مدیر مسئول و سردبیر: سید وحید عقیلی | دفتر مدیرمسئول: ۶۶۳۴۸۰۱۶ | پیامک: ۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی | سازمان آگهی‌ها: ۶۶۳۴۸۰۴۶و۱۸ | فکس: ۶۶۷۶۰۵۰۱ - ۶۶۷۲۶۰۴۷
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
↑ 17	↑ 21	↑ 12	↑ 20	↑ 13
↓ 07	↓ 07	↓ -3	↓ 02	↓ 05

کلام معصوم(ع)

امام علی (ع):
بهترین زندگی از آن کسی است که مردم در کنار او خوب زندگی کنند.

امروز		فردا	
غروب آفتاب	۱۸:۰۸	اذان صبح	۴:۵۵
اذان مغرب	۱۸:۲۶	طلوع آفتاب	۶:۱۹
نیمه شب شرعی	۲۳:۳۲	اذان ظهر	۱۲:۱۴

حافظانه

احرام چه بندیم چو آن قبله در آغوش است — در سعی چه کوشیم چو از مروه صفا رفت

احمد نیری

گزارش روز

بررسی کمپین‌های مجازی و اثرگذاری آنها در دنیای واقعی

از کمپین‌های دولتی تا کارزارهای مردمی

سعیده علیپور
خبرنگار گروه مردم

کمپین‌ها به معنای امروزی‌اش شاید عمر چندانی نداشته و با عمر شبکه‌های اجتماعی در دنیای مجازی گره خورده باشد، اما تعدادشان در این عمر کوتاه چنان زیاد است که شاید لیست مشخصی نتوان از آنها تهیه کرد. با این حال برخی از آنها در ذهن اغلب ما پررنگ است. کمپین‌هایی مثل «خودروی صفر نخرید»، «سرباز تسلیت»، «نه به پلاستیک» و... در مدت کوتاهی آنچنان در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شد که خیلی از ما تحت تاثیر آنها رفتارهای اجتماعی و اقتصادی متفاوتی از خود نشان دادیم.

اگر سابقه این کمپین‌ها را در روزگار پیشا اینترنت جست‌وجو کنیم، نمونه پررنگ آن کمپین‌های ضد جنگی بود که علیه حضور آمریکا در ویتنام شکل گرفت و منجر به حرکت‌های گسترده خیابانی و عاقبت توقف جنگ شد. اما با ورود دنیای مجازی به همه عرصه‌های زندگی، این حرکت‌های اعتراضی هم حیاتی دیگرگون در اینترنت یافتند؛ به‌طوری که شاهدیم پس از انتخاب ترامپ به‌عنوان رئیس‌جمهور آمریکا نیز، اعتراضات مردم آمریکا علاوه‌بر خیابان‌ها، در فضای مجازی نیز شکل گسترده‌ای داشت.

در چند سال اخیر در ایران نیز کمپین‌های متعددی شکل گرفته که برخی از آنها حتی خاستگاه دولتی داشته و اهداف خاصی را دنبال می‌کرده که نمونه آن «کمپین حمایت از کالای ایرانی بود» که از طرف وزارت صنعت راه افتاد و به صورت گسترده‌ای فعالیت کرد. با این حال اغلب کمپین‌های عمومی از سوی گروه‌های مردمی شکل گرفت که در مقاطعی هم توانست اثربخش باشد.

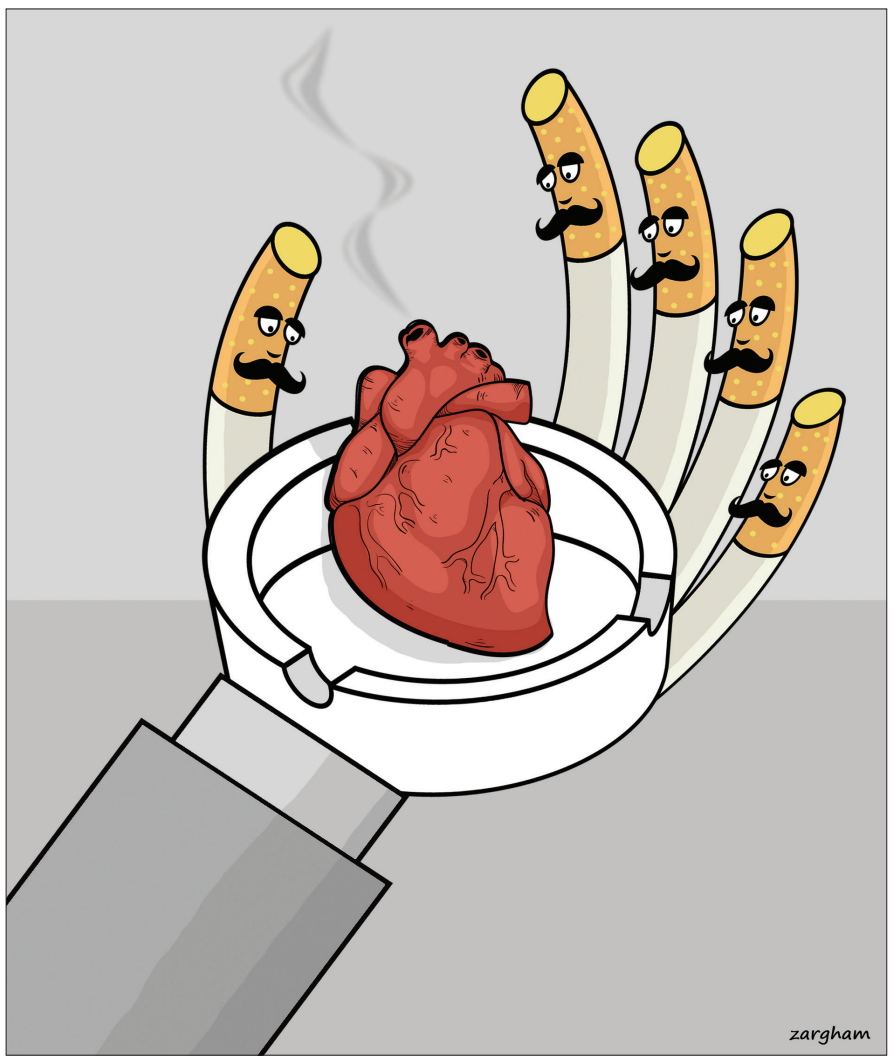
مسعود کوثری، استاد جامعه‌شناسی ارتباطات در دانشگاه تهران به «فرهیختگان» می‌گوید: «کمپین شاید در تعریف نخست، یک مطالبه عمومی باشد که مسیر مشخصی به خود می‌گیرد. کمپین‌ها می‌توانند نشانه‌ای از آگاهی و رشد و قدرت شهروندان باشند، در صورتی که این مطالبات مسیر خود را طی کند و به اهداف خود نایل شود. به گفته او معمولا کمپین‌ها در پی اتفاقی که احساسات عمومی را جریحه‌دار می‌کند، شکل می‌گیرد. مثل کمپین نه به ترقه در چهارشنبه‌سوری که در پی حادثه پلاسکو شکل گرفت. برخی از کمپین‌ها نیز برای پررنگ شدن یک مطالبه عمومی شکل می‌گیرد به این امید که هر روز به طرفداران آن افزوده شود که می‌توان به‌عنوان نمونه به کمپین بین خطوط برانیم اشاره کنیم.»

این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه زیاد شدن چنین کمپین‌هایی ممکن است از اثربخشی آن کم کند، می‌گوید: «در واقع کمپین‌هایی که مطالبات عمومی گسترده باعث شکل‌گیری آنها می‌شود قطعا اثربخشی بهتری دارد. در غیر این صورت در حد یک حرکت عقیم باقی می‌ماند و توان همراه کردن عموم را نخواهد داشت.»

به گفته کوثری در کشورهای توسعه‌یافته دنیا اغلب کمپین‌ها از سوی سازمان‌های مردم‌نهادی شکل می‌گیرد که خاستگاه و پشتوانه مردمی دارند و پیشتر توانسته‌اند همراهان در عرصه اجتماعی همراه‌شان کنند و چنین کمپین‌هایی در فضای مجازی مکملی برای فعالیت آنهاست. اما در ایران تنها این کمپین‌ها در عرصه مجازی باقی می‌مانند و مجال ظهور عمومی پیدا نمی‌کنند.

او ادامه می‌دهد: «در حالی که امروز هرکس با کمترین دانش می‌تواند در فضای مجازی تولید محتوا کند، این امکان برای افراد مختلف وجود دارد که خواست‌هایشان را در قالب کمپین‌هایی مطرح کنند. اما این کمپین‌ها همیشه موفق نیست و برخی از آنها در حد پروپاگاندا باقی می‌ماند.» در حالی که خیلی از کمپین‌های شکل گرفته در طول چند ساله اخیر اهداف اجتماعی را دنبال می‌کنند برخی دیگر از آنها نیز جنبه تبلیغاتی دارند و برخی دیگر از سوی نهادها و ارگان‌های دولتی و شهرداری‌ها هدایت می‌شوند؛ کمپین‌هایی که گروهی دید مثبتی به آنها ندارند و آن را تنها هزینه‌ای اضافه شده به بخش‌های دولتی می‌دانند که اثرگذاری کمپین‌ها یا همان کارزارهای مردمی را ندارد.

کارتون



امیرحسین ضرغام

● وزیر بهداشت: ۲۵ درصد مردان ایرانی سیگار می‌کشند

کلینیک سلامت

پوست تخم‌مرغ درمانی طبیعی برای دردهای مختلف

فرهیختگان شاید کمی عجیب به نظر برسد، ولی پوست تخم‌مرغ حاوی مواد معدنی و ویتامین‌هایی است که برخی از آنها در هیچ ماده غذایی پیدا نمی‌شود و ۹۰ درصد آن را کلسیم تشکیل داده است. این ماده برای درمان خیلی از بیماری‌ها مفید است که در ادامه به چند مورد از آنها اشاره می‌شود. این ماده برای سم‌زدایی از بدن عالی است. برای این کار پنج تخم‌مرغ را خوب بشویید و پوست آن را در هاون بریزید و خوب بکوبید. پودر را در سه لیتر آب بریزید و یک هفته بگذارید در یخچال بماند. پس از آن روزی دو لیوان بنوشید. ph پوست تخم‌مرغ ph معده را تنظیم می‌کند و چنانچه اسید معده‌تان زیاد است یا زیاد دچار ورم معده می‌شوید از این ترکیب استفاده کنید. پوست یک تخم‌مرغ، یک قاشق آب لیمو و یک قاشق قهوه را در مخلوط‌کن بریزید تا خوب ترکیب شود. سپس ماده به دست آمده را در نیم لیوان شیر در حال داغ شدن بریزید و از این نوشیدنی روزی دو قاشق ترجیحا با شکم خالی میل کنید. پوست تخم مرغ برای درمان آنفلوآنزا ماده بسیار خوبی است. برای درست کردن داروی آنفلوآنزا به هفت تخم‌مرغ، پنج قاشق عسل، هفت لیمو ترش و یک لیتر آب نیاز دارید. مواد را با هم خوب ترکیب کنید و بگذارید یک هفته در یخچال استراحت کند تا کاملا به قوام برسد. بعد از یک هفته روزی سه مرتبه و هر بار یک قاشق از این شربت بنوشید. پوست شفاف و نازک داخل پوست تخم مرغ برای بهبود سریع زخم بسیار کارساز است. در این شیوه کمی روغن زیتون به پوست تخم مرغ بمالید و آن را روی ناحیه زخم بگذارید.

اتفاق روز

گزارش کمیته بازرسی از پرونده نوزاد بیمارستان امام

فرهیختگان تصاویر تلخ و غم‌انگیز بود؛ تصاویر پای نوزادی که به دلیل یک تزریق، دچار سوختگی شدید شده بود. حادثه در بیمارستان امام خمینی(ره) رخ داده بود و به سرعت شبکه‌های مجازی و رسانه‌ها را پر کرد. بعد از وقوع این حادثه مسئولان وزارت بهداشت قول پیگیری دقیق و برخورد با خاطیان را دادند و حالا آنگونه که رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران گفته، مدیر داخلی بیمارستان برکنار شده است. به گفته او، گزارش کمیته بازرسی این دانشگاه از پرونده نوزادی که در جریان درمان، پایش دچار عارضه شده بود، آماده شده است.

علی جعفریان افزود: «مهم‌ترین اشتباه در این زمینه در نحوه ارتباط مدیر بیمارستان و کادر اجرایی با همراه نوزاد بوده است. این نوزاد ششم بهمن متولد شد و بعد از تولد دو بار احیا شده بود. روز دهم بهمن نیز برای بار سوم احیا شده است و در جریان این احیا سرمی که در رگ پا بوده به زیر پوست نشت کرده و این عارضه رخ داده است، اما بعد از آن تمام اقدامات درمانی لازم از جمله ۶ مشاوره ارتوپدی نوزادان و هشت مشاوره جراحی پلاستیک برایش انجام شده و نوزاد بارها به صورت تلفنی هم چک شده است.»

جعفریان درباره احکام صادرشده برای این پرونده گفت: «به دلیل اشکالاتی که در برقراری ارتباط با همراه بیمار صورت گرفته، مدیر داخلی بیمارستان برکنار شد و به دو نفری که به لحاظ اجرایی درگیر این فرآیند بودند هم تذکر کتبی دادیم تا این مطالب را مورد نظر قرار دهند، چراکه وقتی چنین حساسیت‌هایی ایجاد می‌شود باید آن را درست مدیریت کرد.»

یادداشت

لزوم آمادگی برای بچه‌دار شدن

رویا شریفی

شما که می‌خواهید بچه‌دار شوید آیا آمادگی بچه‌دار شدن دارید؟

سال‌ها قبل وقتی ازدواجی صورت می‌گرفت، طبیعی‌ترین حالت، فرزندآوری بود و آمادگی برای این کار کلمه‌ای غریب بود، اما اکنون با موارد و مشکلات جوامع باید آماده شویم برای این موضوع. در ادامه به صورت مختصر به نمونه‌هایی از این آمادگی‌ها می‌پردازیم. همانگونه که مشاوره قبل از ازدواج از ضروریات است مشاوره قبل از بارداری نیز به‌شدت سودمند و حتی ضروری است. متاسفانه مشکلات روانی از قبیل وسواس، افسردگی، عصبانیت‌های بی‌دلیل، خساست، بدبینی و... هر روز بیشتر دیده می‌شود و چنانچه والدینی با این مشکلات فرزندآوری کنند هم خود و هم کودک را وارد مشکل بزرگی خواهند کرد. توصیه می‌شود زوج‌ها به‌ویژه آنهایی که سابقه مشکلات روانی هر چند کوچک دارند قبل از بارداری یک بررسی از سلامت روان خود داشته باشند. از دیگر لازمه‌های فرزندآوری داشتن وضعیت مالی نسبتا مناسب است. کودکان در دنیای تکنولوژی و پویای اکنون نیاز به آموزش و پرورش‌های خاص دارند که نیاز به وضعیت مالی معمول دارد؛ بنابراین به نظر می‌رسد بهتر است به تصمیم خود بیشتر فکر و مسائل را بررسی کنید.

داشتن فرزند، مسئولیت و تعهد بزرگی است. قبل از اینکه تصمیم به بچه‌دار شدن بگیرید مهم است که شما و همسرتان آنچه را که تصمیم دارید در نظر بگیرید و اینکه آیا هر دوی شما آمادگی پذیرش این مسئولیت را دارید یا خیر؟ اگر یکی از زوجین تمایلی ندارد و زمان بیشتری نیاز دارد اشتباه بزرگی است اصرار بر این مساله آمادگی زن و شوهر بسیار لازم و ضروری است.

اگر زن و شوهر اختلاف مذهبی دارند، باید در مورد تاثیر آن بر فرزندشان صحبت کرده و راه‌حل مناسبی بیابند. موکول کردن حل این موارد برای بعد از تولد راه مناسبی نیست.

زن و شوهر باید در مورد مسئولیت مراقبت از بچه صحبت کرده و چگونگی تعادل، بین کار و خانواده را به دقت بررسی کنند.

زوج‌ها باید بررسی کنند اگر کودک با مشکل خاص یا نیاز خاص متولد شد آیا آمادگی کامل را دارند؟ فراموش نکنیم برای حل یک مشکل نباید به فرزندآوری تمایل نشان داد. نباید به دلیل جلب حمایت اقوام، حفظ رابطه‌تان با همسرتان یا نزدیک کردن شما به هم کودکی به دنیا بیاید. وقتی بچه‌ای به دلیل حل مشکلی به این دنیا آورده شود، مشکل همان جا می‌ماند و حتی پررنگ‌تر می‌شود. بچه‌ها باید توسط والدینی به این دنیا بیایند که می‌خواهند عشق‌شان را منتشر کنند، والدینی که بزرگ کردن یک بچه اتفاق شیرین زندگی‌شان است و به آن یقین دارند. والدینی که می‌دانند تشکیل خانواده بخش بسیار مهم و ارزشمندی از زندگی است.

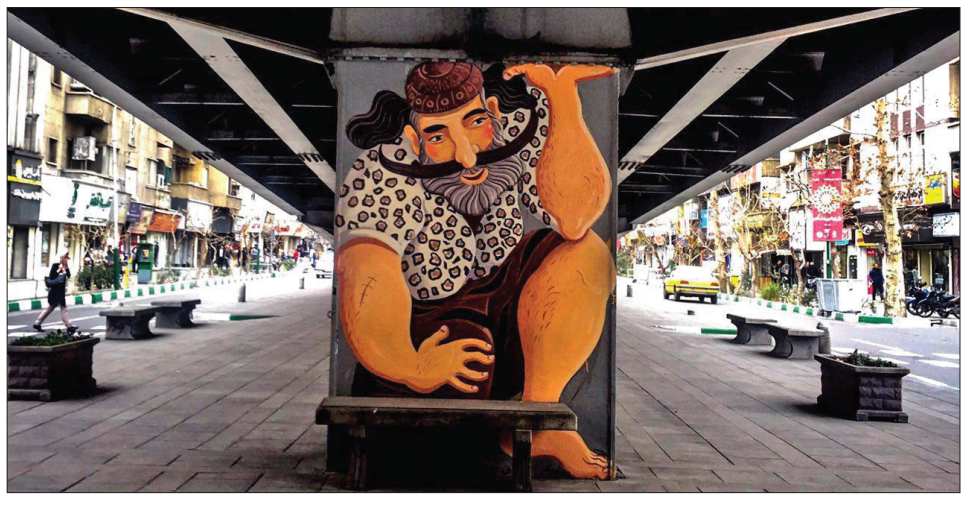
زن و مرد باید با عشق و علاقه به فرزندآوری بیندیشند زیرا هر رابطه‌ای طی اولین سال به دنیا آمدن بچه کمی دچار بی‌توجهی و مشکل می‌شود. هر دو طرف دچار کمبود خواب، نیازهای مالی بیشتر و وقت کمتری برای همدیگر هستند. این کاملا طبیعی است. اگر رابطه‌تان باثبات و محکم و مملو از علاقه باشد، هر دوی شما این دوران را به خوبی سپری خواهید کرد. ولی اگر شما و همسرتان تعهد کافی به هم نداشته باشید، با هم صحبت نکنید یا ندانید که چطور باید با هم همکاری کنید، مسئولیت‌های عادی بچه استرس فوق‌العاده زیادی به رابطه‌تان وارد خواهد کرد. باید کاملا مطلع باشید با فرزندآوری دوران شیطنت و بی‌برنامگی به اتمام خواهد رسید. بچه‌ها به یک برنامه مشخص و توجه کامل و ۲۴ ساعته نیاز دارند. اگر باید بین نشستن در خانه و مراقبت از فرزندتان که دچار بیماری شده و دیدار دوستان‌تان یکی را انتخاب کنید، بدون هیچ فکری باید فکر دیدار را از خودتان دور کنید. نیاز فرزندتان به آرامش و توجه بسیار بسیار مهم‌تر از تمایل شما به بیرون رفتن از منزل باید باشد... ضمن اینکه قبل از بارداری خصوصا خانم‌ها باید اضافه وزن خود را کنترل کنند، تغذیه مناسب داشته باشند و برای کنترل کامل به پزشک مراجعه کنند تا با عنایت خداوند کودکانی سالم، شاد و به دور از هر گونه مشکل داشته باشند و پرورش دهند... قطعا پاداشی را که خداوند به والدین وعده داده به آسانی تحقق نخواهد یافت و نیازمند پذیرش مسئولیت و داشتن آگاهی است.

پخت و پز

بستنی رژیمی خانگی

فرهیختگان بستنی جزء خوراکی‌های خوشمزه‌ای است که به دلیل اینکه کالری بسیار بالایی دارد بعضی‌ها خوردن آن را برای خود ممنوع کرده‌اند. اگر به بستنی علاقه‌مندید و در عین حال اهل رژیم گرفتن هستید بستنی گیاهی زیر را تهیه کنید. ۲۰۰ گرم گشنیز، دو خیار، دو لیمو ترش، دو آووکاد و کمی نمک تهیه کنید. تمام مواد را در مخلوط‌کن خوب میکس کنید و سپس دو ساعت در فریزر قرار دهید و دوباره در مخلوط‌کن بریزید و باز در فریزر بگذارید. بستنی شما آماده است.

عکس نوشت



فرهیختگان نقاشی‌های خیابانی در آستانه سال نو جلوه می‌کنند. این عکس زیر پل حافظ تهران را مهسا آقاحاصل برای ما ارسال کرده است.

توفان «ایناوو» در ماداگاسکار ۳۸ قربانی گرفت

مقامات داخلی ماداگاسکار اعلام کردند که بر اثر وقوع توفان «ایناوو» (Enawo) در این کشور، دست‌کم ۳۸ تن جان خود را از دست دادند.

این توفان که از روز سه‌شنبه هفته گذشته شمال شرق ماداگاسکار را درنوردیده، ۳۸ کشته برجا گذاشت و به مجروح شدن ۱۸۰ نفر دیگر نیز منجر شد. همچنین در پی وقوع این توفان ۵۳ هزار نفر آواره شدند.

پیش از این، مقامات ماداگاسکار اعلام کرده بودند که تنها چهار تن بر اثر وقوع این توفان کشته شده‌اند در حالی که تا روز گذشته (جمعه) آمار قربانیان ۳۸ تن گزارش شده است.

به گزارش شبکه خبری بی‌بی‌سی، این توفان که با بارش باران و وزش باد با سرعت ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت همراه بوده به تخریب جاده‌ها و قطع وسایل ارتباطی منجر شده است و همچنان نیز ادامه دارد.

دکه

شماره دوم مجله «آنگاه» با موضوع کانون پرورشی فکری کودکان و نوجوانان، منتشر و با حضور علی دهباشی، محمدرضا اصلانی و غلامرضا امامی در گالری «آ» رونمایی شد. نشریه فرهنگی ادبی «آنگاه» با یادی از عباس کیارستمی و با حضور علی دهباشی سردبیر نشریه بخارا، محمدرضا اصلانی، فیلم‌ساز و از کارگردان‌های کانون، غلامرضا امامی، ویراستار و مدیر انتشارات کانون در دهه پنجاه و جمعی دیگر از هنرمندان و نویسندگان در گالری آبرگزار شد. دومین شماره مجله «آنگاه» ویژه کانون، با نگاه به این نهاد اثرگذار در تاریخ فرهنگ معاصر ایران و با یادی از فیروز شیروانلو، آراپیک باغداساریان، شاپور قریب، عباس کیارستمی و... در ۲۴۰ صفحه در قطع وزیری به چاپ رسیده است. نشریه فرهنگی، هنری «آنگاه» را می‌توانید از کیوسک‌ها و کتابفروشی‌های معتبر در سراسر کشور تهیه کنید. «آنگاه» در شماره یک خود به موضوع «کافه و کافه‌نشینی» پرداخته بود.