

مدیر مسئول و سردبیر	سید وحید عقیده	دفتر مدیرمسئول	۶۶۳۴۸۰۱۶	پيامک	۱۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
صاحب امتیاز	دانشگاه آزاد اسلامی	سازمان آگهی‌ها	۶۶۳۴۸۰۴۶۱۸	فکس	۶۶۷۶۰۴۷-۶۶۷۶۰۵۰۱
تصریریه	۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰	چاپ	سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی	روابط عمومی	۶۶۷۶۰۴۹۹
نویسج	نشر گستر امروز	نشانی	خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان طبقه سوم		

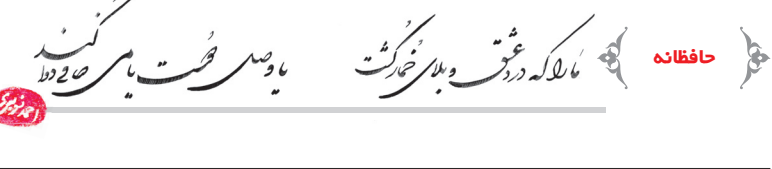
{ فرهیختگان }

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز
04 07	12 07	02 2	11 01	1 4

پیامبر اکرم(ص):

همه تقوا این است آنچه را نمی‌دانی بیاموزی و آنچه را می‌دانی به‌کار بندی.

گروب آفتاب	اذان صبح	۵:۲۸
اذان مغرب	طلوع آفتاب	۶:۵۴
نیم شب شرعی	اذان ظهر	۱۲:۰۷



گزارش روز

دانش‌آموزان منطقه ۲ پایتخت برای دانش‌آموزان محروم مدرسه می‌سازند

خبرهای کوچک



دانش‌آموزان سیستان و بلوچستان این بار روی نیمکت‌هایی می‌نشینند که هزینه آن با کمک همسن و سال‌های خودشان در منطقه ۲ پایتخت جمع‌آوری شده‌است. از مدرسه‌های کاهگلی وبدون پنجره به‌مدرسه‌های مجهزی می‌روند که با کمک پول تو جیبی های دانش‌آموزان تهیه شده است. در روزگاری که تنها افراد ثروتمند وخبریه کمک‌خبریه‌ها، هر از چند گاه، پادای از دانش‌آموزان محروم استان سیستان وبلوچستان می‌کنند، این خبر، خبر شیرینی بود: «دانش‌آموزان منطقه دوتهران اقدام به جمع‌آوری پول برای ساخت یک مدرسه در چهارپار با کمک انجمن خبریه حامی کردند.» در حال حاضر انجمن حامی، ساخت پنج مدرسه در سیستان و بلوچستان را در دستور کار دارد که از این میان چهار مدرسه در منطقه دشتیاری این استان ساخته‌می شوندیک مدرسه در روستای سان‌دک زهی. غزل دستوری، مسئول روابط عمومی انجمن خبریه حامی بابیان اینکه چهار مدرسه باپول چهار خبر ساخته‌می شود، به «فرهیختگان» گفت: «چهار خبر هریک هزینه یک مدرسه را در منطقه دشتیاری تامین می‌کنند و یک مدرسه دیگر که در سان‌دک زهی ساخته‌می‌شود با کمک دانش‌آموزان منطقه ۲ پایتخت است.» او درباره کمک این دانش‌آموزان توضیح داد: «انجمن حامی کمیته‌ی را برای ساخت مدرسه در این روستا راه‌اندازی کرد و سپس دانش‌آموزان منطقه ۲ به این کمپین پیوستند و هر کدام به این کمپین کمک کردند.» او بابیان اینکه نزدیک به نیمی از هزینه ساخت مدرسه را دانش‌آموزان تهیه کرده‌اند، گفت: «خود انجمن حامی بیش از نیمی از پول این مدرسه را تهیه کرد و از ابتدا تصمیم به ساخت چنین مدرسه‌ای در این منطقه داشت، و پس از جمع‌آودی بخشی از پول، چنین کمیته‌ی ساخته‌شد و دانش‌آموزان در حرکتی زیبا همراه حامی شدند.» او درباره اینکه چرا حامی تصمیم به ساخت مدرسه در سان‌دک زهی گرفته، توضیح داد: «توج بیرجندی که از تیم حامی بود ۲۸ بهمن سال گذشته در مسیر چهارپار تصادف کرد و جان سپرد. بیرجندی برای بازدید از این منطقه می‌فت تاپس از بررسی در این منطقه مدرسه ساخته‌شود، بنابراین حامی تصمیم گرفت خواسته توج جلیلی از عضای انجمن حامی را عملی کند و این مدرسه را در همان منطقه بسازد.» دستوری درباره اینکه چطور دانش‌آموزان ترغیب شدند به این کمپین پیبوندند، گفت: «طالب‌زاده، رئیس آموزش و پرورش منطقه ۲ پایتخت فردی است که وضعیت دانش‌آموزان برایش اهمیت دارد و همین موضوع باعث شد خودش به این مناطق بیاید و از نزدیک وضعیت مدارس سیستان و بلوچستان را ببیند، پس از این بازدید طالب‌زاده به مدارس منطقه خود اطلاع‌رسانی کرد و بچه‌ها نیز به کمپین پیوستند.» او ادامه داد: «در جلساتی که گذاشته‌شد رئیس منطقه ۲ آموزش و پرورش نیز موافق این بود که مسئولیت اجتماعی باید در کودکی آموزش داده‌شود و دانش‌آموزان از این موضوع استقبال کردند.» در حال حاضر قرار شده مدرسه ارغوان شهسوریان در روستای نوین‌دیان، مدرسه الپین معماریان در روستای جادو زهی، مدرسه میرعماد در روستای سندمراد و مدرسه راه‌دانش در روستای کوفی زاساخته‌شود. این چهار مدرسه به‌همت چهار خبر قرار است احداث‌شود و مدرسه‌ای دیگر نیز در سان‌دک زهی چهارپار به‌همت حامی و دانش‌آموزان منطقه ۲ پایتخت به یاد توج جلیلی ساخته خواهد شد. مناطقی که قرار است در آنها مدرسه ساخته‌شود از سوی کارگروه تحقیق انجمن حامی بررسی شده و بر اساس موضوعاتی مثل جمعیت دانش‌آموزی و مهاجرت افراد انتخاب شده‌است.



عکس نوشت



کارتون



کلینیک سلامت

سندروم پاهای بی‌قرار



شاید خنده‌دار به نظر برسد، اما در میان بی‌قراری‌های روحی، جسم هم گاهی بی‌قرار می‌شود و این بی‌قراری از نوعی بیماری نشأت می‌گیرد. سندروم پاهای بی‌قرار از جمله همان بیماری‌هایی است که در هر سنی ممکن است بروز کند، ولی معمولاً با بالا رفتن سن، احتمال ابتلا به آن افزایش می‌یابد. از علائم سندروم پاهای بی‌قرار، احساسی غیرطبیعی و ناخوشایند در ران‌ها و پاهاست که گاهی در بازوها نیز ایجاد می‌شود. حالت مور مور شدن، قلقلک، احساس ضربانی در ماهیچه‌ها، خارش، درد، احساس کشش و سوزش از جمله علائم این بیماری است. کسانی که از این مشکل رنج می‌برند، آن را از گرفتگی ماهیچه‌ای و بی‌حسی متمایز کرده، تمایل زیادی به حرکت دادن عضو پیدا می‌کنند. بارداری با تغییرات هورمونی ایجاد شده ممکن است به‌طور موقت علائم و نشانه‌های سندروم پاهای بی‌قرار را تشدید کند. برخی زنان برای نخستین بار در دوران بارداری و به‌ویژه طی سه ماهه اول این عارضه را تجربه می‌کنند. چاقی، سیگار کشیدن، بیماری‌های اعصاب و برخی مشکلات مغز و اعصاب مرتبط با کم‌کاری تیروئید و مسمومیت با فلزات سنگین و سایر بیماری‌های هورمونی مانند دیابت و نارسایی کلیوی که با کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ارتباط دارد، از دیگر عوامل مستعدکننده محسوب می‌شود. کم‌خونی و فقر آهن هم از دلایل ایجاد یا تشدید این سندروم به‌شمار می‌رود. حتی بدون وجود کم‌خونی، فقر آهن ناشی از خونریزی مدهود روده‌ای، قاعدگی با خونریزی زیاد یا نیاز به تزریق خون مداوم ممکن است بیماری را تشدید کند. شما هم اگر با این عارضه دست به‌گریبانید، می‌توانید با انجام برخی کارهای ساده از قبیل کشیدن پاها، قدم زدن، راه رفتن یا ورزش دادن عضو مورد نظر از این احساس آزاد‌دهنده خلاص شوید.



اتفاق روز

ایرادهای دومصوبه پرمناقشه



فرهیختگان تبصره الحاقی ماده ۹۷ برنامه ششم توسعه و بند ب ماده ۸۹ این برنامه، از همان لحظات اول تصویب مورد مناقشه و بحث بود. موضوع اول بر بازنشتگی داوطلبانه زنان با ۲۰ سال سابقه کار و بدون محدودیت سنی دلالت داشت و مورد دوم، درباره ممنوعیت دوشغله بودن پزشکان شاغل در بخش دولتی بود. فعالان زنان و البته سازمان تامین اجتماعی مخالف بازنشتگی زنان با ۲۰ سال سابقه بودند و آن را عامل حذف تدریجی زنان از جامعه و البته افزایش بار مالی به‌تامین اجتماعی و خارج شدن نیروی کار مفید و باتجربه از تجربه اشتغال می‌دانستند. سازمان نظام پزشکی و پزشکان نیز ماده مربوط به ممنوعیت اشتغال هم‌زمان پزشکان در دو بخش دولتی و خصوصی را اجحاف در حق پزشکانی می‌دانند که درآمد متوسطی دارند و نمی‌توانند تنها به بخش دولتی با تعرفه‌های پایین و مزایای ناچیز بسنده کنند. اما هر دومصوبه در ایستگاه مجمع تشخیص مصلحت و شورای نگهبان گیر کردند. در مورد بازنشتگی زنان، مجمع تشخیص مصلحت نظام این مصوبه را مغایر با سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی و افزایش بهره‌وری در نیروی انسانی دانست و پیشنهاد کرد که این حق برای خانم‌ها با سن ۵۵ یا ۶۰ سال منظور شود. شورای نگهبان نیز به ۲۸ بند و ماده مصوب مجلس در این لایحه ایراد وارد کرد و آن را برای اصلاح به مجلس بازگرداند. اما مصوبه جنجالی دیگر مربوط به پزشکان بود که شورای نگهبان در این باره به جبران نشدن محرومیت کار از بخش خصوصی اشاره کرده و آورده‌است که اگر پزشکی که در بخش دولتی فعالیت می‌کند، از حضور در بخش خصوصی محروم شود باید جبرانی صورت بگیرد. به گفته علیرضا زالی، رئیس کل سازمان نظام پزشکی، این جبران نشدن، به واسطه پرداخت نشدن حقوق مناسب است؛ یعنی شورای نگهبان بحث بار مالی را تبیین کرده‌است.

نجات ۱۴ ملوان سرگردان

در اقیانوس اطلس

۱۴ ملوان که برای مدت دو روز در اقیانوس اطلس سرگردان بودند سرانجام نجات پیدا کردند. قایق این ۱۴ ملوان به دلیل توفان در اقیانوس اطلس آسیب دیده بود که پس از دو روز سرگردانی در میان آب، نیروی دریایی انگلیس آنها را نجات داد. این قایق پس از طی یک سفر چهار ماهه، در حال ادامه سفر از مجمع الجزایر آژور در پرتغال به سمت انگلیس بود که روز پنجشنبه به دلیل وقوع توفان آسیب دید. پیش از این نیز تانکر حامل مواد شیمیایی فتلاند با کمک هواپیماهای نیروی هوایی آمریکا تلاش کردند سرنشینان این قایق را نجات دهند اما به دلیل نامناسب بودن وضعیت جوی موفق نشدند. به گزارش شبکه خبری «بی‌بی‌سی»، به گفته سرنشینان این قایق پنج روز پس از ترک مجمع الجزایر آژور به دلیل اصابت با یک موج دچار مشکل شد.

یادداشت

آموزش بر بنیاد

انگیزه‌های درونی دانش‌آموزان



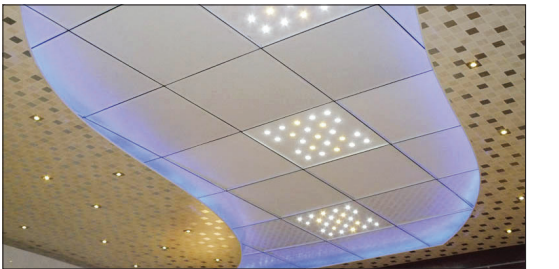
اگر آموزگاری در یک مدرسه با کلاس‌های کوچک و شمار دانش‌آموزان زیاد درس بدهد، برای آماده کردن شرایط فراخور آموزش، می‌تواند به هر راهکاری بیندیشد و دست بزند. برای نمونه با کتک زدن برخی دانش‌آموزان و پدید آوردن شرایط ترس یا با بیرون کردن دانش‌آموز بر سروصدا و بی‌نظم، بستر مناسب آموزش را فراهم سازد؛ که این روش البته روشی نادرست است. کسی هم می‌تواند گوشه همراهش را درآورد و و روی میز بگذارد و شروع کند از کلاس درس فیلم گرفتن و با این کار تلاش کند که کنترل بیشتری بر دانش‌آموزان کلاس داشته باشد. و گویا به تازگی در انگلیس دست‌کم در دو مدرسه به لباس‌های معلم‌ان دوربین وصل کرده‌اند تا دانش‌آموزان بدانند رفتارشان فیلمبرداری می‌شود. رسانه‌ها درباره این اقدام چند مدرسه در انگلستان نوشتند: «حداقل در دو مدرسه انگلیس معلم‌ان دوربین‌های فیلمبرداری به لباس خود وصل می‌کنند که در تمام طول کلاس فیلمبرداری کرده و هر قسمتی را که اراده کنند، ثبت می‌کنند. به معلم‌ان توصیه شده در طول کلاس از این دوربین‌های فیلمبرداری استفاده کرده هر چند از آنها درخواست شده قبل از انجام این کار، دانش‌آموزان را مطلع کنند.»

این کار البته چیزی در مایه‌های دوربین گذاشتن در کلاس‌های درس است تا مدیر بتواند از دفتر کارش ببیند که در کلاس‌های درس چه می‌گذرد. اما به گمان من، افسرد بزرگ این روش‌های گوناگون دوربین گذاشتن در کلاس درس، این است که فضای طبیعی کلاس درس و آموزش را از بین می‌برد. دانش‌آموزی که در کلاس درس از ترس ضبط رفتارش توسط دوربین، رفتارهای طبیعی و وجودی خودش را نشان ندهد در واقع دارد با ابزاری بیرونی کنترل می‌شود و نه ابزار درونی انگیزه و دلبستگی به یادگیری. در این روش، چه‌بسا کار آموزگار آسان تر شود اما آموزش از معنا و مفهوم راستین خود دور می‌شود. البته در مکتب رفتارگرایی، چنین روش‌هایی پیشنهاد می‌شود، اما اندیشه‌وران بسیاری در سطح جهان، با این روش و مکتب و چیرگی آن بر آموزش مخالفند. برای داشتن یک کلاس درس مناسب باید بیش از انگیزه‌ها و ابزارهای کنترل بیرونی به انگیزه‌های درونی توجه کرد و در این زمینه دست‌کم باید از شمار دانش‌آموزان کلاس کاست تا کنترل کلاس از طرف معلم راحت‌تر باشد.

چیدمان

سقف‌های کاذب، شیک و آسان

فرهیختگان اگر شما هم از طرفداران معماری داخلی هستتید و می‌خواهید محل زندگی و محل کارتان، در شیک‌ترین حالت ممکن به نظر برسد، لابد به جلوه بصری سقف اتاق‌ها توجه کرده‌اید. خیلی اوقات این جلوه ناشی از یک سقف کاذب سوار شده بر سقف اصلی اتاق است. اما این سقف‌ها تنها از جنبه بصری مورد توجه نیست و مزایای دیگری هم دارند. پس اگر در روزهای انتهایی سال قصد تغییر دکوراسیون داخلی منزل و رنگ‌آمیزی آن را دارید می‌توانید با انواع مختلف سقف کاذب هم آشنا شوید و در صورت علاقه از آنها برای تغییر دکوراسیون خانه یا محل کارتان استفاده کنید. سقف کاذب می‌تواند به‌صورت گچی، چوبی، فلزات رنگین، پی‌وی‌سی، شیشه‌ای، آهنی، ورق‌های فلزی روکش دار، آلومینیومی، کامپوزیت و ... نصب شود. این سقف قابلیت پوشش تأسیسات زیر سقف اصلی، آکوستیک کردن فضا، ایجاد حجم‌های دکوراتیو، هدایت و جلوگیری از اتلاف دما و رطوبت، نورپردازی مناسب با شرایط کار و زندگی و ... را دارد. پوشاندن، مهم‌ترین کارکرد سقف کاذب است، در کنار پوشش، کارکرد دکوراتیوو نورپردازی را نیز دارد.ست. پرکاربردترین نوع سقف کاذب، رابیتس ورق فولادی مشبکی است که با مفتول یا سیم آرماتوربندی به‌شبه‌ک فرعی متصل می‌شود. ویژگی مهم رابیتس آن است که اکثر ملات‌ها به آن می‌چسبند و ترک برنی دارند. رابیتس در دو نوع مسطح و برجسته ساخته می‌شود. سقف آکوستیک نوعی ایزولاسیون صوتی است که با مصالح مختلف نظیر پارچه چین‌دار، پلاک‌های گچی، پلاک‌های چوبی با ورقه‌های مقوایی فشرده سفید رنگ و سوراخ‌دار ساخته شده و در مکان‌هایی مانند سالن‌های سخنرانی، سینما و ... که باید از انعکاس صوت جلوگیری شود استفاده می‌شود. نوع دیگر از سقف کاذب که به صورت گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد سقف کاذب پی‌وی‌سی است. جنس این دسته از سقف‌های کاذب پی‌وی‌سی است که زیبایی بی‌نظیری را به محیط می‌بخشد.



چهره روز

همه سعی اش را برای آوردن زنان به عرصه مدیریتی کرده و گفته می‌شود انتصاب چند فرماندار زن، با پیگیری‌های او صورت گرفته است. شهیندخت مولاوردی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، از سه‌سال و نیم پیش البته کم از طرف مخالفان تحت فشار نبوده‌اما در دیدار با استغفان لوفون، نخست‌وزیر سوئد از موفقیت‌هایش گفته و اینکه طبق آمار سازمان ملل در حال حاضر حدود ۱۰ درصد از اعضای دولت ایران را زنان تشکیل می‌دهند. او گفته‌است: «ما پیگیر انتصاب بیشتر زنان در پست‌های مدیریتی بوده‌ایم. به گفته او، پیگیری انتصاب زنان در پست‌های مدیریتی یکی از ماموریت‌های معاونت امور زنان و خانواده بوده‌است و این مورد یکی از وعده‌های انتخاباتی رئیس‌جمهور بود. مولاوردی، معاون رئیس‌جمهوری به آژنون استخدامی سال گذشته هم اشاره کرد و گفت: «در این آژنون ۲۰۰ فرصت شغلی برای زنان در نظر گرفته شده بود علاوه بر آن در ایران ۱۱ هزار وکیل زن داریم. همچنین دبیر کل حدود ۱۷ تشکل و حزب سیاسی نیز زنان هستند. در برنامه ششم توسعه نیز با همکاری مجلس و شورای نگهبان تلاش می‌کنیم در چارچوب مشخصی عدالت جنسیتی را محقق کنیم.»

