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

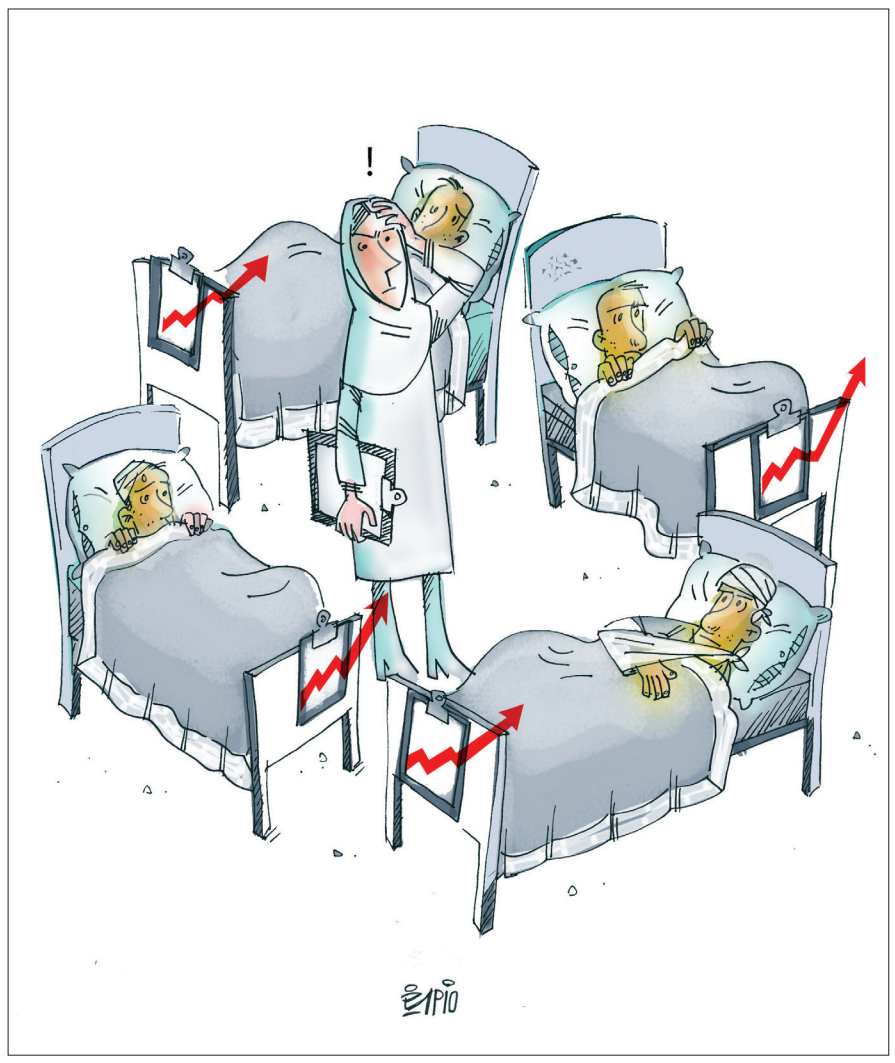
تهران TEHRAN	شیراز SHIRAZ	مشهد MASHHAD	اصفهان ISFAHAN	تبریز TABRIZ
↑ 03	↑ 10	↑ 03	↑ 06	↑ -4
↓ -2	↓ 01	↓ 0	↓ -4	↓ -10

کلام معصوم(ع)
رسول اکرم(ص): بهترین یاران کسانی هستند که ناسازگاری‌شان اندک و سازگاری‌شان بسیار باشد.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۷:۳۳	اذان صبح	۵:۳۷
اذان مغرب	۱۷:۵۲	طلوع آفتاب	۷:۰۳
نیمه شب شرعی	۲۳:۳۵	اذان ظهر	۱۲:۱۸

حافظانه
کام جان تلخ شد از صبر که کردم با دوست / عشوه‌ای زان لب شیرین شکرخا می‌داد
احمد نیری

کارتون



فیروزه مظفری
● روز پرستار و فشارها و کمبودهای این قشر

یادداشت

عوارض نداشتن کنترل درونی در جامعه

حامد احمدی

در روایات و احادیث اسلامی بر پوشیده نگهداشتن گناهان تاکید شده است؛ چراکه بیان گناه باعث می‌شود قبح و زشتی آن از بین رفته و در جامعه رواج پیدا کند. بررسی این موضوع از دیدگاه روانشناسی زمانی بیشتر اهمیت پیدا می کند که واژه گناه را به سایر رفتارهای اجتماعی همچون آسیب‌های اجتماعی، ترافیک، روابط بین فردی و... تعمیم دهیم.

تصور کنید افراد از ترس پلیس و جریمه، مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند. طبیعی است که در چنین شرایطی شاهد سرعت غیرمجاز، پارک در محل ممنوع، سبقت غیرمجاز، توقف دوبله و سایر مواردی نخواهیم بود که منجر به حوادث رانندگی می‌شود. حالا فرض کنید در یک خیابان شلوغ شاهد توقف چند اتومبیل به صورت دوبله باشید و متوجه شوید هیچ قانونگذاری جهت جریمه کردن وجود ندارد. به احتمال زیاد شما نیز اتومبیل خود را دوبله پارک کرده و به دنبال انجام کارهای خود خواهید رفت. به‌تدریج وقتی نگرانی از عواقب احتمالی تخلف کمتر شد و فرد با تخلف‌های متعدد در سطح جامعه مواجه شد «قبح» تخلف از قوانین از بین خواهد رفت. نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا (Bandura) اشاره می کند به اینکه افراد با مشاهده رفتارهای دیگران یاد می گیرند. مشاهده، کارکرد یادگیرانه دارد.

با توجه به اینکه رعایت قوانین در بیشتر موارد ممکن است برای افراد جامعه دست و پا گیر شود، سیستم‌های نظارتی، پیشگیرانه و محدودکننده تا نهادینه کردن رفتارها اعمال قدرت و قانون می کنند. برای مثال حضور پلیس بر سر چهارراه، امکان تخلف را به‌عنوان سیستمی پیشگیرانه پایین می‌آورد. از این رو لازم است سیستم فوق جدی باشد تا میزان تخلف پایین آمده و هزینه آن بالا برود. براساس نظریه مشاهده، یادگیری فرد با مشاهده چنین شرایطی از ریسک انجام تخلف چشم‌پوشی خواهد کرد. به‌علاوه در صورت تخلف و مواجهه با جریمه طبق نظریه شرطی‌سازی عاملی، میزان رفتار کاهش یافته یا خاموش خواهد شد. براساس شرطی‌سازی عاملی، رفتاری که پاداش می گیرد تقویت شده و میزان آن افزایش پیدا می کند و رفتاری که تنبیه می‌شود کاهش یافته یا از بین می‌رود. طبیعتا افراد در طولانی‌مدت، سیستم نظارتی مذکور را درونی ساخته و در اصطلاح روانشناختی به «کنترل درونی» می‌رسند.

متاسفانه پدیده‌ای که در چند سال اخیر در جامعه ایرانی در حال رواج است نوعی ناهنجاری روانی محسوب می‌شود. بیشتر افراد طبق «کنترل بیرونی» عمل می کنند، یعنی تا زمانی که سیستم‌های نظارتی بیرونی و عینی وجود دارد، قانونمند و منظم هستند؛ اما به محض حذف کنترل کننده‌های بیرونی رفتارهای ناهنجار مشاهده می‌شود. طبیعتا در چنین شرایطی افراد نه خود، بلکه سایر افراد، گروه‌های بالادستی و سیستم‌های نظارتی را مقصر خواهند دانست. در واقع باید گفت «از ماست که بر ماست»، چراکه هر فرد به‌عنوان واحد اصلی و اولیه اجتماع در کارکردهای اجتماعی تاثیر می گذارد. در صورتی که افراد با در نظر گرفتن مصلحت عمومی و اجتماعی به جای منفعت شخصی گام بردارند خواه‌ناخواه توسعه اجتماعی را نیز به بار خواهد آورد. تصور کنید افراد با در نظر گرفتن این موضوع که تخلف من ممکن است دیگران را به دردسر بیندازد، از این کار اجتناب کنند و متقابلا حسی مشابه از دیگران دریافت کنند، چه اتفاقی خواهد افتاد. البته نباید از این نکته نیز غافل شد که واحد خانواده به‌عنوان اولین آموزگار هر فرد و سپس سیستم آموزشی نقش مهمی در این مورد بازی می کنند.

گزارش روز

LRTها باید جایگزین BRTها شوند

شهر در تسخیر تندروها

سعیده علیپور
خبرنگار گروه مردم

سال ۸۶، زمانی که برای نخستین بار، اتوبوس‌های سریع‌السیر شهری برای حمل‌ونقل مسافران درون‌شهری راه‌اندازی شد، مسئولان شهری به خود بالیدند. راه‌اندازی هفت خط BRT با قدرت جابه‌جایی بیش از چهار میلیون مسافر، آن هم با قیمتی ارزان، چشمگیر و اغواکننده به‌نظر می‌رسید. اما راه‌اندازی این خطوط در حالی در تهران و سایر شهرهای بزرگ ایران فراگیر شد که این شیوه حمل‌ونقل شهری در کشورهای توسعه‌یافته دنیا در فضای داخل شهری متداول نبود.

حمل‌ونقل عمومی در شهر تهران با هشت میلیون جمعیت ساکن و ۱۵ میلیون جمعیت روزانه، شاید مهم‌ترین مساله شهری به‌نظر برسد. به‌عقیده کارشناسان مهم‌ترین نیاز عمومی چنین شهری مترو به‌عنوان وسیله حمل‌ونقل ارزان و ایمن است. اما در تهران روزانه بیش از چهار میلیون و ۲۰۰ هزار نفر به وسیله اتوبوس جابه‌جا می‌شوند و سهم اتوبوس‌های BRT از این رقم حدود دو میلیون نفر است. به گفته مازیار حسینی، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری تهران روزانه، تنها ۲۵۰ تا ۳۰۰ هزار نفر از خط BRT راه‌آهن تجریش استفاده می کنند. یعنی هر ساعت ۱۰ تا ۱۵ هزار نفر با این خط جابه‌جا می‌شوند.

اما در کنار این ارقام، هر از چندی اخباری درخصوص حوادثی که در این خطوط رخ می‌دهد نیز منتشر می‌شود. تصادفاتی که گاهی به‌جراحت و کشته‌شدن شهروندان منجر می‌شود. در این میان شهرداری تهران اعلام کرده بود که بیش از ۸۴ درصد اتوبوس‌های سامانه BRT دارای استاندارد یورو ۳ هستند، اما با نگاهی گذرا به اتوبوس‌های خط ۶ این سامانه یعنی، تجریش-راه‌آهن می‌توان دریافت که بیشتر این اتوبوس‌ها، همان اتوبوس‌های همیشگی هستند که در خطوط عادی فعال هستند.

BRT چیست؟

BRT مخفف عبارت انگلیسی Bus Rapid Transit است که در کشورهای توسعه‌یافته دنیا کنار خطوط LRT که مخفف واژه Line Rail Transit است، به‌عنوان موارد مکمل در حمل‌ونقل شهری از آنها بهره گرفته می‌شود. در ایران خطوط ریلی زمینی مثل تراموا امکان گسترش نیافت، اما BRT در تهران و شهرهایی مثل اصفهان و شیراز و تبریز برای تسهیل حمل‌ونقل شهری رشد روزافزونی داشته است. یاسر رشیدی کارشناس ترافیک شهری در این خصوص به «فرهیختگان» می گوید: «در کشورهای توسعه‌یافته دنیا اتوبوس‌های BRT مکملی برای حمل‌ونقل شهری است و در حومه شهرها مورد استفاده قرار می گیرد و اساسا به‌عنوان رقیب و جایگزین حمل‌ونقل مطمئن مثل مترو نیست. اتوبوس‌های تندرو به‌عنوان یک مسکن برای حمل‌ونقل وارد خطوط اتوبوسرانی تهران شد. اما الان این مسکن حکم غذای اصلی را پیدا کرده است.» این کارشناس ترافیک با اشاره به اینکه در دنیا این خطوط برای مسیرهایی که از لحاظ مسافر محدود هستند و امکان اقتصادی برای گسترش مترو وجود ندارد کارایی دارند، می گوید: «در ایران اما متاسفانه در خطوط بسیار شلوغ و پرترافیک و پرجمعیت BRT گسترش پیدا کرده است. این در حالی است که در برخی از این خطوط با وجود استانداردسازی ایستگاه‌ها همچنان از اتوبوس‌های مطابق استاندارد BRT استفاده نمی‌شود.

راه‌اندازی خطوط LRT

پس از گذشت نزدیک به ۱۰ سال از راه‌اندازی خطوط BRT چندی پیش شورای شهر تهران مصوبه‌ای برای گسترش خطوط LRT داد. این خطوط که همان قطارهای شهری روزمینی است، بیشتر از ده‌ها سال است که در بسیاری از کلانشهرهای دنیا مورد استفاده قرار گرفته است و ظرفیت آن دو و نیم برابر BRT بوده و آلایندگی آن در حد صفر است. هر قطار LRT سه واگن دارد که واگن وسط برق آن را تامین می کند. مازیار حسینی، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری تهران در مورد راه‌اندازی این خطوط می گوید: «مطالعات برای راه‌اندازی اولین خط LRT در محدوده رینگ تاریخی تهران در محدوده‌های بهارستان، جمهوری و بازار انجام شده است.» اتفاقی که به‌نظر می‌رسد تا ۱۰ سال آینده نمی‌توان شاهد عملی شدن آن بود.

کلینیک سلامت

تاثیر ورزش بر اندام‌های مختلف

فرهیختگان همه ما درباره مفید بودن ورزش و تاثیر آن بر سلامتی اطلاعاتی داریم، ولی اینکه ورزش می‌تواند تا حدود زیادی از مبتلا شدن به بیماری‌های مختلف یا پیشرفت آنها جلوگیری کند، موضوعی است که اطلاعات دقیقی از آن نداریم. در ادامه تاثیر مستقیم ورزش بر اندام‌های مختلف بدن را می‌خوانید. ورزش جریان خون‌رسانی به مغز را تشدید می کند و هر چقدر روند خون‌رسانی به مغز بهتر انجام شود اندام‌های مختلف بدن بهتر کار می کنند. در بسیاری از بررسی‌ها و تحقیقات مشخص شده افرادی که به صورت منظم ورزش می کنند حافظه بهتری نیز دارند. ورزش برای کسانی که مشکل خواب دارند یا از قرص‌های خواب استفاده می کنند بسیار مفید است. اگر به صورت منظم ورزش کنید احساس خستگی باعث می‌شود بهتر و عمیق‌تر به خواب بروید.

معمولا گفته می‌شود تحرک زیاد برای فردی که آسم یا مشکل ریوی دارد ایجاد مشکل می کند، اما جالب است بدانید پزشکان می گویند فردی که مشکلات ریوی یا آسم دارد هر چقدر ورزش بیشتری انجام بدهد کمتر دچار حمله آسم می‌شود.

یکی از مهم‌ترین علت‌های دردهای استخوانی به چاقی زیاد مربوط می‌شود. اگر به صورت روزانه ورزش کنید می‌توانید با پایین آوردن وزن خود بر دردهای استخوانی خود غلبه کنید. افرادی که دچار کمر درد و زانو درد هستند معمولا خود را معاف از انجام هر ورزشی می‌دانند، اما بهتر است به جای ترک کردن ورزش، ورزش‌های متناسب با بیماری خود انتخاب کنیم.

اتفاق روز

درخواست ورود مراجع به مساله ازدواج کودکان

فرهیختگان آمار سازمان ثبت احوال می گوید ۲۸ هزار و ۲۴۲ دختر در سال ۹۴، در حالی که سن‌شان زیر ۱۵ سال بوده، ازدواج کرده‌اند. اعلام این آمار در کنار رقم ۲۰۴ هزار ازدواج دختران زیر ۱۸ سال در این سال، خیلی‌ها را نگران کرد. طبق کنوانسیون‌های جهان، ازدواج کودکان در سنین زیر ۱۸ سال ممنوع است. اما تصمیم‌گیری در این رابطه با توجه به مسائل شرعی نیازمند کمک مراجع دینی به نمایندگان مجلس برای ممنوعیت ازدواج کودکان است. از همین رو بود که فاطمه سعیدی، نماینده تهران در مجلس در دیدار اعضای کمیسیون آموزش مجلس با آیت‌الله عبدالله جوادی آملی، از او برای ورود به مساله ازدواج دختران کم سن و سال کمک خواست. به گفته او، تصویب مجلس در این رابطه، نیازمند حمایت مراجع تقلید است. آیت‌الله جوادی آملی نیز در پاسخ به این درخواست اظهار کردند: «اگر عظمت زن و خانواده را بشناسیم نه ازدواج زودرس را شاهد خواهیم بود و نه ازدواج دیررس را مشاهده می کنیم. موضوع طلاق نیز بسیار مهم است و اگر در خانواده‌ای طلاق را مشاهده کنیم تبدیل به بافت فرسوده‌ای می‌شود که به این زودی‌ها آباد نمی‌شود.» پس از اعلام آمار نگران کننده از ازدواج دختران کودک، برخی نمایندگان مجلس، موضوع تصویب قانونی برای منع این نوع ازدواج را مطرح کردند اما پس از چند ماه، پیگیری موضوع کمرنگ شد. فعالان حقوق کودک و حقوق زنان معتقدند ناچار شدن کودکان به ازدواج، نقض حقوق کودکی است که در سن و سال بازی کردن و درس خواندن، مجبور به ازدواج و بچه‌داری می‌شود.

پخت‌وپز

فوت‌های کوزه‌گری برای پخت برنج

فرهیختگان پخت برنج اگرچه کار راحتی به نظر می‌رسد اما کسانی که آشپزی کرده‌اند می‌دانند این کار قلق خاص خود را دارد. در ادامه چند شیوه از اشتباهات رایجی که در پخت برنج اتفاق می‌افتد و روش‌های حل آن، آورده شده است. اگر هنگامی که برنج در حال جوشیدن است متوجه شدید کمی از حد معمول شورتر است یک سیب بدون پوست را چند تکه کرده و داخل برنج بیندازید. اگر متوجه شدید برنجی که می‌خواهید آبکش کنید کمی بیشتر از حد معمول جوشیده و ممکن است پس از دم کشیدن شفته شود، هنگامی که می‌خواهید آن را آبکش کنید به مدت یک دقیقه آب سرد روی آن بگیرید. اگر برنج هنگام جوشیدن کدر شده نصف قاشق آب نارنج یا آب لیمو در آب آن بریزید، در این روش هم برنج‌تان بعد از پخت سفید می‌شود و هم کاملا دون می‌شود. اگر برنجی که کته کرده‌اید یا آبکش کرده‌اید و در حال دم کشیدن است کمی ته گرفت و بوی سوختگی داد، برای اینکه برنج‌تان هنگام سرو بوی سوختگی ندهد چند تکه نان یا چند تکه پیاز روی برنج بگذارید و در قابلمه را ببندید. در این حالت پس از ۱۰ دقیقه بوی سوختگی برنج جذب نان یا پیاز می‌شود. سپس نان و پیاز را دور بریزید.

عکس نوشت

فرهیختگان
اعتراض نمایندگان معترض به گزارش شهردار تهران درباره «پلاسکو» و مقابله به مثل نمایندگان حامی قالیباف در صحن علنی مجلس

پیش‌بینی فروریختن ساختمان با یک سامانه هوشمند

متخصصان ایتالیایی با استفاده از یادگیری ماشین، سامانه‌ای طراحی کردند که می‌تواند براساس شرایط محیطی، عمر یک ساختمان و فروریختن احتمالی آن را پیش‌بینی کند. به گزارش نیوساینتیست، این سامانه درون خود ساختمان قرار می‌گیرد و براساس میزان حرارت موجود در زمان آتش‌سوزی، میزان رطوبت موجود در زمان توفان و دیگر سوانح عمر مفید ساختمان را پیش‌بینی می کند. محققان کمپانی CGnal که در میلان ایتالیا قرار دارد وضعیت ساختمان‌های مختلف این شهر نظیر بیمارستان‌ها و سالن‌های تئاتر فعال را مورد بررسی قرار داده‌اند تا بتوانند یک پایگاه داده غنی از وضعیت‌های مختلف یک ساختمان به دست بیاورند. این سامانه که «محافظت پیشگویانه» نام دارد، پس از نصب و دریافت اطلاعات ساختمان، می‌تواند مشکلات موجود در سازه، سیم‌کشی برق، سیستم تهویه و اطفای حریق را شناسایی کند.

چهره روز

کمتر در جر و بحث‌های شورای شهر ورود می‌کند. خودش می‌گوید به عنوان یک فعال حوزه آسیب‌های اجتماعی وارد شورا شده و بیشتر هم پیگیر همین موضوعات است. اعتیاد، زنان بدسرپرست، کودکان کار، محله‌های آسیب‌پذیر و... موضوعاتی است که فاطمه دانشور، رئیس کمیته اجتماعی شورای شهر تهران بیشتر از همه اعضای شورا به آنها ورود می‌کند. گرچه اصلاح‌طلب است اما سعی می کند در رابطه با موضوعات مرتبط با آسیب‌های اجتماعی، گرایش‌های سیاسی را وارد نکند. چند وقتی هم هست که بیشتر از قبل معضل خرید و فروش نوزاد را پیگیری می‌کند. به گفته او باید برای حل این معضل، برنامه‌ریزی جدی صورت گیرد. او گفته پذیرش این موضوع بسیار دشوار است اما متأسفانه این پدیده وجود دارد. دانشور با بیان اینکه با قوانین و مقررات شفاف‌تر و مشخص‌تر باید برای پیشگیری از این پدیده گام برداریم، گفت: «باید این پدیده را جرم متناسب با گناه ببینیم و برای برخورد با آن، قانون دقیق مشخص کنیم. بهترین مکان برای شناسایی این کودکان بیمارستان است.»