صاحب‌امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - مدیرمسئول: محمدامین ایمانجانی
قائم‌مقام: علی خضریان - سردبیر: مسعود فروغی - مدیرهنری: امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرهاد جمال‌وندی - مدیر چاپ و توزیع: احمد شیرازیان
دفتر مدیرمسئول: ۶۶۳۴۸۰۱۶ - تحریریه: ۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰ - فکس: ۶۶۷۶۰۵۰۱-۶۶۷۲۶۰۴۷ - روابط عمومی: ۶۶۷۶۰۴۹۹ - سازمان آگهی‌ها: ۱۸و۶۶۳۴۸۰۴۶
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - توزیع فرهیختگان: ۱۲-۶۶۳۴۸۰۱۱ - نشانی: خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، روبه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

نکته

بحران بعد از زلزله

ندا اظهری
روزنامه‌نگار

بعد از بروز زلزله به‌ویژه زلزله‌های شدید و مخرب تقریبا همه‌چیز به هم می‌ریزد. ممکن است اعضای خانواده همدیگر را گم کنند و از هم خبری نداشته باشند. خیلی‌ها از محلی که بوده‌اند، فرار کرده‌اند و حالا خبری از آنها نیست؛ مفقود شده یا زیر آوار مانده‌اند. اگر بعد از وقوع زلزله هنوز در ساختمان هستید و سالم هستید و زیر آوار گیر نیفتاده‌اید، اطراف‌تان را سریع ارزیابی کنید و درصورتی که مسیری باز و امن برای خارج‌شدن از ساختمان پیدا کردید، سریع از محل خارج شوید و از ساختمان‌های آسیب‌دیده دور شوید؛ چراکه احتمال فروریختن آنها به دنبال پس‌لرزه‌های بعدی وجود دارد. در مسیر خود و در حد امکان، کنتورهای آب، برق و گاز را قطع کنید تا درصورت وقوع پس‌لرزه‌های بعدی خطر انفجار از بین برود. شاید یکی از اساسی‌ترین اقدامات بعد از زلزله این است که بتوانید با توجه به شرایط پراسترسی که حکم‌فرماست، آرامش خودتان را حفظ کنید تا بتوانید در شرایط بحرانی راحت‌تر تصمیم‌گیری کنید. معمولا بعد از زلزله‌های اصلی، احتمال وقوع پس‌لرزه بسیار بالاست پس مراقب و آماده باشید تا موقع لزوم بتوانید در جای مناسب و به دور از خطر ریزش ساختمان پناه بگیرید. سعی کنید به ستون‌ها و چارچوب‌های کج‌شده نزدیک نشوید. در کمدها و قفسه‌ها و کابینت‌ها را با احتیاط باز کنید، چراکه احتمال سقوط وسایل وجود دارد. اگر کیف کمک‌های اولیه و زلزله‌ای که از قبل آماده کرده‌اید را همراه دارید، سعی کنید از طریق رادیویی که داخل آن گذاشته‌اید، خبرهای فوری و توصیه‌ها را دنبال کنید. اگر نیروهای امدادی در اطراف و نزدیکی شما وجود ندارد، سعی نکنید خودتان اقدام به آواربرداری کنید. بعد از وقوع زلزله و واردشدن نیروهای امدادی به محل حادثه، از ورود به ساختمان‌های ویران‌شده یا ساختمان‌هایی که احتمال ریزش دارند، خودداری کرده و به دستورات و توصیه‌هایی که فرماندهان نیروهای کمکی اعلام می‌کنند، توجه داشته باشید. اگر از خانواده‌تان اطلاعی ندارید و احتمال می‌دهید داخل خانه محبوس شده باشند، می‌توانید به نیروهای کمکی کمک کنید تا آنها را زودتر پیدا کنند. شما می‌توانید محل احتمالی حضور آنها را هنگام وقوع زلزله به نیروها اطلاع دهید تا آنها مکان دقیق‌تری را برای پیدا کردن آنها بگردند.

اگر زیر آوار مانده‌اید

اگر جزء افرادی هستید که زیر آوار گیر افتاده‌اید و به سختی می‌توانید خودتان را خلاص کنید، خیلی تقلا نکنید و سعی کنید انرژی خود را برای مدت زمانی طولانی حفظ کنید. در چنین شرایط بحرانی، امدادرسانی به کندی پیش می‌رود و ممکن است عملیات آزادسازی و نجات شما تا چند ساعت یا چند روز زمان ببرد. از آنجایی که احتمال نشت گاز وجود دارد، هرگز کبریت یا فندکی روشن نکنید. اگر آسیب‌دیده‌اید تا حد امکان جابه‌جا نشوید و برای اینکه زیر آوار راحت‌تر نفس بکشید، دهان‌تان را با پارچه یا دستمالی که دارید، بپوشانید. اگر تلفنی همراه دارید و امکان برقراری تماس وجود دارد، سعی کنید نزدیک‌ترین افراد یا مراکز امدادی را از محل حضورتان مطلع کنید اما اگر چیزی برای اطلاع دادن در دست ندارید، فریاد نزنید؛ این کار تنها انرژی شما را از بین می‌برد و هم باعث ورود گرد و خاک به ریه‌هایتان می‌شود. برای مطلع کردن نیروهای امدادی سعی کنید با کمک یک میله یا هر وسیله دیگری به لوله یا دیوار ضربه بزنید تا از طریق صدای ایجاد شده بتوانند شما را پیدا کنند. تنها در شرایطی با صدای بلند کمک بخواهید که نیروهای امدادی به نزدیکی شما رسیده باشند تا از محل دقیق شما مطلع شوند. برای این کار حتی از سوت هم می‌توانید استفاده کنید.

سلامت

مردان ۵۰سال به بالا به‌گوش!

حمیدرضا دهقان‌منشادی | متخصص رادیوتراپی آنکولوژی

معمولا بیماری‌ها زنانه و مردانه ندارند و هر طیفی را شامل می‌شوند اما تعداد محدودی از بیماری‌ها به دلیل تفاوت‌های جنسیتی، تنها یکی از این دو گروه را درگیر می‌کنند. سرطان پروستات از شایع‌ترین بیماری‌های مردان است که دیر اقدام‌کردن برای تشخیص و درمان آن ممکن است باعث مرگ بیمار شود. مردان با رسیدن به ۵۰سالگی باید به طور مرتب آزمایش‌های مربوطه را انجام دهند تا نسبت به سلامت غده پروستات اطمینان حاصل کنند. سرطان پروستات بعد از سرطان ریه، شایع‌ترین بیماری بین مردان به حساب می‌آید. اگر کمی نسبت به این بیماری هوشیارتر عمل کنید، با نشانه‌هایی که از آن می‌بینید می‌توانید در زمان مناسب به پزشک مراجعه و درمان‌های لازم را دریافت کنید. باقی‌ماندن ادرار در مثانه یا احتباس ادرار، باریک‌بودن خروجی ادرار و شب‌ادراری ازجمله علائم اولیه هستند. البته این علائم در بزرگی پروستات هم مشاهده می‌شود که تنها پزشک با بررسی آزمایش خون می‌تواند تفاوت بین بزرگی و سرطان پروستات را تشخیص دهد. معمول‌ترین درمانی که برای این گروه از بیماران مورد استفاده قرار می‌گیرد، رادیوتراپی است و علاوه‌بر آن، از براکی‌تراپی و روش IMRT بهره می‌گیرند تا تومورهای سرطانی را از بین ببرند.

عکس: سیدوحید حسینی، فرهیختگان

طبیعت ایران، منطقه سوادکوه

گزارش

فناوری‌ها یک‌سال بزرگ‌تر شدند

خوب‌ها و بدها کدامند؟

الهام کاظمی
روزنامه‌نگار

فناوری‌ها هنوز راه درازی در پیش دارند. چند روز است که از شروع سال جدید میلادی می‌گذرد. در این میان منتقدان فناوری تلاش می‌کنند روند رشد تکنولوژی در سال گذشته را بررسی و مشخص کنند که موفقیت‌ها و ناکامی‌ها کجاها بوده است. بروان ایکس‌چن یکی از منتقدانی است که مقاله‌ای در نیویورک‌تایمز نوشته و در آن به فناوری‌هایی که در سال ۲۰۱۸ تثبیت شدند و فناوری‌هایی که هنوز جای کار دارند، اشاره کرده است. در ادامه بخشی از این مقاله را می‌خوانید.

شکستن حریم خصوصی

به گزارش نیویورک‌تایمز در این سال فیس‌بوک به دلیل سوءاستفاده از اطلاعات شخصی کاربران و رعایت‌نکردن حریم خصوصی آنها محکوم شد. درواقع فیس‌بوک در سال ۲۰۱۸ مشابه یک شریک عاشق‌پیشه فریبکار بود که به ما خیانت و بعد از گرفتارشدن عذرخواهی کرد. مدیران این شبکه اجتماعی اعتراف کردند موسسه کمبریج آنالیتیکا که یک شرکت مشاوره سیاسی بود، به داده‌ها و اطلاعات میلیون‌ها نفر در این شبکه اجتماعی دسترسی داشته است. این شرکت اعتراف کرد یک شکاف امنیتی، اطلاعات ۳۰میلیون نفر را به نمایش گذاشته است. البته تنها فیس‌بوک نبود که فریب خورده بود، دیگر شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی هم در این لیست قرار دارند، ازجمله توئیتر، یوتیوب و گوگل. دراین شبکه‌ها مردم فیلم، موسیقی، تصاویر و... را به اشتراک می‌گذارند. این شرکت‌ها براساس منافع خود برخی داده‌ها را حذف می‌کنند. این رسانه‌های اجتماعی نشان داده‌اند به راحتی می‌توانند بین منافع خود و اعتماد مردم یکی را انتخاب کنند و البته انتخاب آنها منافع خودشان است. درواقع حفاظت و نگهداری از اطلاعات شخصی ما موردعلاقه بسیاری از این شرکت‌ها نیست و آنها از اطلاعات ما برای تبلیغات دیجیتال خود استفاده می‌کنند. بنابراین این فناوری نیاز به تکمیل و تعمیر دارد تا بتواند اطمینان کاربران خود را حفظ کند.

آگهی‌های مزاحم

آگهی‌های آنلاین موضوع دیگری است که در سال ۲۰۱۸ مزاحم کاربران می‌شد. شدت وجود این آگهی‌ها به حدی است که به‌طور فزاینده‌ای هنگام استفاده از صفحه‌ها دائما مزاحم کاربران می‌شوند و همین باعث شده صحبت‌هایی درباره مزاحمت آنها به حریم خصوصی کاربران مطرح شود. صنعت تبلیغات آنلاین بسیار خوب می‌تواند فعالیت‌هایی را که ما در مرورگر وب انجام می‌دهیم، ردیابی کند و از کنارهم گذاشتن آنها متوجه می‌شود ما دقیقا در جست‌وجوی چه هستیم. علاوه‌بر این، فیلم‌های خودکار پخش‌شده در بسیاری از سایت‌های خبری صدای خیلی‌ها را درآورده است که باعث تخلیه باتری‌ها و مصرف حجم اینترنت می‌شود. البته خوشبختانه، راه‌حل‌هایی برای این مساله وجود دارد که شامل نصب مسدودکننده آگهی‌ها و ردیاب و دانلود افزونه‌هایی است که از بارگیری خودکار فیلم‌ها و تغییر برخی تنظیمات مرورگر جلوگیری می‌کنند. البته با این حال این راه‌حل‌ها ایده‌آل نیستند، زیرا زمان زیادی برای نصب کردن آنها نیاز است و این بدان معناست که هنوز در این زمینه کاری برای انجام دادن وجود دارد.

سیگار الکترونیکی

گزینه دیگر سیگارهای الکترونیکی هستند که هدف‌شان ارائه ابزاری مناسب برای ترک‌سیگار بزرگسالان بود. اما واقعیت‌ها نشان می‌دهند این سیگارها دروازه‌ای برای نوجوانان به‌منظور کشیدن سیگار شده است. طبق آمار سال ۲۰۱۸، حدود ۳/۶ میلیون دانش‌آموز درحال حاضر از مواد دخانی استفاده می‌کنند که این رقم در سال ۲۰۱۱، ۲۸۰هزار نفر بود. درحال حاضر در ایران هم تبلیغات استفاده از این سیگارها به وفور در وب‌سایت‌های اینترنتی وجود دارد و آن را راهی برای ترک‌سیگار می‌خوانند اما واقعیت چیز دیگری است و استقبال جوانان از آن بیشتر شده است، درحالی که برخی کارشناسان مضرات آن را بیشتر از سیگار عنوان می‌کنند.

کمک به والدین

با توجه به موارد بالا اتفاقات خوبی هم در دنیای فناوری روی داده است. با وجود این نگرانی‌ها حداقل والدین می‌توانند اعتیاد فرزندشان نسبت به گوشی همراه را مدیریت کنند. بسیاری از شرکت‌ها نرم‌افزارهایی تولید کرده‌اند که به والدین امکان می‌دهد بر فعالیت فرزندشان در شبکه‌های اجتماعی و اینترنت از طریق گوشی نظارت کنند.

مرورگری برای مردم

فایرفاکس را یادتان می‌آید؟ طی یک دهه گذشته فایرفاکس یکی از برجسته‌ترین مرورگرها پس از گوگل‌کروم بود. با این حال در اواخر سال گذشته موزیلا فایرفاکس طراحی جدیدی با ویژگی‌های همچون تمرکز بر حریم خصوصی و سرعت بسیار ارائه داد. فایرفاکس هنوز هم می‌تواند بهتر باشد؛ چراکه پس از یک‌سال سخت، زمانی که کاربران از اینکه چگونه شرکت‌هایی مانند فیس‌بوک اطلاعات آنها را مدیریت می‌کنند، نگران بودند، احساس خوشحالی می‌کند که کسی در صنعت فناوری یک مرورگر خوب برای مردم ایجاد می‌کند. با این حال نباید فراموش کنیم سال آینده‌ای هم وجود دارد و باید منتظر فناوری‌های خوب و بد بود.

پیشنهاد سرآشپز

سوپ سبزیجات

محمد آفتاب‌سوار | سرآشپز

سوپ از غذاهایی است که مناسب حال طیف زیادی از افراد است. افراد بسیاری در فصل زمستان سرما می‌خورند، عده‌ای هم رژیم دارند و می‌خواهند لاغر شوند یا اینکه تمایل دارند شب‌ها غذای سبکی میل کنند. سوپ علاوه‌بر اینکه کالری کمی دارد، انرژی موردنیاز بدن را هم تامین می‌کند. درنتیجه سوپ سبزیجات غذای فوق‌العاده‌ای است. آماده‌سازی این غذا تنها ۲۰ دقیقه است که ظرف ۴۰ دقیقه هم مواد آن می‌پزد و می‌توانید آن را میل کنید. به جرات می‌توان گفت غذای مناسبی هم برای خانم‌های شاغلی محسوب می‌شود که زمان زیادی برای طبخ غذا ندارند.

مواد لازم: ۷۵۰ گرم سبزیجاتی ازقبیل گل کلم، بادمجان، هویج و کدوحلوایی، روغن ۳ قاشق غذاخوری، برگ‌بو ۲ عدد، پودر تخم گشنیز ۴ قاشق چایخوری، آبغوره یک قاشق چایخوری، زردچوبه ۲ قاشق چایخوری، آب ۶ پیمانه، نمک ۴ قاشق چایخوری، پودر فلفل قرمز یک‌دوم قاشق چایخوری، شیر ۲ پیمانه، کره ۲ قاشق غذاخوری و آرد سفید ۳ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: برای آماده کردن این غذا، ابتدا گل کلم را به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و بشویید. بادمجان را شسته و با پوست به صورت مربعی خرد کنید. هویج را حلقه‌حلقه و کدوحلوایی را هم مانند بادمجان به تکه‌های مربعی‌شکل تقسیم کنید. روغن را داخل قابلمه ریخته و بعد از داغ‌شدن، برگ‌بو و پودر تخم گشنیز، آبغوره و زردچوبه را داخل آن ریخته و تفت دهید. در مرحله بعد به سراغ سبزیجاتی بروید که از قبل آنها را خرد و آماده کرده‌اید. سبزیجات را به مواد دیگر اضافه کنید و با هم تفت دهید. سپس آب را به آن بیفزایید. نمک و فلفل را هم می‌توانید در این مرحله و هم همراه با زردچوبه و دیگر مواد در ابتدای کار به موادتان اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید تا سبزیجات با حرارت ملایم پخته شوند. وقتی سبزیجات کاملا پخت، داخل ماهی‌تابه‌ای جدا، کره را تفت دهید تا آب شود و آرد را یکی، دو دقیقه‌ای داخل آن سرخ کنید. پس از آن شیر را به آرد و کره اضافه کنید و مواد را هم بزنید تا مخلوط آنها با هم سس یک‌دست و نسبتا غلیظی ایجاد کند. سس آماده‌شده را داخل سوپ بریزید و اجازه دهید خوب جا بیفتد.

گردشگری

باغ‌سنگی مرموز

فرهیختگان توصیه می‌کنیم این‌بار که به کرمان سفر کردید، سری هم به باغ‌سنگی در ۴۰ کیلومتری جنوب‌شرقی سیرجان، دهستان بلورد در روستای میاندوآب بزنید. وارد این باغ‌سنگی شش‌ضلعی که می‌شوید، همه‌جا فقط کویر است و درختان خشکیده‌ای که تنها تخته‌های سنگ از آنها آویزانند و جای میوه در آنها خالی است. این باغ متعلق به فردی به نام درویش‌خان اسفندیارپور بوده که ۱۱ سالی از مرگ او می‌گذرد. او کر و لال بود و در سال ۱۳۰۳ در همین روستا متولد شد. نسب او به خان‌های قدیمی ایران می‌رسد که اعتبار زیادی بین مردم منطقه داشت. او صاحب یک باغ بزرگ و مملو از درختان میوه بود و همه‌چیز خوب پیش می‌رفت تا اینکه در طرح اصلاحات سال ۱۳۴۰، زمین‌هایش را از دست داد و شاهد خشک‌شدن درختان باغش بود. بعد از آن، درویش‌خان دست به کار عجیبی زد و گودالی نیم‌متری حفر می‌کرد و تنه درختان را در آن می‌گذاشت و به مرور به این کارش ادامه داد تا اینکه به باغی وسیع و هزارمتری تبدیل شد که در اواخر عمرش ۱۸۰ درخت داشت.

عده‌ای تصور می‌کنند این باغ‌سنگی راز و رمزهایی را در دل خود دارد اما حقیقت اینجاست که درویش‌خان با باغ سنگی‌ای که ساخته بود، زندگی تازه‌ای پیدا کرده بود و به‌نوعی، اتفاقات و رویدادهای تلخ و شیرین زندگی‌اش را با درختان و سنگ‌هایی که به آنها آویزان می‌کرد، سهیم می‌شد. به‌عنوان مثال، او سال‌ها پیش سنگی را شبیه به سر تراشیده انسان به مناسبت سربازی‌رفتن پسرش به درخت آویخت یا حتی با درگذشت یا تولد عزیزانش سنگ‌هایی را به درختان آویزان می‌کرد. او برای بستن سنگ‌ها به درختان از سیم، تسمه، لاستیک یا هر چیز دیگری استفاده می‌کرد. بعضی، این باغ‌سنگی را نوعی اثر هنری می‌دانند که با شکل و شمایل مختلفی که درختان و بعضی سنگ‌ها دارند، ظاهر زیبایی به این باغ بی‌آب و علف داده است. قبر درویش‌خان در همین باغ قرار گرفته و هرساله گردشگران زیادی از آنجا دیدن می‌کنند.