

مدیر مسئول و سردبیر	سید وحید عقیلے	دفترمدیرمسئول	۶۶۳۴۸۰۱۶	پيامک	۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
صاحب امتیاز	دانشگاه آزاداسلامے	سازمان آکبے‌ها	۶۶۳۴۸۰۴۶۰۱۸	فکس	۶۶۷۶۰۵۰۱-۶۶۷۶۰۴۷
تحریریه	۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰	چاپ	سازمان چاپ دانشگاه آزاداسلامے	رولپٹ عمومیے	۶۶۷۶۰۴۹۹
توزیع	نشر گستر امروز	نشانیے	خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویعروسی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم		

{ فرهیختگان }

تهران تهران	شیراز شیراز	مشهد مشهد	اصفهان اصفهان	تبریز تبریز
08- 3-	11- 3-	03- 10-	11- 3-	-2- 11-

کلام معمسوم	امام حسین ^(ع)
	همدمی با گناهکاران موجب بدبینی مردم و از دست‌دادن اعتماد و اعتبار است.

آر.اچ.	غروب آفتاب	۱۷:۳۰	۱
	آذان مغرب	۱۷:۴۹	۲
	نیمه شب شرعی	۲۳:۳۴	

{ حافظانه }کام به تنگ شد زضرگرمه؛عبدالرزاق شبر شیرازی

گزارش روز

مسدود شدن راه‌های شهرستان دلفان به بحرانی بی‌سابقه تبدیل شده است

ساکنان ۴۵۰ روستا در سرما و گر سنگی



فرزاد استادنوبری خبرنگار گروه مردم

کردن جاده‌های اصلی هستند. برف سنگین نه‌تنها باعث شده تمام ناوایی‌ها و مغازه‌های روستاهای این شهرستان تعطیل باشد، بلکه در خود شهر نیز هیچ عبور و مروری انجام نمی‌شود و ادارات، مدارس، ناوایی‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها تعطیل هستند. محمد مرادی‌زاده یکی از پزشکان این شهرستان به «فرهیختگان» می‌گوید: «از غروب پنجشنبه این برف سنگین آغاز شده و تاکنون هنوز قطع نشده و ما چهار روز است در خانه حبس شده‌ایم. دختری که مریض شده بود به علت راه‌بندان نتوانست به بیمارستان برسد و در جاده گرفتار شد و این موضوع منجر به مرگ او شد.»

«آمبولانس به زن باردار نرسید

حسین ابراهیمی که از ساکنان روستای «قُشّی» در شهرستان دلفان است به «فرهیختگان» می‌گوید: «تمام شهرستان دلفان تعطیل است و در سکوت کامل. هیچ خودرویی رفت و آمد نمی‌کند و حتی در خیابان یک متر برف نشسته است.» او می‌افزاید: «مردم روستاها آذوقه‌هایشان تمام شده و نان برای خوردن ندارند. خیلی از روستاها نان روزانه خود را از شهر تهیه می‌کنند و الآن نه‌تنها ناوایی‌های شهر هم بسته شده، بلکه راه‌های رسیدن به شهر هم بسته است.» او ادامه می‌دهد: «زنی که در یک روستا باردار بود دچار مشکل جدی شده و نه آمبولانس می‌توانست برای کمک به او برود، نه خودشان می‌توانستند از روستا خارج شوند و خود را به جایی برسانند.» او می‌گوید: «جنازه یکی از افراد مسنی که سه روز است فوت شده هنوز در منزل است و نمی‌توانند او را به خاک بسپارند، زیرا راهی باز نیست که بتوانند او را به قبرستان برسانند.»

شهردار و فرماندار دلفان تماس‌های خبرنگار ما را بی‌پاسخ گذاشتند و به خبرنگاران محلی نیز به گفتن «امکانات نداریم، بسنده کرده‌اند.

«مسئولان گفته‌اند سه لودر بیشتر نداریم

محمد ایکبوند که ساکن دلفان است با اشاره به بسته شدن خیابان‌های این شهرستان به «فرهیختگان» می‌گوید: «با بستگان مان در نورآباد تماس گرفته‌ایم و اعلام کرده‌ایم آب و گاز نداریم. ارزشان خواسته‌ایم به مسئول وضعیت ما را گزارش بدهند.» او ادامه می‌دهد: «مسئولان در پاسخ به بستگان مان فقط گفته‌اند لودر کم داریم و همین لودرها که داریم در حال باز کردن جاده‌های اصلی مثل دلفان خرم‌آباد هستند. مسئولان همچنین گفته‌اند اولویت با جاده‌های اصلی است و در هیچ شرایطی نمی‌توانند آنها را به روستاها بفرستند و مردم روستا باید تا باز شدن جاده‌های اصلی صبر کنند.» محمد ادامه می‌دهد: «من معلم هستم و خیلی از دانش‌آموزانم از روستاهایی می‌آمدند که روستایشان گاز نداشت و با نفت و کپسول وسایل گرمایشی خود را روشن نگه می‌داشتند، حالا که راه رسیدن به ۴۵۰ روستا مسدود شده، نفت و کپسول‌رسانی نیز مسدود شده و این بچه‌ها در این هوای سرد در منزل هایشان هستند.» به گفته ساکنان دلفان، این شهرستان معمولاً میزان برف‌های سنگین زمستانی است و عجیب است مسئولان این شهرستان نمی‌توانند این بحران را مدیریت کنند، وضعیت این شهرستان به گونه‌ای شده که گویی در استان خوزستان چنین برف سنگینی باریده که مسئولان انتظارش را نداشته و غافلگیر شده‌اند. «شهرستان دلفان با جمعیتی برابر ۱۷۰ هزار نفر که ۹۰ هزار نفر از آنها در ۵۰۰ روستا ساکن هستند گرفتار برف و کولاکی بی‌سابقه شده که نه‌تنها پیش از این برای چنین اتفاقاتی برنامه‌ریزی نشده بود، بلکه هنوز و بعد از گذشت چهار روز ساکنان این شهرستان و روستاهای آن در بدترین شرایط بدون آب، وسایل گرمایشی و آذوقه این روزهای سرد را می‌گذرانند و تلفن مسئولان این شهرستان هنوز بوق آزادی می‌خورد و پاسخ داده نمی‌شود.

عکس نوشت



فرهیختگان: بعد از مدتی هوای پاک و آسمان آبی در پایتخت خودنمایی کرد. این عکس را آقای فریدونی از مخاطبان روزنامه برای ما ارسال کرده است.

کلینیک سلامت

درمان گیاهی آفت دهان



فرهیختگان شاید شما هم تجربه زخم‌های سفید دردناک در دهان را داشته باشید. این تجربه برای برخی به دلیل ععود زخم‌ها در مخاط دهان همراه با درد فراوان است. تاکنون دلیل مشخصی برای ایجاد این زخم‌ها معرفی نشده اما برخی پزشکان واکنش‌های ایمنی بدن افراد را ایجاد این زخم دخیل می‌دانند. این زخم‌های دهانی درمان مشخصی ندارند و تنها روش‌های خانگی برای التیام آنها پیشنهاد می‌شود. یکی از این روش‌ها جویدن برگ ریحان تازه است. این کار را دوبار در روز تکرار کنید، هر بار می‌توانید سه تا پنج برگ ریحان را بجوید. این روش را تا درمان آفت ادامه دهید. خوردن پیاز به شکل خام هم یکی دیگر از راه‌های مقابله با آفت دهان است. پیاز به دلیل داشتن سولفور در درمان آفت دهان بسیار موثر است. خوردن گوجه‌فرنگی یا قرقره کردن آب گوجه‌فرنگی دو تا سه بار در روز هم در کوتاه شدن دوره درمان آفت موثر است. استفاده از دمنوش گل همیشه بهار به صورت دهان‌شویه نیز یکی از راه‌هایی است که می‌توانید برای درمان آفت از آن کمک بگیرید. همچنین می‌توانید کمی پودر زردچوبه را با یک قاشق غذاخوری گلیسرین مخلوط کنید تا به شکل خمیری درآید. این خمیر را مستقیماً روی زخم بگذارید. قرار دادن روغن نعناع روی زخم نیز باعث کاهش درد آفت می‌شود. روغن نعناع باید حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی زخم‌ها باقی بماند، سپس دهان را با آب شست‌وشو دهید. در رب انار هم خواص ضد باکتریایی و ضدعفونی‌کننده‌ای وجود دارد که برای رفع آفت دهان موثر است. رب انار از تغلیظ آب انار جوشانده حاصل می‌شود و در صورت تهیه از انار مرغوب و فرآیند بهداشتی، مصرف آن مفید است.

اتفاق روز

تشییع پیکر آتش‌نشانان از مصلا



فرهیختگان مراسم تشییع پیکر چند نفر از جان‌باختگان حادثه ساختمان پلاسکو که آتش‌نشان نبودند، در میان سکوت خبری برگزار شد، اما مراسم تشییع پیکر شهدای آتش‌نشان قرار است امروز در مصلاي تهران برگزار شود و شاید حضور مردم، آن سکوت برای جان‌باختگان عادی پلاسکو را جبران کند. قرار بود این مراسم پنجشنبه هفته پیش از مقابل دانشگاه تهران برگزار شود، اما به دلیل اینکه پیکر چند نفر از شهیدا هنوز پیدا نشده بود، به دوشنبه موکول شد. اما دلیل جابه‌جایی مکان برگزاری مراسم از دانشگاه تهران به مصلاي بزرگ امام خمینی (ره) تهران مشخص نشد.

به هر حال این مراسم از ساعت ۸:۳۰ امروز در مصلا برگزار می‌شود و پیکر شهدای آتش‌نشان تا خیابان شهید مطهری روی دوش مردم حمل می‌شود. شهرداری تهران هم اعلام کرده برای ارائه خدمات به شهروندانی که قصد حضور در مراسم تشییع شهدای آتش‌نشان را دارند، در صبح مراسم تشییع، اتوبوس‌هایی را در میدان اصلی شهر به‌طور رایگان مستقر می‌کند. همچنین خطوط ۱ و ۲ متروی تهران از ساعت ۷:۳۰ صبح تا پایان مراسم، آمادگی انتقال شهروندان به صورت رایگان به مصلاي بزرگ اسام خمینی (ره) را دارد تا این مراسم هرچه باشکوه‌تر برگزار شود.

اما در شبکه‌های اجتماعی نیز افراد و گروه‌های زیادی از مردم خواسته‌اند که برای ادای احترام به شهدای آتش‌نشان و ابراز همدردی با خانواده‌ها و همکاران آنها، در مراسم تشییع پیکر شهیدا حضور پیدا کنند؛ این فراخوان با استقبال کاربران شبکه‌های اجتماعی روبه ر شده است.

قایقی که

با گردشگرانش ناپدید شد

مقامات داخلی مالزی اعلام کردند قایق حامل ۳۱ سرنشین در آب‌های این کشور مفقود شده است. بنابر اعلام مقامات دریایی مالزی این قایق مسافربری حامل ۳۱ سرنشین از جمله ۲۸ گردشگر چینی بوده است که روز گذشته (شنبه) پس از ترک ایالت شرقی صباح، ارتباطش قطع و ناپدید شده است. مقامات مالزی همچنین اعلام کردند: «عملیات امداد و نجات و جست‌وجوی مفقودشدگان این حادثه به دلیل وضعیت نامناسب آب و هوایی متوقف شده است. همچنین تماسی از سرنشینان این قایق دریافت کردیم که حاکی از وقوع مشکل در سفر آنان بود اما خیلی زود تماس قطع شد.» به گزارش شبکه خبری بی‌بی‌سی، وقوع توفان در این زمان از سال در این منطقه از مالزی متداول است و این قایق احتمالاً بر اثر توفان واژگون شده است. تلاش برای پیدا کردن قایق و سرنشینانش ادامه دارد.

یادداشت

و همچنان چشم به راه شیر مدرسه‌ای



مهدی بهلولی

از نیمه دوم سال تحصیلی هم دو هفته گذشت و خبری از پخش شیر رایگان مدرسه‌ای نشد و دست‌کم در چند مدرسه‌ای که من با آنها در ارتباط هستم هنوز شیری توزیع نشده است. با این تأخیر چندین ماهه، به گمانم سنگین‌تر و بهتر این است که در بودجه سال آینده آموزش و پرورش، رقم ۲۰۰ میلیارد تومانی شیر رایگان مدرسه‌ای حذف شود تا ما ناگزیر نباشیم مثل امسال، بارها و بارها از نبود آن انتقاد کنیم. شگفت‌انگیز اینکه بسیاری از مسئولان آموزش و پرورش هنگام سخن گفتن درباره ضرورت تغذیه مناسب برای دانش‌آموزان، از خود ما منتقدان، بسیار بهتر به مساله می‌پردازند و از همین رو است که برخی آموزگاران، گفتن و نوشتن و انتقاد و اعتراض را بی‌ثمر می‌دانند و بر این باورند که گفتن از چیزی که همه افراد از آن آگاهی دارد چه سود دارد؟ همکاری دارم که هرگاه مرا می‌بیند می‌پرسد که در روزنامه چه نوشته‌ای؟ و پس از شنیدن پاسخ من، به سرعت می‌گوید که یعنی تو فکر می‌کنی مسئولان، این چیزها را نمی‌دانند که می‌نویسی؟!

اما پرسشی که به میان می‌آید این است که اگر دولت نخواست یا نتوانست به قانون بودجه خود عمل کند، باید از چه کسی سوال کرد؟ مجلس که نهایت می‌تواند برود سراغ استیضاح و استیضاح هم کمابیش یعنی اینکه یکی برود و یکی بیاید و همان کم و کاستی‌های گذشته و کسری‌های هنگفت انباشته شده از سال‌های گذشته، برجای بماند.

البته از حق اگر نگذریم در این دوره مجلس، چند نفر از نمایندگان که خودشان پیشینه عملی داشته‌اند در پیگیری کار آموزش و پرورش و انتقاد از کاستی‌ها، بسیار خوب عمل می‌کنند.

به راستی چگونه است که شهروندان باید پایبند به قانون باشند و بمانند، چگونه می‌توان در آموزش و پرورش به تدریس حقوق شهروندی پرداخت و در همان هنگام دانش‌آموزان از نزدیک شاهد باشند که بیش از چهارماه از بودجه مصوب دولت و مجلس، برای پخش شیر رایگان مدرسه‌ای می‌گذرد و هنوز هم خبری از آن نشده است. دانش آموز، حقوق شهروندی را با عمل یاد می‌گیرد و نه با درس، وعظ و نصیحت.

ترفند

راه‌هایی برای مقابله با کپک غذا

فرهیختگان تجربه جالبی نیست که برای خوردن یک تکه‌نان به سراغ جای نان بروید و با توده‌ای از کپک مواجه‌شوید یا در جامیوه‌ای یخچال را باز کنید و چندین میوه لهیده و کپک زده را بردارید. این در حالی است که اگر با روش نگهداری مواد غذایی بیشتر آشنا شویم، کمتر با صحنه‌هایی از این دست مواجه خواهیم شد. مقدار بیش از حد رطوبت عامل اصلی ایجاد کپک است. پس باید به دنبال راهی باشیم تا رطوبت موجود در محل نگهداری مواد غذایی را به حداقل برسانیم. کپک‌های غذایی گرچه بیماری خطرناکی ایجاد نمی‌کنند، اما گاهی در مواقع ضعف سیستم ایمنی بدن می‌توانند بسیار خطرناک باشند. این در حالی است که علاوه بر طعم پدی که دارند، سموم موجود در آن با حرارت هم از بین نمی‌رود. از آنجایی که کپک‌ها قادرند در نان ریشه‌دار شده و در بافت نان فرو روند، بسیار خطرناک‌تر هستند. برای مقابله با ایجاد کپک در نان، پیش از سرد شدن کامل نان‌ها، نباید آنها را روی هم چید، زیرا حرارت نان موجب کپک‌زدگی زودرس می‌شود. برای جلوگیری از کپک زدن نان باید آنها را در پلاستیک‌های درسته و در فریزر نگهداری کنید. پیچیدن نان در پارچه‌های سفیدوی رنگ بهتر از سفره‌های پلاستیکی است، زیرا رطوبت در پارچه وجود ندارد و ماندگاری نان بیشتر می‌شود. در خصوص میوه‌هایی می‌توان با رعایت نکاتی مانع کپک زدن آنها شد. میوه‌ها حتی با وجود شستن، در یخچال کپک می‌زنند و علت آن هم آبی است که به تدریج در جامیوه‌ای جمع می‌شود و نیز رطوبت دائمی یخچال. پس بهتر است پس از شستن میوه‌ها آنها را کاملاً خشک کنید و سپس در یخچال قرار دهید. اگر میوه‌ای بسیار رسیده و لک‌دار است، باید از سایر میوه‌ها جدا شود. پوره کردن میوه‌هایی دیگر از روش‌های نگهداری میوه برای زمانی طولانی است. در کنار همه این روش‌ها، استفاده از یک قطعه اسفنج در جامیوه‌ای می‌تواند در کاهش رطوبت آن فضا بسیار مناسب باشد و مانع کپک‌زدگی شود.



چهره روز

گرچه در چند روز گذشته موضوع حادثه پلاسکو و رشادت آتش‌نشان‌ها در راس اخبار بود، اما پوشش خبری و تصویری همین خبرها بر عهده عکاسان و خبرنگارانی بود که در شرایطی بسیار سخت در محل حادثه حضور داشتند و خبرهای اتفاق را به اطلاع مردم رساندند؛ خبرنگارانی که گاه با آنها برخوردهای تندی هم شد و در میان دود و آتش و صحنه‌های دلخراش، بغض‌شان را پنهان کردند تا بتوانند عکس بگیرند و گزارش بنویسند و خبر مخابره کنند. روزنامه‌نگاران و عکاسان رسانه‌ای برای تردد و ورود به صحنه حادثه نیز با مشکلات جدی روبه‌رو شدند و به سختی توانستند در کنار آتش‌نشان‌هایی که در حال خاموش کردن آتش و آواربرداری بودند، جزئیات حادثه را لحظه به لحظه پوشش دهند و سعی کنند به زوایای مختلف موضوع بپردازند. اما با وجود همه سختی‌ها، خبرنگاران تا آخرین ساعات در محل حضور یافتند؛ اتفاقی که در اطلاعیه انجمن عکاسان مطبوعاتی ایران نیز به آن اشاره شده است: «گویی عهد و پیمان ناوشته‌ای میان عکاسان خبری و رشادت جوانان جافشان آتش‌نشان شکل گرفته بود.»

