

|                            |                           |                       |                                                                                           |                    |                            |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
| <b>مدیر مسئول و سردبیر</b> | <b>سید وحید عقیلے</b>     | <b>دفترمدیرمسئول</b>  | <b>۶۶۳۴۸۰۱۶</b>                                                                           | <b>پیامک</b>       | <b>۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰</b>        |
| <b>صاحب امتیاز</b>         | <b>دانشگاه آزاداسلامے</b> | <b>سازمان آکبے‌ها</b> | <b>۶۶۳۴۸۰۴۶۵۱۸</b>                                                                        | <b>فکس</b>         | <b>۶۶۷۶۰۵۰۴۷-۶۶۷۶۰۵۰۵۱</b> |
| <b>تصویریه</b>             | <b>۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰</b>       | <b>چاپ</b>            | <b>سازمان چاپ دانشگاه آزاداسلامے</b>                                                      | <b>روابط عمومی</b> | <b>۶۶۷۶۰۴۹۹</b>            |
| <b>نویسج</b>               | <b>نشر گسترآمروز</b>      | <b>نشانی</b>          | <b>خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان طبقه سوم</b> |                    |                            |

## { فرهیختگان }

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>تهران</b> <p>TEHRAN</p>                                                                                                                                                                                                                        | <b>شیراز</b> <p>SHIRAZ</p>                                                                                                                                                                                                                        | <b>مشهد</b> <p>MASHHAD</p>                                                                                                                                                                                                                        | <b>اصفهان</b> <p>ISFAHAN</p>                                                                                                                                                                                                                      | <b>تبریز</b> <p>TABRIZ</p>                                                                                                                                                                                                                        |
| 14 <p>08</p>                                                                                                                                                                                                                                      | 17 <p>04</p>                                                                                                                                                                                                                                      | 12 <p>0</p>                                                                                                                                                                                                                                       | 16 <p>03</p>                                                                                                                                                                                                                                      | 11 <p>02</p>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> |

✽ **کلام** ✽  
امام علی (ع)  
شادی مومن در رخسار او و اندوهش در دل است.

|              |                     |       |          |
|--------------|---------------------|-------|----------|
| <b>آر.ور</b> | <b>غروب آفتاب</b>   | ۱۸:۰۲ | <b>۱</b> |
|              | <b>آذان مغرب</b>    | ۱۸:۲۰ | <b>۲</b> |
|              | <b>نیمه شب شرعی</b> | ۲۳:۳۴ |          |
|              | <b>اذان صبح</b>     | ۵:۰۹  |          |
|              | <b>طلوع آفتاب</b>   | ۶:۳۷  |          |
|              | <b>اذان ظهر</b>     | ۱۲:۱۶ |          |

✽ **حافظانه** ✽  
*در زمر قدیم خویش بجان  
در دمه بزمیم که در دست قدرت  
رهبر*

## گزارش روز

**گفت‌وگوی «فرهیختگان» با یک مهاجر خوزستانی**

### آب و هوایی که ما را حاشیه‌نشین کرد



**سعیده علیپور**  
خبرنگار گروه مردم

سرمزین آبا و اجدادی‌شان تارنانه‌اند. رحمان می‌گوید: «نارسای قلبی همسرم خیلی وخیم شد. دکترها گفتند که اگر در اهواز بمانی، همسرت می‌میرد. این شد که بدون توجه به عواقبی که حالا گریبانمان را گرفته از خوزستان مهاجرت کردیم.»

۵۳ سال دارد و بکت و شلوار مرتبی پوشیده از خاطرات دوره جنگ با احساس و بدون هیچ گونه پشیمانی سخن می‌گوید. اینها را در حالی می‌گوید که چندین ماه بیکار است و با وجود دو فرزند جوانی که در خانه دارد، هیچ خدمات بیمه اجتماعی هم از او حمایت نمی‌کند.

رحمان البته تنها نیست. او یکی از میلیون‌ها ساکن حاشیه‌تهران است. ساکنانی که بخشی از آنها را خوزستانی‌ها تشکیل می‌دهند. می‌گوید: «فقط من نیستم. خیلی‌های دیگر هم از خوزستان مهاجرت کردند. آب‌وهواطوری است که آدم سالم را ز یاد می‌آورد چه رسد به ما که بیمار هم هستیم.» گرچه نارسای قلبی همسرش را بهانه مهاجرت کرده، اما رحمان خودش هم از بیماری ربوی که یادگار هشت سال تحصیلی است، رنج می‌برد. می‌گوید: «هنوز ترکش نوی کتف و پایم هست. الان کتفم حس ندارد و پایم هم لنگ می‌زند. اما برای اینها ۲۰ درصد جانبازی دارم. خرج دانشگاه دخترم هر ترم با همین کارت جانبازی نصف می‌شود، اما از وقتی که به تهران آمده‌ایم و کارم را از دست داده‌ام، دخترم که دانشجوی رشته حقوق بود، هم نتوانست مخارج ترمش را تامین کند و دانشگاه نمی‌رود.»

نتیجه نمونه‌برداری‌هایی که مهر بیمارستان ساسان را هم روی خود دارد، نشان می‌دهد. پزشک گفته است که بخش زیادی از ریه‌اش از کار افتاده و نباید حتی یک کیلو بار بلند کند. مشکلات ریه‌اش را یادگار بمباران شیمیایی سردشت می‌داند و می‌گوید: «همان جا ریه‌ام از بین رفت.» جنگ که تمام شد، ازدواج کرد و واثی خرید و با همان وانت خرج زندگی را تامین کرد. رحمان می‌گوید: «بار می‌بردم. وضع مالی‌ام بد نبود. برای خودم خانه ساختم. اما مرضی همسرم که پیش آمد، همه زندگی را خرج کردم. خیلی بیمارستان رفتم. بیشتر شهرها را برای رفتن به دکتر و بیمارستان زیر پا گذاشتیم. اما آخرش معلوم شد همه این مشکلات ناشی از وضعیت آب و هوای خوزستان است و نباید آنجا باشیم.» رحمان وانت را هم می‌فروشد و راهی اراک می‌شوند و آنجا نگهبانی یک کارخانه را به عهده می‌گیرد. اما آب و هوای اراک هم برای او و همسرش مساعد نیست. به همین دلیل راهی تهران و شهر جدید پردی می‌شود. اومی‌گوید: «۱۰ میلیون تومان را که از فروش وانت داشتیم برای پول پیش خانه دادم و فکر می‌کردم کاری پیدا می‌کنم. اما پنج ماه گذشته و هنوز هیچ کاری پیدا نکرده‌ام. حتی پولی هم به یک موسسه کارپایی دادم تا کاری برایم پیدا کند اما پولم را خورد و کاری هم برایم پیدا نکرد. هر جا دنبال کار می‌روم از من ضامن می‌خواهند. اما ضامن ندارم. پول یارانه‌ام را برای کرایه خانه پرداخت می‌کنم و در خرج روزمره‌ام مانده‌ام. این شد که هر روز صبح می‌روم فرودگاه امام خمینی تا حداقل اگر بتوانم چمدان مسافرها را جابه‌جا کنم تا پولی بگیرم. اما خیلی اوقات به فرودگاه هم راهم نمی‌دهند و واقعا آن وقت نمی‌دانم چه کنم.» اینها را می‌گوید و اشکش را از پشت عینکش پاک می‌کند و می‌گوید: «جنگ بد است خانم. اگر جنگ نمی‌شد این بلا سر خوزستان نمی‌آمد. ما هم همانجا زندگی می‌کردیم.»



### عکس نوشت



عکس: امیر یونسد افروخته‌نگار

#### کارتون



✓ **فیروزه مظفری**

● **خرید سال نو**

#### کلینیک سلامت

#### پرش چشم

#### چه دلایلی دارد



**فرهیختگان** برای همه‌پیش آمده که گاهی پلک چشم می‌پرد و انقدر ادامه پیدا می‌کند که باعث عصبی شدن فرد می‌شود. این اتفاق به حدی است که با بستن چشم هم آرام نمی‌شود و پرش‌های ناگهانی چشم حتی برای اطرافیان نیز محسوس است. اگرچه پریدن چشم به گفته پزشکان ریشه عصبی دارد، اما با رعایت یک‌سری اقدامات می‌توان آن را قطع کرد یا تا حدود زیادی کاهش داد. اگر پرش چشم را به حال خود رها کنید ممکن است هم شدیدتر شود هم مدت بیشتری ادامه پیدا کنید. اگر پرش چشم تا چند ساعت ادامه پیدا کند و خودبه‌خود برطرف شود جای نگرانی نیست ولی اگر پس از قطع شدن هر چند ساعت یک بار شروع شود می‌توان آن را هشداری برای یک‌بیماری عصبی دانست. گاهی انقباضات و پریدن چشم‌ها می‌تواند نشان از یک‌بیماری چشمی یا شروع یک مشکل در چشم باشد. البته این در حالی است که شما عصبی نشده باشید یا روز سختی را نگذرانده باشید، در این صورت احتمال بیماری چشم قوت پیدا می‌کند و باید حتی به چشم‌پزشک مراجعه کنید. برخی داروهای ضد تشنج، آرام‌بخش و ضدافسردگی نیز می‌تواند چنین عارضه‌ای داشته باشد و بهتر است این قرص‌ها حتما با تجویز پزشک و به همان مقداری که تجویز شده مصرف شود. اگر چه علت‌هایی مثل تشنجی چشم، عفونت و تحریک قرنیه نیز می‌تواند باعث پرش چشم شود ولی نداشتن استراحت کافی و کار کشیدن بیش از حد چشم نیز می‌تواند باعث بروز این مشکل شود. اگر چشم‌تان دچار مشکل نباشد، اصلاح سبک زندگی و خیره نشدن زیاد به مانیتور یا گوشی نیز می‌تواند باعث جلوگیری از این مشکل شود.

### اتفاق روز

#### طرح ترافیک پنجشنبه‌ها

#### تا عصر



**فرهیختگان** با نزدیکی به روزهای پایانی سال، ترافیک شهرهای بزرگ بیشتر از قبل می‌شود؛ ترافیکی که هر چه جلوتر می‌رویم، بیشتر قفل می‌شود و تردد در خیابان‌های مرکز شهر را سخت‌تر می‌کند. بعضی‌ها هم مانند در ترافیک چند ساعته را به استفاده از تاکسی و اتوبوس و مترو ترجیح می‌دهند. گرچه در سال‌های گذشته از چند روز مانده به سال جدید، طرح ترافیک ملغی می‌شد، اما امسال اعلام شده که طرح ترافیک در روزهای پنجشنبه تا آخر سال، به جای تا ساعت یک، تا همان پنج بعدازظهر خواهد بود و طرح روج و فرد هم مثل روزهای دیگر هفته، تا ساعت هفت عصر ادامه می‌یابد.

ماژیار حسینی، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری تهران در جلسه ساماندهی ترافیک پایان سال، با تاکید بر اینکه تا آخر سال، ساعت طرح ترافیک در روزهای

پنجشنبه مانند روزهای عادی خواهد بود و تا پایان سال

طرح ترافیک روزانه در پنجشنبه‌ها به فروش نخواهد رسید،

گفت: «اتوبوسرانی و تاکسیرانی، مشترکا باید تدابیر این

جلسه را عملیاتی کنند و به صورت ویژه در نقاط شلوغ

گلوگاهی، نیروهای میدانی این دو بخش در نقاط شلوغی

مانند میدان قدس مستقر شده و نسبت به انضباط بخشی

فعالیت اتوبوس‌ها و تاکسی‌ها اقدام کنند.»

او با اشاره به اینکه از معاون شهردار تهران گرفته تا مدیران

مسئولان اتوبوسرانی و تاکسیرانی و معاونان و کارشناسان

ترافیک مناطق، این روزها باید در کف خیابان حضور داشته

باشند، گفت: «مسئولان ترافیکی باید به صورت میدانی به

حل و فصل مسائل و مشکلات ترافیکی بپردازند.»

#### پلیس فرانسه در جست‌وجوی

#### خانواده‌مفقودشده

جست‌وجو برای یافتن اثری از یک خانواده فرانسوی که به‌طور مرموزی از دو هفته پیش ناپدید شده‌اند، ادامه دارد. خانواده چهارنفره «تروادک» در شهر کوچک «اوروو» در نزدیکی «نانت» زندگی می‌کردند و آخرین بار ۱۶ فوریه سال جاری میلادی دیده شده‌اند. شواهد نشان می‌دهد «پاسکال» و «بریزیت» پدر و مادر حدودا ۵۰ ساله، «سیاستین» پسر ۲۱ ساله و «شارلوت» دختر ۱۸ ساله این خانواده به‌طور ناگهانی از این خانه ناپدید شده‌اند. پلیس در هنگام جست‌وجوی خانه با لکه‌های خونی مواجه شد که با دی‌ان‌ای پدر و مادر و پسر خانواده مطابقت داشت، سوعظن‌ها متوجه پسر خانواده است و احتمال می‌رود او نقشه‌ای را برای کشتن اعضای خانواده و خودشان پیاده کرده باشد به‌ویژه آنکه او پیشتر سابقه تهدید به مرگ در اینترنت را نیز داشته است. به گزارش «یورونیوز»، پلیس چهارشنبه کارت بیمه شلرلوت، دختر خانواده را در جیب شلوازی که در یک گودال افتاده بود پیدا کرد.

#### یادداشت

#### مخاطب‌پژوهی رسانه‌ها

#### در رویداد ساختمان پلاسکو

مخاطب، اصلی‌ترین سرمایه هر رسانه‌ای است و امروز رسانه‌ها به دلیل فضای رقابتی حاکم با مساله‌ای با نام «اقتصاد توجه مخاطب» دست‌وپنجه نرم می‌کنند. به همین دلیل است که هم اکنون، جذب، حفظ و نگهداشت مخاطب برای رسانه‌ها اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و هر یک از رسانه‌ها برای حفظ سرمایه‌های خود، سعی در تولید برنامه‌های متنوع و انتشار به‌موقع آن دارند. لذا، دور از انتظار نیست که احساسات، عواطف، روح و روان مخاطبان، بازپچه فضای رقابتی رسانه‌ها شود و رسانه‌ها از آن موج‌سواری بگیرند، بی‌آنکه منفعتی برای مخاطبان به همراه داشته باشد. فرآیندهای خبری رویداد پلاسکو نیز در خلأ اتفاق نیفتاد و برای مخاطبان رسانه‌ها تولید شد. مخاطبانی که یک طیف از زن و مرد، پیر و جوان، کوچک و بزرگ، عموم مردم و نخبگان را شکل می‌داد.

اینکه در مدیریت خبر این واقعه، کدام برنامه و خبر برای کدام مخاطب بود و تا چه حد نیازسنجی خبری و مخاطب‌پژوهی مبنای پوشش‌های خبری بود، خود پرسشی اساسی است. عنصر تکرار و پوشش خبری مبالغه‌آمیز این رویداد، آن هم تحت تاثیر رسانه‌های رقیب در حدی بود که اصول روانشناسی اجتماعی مخاطب و جامعه‌شناسی مخاطب در اکثر موارد قربانی جوزدگی‌های رقابتی رسانه‌ها شدند. در اینجا، مساله بر سر امنیت روانی مردم است، نه فقط امنیت فیزیکی و جسمانی آنها. در رویدادهایی از این دست، احساس ناامنی در مردم بسی خطرناک‌تر از خود بحران است که در رویداد پلاسکو این اصل روانشناسی مخاطب از سوی رسانه‌ها نادیده گرفته شده بود. تبسور این ادعا، در حضور مردم در مکان حادثه، سلفی گرفتن‌ها، دامن زدن به بازار شایعات و... در جهت التیام بخشیدن جراحات وارده به روح و روان‌شان است. حال که بازار اخبار پلاسکو رو به خاموشی است، احساسات، عواطف و هیجانات آنها نیز رو به آرامش است.

به نظر می‌رسد مدیریت خبر این رویداد در بحث مخاطب‌پژوهی ضعف‌هایی داشت که یکی از مهم‌ترین این ضعف‌ها، در مدیریت و هدایت افکار عمومی مردم، یعنی کم‌توجهی به احساسات، عواطف و رفتارهای مخاطبان بود. یک جایی مخاطب، در قالب شهروند-خبرنگار، منبع تولید خبر بود. در جای دیگر، مخاطب، منفعل و گرفتار سلیقه و ذات‌پیک‌ی از رسانه‌هایی شده بود که رویکردهای جناحی، ارزشی و فردی داشتند. آیا مخاطب به‌صرف تولید مطلب، صرف‌نظر از صحت، صدق و کذب آن می‌تواند منبع معتبری در تولید خبر باشد؟ در اینجا مخاطب هم مطلع است، هم نامطلع. هم احساسی است و دچار ششور، هم آرام و تحلیلمگر. هم از این حادثه غمبار، برافروختگی و پرخاشگری‌های سیاسی و جناحی از خودش نشان می‌دهد. هم خود، به شایعات دامن می‌زند. در حقیقت، رسانه در این رویداد، در نقش آینهایی بود که می‌خواست، این واقعه را در خود به تمام و کمال منعکس کند. منتها آنقدر این آینه شکسته، چندتکه و پر ترک بود که این رویداد، تصویری شکسته، کوچک‌شده، بزرگ‌شده، ریز شده، درشت شده و پراز اعوجاج را القا می‌کرد. هرچند که نمایی ناقص و موقت را نشان داد، اما این افکار عمومی بود که این آینه قطعه‌قطعه شده با تصاویر متفاوت و متعددش را در خود می‌تاباند.

#### پخت‌وپز

#### کیک مرغ خوراکی متفاوت

#### برای میهمانی‌های شما

**فرهیختگان** اگر میزبان جشن یا مراسمی هستید که هم باید کیک داشته باشید و هم شام تهیه کنید می‌توانید با آماده کردن کیک مرغ، یک تیر و دو نشان بزنید. در مراسمی مثل سالگردهای عروسی یا شب‌های عید می‌توانید از این غذا هم به جای کیک استفاده کنید و هم شام خوشمزه و مناسبی برای میهمانان آماده کرده‌اید. برای پختن این غذا یا کیک برای ۹ نفر، باید یک سینه مرغ تهیه کنید. یک لیوان سر خالی گردو داشته باشید. یک لیوان ماست خامه‌ای تهیه کنید. سه قاشق سس مایونز هم لازم دارید. ۹ قرص نان تست، نصف لیوان پیازچه و نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم داشته باشید. ابتدا سینه مرغ را بپزید و ریش‌ریش کنید. سپس ماست خامه‌ای و سس را مخلوط و نمک، فلفل و ادویه را اضافه کنید. گردوها را کمی خرد کنید و بگذارید یک ساعت در آب بماند تا کمی نرم شود. حالا گردوهای نرم شده را داخل ظرف مرغ بریزید و پیازچه را هم اضافه کنید. دوسوم مخلوط سس و ماست را به این مواد اضافه کنید و یک سوم آن را کنار بگذارید. کف یک ظرف خورش خوری را سه نان تست بگذارید و روی آن را با مخلوط مرغ و سس بپوشانید. حالا یک ردیف دیگر نان تست بچسبید و روی آن را اول با سس و سپس با مخلوط مرغ و سس بپوشانید. این کار را دوباره تکرار کنید و رو

و اطراف تست‌ها را با سس بپوشانید. یک کبسه روی کیک بکشید و بگذارید سه ساعت در یخچال بماند. کیک مرغ شما آماده است.

کارت

#### چهره روز

چهره این روزها همه کاربرانی هستند که در فضای مجازی به کمپین «یک عالمه درخت» پیوستند تا در روز درختکاری بتوانند به سهم خود به طبیعت کمک کنند. ان‌ای‌وی با نام چهار مهر یانی از کاربرانی که می‌خواهند در این اقدام شرکت کنند خواسته تصویر ثبت درخواست خود را در صفحه اینستاگرام‌شان قرار دهند تا هم به کاربران دیگر اطلاع‌رسانی شود، هم راهی باشد برای تشویق دیگران. این ان‌ای‌وی با ساخت یک ربات در تلگرام اطلاعاتی مانند اسم، فامیلی و عکس شما را می‌گیرد و با قرار دادن این اطلاعات در پوستر «یه عالمه درخت» شما را عضو این کمپین می‌کند. حتما در اینستاگرام کاربران زیادی در ۴۸ ساعت اخیر چنین پوستری را دیده‌اید، اگر تمایل به عضو شدن در این کمپین دارید می‌توانید کمتر از ۳۰ ثانیه این کار را انجام دهید. به ازای هر یک پست شما شهرداری ۱۰ نهال رایگان به این ان‌جی‌او می‌دهد و این نهال‌ها روز درختکاری کاشته می‌شوند. اگر می‌خواهید خودتان هم در آن روز شرکت کنید عدد ۱ را به شماره ۱۰۰۰۴ پیامک کنید. با پیامک ۱۰۰۰۴ تهرانderakhtbot می‌توانید شما هم عضو این کمپین باشید.

