتخاب پرده‌های حریر و نازک برای پنجره‌ها، از جمله مواردی است که می‌تواند در تزئین این دست خانه‌ها موثر باشد. اگر خانه‌ای تاریک دارید. مد روز را در انتخاب پرده کنار بگذارید و با خرید یک حریر نازک سعی کنید که کمترین مانع را در برابر نور ایجاد کنید. با کمک آینه‌ها می‌توانید روشنایی دکوراسیون خود را دو برابر کنید، بهتر است آینه را در مقابل یک منبع نور مثل لوستر نصب کنید تا علاوه‌بر بزرگنمایی فضا با کمک آن به سادگی بتوانید خانه تاریک خود را روشن‌تر کنید. برای روشنایی فضاهایی مانند آشپزخانه می‌توانید از کاشی و سرامیک‌های براق استفاده کنید، کاشی و سرامیک به خوبی نور را منعکس و فضای داخلی را روشن‌تر می‌کنند.

عکس نوشت

فرهیختگان علی قد بلند بود. رشید و قوی. درعین حال صاف و ساده و بی‌ریا. از آدم‌هایی که عیب‌هایشان را نمی‌پوشونن. بعد از وقت استراحتشون می‌رفتم بیدارشون می‌کردم تا به کارها برسن. علی رو چند بار باید صدا می‌زدم. غلتی می‌زد و می‌گفت الان میام. بارها و بارها. یه بار کلافم کرده بود. غروبش فهمید و بهم گفت می‌دونم خیلی اذیتت می‌کنم. از دستم ناراحت نشی یه وقت. من عقل درست و حسابی ندارم و خندید. گفتم آهان همینو بنویس. نوشت. امضا کرد و با استامپ روی میز انگشت زد. خندیدیم علی روز غیرشیفتش به دل حریق پلاسکو زد. اگه پیدا بشه تنها آتشنشانیه که لباس شخصی تنشه. علی قد بلند بود و قوی. تنها چیزی که می‌خوام اینه که بلند شه. آوار رو کنار بزنه و بیاد بیرون. هیچی دیگه نمی‌خوام از خدا. من علی رو می‌خوام. عکس از صفحه اینستاگرام وحید شیرمحمدی، عکاس: علی مستوفی

لغو بیش از ۴۰ پرواز در فرودگاه‌های بین‌المللی مسکو

فرهیختگان: به دنبال کاهش دما و بارش برف بیش از ۴۰ پرواز فرودگاه‌های بین‌المللی مسکو لغو شد. به گزارش «ریانووستی»، این پروازها مربوط به فرودگاه‌های دامادووا و شریمیتوای مسکو هستند که باعث سرگردانی صدها مسافر شده‌اند. همچنین تاکنون بیش از ۲۰ پرواز در این دو فرودگاه با تاخیرهای چند ساعته انجام شده است. برودت هوا در حال حاضر در مسکو به بیش از ۱۰ درجه سانتی گراد زیر صفر می‌رسد و پیش‌بینی شده که وزش باد و برف و بوران از امشب در پایتخت روسیه مجددا آغاز شود. مسکو از دو ماه پیش با بارش تقریبا مداوم برف حالت سپیدپوشی و یخ‌زدگی گرفته است و ماشین‌های برف‌روب به صورت همیشگی در حال پاک کردن خیابان‌ها و محورهای پررفت و آمد هستند و همچنین مسیرهای پیاده‌رو و فضای شهرک‌ها با استفاده از تراکتورهای برف کنارزن پاکسازی می‌شود.

چهره روز

«حصارهای شیشه‌ای مانع اشتغال دختران تحصیل کرده است. اعتیاد دختران رو به افزایش است.» اینها حرف‌های شهیندخت مولاوردی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده است. او که در سه سال و نیم گذشته بارها درباره این سقف شیشه‌ای که جلوی پیشرفت در کار و اشتغال زنان را در جامعه ایران می‌گیرد، صحبت کرده است، گفت: «این موضوع باعث افزایش نرخ بیکاری در میان دختران شده است.» او با اشاره به کاهش سن مصرف مواد مخدر در جامعه افزود: «تغییر الگوی مصرف مواد مخدر از مواد سنتی به صنعتی و روانگردان‌ها به‌ویژه در میان دختران نگران‌کننده است.» مولاوردی حاشیه‌نشینی را یکی دیگر از معضلات اجتماعی دانست و خاطرنشان کرد: «میزان قابل توجهی از مهاجران به حاشیه شهرها زنان و دختران هستند که در معرض آسیب قرار دارند.» او از افزایش میزان اعتیاد دختران از سال ۹۱ به بعد خبر داد و افزود: «میزان اعتیاد دختران از سال ۸۵ تا ۹۱ رو به کاهش بود، اما از این سال روند افزایشی به خود گرفته است و در حال حاضر ۹ درصد معتادان زن هستند.»