

الهی دردهایی هست که به هیچ گوشی نمیتوان گفت

گفتنی‌هایی هست که هیچ قلبی محرم آن نیست...

الهی تلاش‌هایی هست که جز به مدد تو ثمر نمی‌بخشد

تغییراتی هست که جز به تقدیر تو ممکن نیست

دعاهایی هست که جز به آمین تو اجابت نمی‌شود

الهی قدم‌های گمشده‌ای دارم که تنها هدایتگرش تویی

افکار آشفته‌ای دارم، که تنها سامان دهنده‌اش تویی

الهی مرا تو دعا کن

برای من تو دعا کن

دعای مرا تو دعا کن

سخن ریاست دانشگاه

اگر بر این باور باشیم که بدون فکر و ایده نو، فرهنگ یک جامعه دچار رکود و فاقد تحرک و بالندگی می‌شود، ناگزیر ضرورت بستر سازی و ایجاد زمینه برای رشد اندیشه و فکر نو را باید پذیرفت. تفکر و اندیشه به معنای واقعی کلمه زمانی نو و کاربردی است که بی ریشه، ابتدا به ساکن و سطحی نباشد بالندگی اندیشه و تناسب پیشرفت های آموزشی و تربیتی با نیازهای فکری زمان به ویژه در عرصه های آموزشی نسل آینده از نشانه ها و شاخص های مهم حیات اجتماعی و تربیتی جامعه و اندیشمندان تربیتی است. این مرکز دانشگاهی برای دست یابی به این اهداف مقدس و ضروری، فعالیت های چندی را آغاز کرده که راه اندازی ماهنامه «نیمکت» از جمله ی این فعالیت هاست. نشریه ای که هم اینک پیش رو دارید نتیجه تلاش جمعی از دانشجویان و همکاری مسئولین محترم این دانشگاه می باشد. نشریه ای که طی شماره ی گذشته با مطالب متنوع و فراز و نشیب های خاص خود روبرو بوده است تا امروز بدین شکل تقدیمتان می گردد امید آن که پیشنهادهای، انتقادات و همراهی مخاطبان حقیقت جو و دلسوز به شکوفایی و رشد روزافزون «نیمکت» بیانجامد.

سخنان سردبیران

یا هو...

ماهنامه ی نیمکت با هدف فراهم کردن فضایی جهت ،ماندگار کردن اخبار دانشگاه و مشارکت دانشجویان در جمع آوری مطالب آموزنده منتشر می شود.امید است که با همکاری شما دوستان و همکاران گرامی به مراتب پیشرفت های چشمگیری را در این راستا شاهد باشیم ماهنامه ی نیمکت یک هفته بعد از انتشار در وبلاگ mahnamehnimkat.blogfa.com قابل دانلود می باشد.

میزان اهمیت ما به شکم و مغزهامون از مقایسه تعداد کتابسراها و کباب سراهای شهرمون مشخص میشه ...

افسوس قضیه در اینه که بیشترین جایی که ما به مغز اهمیت می دیم تو کله پاچه فروشیه

اونم نه برای فکر کردن بلکه برای خوردن !

مینویی و علیزاده

ایران گردی

تشی القمر

مصاحبه با اساتید

قندپهلو

مقاله تغذیه

اصالت یا تربیت

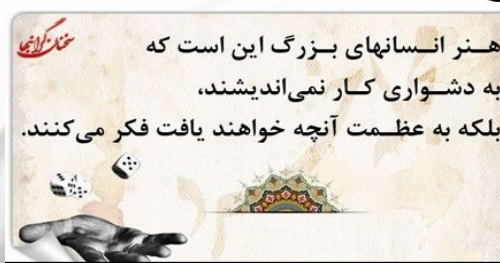
گچی با معاونت مالی

اندکی تأمل...

مهارت های همسرگزینی

نامه ای به ریاست

گفت و گو با خدا



گفتم: خسته ام. گفتی: اتَّقِنُوا مِنَ رَحْمَةِ اللَّهِ-

از رحمت خدا ناامید نشید«زمر/۵۳»

گفتم: هیشکی نمی دونه تو دلم چی میگذره!

گفتی:إِنَّ اللَّهَ يَخُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَ قَلْبِهِ-خدا حائل

است بین انسان و قلبش«انفال/۲۴»

گفتم: غیر از تو کسی رو ندارم. گفتی: نَحْنُ

أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ خَبَلِ الْوَرِيدِ- ما از رگ گردن

به انسان نزدیک تریم«قی/۱۶»

گفتم:ولی انگار اصلاً منو فراموش کردی!

گفتی:فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ-منو یاد کنید تا یاد

شما باشم«بقره/۱۵۲»

گفتم: تا کی باید صبر کرد؟ گفتی:وَمَا يَدْرِيكَ

لَعَلَّ السَّاعَةَ تَكُونُ قَرِيبًا- تو چی می دونی شاید

موعودش نزدیک باشد«احزاب/۶۳»

گفتم: تو بزرگی و نزدیک تر، برای منه

کوچک خیلی دوره. تا اون موقع چیکار کنم؟

گفتی:وَاتَّبِعْ مَا يُوحَىٰ إِلَيْكَ وَ اصْبِرْ حَتَّىٰ

يَحْكُمَ اللَّهُ- کارایی که بهت گفتم انجام بده

و صبر کن تا خدا خودش حکم کند«یونس

/۱۰۹»

گفتم: خیلی خونسردی! من بنده ات هستم

و ظرف صبرم کوچک...یه اشاره کنی

تمومه! گفتی: عَسَىٰ أَنْ تَحِبَّوْا شَيْئًا وَ هُوَ

شَرٌّ لَّكُمْ- شاید چیزی که تو دوست

داری یه صلاحیت نباشد«بقره/۱۴۳»گفتم:

انا عبدُكَ الضَّعِيفُ الذَّالِيلُ...اصلاً چه طور

دلت میاد؟ گفتی:إِنَّ اللَّهَ بِالتَّاسِ لَرُؤُوف- خدا

نسبت به همه مردم مهربونه«بقره /۱۴۳»

گفتم: دلم گرفته. گفتی: بِفَضْلِ اللَّهِ وَ بِرَحْمَتِهِ

فَيَذَلِّكَ فَلْيَفْرَحُوا- (مردم به چی دل خوش

کردن!؟)

باید به فضل و رحمت خدا شاد بود.

گفتم: اصلاً بیخیال!تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ.

گفتی: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ- خدا اونایی رو

که توکل می کنن دوست دارد«آل عمران/

۱۵۹»

گفتم: خیلی چاکریم! ولی این بار انگار گفتی:

حواست رو خوب جمع کن!

یادت باشه که:وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ

خَرَفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَ إِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ

انْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَيْرٌ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ- بعضی از

مردم خدارو فقط به زبون عبادت می کنن. اگه

خیری بهشون برسه، امن و آرامش پیدا می

کنن و اگه بلایی سرشون بیاد، تا امتحان بشن

رو گردون میشن.

گردآوری: خانم زینب کاظمی

منابع: قرآن و www.parsquran.com

گردآورنده: خانم الهام جلیلیان

منبع: www.nooreaseman.com

۱-لطفا خودتون رو معرفی کنید...

کلهر هستم ،حدوداً از سال ۱۳۷۲ جز مدرس موظف مرکز تربیت معلم شهید رجایی قزوین شدم و کاردانی ام را در مرکز تربیت معلم (دانشگاه فرهنگیان) رشته علوم تربیتی خوانده ام. لیسانس مدیریت و برنامه ریزی دارم و ارشدم را نیز در همین رشته ادامه دادم .

۲-تو دانشگاه در چه زمینه هایی تدریس دارید ؟و با چه رشته هایی سرو کار دارید؟

کارورزی و کلیات روش ها و فنون تدریس درس می دهم . با رشته ی علوم تربیتی ها و دانشجویان رشته ی استثنایی سر وکار دارم. علاوه بر این ها راهنمای گروه مشاوره ی بنت الهدی نیز هستم.

۳-به عنوان یک استاد برای موارد زیر در مدیریت کلاس درصد تعیین کنید...

الف:سواد استاد : ۴۰٪

ب:جذابیت موضوع:۲۵٪

ج:قدرت مدیریت استاد: ۳۰٪

د:خود دانشجو:۱۵٪

۴-همینطور که می دونید به مناسبت هفته ی پژوهش مزاحمتون شدیم ...خوشحال می شیم اگه در مورد مقالات تون توضیح بدید؟

در حوزه ی پژوهش مقاله ی روش تحلیلی طرح تحقیقم بسیار مورد توجه قرار گرفت . مقاله ی دوم در زمینه ی خرد و آموزش پژوهش در مراکز تربیت معلم بود. سومین مقاله ام برای آموزش فنی حرفه ای و آموزش الگویی بود و دیگری در زمینه ی نقش منابع در تحول اداری و موانع کاربست یافته های علمی در تصمیمات تقویتی است.

۵- ویژگی یک پژوهشگر خوب و یک پژوهش عالی چیست؟

یک پژوهشگر خوب دغدغه هایش را دنبال می کند. امروزه خیلی از پژوهشگران هزینه- فایده عمل می کنند؛ اما باید پژوهشگر به دنبال کمک به توسعه ی علم باشد و علم باور باشد؛ یعنی باور داشته باشد که می توان مشکلات را از طریق فرآیند پژوهش علمی حل کرد نه از طرق دیگر. از ویژگی های دیگر می توان به باور به روند تکاملی علم اشاره کرد.

۶-در چه دوره ای از دانشجو انتظار دارید که یک پژوهشگر شود؟



یک پژوهشگر خوب دغدغه هایش را دنبال می کند.

دانشجو از بدو ورود به دانشگاه باید به وظیفه ی دانشجویی خودش واقف باشد و به آن عمل کند. از همان آغاز جستجوگری برای دانش با هدایت مدرسان باشد؛دانشجو از طریق مسئله یابی و مطالعه منابع معتبر برای نوشتن مقالات علمی و همچنین انجام پروژه های کوتاه مدت مثل مطالعه ی موردی و اقدام پژوهی گام های اساسی را در راستای پژوهشگری بردارد.

۷-نظرتون راجع به دانشگاه فرهنگیان و دانشجویان اون چیه؟

دانشگاه فرهنگیان دانشگاه نوپایی است. رویکرد این دانشگاه در تقویت دانشجویان مبتنی بر (معلم فکور) است؛ یعنی دانشجویانی تربیت می کند که ضمن فعالیت با امکانات موجود درصدد پیشرفت و اصلاح نیز هستند، از این رو تربیت شدگان دانشگاه فرهنگیان مستقیماً آموخته های خود را در موقعیت عینی به کار خواهند بست. این تفاوت با سایر دانشگاه ها هم فعالیت اساتید و هم فعالیت دانشجویان را معنادارتر می کند.از حیث ارزش فعالیت دانشگاه فرهنگیان به واسطه ی تربیت نسل های آینده نسبت به سایر دانشگاه ها بالاتر است زیرا پیشرفت هر کشوری مدیون نسل های آینده اش است.

۸- اگر به شما بگن ریاست کل دانشگاه فرهنگیان کشور در دست شماست اولین اقدامتون چیه؟

فوق برنامه ها رو متنوع تر می کنم و اختیار انتخاب اونا رو به خود دانشجویان میدم.

۹- اولین لغتی که در مورد کلمات زیر به ذهنتون میاد رو بیان بکنید؟

کارورزی=روبرویی با بچه ها.

فنون تدریس= حکومت کلاس.

دانشجو معلم=گل سرسبد دانشجویان.

صنف اساتید ایرانی=راهنمایان.

عشق=گوهر زندگی.

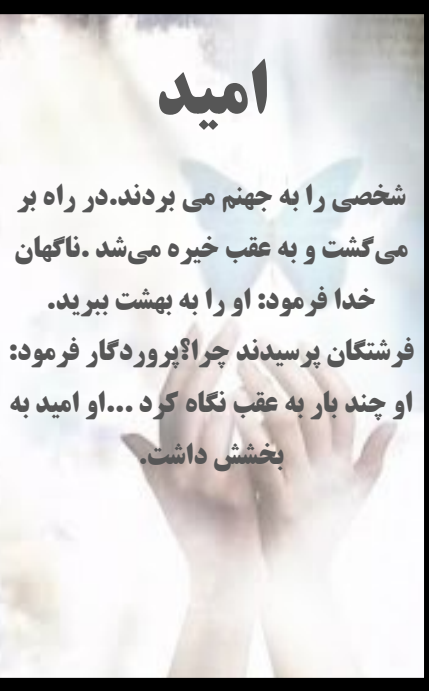
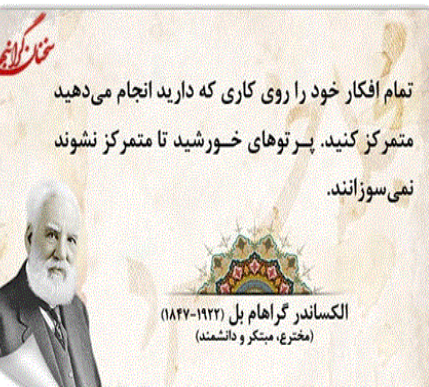
شأن انسان ها= همان آدمیت.

و کلمه ی مشترکی که از همه پرسیدیم؛

دیوار=حصار اندیشه ها.

حرف آخر!!!

مصاحبه کنندگان:خانم ها الهام قاسمی،فهمیده مینویی



روز ۱۶ آذر ۱۳۳۲، دانشگاه تهران به طور کامل در اشغال گارد شاهنشاهی بود. دانشجویان دانشکده فنی از پشت شیشه ها ارتشی های مسلح را نگاه می کردند.

زنگ دوم بود. استاد نقشه‌برداری، آقای مهندس شمس ملک‌آراء تازه درس را شروع کرده بود که مستخدم وارد کلاس شد و چیزی در گوش استاد گفت. استاد جواب داد: نمی‌شود، بروید پیش معاون دانشکده.مستخدم از کلاس خارج شد. پس از چند دقیقه در کلاس به شدت باز شد و گروهبانی ، مستخدم را به داخل هل داد و در حالی که مسلسل را به سینه او هدف رفته بود پرسید: کی بود؟مستخدم با دست به سمتی اشاره کرد و گروهبان پشت یقه دانشجویی را گرفت، او را از ردیف نیمکت ها بیرون کشید و با خود برد. کلاس به هم خورد. ... بعد معلوم شد که گروهبان مزبور به بهانه این که دانشجویها در زنگ تفریح از پشت پنجره به نظامیان خندیده‌اند از مستخدم خواسته بود دانشجویانی را که زنگ تفریح در کلاس مانده بودند معرفی کند و مستخدم به استاد گفته بود و با نپذیرفتن استاد، گروهبان خود با ورود به کلاس و بردن یک دانشجو مشککش را حل کرده بود.

– کمی از ساعت ۱۱ گذشته بود که زنگ خورد . دانشجویان به سرسرای دانشکده آمدند..یکی از دانشجوها ناگهان شعار داد: دست پلیس از دانشگاه کوتاه. بعد از این شعار، تیراندازی با مسلسل شروع شد چند نفر ازان دانشجویان به زمین افتادند. رادیاتور شوافر در اثر تیراندازی سوراخ شده و آب در صحن سرسرا جاری بود و با خون دانشجویان آمیخته شده بود. پس از ده دقیقه که تیراندازی ادامه داشت، سکوت برقرار شد و سربازها تمام کسانی را که درازکش کرده بودند، بیرون بردند. سه نفر در سرسرای ورودی غرق در خون بر جا ماندند : مصطفی بزرگ‌نیا، احمد قندچی و آذر (مهدی) شریعت‌رضوی ... دانشجویان را در کامیون های ارتشی ریختند و به اتاقک کنار دانشکده هنرهای زیبا بردند. جوانکی با لباس شخصی، بچه ها را بازرسی بدنی کرد...دستگیرشدگان را به فرمانداری نظامی و شهدا را به سردخانه منتقل کردند. رئیس دانشکده فنی ، مهندس خلیلی، که قبلاً از طرفداران رژیم بود، به جبهه مبارزه علیه رژیم پیوست... (دانشجوی دانشکده فنی و شاهد عینی۱۶آذر دستگیر شد.)تیرها را شمردند ۶۸ تیر در آن فضای بسته شلیک شده بود.

صورت جلسه استادان دانشکده فنی– دوشنبه ۱۶ آذر ۳۲ ساعت ۱۱ و ۳۰ دقیقه : در حدود پانزده دقیقه از جلسه دوم

صبح گذشته بود، که اطلاع رسید عده‌ای سرباز مسلح قصد ورود به کلاس دوم الکترومکانیک را داشتند و استاد کلاس درس آقای مهندس شمس ملک‌آراء خواهش نمودند که کسی حق ندارد وارد کلاس درس بشود، مگر با کسب اجازه قبلی از رئیس دانشکده. سربازان بدون توجه به این مطلب به جبر در کلاس را باز کرده و دو نفر از دانشجویان کلاس را مورد ضرب قرار داده و آنها را از کلاس بیرون بردند. در برابر این عمل بی‌سابقه و با توجه به این اصل که احترام کلاس درس و حفظ شئون فرهنگی و دانشگاهی بر همه واجب است و به این ترتیب شدیداً هتک احترام شده برای احتراز از پیش آمدهای ناگوارتری بناچار زنگ تعطیل کلاسها نواخته شد واستادان در اطاق معاونت دانشکده جمع شدند. ناگهان صدای شلیک مسلسل دستی شنیده شد و بعد خبر رسید که چند نفر از دانشجویان هدف گلوله قرار گرفته و در



سرسرای دانشکده

افتاده و خون از آنها جاری است. شنیدن این خبر و تجسم وضعیت برای کلیه استادان حاضر که این صورت جلسه را امضاء می‌نمایند موجب نهایت تأسف و تأثر گردید. و در این لحظه که صورت جلسه امضاء می شود ساعت ۱۱:۳۴ صبح است و هنوز وضع خاصی دردانشکده حکمفرماست. واکنش رییس دانشگاه – دکتر علی اکبر سیاسی رییس وقت دانشگاه تهران در خاطرات خود نوشت: گزارش که به من رسید، بی درنگ با سپهبد زاهدی تلفنی تماس گرفتم و شدیداً اعتراض کردم که با این حرکات وحشیانه مأمورین انتظامی شما، من دیگر نمی‌توانم، اداره امور دانشگاه را عهده دار باشم. گفت: «متأسف خواهیم بود، اما دولت رأساً از اداره امور آنجا عاجز نخواهد ماند». فردای آن روز، در جلسه رؤسای دانشکده ها، دو ساعت درباره این جریان و خط مشی خود بحث کردیم. نخستین فکر این بود که جمعاً استعفا دهیم، بعد دیدیم که این کناره گیری نتیجه قطعی اش این خواهد بود که آرزوی همیشگی دولت بر آورده خواهد شد و استقلال دانشگاه را که قریب دوازده سال در استقرار و استحکامش زحمت کشیده بودیم، از بین خواهد برد و یک نظامی یا یک غیر نظامی قلدر را به ریاست دانشگاه خواهند گماشت. در نتیجه این مذاکرات و

ملاحظات تصمیم گرفته شد که سنگر راخالی نکنیم. گفتگو درباره دانشگاه است... نوبت به وزیر جنگ سپهبد هدایت رسید او با شدت بیشتری به دانشگاه حمله کرد و در پایان سخنانش نتیجه گرفت که «اگر عضوی از اعضای بدن فاسد شود، آن را قطع می‌کنند، تا بدن سالم بماند. دانشگاه را هم در صورت لزوم برای حفظ مملکت باید از بین برد و منحل کرد... به آرامی گفتم، این نظریه قابل تأمل است. اولاً تشبیه دانشگاه به یک عضو بدن و احتمال قطع آن صحیح نیست، عضو بدن را که قطع می‌کنند، از خود مقاومت نشان نمی‌دهد.... در صورتی که دانشگاه از هزاران استاد و دانشجو و کارمند زنده و پویا تشکیل گردیده و اگر مورد حمله قرار گیرد، به مقاومت خواهد پرداخت و از خود دفاع می‌کنند... فردای آن روز،مأمورین انتظامی که پس از سقوط مصدق در دانشگاه، راه یافته بودند، آنجا را ترک کردند».

اداره پزشکی قانونی علت فوت سه نفر دانشجویان دانشگاه را تشخیص داد مصطفی بزرگ‌نیا دانشجوی دانشکده فنی بر اثر یک گلوله که از طرف راست سینه وارد شده و از زیر بغل چپ او خارج گردیده فوت کرده است. ۲. شریعت رضوی دانشجوی مقتول دیگر فقط به‌علت زخم سرنیزه فوت کرده است. ۳. مقتول دیگر احمد قندچی نام دارد و به‌علت اصابت گلوله‌ای که وارد شکم وی گردیده درگذشته است. اجازه برگزاری مراسم ندادند– برادر شریعت رضوی:«بعد از شهادت این سه تن به ما اجازه برگزار کردن شب سوم در خانه هایمان را هم ندادند؛ ولی در مراسم چهلم به خاطر پافشاری زیادی که کردیم فقط ۳۰۰ کارت که مهر حکومت نظامی روی آن خورده بود به من دادند. هر کس می‌خواست به طرف امام زاده عبدالله برود کارتش را کنترل می‌کردند.»

برادر شهید بزرگ نیا: «از طریق علم، شاه به پدرم تسلیت گفت و پیغام داد ۲۰۰ هزار تومان خون بها بدهند که جواب رد دادیم؛ بعد می‌خواستیم مجلس ختم و شب هفت بگیریم، مخالفت کردند. تا این که خودم پیش سرتیپ انتظامی شما، من دیگر نمی‌توانم، اداره امور دانشگاه را عهده دار باشم. گفت: «متأسف خواهیم بود، اما دولت رأساً از اداره امور آنجا عاجز نخواهد ماند». فردای آن روز، در جلسه رؤسای دانشکده ها، دو ساعت درباره این جریان و خط مشی خود بحث کردیم. نخستین فکر این بود که جمعاً استعفا دهیم، بعد دیدیم که این کناره گیری نتیجه قطعی اش این خواهد بود که آرزوی همیشگی دولت بر آورده خواهد شد و استقلال دانشگاه را که قریب دوازده سال در

کنار دوستانش به خاک سپردیم.

گردآوری:خانم سپیده صالحی

منبع: www.tabnak.ir

زیباترین غنچه: حضرت علی اصغر

زیباترین سوره: حمد

زیباترین مهاجر: حضرت هاجر

زیباترین پیرمرد: حبیب ابن مظاهر

زیباترین شعار : صلوات

زیباترین قطره: اشک

زیباترین همدرد: مادر

زیباترین دیدار: دیدار پدر ومادر

زیباترین کوشش: فی سبیل الله

زیباترین عمل: عدالت

زیباترین صفت: سخاوت

زیباترین آواره: سلمان

زیباترین فداکاری: زایمان

زیباترین نماد: حج

زیباترین معشوق:الله

زیباترین لباس: احرام

زیباترین کلام: لا اله الا الله

زیباترین سنگ:حجرالاسود



زیباترین خانه:کعبه

زیباترین چشمه:زمزم

زیباترین ندا:فطرت

زیباترین دین:اسلام

زیباترین ستون:نماز

زیباترین روز:جمعه

زیباترین آواز:اذان

زیباترین آغوش:مادر

زیباترین انسان:پیامبر اکرم(ص)

زیباترین پارسا:حضرت علی(ع)

زیباترین عهد:وفا

زیباترین تنها:امام حسن

زیباترین سرمایه:زمان

زیباترین حرف:حق

زیباترین زینت:ادب

زیباترین کلمه:محبت

زیباترین کریم:حضرت معصومه(س)

زیباترین زمین:کربلا

زیباترین بنا:حضرت ابراهیم(ع)

زیباترین عمو:حضرت عباس

زیباترین جنگ:جنگ با نفس

زیباترین میعاد:معاد

نهاد. فردا او باز طبق قرار قبلی به کاخ رفت تشریفات همان و سفره همان و گریه های بازیگر همان. شاه که مغرورانه تکرار مراسم دیروز را تأکیدی بر صحت حرفهایش می دید زیر لب برای شیخ رجز می خواند که در این زمان شیخ موش ها را رها کرد. در آن هنگام هنگامه ای به پا شد یک گریه به شرق دیگری به غرب آن یکی شمال و این یکی جنوب ... این بار شیخ دستی بر پشت شاه زد و گفت: شهریارا ! یادت باشد اصالت گریه موش گرفتن است گرچه تربیت هم بسیار مهم است ولی اصلت مهم تر. یادت باشد با تربیت می توان گریه اهلی را رام و آرام کرد ولی هرگاه گریه موش را دید به اصل و اصالت خود بر می گردد.

گردآوری: خانم فرزانه شریفی

منبع: www.aeoikanoon.ir

پیام های عاشورا

*شناسایی حیات و مرگ واقعی

*قیام آفرینی و تولید نهضت

*تقدم دین و حفظ اصول بر مال و جان

*حفظ حریم ها و قداست ها

*تبیین رسالت زن مسلمان

*احیای فریضه امر به معروف و نهی از منکر

*اقامه نماز

*احیای عزّت و کرامت

*توکل

*صبر و شکیبایی و ایثار

*کربلا کانون ادب

*حرّیت و آزادی

گردآوری:مریم محمدحسنی

منبع:www.rasekhoon.net

آفت ها

آفت ایمان:شرک

آفت یقین:شک

آفت نعمت :بی سپاسی

آفت شرف:تکبر

آفت هوشمندی:حیله گری

آفت سخاوت:منّت گذاشتن

آفت دین :بد گمانی

آفت علما:حبّ ریاست

آفت نفس:حزن شدید به دنیا

آفت حلم:ذلّیلی

آفت علم:عمل نکردن به آن

آفت عمل:نبودن اخلاص در آن

آفت وفا :حیله

آفت فقها:ناخوشتن داری

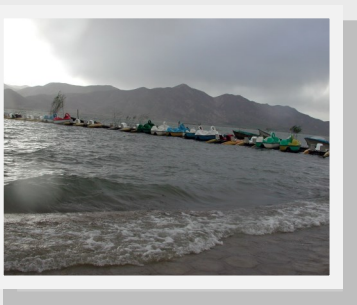
منبع:www.mihan24.com

درهٔسنت پهلوی صحرای مرز

جاذبه های گردشگری مریوان (استان کردستان)

دریاچه زریوار

این دریاچه در فاصله ی ۲ کیلومتری شمال غربی شهر مریوان و طول جغرافیایی ۴۶ درجه و ۱۰ دقیقه و عرض ۳۵ درجه و ۳۱ دقیقه و ارتفاع ۱۲۵۰ متری از سطح دریا قرار گرفته است. وسعت دریاچه زریوار به دلیل تغییرات حجم آبی در فصول مختلف متغیر می‌باشد. حداقل عمق آن حدود ۲ متر



و حداکثر ۶ متر گزارش شده است.

حجم تقریبی دریاچه حدود ۳۰ میلیون مترمکعب برآورده شده است. محیط نیزارهای اطراف دریاچه حدود ۵/۲۲ کیلومتر می‌باشد.طوبت نسبی برابر ۴/۵۹ درصد است. آب دریاچه، شیرین و از تعدادی چشمه‌های کفجوش و نزولات جوی تأمین می‌گردد.

دریاچه زریوار به دلیل نیزارهای اطراف و همچنین انواع گیاهان آبری و حاشیه ای از جمله بارهنگ آبی، هزاران نی، نیلوفر آبی، لویی، جگن، بزواش، نعناع و گندمیان زیستگاه مناسبی برای انواع جانداران از جمله ماهیان، پرندگان و پستانداران می‌باشد.

انواع پرندگان بومی شامل: اردک سرسبز، خوتکا،پرستوی دریایی و انواع کشیم از بومیان دریاچه‌ی زریوار می باشد که در سالیهای اخیر به علت شلوغی دریاچه و ورود افراد محلی با مشکل مواجه گشته اند.

گونه‌هایی از کشیم، گیلار، اردک سرسبز و پرستوی دریاچه‌ای را می‌توان در تمام فصول سال مشاهده نمود.

محورهای گردشگری

محور مریوان – پارک ساحلیدر طرح، این محور به عنوان گردشگاه خطی و عامل ارتباط شهر مریوان با مجموعه‌ی گردشگری

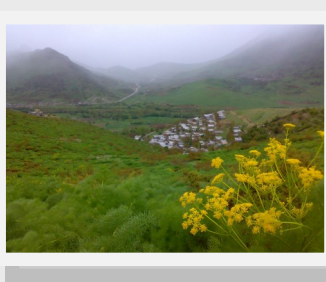
پارک ساحلی در نظر گرفته شده که دارای نقاطی برای پیک نیک ، مسیرهای رفت و برگشت سواره، مسیرهای پیاده، دوچرخه و درشکه‌رانی می‌باشد. وجود فضاهای تفریحی، ورزشی، اقامتی و پذیرائی در قسمت‌شمالی جاده و جلوگیری از ساخت و ساز در اراضی جنوبی سبب خلق مناظر زیبائی در مسیر دریاچه گردیده است.

محور مریوان – باشماق (بازارچه ی مرزی)

بازارچه‌ی مرزی باشماق در مسیر و فاصله ی شانزده کیلومتری دریاچه واقع شده که تعدا زیادی تاجر، بازرگان خارجی و داخلی و افراد پيله ور محلی و شرکت‌های حمل و نقل ترانزیتی کالا در آن فعالیت دارند. این محور در حال حاضر به دلیل ایجاد ارتباط بین شهر مریوان با بازارچه دارای عملکرد ترانزیت کالا بوده و به جز استفاده‌ی روستائیان ساکن اطراف دریاچه به عنوان جاده دسترس مسافرن خارجی به مقصد کشور عراق، تاجر، بازرگانان و گردشگران و نیز برای دیدن بازارچه‌ی مرزی و آثار هشت سال دفاع مقدس از آن استفاده می‌نمایند.

محور ساحل غربی

وجود روستاهای قدیمی با ساکنین بومی ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی و زبانی و آئینی آنها، قابلیت شکل گیری محور بسیار فعال از شمال (روستای برده‌رشه) تا جنوب (روستای نی) را دارد، بسیاری از خدمات مورد نیاز گردشگران و به ویژه طرح کاشانه در روستاهای هفتگانه غرب دریاچه تقویت محور ارتباطی موجود در راستای توسعه ی فعالیت‌های تفریحی نظیر پیاده‌روی، پیک نیک ،دوچرخه‌سواری، دیدار از روستاها، احیاء معماری بومی و کلاً جذب گردشگران به محیط‌های روستائی و جلب مشارکت روستائیان در روند توسعه ی گردشگری منطقه در طرح پیش‌بینی شده است.



محورهای کوه‌پیمایی، سوارکاری و دوچرخه‌سواری کوهستان

علاوه بر محورهای گردشگری عمومی برای امکان استفاده‌ی جوانان و ورزشکاران و بهره‌گیری از طبیعت زیبای کوهستان زریوار، مجموعه‌ای از مسیرهای پیاده روی و کوه‌پیمایی، سوارکاری، دوچرخه سواری کوهستانی در ارتفاعات شرقی و غربی دریاچه، طراحی شده است.

مراکز و مجموعه‌های گردشگری

مجتمع پارک ساحلی زریوار

تنها مجموعه‌ی گردشگری موجود در زریوار مجموعه‌ی پارک ساحلی و تپه‌ی مشرف به آن می‌باشد. در طرح‌پیشنهادی مجموعه ی پارک ساحلی و تپه‌ی مشرف به آن در قالب سه مجموعه‌ی مرتبط، لکن دارای هویت مستقل کالبدی و عملکردی ارائه شده است.



دشت بیلو

دشت بیلو در ۱۵ کیلومتری شهرمریوان قرار دارد. این دشت با پوشش گیاهی مناسب و چشمه‌های آب و همچنین جنگلهای اطراف آن پذیرایی تعداد زیادی از اهالی شهر و روستاهای اطراف می‌باشد. مردم در دامن طبیعت زیبا و سرسبز دشت بویژه درطول روز و ایام تعطیلات ساعتها وقت خود را به تفرج در آنجا سپری می‌کنند. زمینهای اطراف این دشت در گذشته جهت برنج‌کاری استفاده می‌شده است.

جاده دور دریاچه

از جاذبه‌های دیگر گردشگری مریوان جاده دور دریاچه می‌باشد که مثل حلقه ای دور دریاچه کشیده شده است. مردم و مسافرین از این جاده سیاحتی جهت تفریحات خود استفاده می‌کنند. در حاشیه این جاده، ۶ روستا قرار گرفته که عبارتند از: روستاهای برده‌رشه، ینگیجه، کانی‌سپیکه، پیرصفا، دره‌تفی، کانی‌سانان و نی که طبیعت بکر این

درهٔسنت پهلوی صحرای مرز

روستاها و همچنین سرسبزی و چشمه های آب فراوان در کنار دریاچه زیبایی خاصی را به آن بخشیده که توجه هر رهگذری را به خود جلب می‌کند. دراطراف این جاده باغات و چمنزار های زیبایی وجود دارند. توضیحاً طول این مسیر که از سه راهی نی شروع و به سه‌راهی برده‌رشه منتهی می‌شود حدود ۱۸ کیلومتر می‌باشد.

قمچیان

یکی دیگر از نقاط زیبا و دل انگیز، حواشی جاده مریوان – سقر و منطقه‌ی تفریحی قمچیان است که هر مسافری راشیفته ی طبیعت زیبا و سرسبز خود می‌کند.در کنار جاده جوی بارهای ، کوههای سر به فلک کشیده ، درختان و طبیعت زیبا دیده می‌شود که جلوه‌ای خاص به این محل بخشیده است. مکان تفریحی قمچیان نیز در حد فاصل جاده مریوان و سقر واقع شده . علاوه بر سرسبزی، گیاهان خوراکی زیادی در فصل بهار مانند قارچ، پیچک، ریواس و میوه ی زالزالک می‌توان یافت. همچنین در کوهها و دره های اطراف آن حیوانات وحشی از قبیل خرس، روباه، خرگوش، گرگ و انواع پرندگان وجود دارد که تعدادی از مردم برای شکار به محل مذکور می‌روند. ارتفاعات اطراف شهر مریوان از قبیل: چاوک، قله‌ی امام نیز هر هفته پذیرای تعداد زیادی جوانان و کوهنوردان شهر است.



ضمناً جهت اطلاعات بیشتر به سایت **www.kurdistanmiras.ir** متعلق به اداره کل میراث فرهنگی و گردشگری استان کردستان مراجعه فرمائید امید وارم که خودتون بیاید و از نزدیک از شهرستان مون دیدن کنید...

گردآوری:خانم فهیمده میتوبی

منبع:www.marivan.gov.ir

درهٔسنت پهلوی صحرای مرز

«پیشینه شب یلدا»

– واژه یلدا،ازدوران ساسانیان که متمایل به، به کارگیری خط سریانی (الفبای از راست به چپ)شده بودند به کار رفته است.

یلدا– همان میلاد،به معنای زایش– زاد روز یا تولد است. و هنوز در بسیاری ازنقاط ایران مخصوصاً در جنوب و جنوب خاوری برای نامیدن بلندترین شب سال،به جای شب یلدا از واژه مرکب شب چله استفاده می شود. چله بزرگ از یکمین روز دی ماه تا دهم بهمن به طول می انجامد و آن را چله بزرگ می نامند به آن دلیل که شدت سرما بیشتراست، آنگاه چله کوچک فرا می رسد که از دهم بهمن تا ۲۰ اسفند به طول می انجامد و سرما کم کم کاسته می شود.

جشن شب یلدا جشنی است که از۷هزارسال پیش تاکنون در میان ایرانیان برگزار می شود. ۷هزارسال پیش نیاکان ما به دانش گاه شماری دست پیدا کردند و دریافتند که نخستین شب زمستان بلندترین شب سال است.

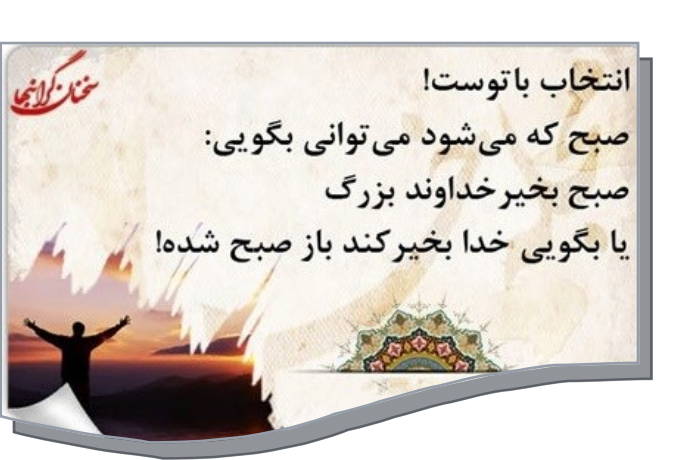
چله و جشن هایی که دراین شب برگزاری می‌شود،یک سنت باستانی است، مردم

روزگاران گذشته،که کشاورزی،بنیان زندگی آنان را تشکیل می داد و درطول سال با سپری شدن فصل ها و تضادهای طبیعی خوی داشتند،براث‌تجربه و گذشت زمان توانستند کارها و فعالیت های خود را با گردش خورشید و تغییر فصول و بلندی و کوتاهی روز و شب و جهت و حرکت و قرار ستارگان تنظیم کنند.

آنان ملاحظه می کردند که در بعضی ایام و فصول روزها بسیار بلند می شوند و درنتیجه در آن روزها، از روشنی و نور خورشید بیشتری توانستند استفاده کنند، این اعتقاد پدید آمد که نور و روشنایی و تابش خورشید نماد نیک و موافق بوده و با تاریکی و ظلمت شب در نبرد و کشمکش اند.مردم دوران باستان و از جمله اقوام آریایی،از هند و ایرانی– هند و اروپایی،دریافتند که کوتاه ترین روزها، آخرین روز پاییز و شب اول زمستان است و بلافاصله پس ازآن روزها به تدریج بلندتر و شب ها کوتاه تر می شوند،از همین رو آن را شب زایش خورشید نامیده و آن را آغاز سال قرار دادند.بدین سان در دوران کهن فرهنگ اوستایی،سال با فصل سرد شروع می شد.

متل گویی که نوعی شعرخوانی و داستان خوانی است در قدیم اجرا می شده است به این صورت که خانواده ها در این شب گرد می آمدند و پیرترها برای همه قصه تعریف می کردند.

آداب شب یلدا یا شب چله،در طول زمان تغییر نکرده است و آیین این شب، همراه با خوردن آجیل مخصوص،هندوانه،انار و شیرینی و میوه های گوناگون است که همه جنبه نمادین دارند و نشانه برکت،تندرستی،فراوانی و شادکامی است. و همچنین سفره شب یلدا «میزد» نام داشت که شامل میوه های تر و خشک بود.



درهٔسنت پهلوی صحرای مرز

در این شب هم مثل جشن تیرگان،فال گرفتن از کتاب حافظ مرسوم است. و حاضران با انتخاب و شکستن گردو از روی پوکی و یا پری آن،آینده گویی می کنند. جشن شب یلدا یک جشن کاملاً زنده است و همه مسیحیان جهان این جشن را با نام جشن تولد مسیح برگزار می کنند.

یکی از دلایل برگزاری این جشن، شب زاد روز ایزد مهر یا میترا است. مهر به معنای خورشید است و تاریخ پرستش آن در میان ایرانی ها و آریایی ها به پیش از دین زرتشت باز می گردد که پس از ظهور زرتشت این پیامبر او را اهورا مزدا تعریف کرد. یکی از ایزدان اهورایی، مهر بود که هم اکنون بخشی از اوستا به نامش نامگذاری شده است.

خور روز(دی گان)–یکم دی ماه– در ایران باستان در عین حال روز برابری انسان ها بود،در این روز همگان از جمله شاه لباس ساده می پوشیدند تا یکسان به نظرآیند و کسی حق دستور دادن به دیگری را نداشت و کارها داوطلبانه انجام می گرفت.در این روز جنگ کردن و خونریزی،حتی کشتن گوسفند و مرغ هم ممنوع بود. این موضوع را نیروهای متقاصم ایرانیان می دانستند و در جبهه ها رعایت میکردند. و خونریزی موقتاً قطع میشد و بسیار دیده شده که همین قطع موقت جنگ، به صلح طولانی و صفا انجامیده بود.

ایرانیان نزدیک به چند هزار سال است که شب یلدا،آخرین شب پاییز را که درازترین و تاریکترین شب در طول سال است تا سپیده دم بیدار می مانند و در کنار یکدیگر خود را سرگرم می دارند تا اندوه غیبت خورشید و تاریکی و سردی روحیه ی آنان را تضعیف نکنند و با به روشنایی گراییدن آسمان به رخت خواب روند و لختی بیاسایند.

جشن یلدا در ایران امروز نیز با گرد هم آمدن و شب نشینی اعضای خانواده و اقوام در کنار یکدیگر برگزار می شود.



گردآورنده: خانم ها رضوان استواری، زهرا جمشیدی

منابع:

Hamshahrionline.ir /Wikipedia.org

<div><div><div><div></div><div><div>به بهای گزافی آموخته ام که همیشه نمی توانم به دیگران امید داشته باشم ،به احساساتم احترام بگذارند، حتی اگر من احساسات آنها را محترم شمارم. انسانی خوب بودن، تضمین نمی کند که دیگران هم خوب خواهند بود. شما فقط روی خودتان کنترل دارید و این انتخاب شما است که انسانی خوب باشید یا خیر.</div></div></div><div></div></div></div>
<p>در رابطه با دیگران فقط دو گزینه دارید، یا آنها را بپذیرید یا مسیرتان را جدا کنید.</p>

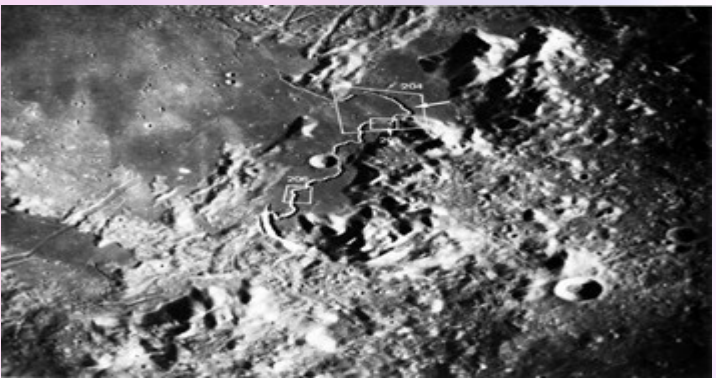
هر کس ساز خودش را می زند اما مهم شما هستید که به هر سازی نرقصید.

مشکلی که با پول حل می شود، مشکل نیست هزینه است.

در روایات اسلامی آمده که کفار مکه از پیامبر اسلام (ص) تقاضا کردند برای صدق دعوی خود ماه را به دو نیم بشکافد و به او قول دادند که اگر چنین نماید به دین اسلام و صدق گفتار او ایمان خواهند آورد... آن شب آسمان صاف و ماه به صورت کامل(بدر) بود، پیامبر (ص) از خداوند خواست تا آنچه را که کفار مکه از او خواسته اند به آن ها نشان بدهد تا ایمان بیاورند ...خداوند دعای پیامبرش را اجابت کرد ...و سپس ماه به دو نیم شکافته شد نمی در کوه صفا و نیم دیگر در کوه قیقان در مقابل آن قرار گرفت.

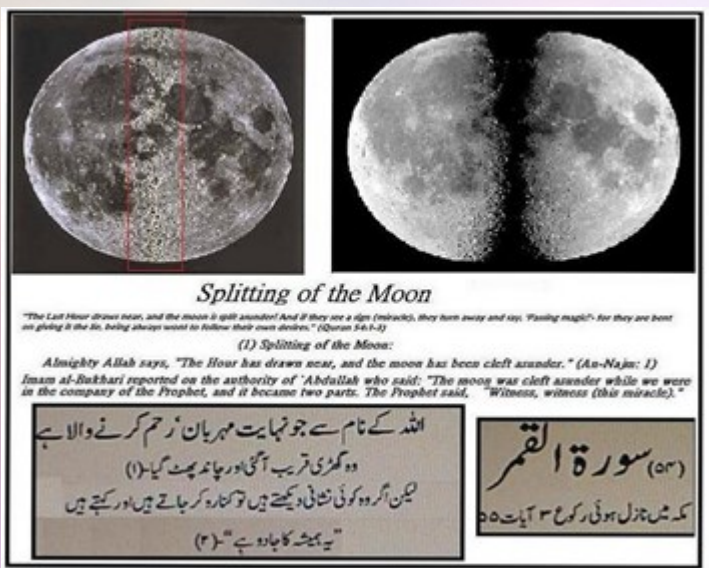
کفار مکه که در حال مشاهده این واقعه بودند گفتند که محمد (ص) ما را سحر کرده است، سپس گفتند ، اگر او ما را سحر کرده باشد نمی تواند همه مردم را سحر کند، ابوچهل گفت صبر کنید تا یکی از اهل بادیه بیاید و از او سوال کنیم که آیا انشقاق ماه را دیده است یا نه، اگر تایید کرد ایمان می آوریم و اگر نه معلوم می شود که محمد (ص) چشمان ما را سحر کرده است.

بالاخره یکی از اهالی بادیه به مکه آمد و این خبر را تصدیق کرد و آنگاه ابو چهل و مشرکان گفتند این سحر مستمر است و آنگاه این آیات مبارک نازل شد... اقتربت الساعة وانشق القمر ... باری این موضوع پایان یافت و مشرکان ایمان نیاوردند.



در یکی از نشست های دکتر زغلول النجار در یکی از دانشگاههای انگلیس، وی در خصوص معجزه شق القمر در صدر اسلام به دست پیامبر (ص) به عنوان یکی از معجزات پیامبر (ص) که توسط ناسا به اثبات رسیده است صحبت می کرد. در این میان یکی از حاضران که به اسلام خیلی توجه و اهتمام داشت به نام داوود موسی بیتکوک که در حال حاضر نیز رئیس حزب اسلامی بریتانیا است ماجرای مسلمان شدن خود را اینگونه نقل کرد:

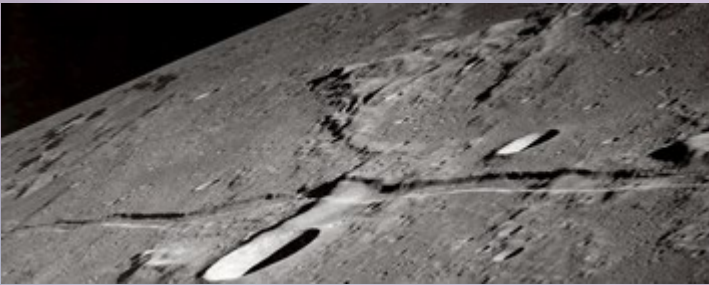
هنگامی که می خواستم در مورد اسلام تحقیق کنم یکی از دوستانم ترجمه ای از قرآن کریم به زبان انگلیسی را به من هدیه کرد و من نیز بطور اتفاقی آن را باز کردم و اتفاقاً سوره قمر آمد. سپس شروع به خواندن کردم و ماه شکافته شد... وقتی به این جمله رسیدم از خود پرسیدم آیا واقعا ماه شکافته شده است؟؟ سپس با ناباوری کتاب را بسته و به کناری گذاشتم و از تحقیق در باره اسلام هم منصرف شدم. و دیگر سراغ آن کتاب هم نرفتم. روزی در مقابل تلویزیون نشسته بودم و طبق معمول شبکه بی بی سی را مشاهده می کردم، برنامه ای بود که در آن مجری با سه نفر از دانشمندان ناسا متخصص در علوم فضایی مصاحبه داشت. موضوع برنامه جنگ ستارگان و صرف میلیاردها دلار در این راه و اعتراض به این موضوع بود. مجری با بیان اینکه صدها میلیون نفر در سراسر جهان از گرستگی رنج می برند دانشمندان را مورد انتقاد قرار داده بود و آنان هم با بیان مفید بودن این تحقیقات در مجالات کشاورزی و صنعت و غیره از این طرحها دفاع می کردند... مجری سپس سوال دیگری را طرح می کند بالین مضمون که شما در یکی از سفرهای خود به ماه حوالی ۱۰۰ میلیارد دلار هزینه کردید و تنها خواسته اید که پرچم آمریکا را بر روی ماه نصب کنید... آیا این عاقلانه است؟؟ در جواب این گوینده دانشمند آمریکایی لب به سخن گشوده و می



گوید که در آن سفر ، هدف ما مطالعه ترکیب داخلی ماه بوده که بدانیم چه تشابهاتی با زمین دارد و در این زمینه به موضوع عجیبی برخورد کردیم که عبارت بود از یک کمر بندی از سنگها و صخره های تغییر شکل یافته که سطح کره ماه را به طرف عمق و به طرف سطح دیگر آن پوشانده بود و هنگامی که این اطلاعات را به زمین شناسان منتقل کردیم مایه شگفتی آنان شده و گفتند چنین چیزی امکان ندارد مگر آنکه ماه در مرحله ای از حیات خود به دو نیم تقسیم شده و سپس دوباره جمع شده باشد و به شکل اول بازگشته باشد.و این نوار از صخره های تغییر شکل یافته نتیجه برخورد دو نیمه ماه در لحظه جمع شدن و به هم پیوستن دو نیمه آن می باشد.

داوود موسی بیتکوک سپس می گوید: با شنیدن این مطلب از جای خود پریدم و گفتم این معجزه ای است که در ۱۴۰۰ سال قبل به دست پیامبر اسلام در قلب صحرا اتفاق افتاده و از عجایب روزگار این است که آمریکایی ها باید میلیاردها دلار خرج کنند تا آن را برای مسلمانان اثبات نمایند! بی شک این دین حق و حقیقت است... به این ترتیب سوره قمر سبب اسلام آوردن این شخص شد، پس از آنکه عاملی برای دوری او از اسلام شده بود و این خود از دیگر معجزات اسلام است.

بر حسب اخباری که از ناسا انتشار یافته ، تصاویری از ماه وجود دارد که حاکی از وجود یک رشته صخره های تغییر شکل یافته در سطح ماه می باشد که تا عمق آن



امتداد یافته و از نیمه دیگر آن برآمده و این دلیلی بر شکافته شدن ماه و پیوند دوباره آن در دورانی از حیات آن می باشد.

گردآوری:سمیرا علیزاده(عبدالعلی)

منبع:www.raze4fasl.com

Www.miraclesofthequran.persianblog.ir



کوفته تبریزی

موادلازم:

گوشت چرخ کرده ۱ کیلو ، لپه ۱ پیمانه ، برنج ۱ پیمانه ، پیاز ۱ عدد ، رب گوجه فرنگی ۳ قاشق غذاخوری ، تخم مرغ ۲ عدد ، سبزی کوفته ۵ قاشق غذاخوری ، آرد نخود چی ۲ قاشق غذاخوری ، زعفران ، نمک ، فلفل ، ادویه ، دارچین ، گل سرخ به مقدار لازم ، تره ، مرزه به مقدار لازم ، پیازداغ ۳ قاشق ، زرشک ، آلو ، تخم مرغ پخته ، مغز گردو به مقدار لازم.

طرز تهیه : ابتدا برای تهیه سس کوفته درون قابلمه آب ، پیاز داغ ، رب گوجه فرنگی ، کمی ادویه ، دارچین ، گل سرخ ، کمی مرزه و تره خرد شده بریزید و بگذارید جوش بیاید سپس حرارت را کم کنید.

لپه ها را از شب قبل خیس دهید ، لپه ها را بپزید و با آب سرد آبکشی کنید ، برنج را نیز بپزید و آبکشی نمایید.

لپه ها و برنج را به همراه ۱ پیاز کوچک و نصف گوشت چرخ کنید سپس تخم مرغ ها و نصف دیگر گوشت را به همراه سبزی کوفته ، آرد نخودچی ، نمک ، فلفل و دارچین به مواد اضافه کنید و خوب مخلوط کنید یا ورز دهید (مانند مایه کباب کوبیده).

درون کاسه ای یک توری بیندازید سپس مقداری از مایه کوفته بردارید ، کمی ورز دهید و داخل کاسه روی توری بریزید و داخل آن یک عدد تخم مرغ پخته ، کمی پیازداغ ، چند عدد آلو و کمی مغز گردو ، زرشک بریزید ، روی آن مقداری دیگر از مواد کوفته بریزید سپس با جمع کردن توری خوب گردش کنید تا بصورت یک توپ در آید.

به هر تعداد که می خواهید کوفته درست کنید (اندازه کوفته ها بستگی به سلیقه خودتان دارد) ، پس از اتمام کار آرام آرام کوفته ها را در سسی که از قبل آماده کرده اید قرار دهید (دقت کنید که در زمان قرار دادن کوفته ها سس نباید بجوشد ، میتوانید کوفته ها را با توری داخل سس قرار دهید).

پس از قرار دادن کوفته ها اجازه دهید تا کمی خودشان را بگیرند و سفت شوند سپس می توانید کمی کوفته ها را

بچرخانید تا آب و روغن به تمام نقاط کوفته برسد.

۱ تا ۲ ساعت برای پخت کوفته ها زمان لازم است و پس از این زمان کمی شعله را بیشتر کنید تا آب کوفته ها غلیظ تر شود ، می توانید داخل آب کوفته حدود ۲ قاشق آرد نخودچی که با کمی روغن تفت داده شده است، بریزید تا غلظت بیشتری داشته باشد. پس از آماده شده کوفته ها اجازه دهید کمی سرد شوند سپس آب کوفته را به ظرف سرو اضافه کنید.

نکته : سبزی کوفته مخلوطی از جعفری + گشنیز + مرزه + ترخون + نعناع است ؛ بهتر است برای کوفته از گوشت مخلوط گوسفند و گوساله استفاده کنید.

آب کوفته نباید در زمان ریختن کوفته هادر حال جوش باشد چون کوفته ها از هم می پاشد ، تا زمانی که کوفته ها سفت نشدند نباید آب بجوشد بلکه باید ریزجوش بزند ، باید برای جلوگیری از ترک خوردن کوفته تمام مواد خوب ورز داده شوند.



گردآوری: خانم ها رقیه محمودی ، نفیسه محمدی

منابع:www.irancook.ir/www.beytoote.com

بدون شرح...

آنکس که بداند و بداند که بداند

اسب خرد ازگنبد گردون بجهاند

آنکس که بداند و نداند که بداند

بیدارش نمائید که بس خفته نماند

آنکس که نداند و بداند که نداند

لنگان خرک خویش به منزل برساند

آنکس که نداند و نداند که نداند

در چهل مرکب ابد الدهر بماند

ونقل است اکنون در اندر الاحوالات روز اوضاع

این چنین به نظر میرسد :

آنکس که بداند و بداند که بداند

باید برود غاز به کنجی بچراند

آنکس که بداند و نداند که بداند

بهرتر برود خویش به گوری بتپاند

آنکس که نداند و بداند که نداند

با پارتی و پول خر خویش براند

آنکس که نداند و نداند که نداند

بر پست ریاست ابدالدهر بماند

منبع:www.1doost.com

آسمان شب

کهکشان چیست؟

کهکشان به توده‌ای بزرگ گفته می شود که متشکل از تعداد بسیار زیادی ستاره، مقداری گاز، غبار و مواد تاریک است که با کشش گرانشی گرد هم آمده‌اند. یک نمونه بارز آن کهکشان راه شیری است. این اجرام پهنه وسیعی از اندازه، درخشندگی، جرم، تعداد ستارگان و مقدار مواد غیر ستاره‌ای را اشغال می کنند.

کهکشان ها طیف پیوسته ای از انرژی از خود ساطع می کنند که شامل بعضی امواج رادیویی، اشعه ایکس، اشعه مادون قرمز و اشعه ماورای بنفش است. زمین، خورشید و بقیه منظومه شمسی ما یک بخش بسیار کوچک از کهکشان راه شیری هستند. کهکشان راه شیری کهکشانی مارپیچی است.

انواع کهکشان‌ها مطابق رده بندی «هابل» شکل کهکشان‌ها در چهار رده کلی جای می گیرد:

۱- کهکشان‌های بیضوی که به صورت

بیضی و با درخشندگی یکنواخت و

متقارن هستند و به طور معمول

شکل‌گیری ستاره‌ها در آن‌ها وجود ندارد.



۲- کهکشان‌های مارپیچی که به دو

صورت معمولی و میله‌ای وجود دارند و

دارای توده‌ای مرکزی مانند توده

کهکشان‌های بیضوی هستند، البته در

مقیاس کوچک تر و صفحه‌ای تخت از

توده‌های ستاره‌ای که گاز و غبار اطراف

آن قرار دارد و برخلاف کهکشان‌های

بیضوی در گستره وسیعی از عمرشان

فرایند شکل‌گیری ستاره‌ها در آن‌ها

جریان دارد.



۳- کهکشان‌های نامنظم که برخلاف دو

نوع کهکشان قبلی دارای شکل خاصی

نیستند.



۴- کهکشان‌های کوتوله که دارای

ستارگان کم بوده و درخشندگی آن‌ها

نسبت به بقیه کمتر است. با بررسی

دقیق حرکات داخلی کهکشان‌ها آشکار

شده که مجموع جرم اجزای قابل

مشاهده آن‌ها برای توجیه این حرکات

کافی نیست و جرم و گستره آن‌ها باید

بسیار بیشتر از این باشد. این جرم گم

شده را به وجود مواد تاریک نسبت می

دهند و جرم مواد تاریک در یک

کهکشان نوعی حتی به ۹۰ درصد جرم

کلی مواد قابل مشاهده هم می رسد.



گردآوری: خانم فاطمه ابراهیمی

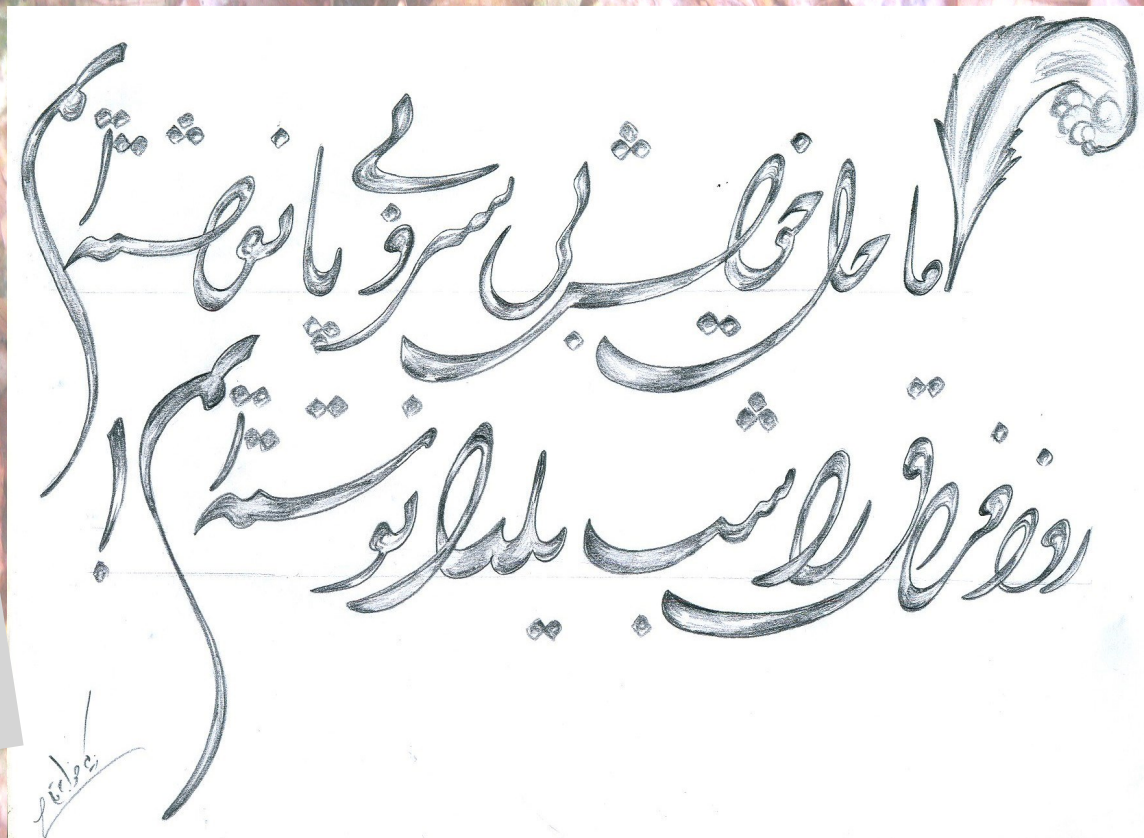
منبع: <http://tnews.ir>



وقتی سبیدی کاغذ و سیاهی مداد با هم ترکیب می شود. وقتی مداد جای خودش را روی کاغذ پیدا می کند. وقتی به یک صفحه سپید نگاه می کنی و نگاره ای را می بینی که هنوز شکل نگرفته . هنری ایجاد می شود به اسم سیاه قلم..

هنر یک واژه کهن اوستائی است و در زبان پارسی از پیشوند «هو» بمعنی خوب و واژه «نر» بمعنی مردانگی و توانایی پیوند یافته و «هونر» بمعنی «خوب توانی» بکار رفته است. بیش از هزار سال است که پیشینه واژه هنر به این معنی در زبان و شعر فارسی دیده میشود فردوسی گفته:

چو پرسند پرسندگان از هنر
نباید که پاسخ دهی از گهر
هنر نزد ایرانیان است و بس
ندارند شیر ژیان را بکس ...



با تشکر از طراحی خانم زکیه خواجه قلی و سیاه قلم خانم فریده عراقی

فرصت جوانی

جوانی فرصتی ناپایدار است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بر غنیمت شمردن دوران جوانی، بسیار تأکید داشت و می فرمود: «إِغْتَنِمْ خُمْسًا قَبْلَ خُمْسِ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ؛ پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت شمر، جوانی را قبل از پیری»

نعمت جوانی، بسیار گران بهاست و در قیامت نیز از این موهبت پرسیده می شود. رسول الله صلی الله علیه و آله در این مورد می فرماید: لَا تَزُولُ قَدَمَا الْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ شَبَابِهِ فِيمَا آتَاهُ.

هنگامی که انسان در روز قیامت حاضر می شود، از جوانی اش سوال می شود که چگونه آن را سپری کرده است.

جوانی نعمتی زودگذر است و تباه ساختن آن، چیزی جز اندوه و پشیمانی را برای دوران پس از آن، بر جای نمی گذارد. از پیامبر رحمت نقل است: «تَرَكُ الْفُرْصِ غُصَصٌ؛ از دست دادن فرصت، اندوهبار است.»

روزگار جوانی، فرصتی جبران ناپذیر است. از این رو، بی اهمیتی به گذشت ساعت ها و روزهای این دوره روا نیست، بلکه آراستن لحظه های بی نظیر آن با تلاش و فعالیت، آینده ای روشن و موفقیت آمیز را به ارمغان خواهد آورد. رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

إِنَّ لِلَّهِ مَلِكًا يَنْزِلُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ وَيُنَادِي يَا أَبْنَاءَ الْبَشَرِ! جِدُّوا وَاجْتَهِدُوا. پروردگار فرشته ای دارد که هر شب فرود می آید و بانگ می زند، ای بیست ساله ها! تلاش و جدیت کنید.

روزگار جوانی، در حقیقت نسیم رحمتی است که بهره گیری و قدردانی از آن، آثار ارزنده ای دارد. پس بر ماست که پیام رسول الله صلی الله علیه و آله را از یاد نبریم که فرمود:

إِنَّ لِرَبِّكُمْ فِي أَيَّامِ ذَهْرِكُمْ نَفَحَاتٍ، أَلَا فَتَعَرَّضُوا لَهَا.

در ایام زندگی تان، نسیم های رحمتی می وزد، مراقب باشید، خود را در معرض آن قرار دهید.

اساساً در جوانی دری به سوی صاحبان آنان گشوده می شود که چند صباحی بیش بر روی پاشنه نمی چرخد؛ چرا که از این درب، تنها جوان است که می تواند با سرعت و دقت وارد و خارج شود. بنابراین، باید در زمان خود با وارد شدن به این در، از ذخیره های موجود بهره گرفت. رسول گرامی روایت می کند:

مَنْ فَتِحَ لَهُ بَابٌ مِنَ الْخَيْرِ، فَلْيَنْتَهِزْهُ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَتَى يُغْلَقُ عَنْهُ.

هر کس که برای او در خیر و نیکویی گشوده شد، آن را غنیمت شمارد؛ چرا که او نمی داند کی آن را بر او می بندند.

دانش جویی

علم گنجینه پربها، چراغ عقل و چشمه همیشه جوشان فضیلت و اساس هر نیکی است. علم و دانش، در اسلام جایگاهی بس والا دارد و قرآن، دانش جویی را امتیاز آدمی برمی شمارد و می فرماید: «هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ.» (زمر: ۹) پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز برای دانش جو منزلتی بزرگ را مژده می دهد:

مَنْ كَانَ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ كَانَتْ الْجَنَّةُ فِي طَلَبِهِ؛ هر کس که در جست وجوی دانش باشد، بهشت در جست وجوی او برمی آید.

جوانی، بهار دانش آموزی است و زمینه فراگیری در این دوران به قدری فراهم است که حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرمود: «مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الرَّسَمِ فِي الْحَجَرِ؛ فراگیری دانش در جوانی، به نقشی ماند که بر سنگ ترسیم شده باشد.»

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله ، در کلامی پربار هوشمندان و خردمندان امت خود را چنین توصیه می کند:

أَرْبَعَةٌ تَلْزِمُ كُلَّ ذِي حِجْبٍ وَ عَقْلٍ مِنْ أُمَّتِي: إِسْتِمَاعُ الْعِلْمِ وَ حِفْظُهُ وَ نَشْرُهُ وَ الْعَمَلُ بِهِ.

چهار چیز است که هر باهوش و خردمندی از امت من، باید به آن پای بند باشد: شنیدن، حفظ کردن، انتشار و عمل به دانش.

حضرت علی علیه السلام نیز در رهنمودی گران بار به جوانان می فرماید:

أَوَّلَى الْأَشْيَاءِ أَنْ يَتَعَلَّمَهَا الْأَحَادِيثُ، الْأَشْيَاءُ الَّتِي إِذَا صَارُوا رِجَالًا احتاجُوا إِلَيْهَا.

بهترین مطالبی که شایسته است جوانان یاد بگیرند، چیزهایی است که در بزرگ سالی مورد نیازشان باشد و بتواند در زندگی اجتماعی، از آموخته های دوران جوانی خود استفاده کند.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله بیشتر مردم را در استفاده از وقت های بالارزش عمر غافل می داند و

حضرت این چنین است:

ای مردم! حقا که راه های روشنی دارید، پس سوی راه های روشن خویش روی نهید و حقا که حد و حدودی دارید، پس سوی حد و حدود خویش روی نهید. بدانید که مؤمن بین دو خنذر در عمل است؛ بین اجلی که گذشته است، نمی داند که خداوند در آن چه می کند و بین اجلی که باقی مانده است و نمی داند که خداوند در آن چه حکم می کند. پس باید بنده مؤمن، از نفس خویش برای خویش و از دنیای خویش برای آخرت خویش و در جوانی، قبل از پیری و در زندگانی، قبل از مرگ بهره گیرد.

پیام متن :

۱- استفاده بهینه از فرصت های زودگذر جوانی.

۲- حسرت و پشیمانی، ثمره از دست دادن لحظه های گران بها.

پیام متن :

جوانی بهار دانش جویی است و فراگیری علم در این ایام، مانند حک کردن نقش بر سنگی است.

گردآوری:صدف اله یاری

منبع:سایت راسخون

شاعرک های فرهنگی

پند

خوشا آنان که شمع شام و روز اند

برای خاطر مردم بسوزند

تمام زندگی وقف نصیحت

که بر قامت لباس علم دوزند

اگر دنبال گنجی یا دفینه

به دست آری به آسانی خزینه

درون خویشتن را جستو جو کن

دفینه عقل تو جسمت مدینه

به فکر پیری فرسودگی باش

عصای دست خود در زندگی باش

اگر محتاج این و آن در زندگی بگردی

به فکر خواری و شرمندگی باش

خداوندا قلمداری به دستت

شوم قربان انگشتان شستت

به هر انسان نوشتی سرنوشتی

نداری دست در بالای دستت

شاعر:خانم رباب مطعم اصل

همیشه...

همیشه از دور می بینمت ببخش مرا

بی آنکه از تو بیرسم می بینمت تو را

همیشه از تو حرف میزنم ولی

نیستی تا بشنوی گفته های شیرین مرا

همیشه برای بودند دعا می کنم حیف که

تقدیر نیز تقصیر ندارد در این بقا

همیشه این را گفته و باز نیز می گویم

که عشق من بوده یک عشق بی ریا

همیشه گوش و چشمم به در است

تا کی خبر آورند از توی بی وفا

همیشه چه خوش خیال بودم که من

دل می کنی از آن محل و از آن سرا

شاعر: خانم منیره محمدی آسایش

سروده شده برای سیمین بهبهانی

دریا که جزر می کند و مد تو اینجایی ماه هستی

و یقین که به بام پیدایی..

سببی ز شاخه و ضربی کمی کاری

اری قسم ،نیوتون را که باز با مایی!

آغاز شعر و غزل آیه آیه ای بانو

دیوان شعر شاملو، اخوان و یغمایی

بانوی شعر و غزل زنده ای تو در اینجا

در واپسین واژه های منی که می پایی

می خوانمت تو را ،می سرایمت حالا..

وقتی حضور تو اینجاست،برپایی

ای آفتاب بی شفق، ای شعر بی پایان

هر لحظه تو می تابی و هنوز برجایی

شاعر:خانم صبا سلیمان زاده

شرحی دربارهٔ کوچه های آشتی کنان....

کوچه های آشتی کنان، به کوچه های تنگ و باریک بافت قدیم شهر یزد گفته می شود که معمولاً دو نفر به دشواری از آن می گذرند. روایت شیرینی از روزگاران قدیم نقل شده زمانی که دو نفر با هم قهر بودند، بر حسب اتفاق در یک زمان و از دو جهت مخالف گذرشان به یکی از این کوچه های باریک می افتاد، آن دو وقتی به یکدیگر می رسیدند یک وری می شدند تا از کنارهم بگذرند. اما سینه به سینه هم، میان کوچه گیر می کردند. این وضعیت مضحک کم کم خنده بر لبان دو طرف می آورد و منجر به این می شد که کینه ها را از دل بشویند و باهم آشتی کنند.

که ناتانپاهو و حماس یکدیگر را به آغوش کشند

و داعش را با وجدان طوری از این کوچه ها عبور دهم

که چشمشان در چشم هم افتد

و جهان

با صلح وصلتی دوباره کند

شاعر: خانم صبا سلیمان زاده

کوچه های آشتی کنان را خراب نکنید

می خواهم کشورهای خاور میانه را از این کوچه ها عبور دهم

و شانه های دو کشور را به هم بدوزم

می خواهم...

کودکان مسلمان تا پهلود را در این کوچه ها به بازی درآورم

و این کوچه ها را آنقدر تنگ کنم

هفته پژوهش در پاییز هر سال،فرصت مناسبی برای بررسی دستاوردها ی پژوهشگران کوشا در سطح کشور و بخش های تحقیقاتی، سازمان ها و نهادهای گوناگون علمی به شمار می رود. نقش و اهمیت این حوزه مهم در عرصه اندیشه، در ابعاد مختلف حیات امروز بشر بارها بررسی و تأکید گردیده است. پژوهش گامی است که محقق برای شفاف سازی مسئله ای مبهم برمی دارد تا پاسخی دقیق و منطقی برای حل آن بیابد. رسالت اصلی پژوهشگر و محقق، صیانت از حریم حقیقت و تبیین و تشریح آن است.

آنچه به نتیجه کار پژوهشگر ارزش می‌بخشد، موضوعی است که پژوهشگر برای تلاش خود برگزیده است. اندیشمندی که برای روشن کردن و شناساندن راه زندگی بشر و نمودن راه هدایتی از سوی راهنمایان الهی، در کلام این بزرگواران جست وجو می‌کند و درست را از نادرست می‌شناساند و به تفسیر و ترجمه آن می‌پردازد، یا دانشمندی که برای درمان یا شناخت عامل یک بیماری عمری را به تلاش می‌گذراند تا جامعه بشری را از رنجی آزار دهنده نجات بخشد، حقّی عظیم بر گردن جامعه بشری دارد و شایسته پاداشی بسیار است.

پژوهش؛ وظیفه همگانی و همیشگی:وظیفه پژوهش و تحقیق در جامعه اسلامی، تنها به عده ای خاص یا مجامع علمی محدود نمی گردد، بلکه بر اساس آموزه های دین اسلام، وظیفه ای است که بر دوش همگان قرار دارد و هر کس در هر مرتبه ای موظف است در حد توان و امکانات خویش به آن بپردازد.پژوهش ها دارای سه ویژگی مشترک هستند:

۱-فرایندی بودن پژوهش، نظم و استمرار در انجام فعالیت و هدف نهایی که کشف حقیقت یا افزایش آگاهی است. ویژگی سوم به خوبی هدف غایی هر فعالیت پژوهشی و جهت آن را مشخص می‌کند. پژوهش می‌باید با هدف « کشف حقیقت »صورت پذیرد و در صورتی که این هدف تحقق نیابد، کار پژوهشی ابتر است. ۲-تحقیق و پژوهش فرایندی وقت گیر و زمان‌بر است و بیش از هر چیز نیازمند صبر و شکیبایی مسوولان و پژوهشگران.

است.

۳-در پژوهش معمولاً نقاط ضعف وقوت موضوع با یک محصول بررسی یا کارکرد یک سازمان و نهاد ارزیابی می‌شود و بر مبنای نتایج به دست آمده از آن پژوهش، می‌توان برای کارآیی بیشتر آن نهاد یا آن تولیدات و موضوع‌ها برنامه‌ریزی کرد و راهکار ارائه داد.

انواع پژوهش:

پژوهش‌های موجود را می‌توان بر پایه معیارهای متعددی دسته‌بندی کرد؛ مثلاً بر پایه چگونگی به کار بستن نتایج پژوهش‌ها می‌توان آن‌ها را به دو دسته «کاربردی» و «بنیادی» تقسیم کرد. نتایج پژوهش‌های کاربردی در کوتاه مدت و برای رفع مشکلات موجود قابل استفاده است. به بیان دیگر، پژوهش‌های کاربردی در حل مسائل جاری مفید هستند و از این روی با نام «کاربردی» شناخته می‌شوند. معمولاً نیاز به انجام پژوهش‌های کاربردی زمانی احساس می‌شود که روش‌ها و اطلاعاتی که در اختیار داریم، برای حل برخی از مشکلات موجود کافی نیست. در مقابل، پژوهش‌های بنیادی به توسعه و تعمیق مبانی علوم مختلف کمک کرده و در دراز مدت امکان گسترش مرزهای دانش بشری را فراهم می‌آورند.



شاید یک پژوهش بنیادی به هنگام انجام، کاربرد عینی و مشخصی نداشته باشد، ولی در دراز مدت مبنایی برای توسعه دانایی و انجام سایر پژوهش‌ها خواهد بود؛ افزون بر این تقسیم‌بندی، پژوهش‌ها را می‌توان بر اساس حوزه موضوعی آن‌ها طبقه بندی کرد. مثلاً، پژوهش‌های صنعتی، مذهبی، فرهنگی، کشاورزی، پزشکی و فنی. هر یک از این حوزه‌ها روش‌ها و اصول خاص خود را در انجام تحقیقات کاربردی و بنیادی دارند که توسط پژوهشگران آن حوزه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فرایند پژوهش شامل مراحل زیر است :

پژوهش در رشته‌های علمی به شیوه‌های گوناگون انجام می‌شود و نمی‌توان یک روش مشخص که در همه شاخه‌های علوم کاربرد داشته باشد، معرفی کرد. با این حال، اصولی کلی بر فرایند پژوهش در رشته‌های مختلف حاکم است که بیش از آنکه با هم متفاوت باشند به هم شبیه هستند. پژوهش به هر شکل و در هر رشته‌ای که انجام شود، همواره پیرو دستورالعمل‌های مدون و منطقی است که پژوهشگران را در انجام کارشان یاری می‌کنند. همچنین، به کار بستن این دستورالعمل‌ها آنان را قادر می‌سازد که ضمن کسب اطمینان بیشتر نسبت به درستی نتایج کارشان، نتایج و آثار سایر پژوهش‌ها را ارزیابی کنند. معمولاً در گام نخست، همه پژوهش‌ها با یک یا چند پرسش آغاز می‌شوند. این پرسش‌ها ذهن پژوهشگر را به خود مشغول کرده و او را به تلاش برای پاسخگویی به آن‌ها وامی‌دارد.

در گام دوم، پژوهشگر به جستجو در منابع علمی زمینه موضوعی خود می‌پردازد و با بررسی دقیق آن‌ها به تصویر روشن‌تری از میزان دانش موجود در آن زمینه دست می‌یابد؛ تصویری که مبتنی بر گزارش‌های منتشره دیگر پژوهشگران در آن زمینه است. به این مرحله «مرورپیشینه پژوهش» می‌گویند. اگر در این مرحله، منابعی برای پژوهشگر مفید باشد و از آن‌ها به نحوی استفاده کند، در گزارش تحقیق خود، فهرستی کامل از همه منابع مورد استفاده را به دقت ذکر می‌کند. استناد به این منابع ضمن آن که پیوندی بین پژوهش او با پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد، به پژوهش در دست انجام اعتبار بیشتری می‌بخشد و ارتباط‌های علمی میان پژوهشگران را افزایش می‌دهد.

در مرحله سوم، پژوهشگر به گردآوری اطلاعات و داده‌هایی می‌پردازد که می‌تواند در آینده مبنای تحلیل‌ها و تفسیرهایی قرار گیرد که در پایان به یافتن پاسخ پرسش‌های اولیه منجر شود. این بخش از پژوهش که به مرحله گردآوری اطلاعات و داده معروف است، می‌تواند به شکل‌های کاملاً گوناگون انجام شود. مثلاً در پژوهش‌های معمول در حوزه‌های علوم انسانی و علوم اجتماعی مانند روان‌شناسی،علوم تربیتی و جامعه‌شناسی از ابزارهایی مانند پرسش‌نامه، مصاحبه و دیدن استفاده می‌شود. در علوم تجربی پژوهشگران در این مرحله به انجام آزمایش‌هایی می‌پردازند و تأثیر عوامل مشخصی را در زمینه کار خود مورد سنجش و آزمون دقیق قرار می‌دهند.

در مرحله چهارم، داده‌های گردآوری شده به روش‌هایی چون استفاده از مبانی علم آمار، سازماندهی و خلاصه می‌شوند. این سازماندهی و خلاصه سازی به نحوی صورت می‌پذیرد که امکان توصیف و مقایسه نتایج به دست آمده برای پژوهشگر فراهم می‌شود. ترسیم نمودارها و جدول‌ها از روش‌های معمول سازماندهی و خلاصه سازی داده‌ها به شمار می‌آید. در مرحله پنجم پژوهشگر می‌تواند بنا بر تحلیل یافته‌های مراحل قبل به تفسیر روشنی از موضوع پژوهش پرداخته و پاسخی برای پرسش‌های اولیه خویش بیابد.

در آخرین گام، نتایج پژوهش انجام شده می‌تواند به یکی از روش‌های معمول در انتشارات علمی به صورت چاپی یا الکترونیکی منتشر شود.

گردآوری: خانم سمیرا علیزاده(عبدالعلی)

منبع:سایت خبری تحلیلی تابناک وسایت دانشگاه

۱- **باسلام** **میشه** **خودتون** **رو** **به** **خواننده** **های** **ماهنامه** **نیمکت** **معرفی** **کنید؟**

محمد دیهیمی هستم. متولد سال۱۳۵۱. دکترای جنین شناسی دارم. بخشی از وقتم صرف تدریس میشه و بخشی در مورد زمینه ی درمان ناباروری. لیسانسم رو در سال ۱۳۷۰ در دانشگاه تبریزخوندم. کارشناسی ارشدم رو در دانشگاه آزاد تهران واحد شمال زیست شناسی گرایش جنین شناسی خوندم و دکترام رو در همین رشته در دانشگاه علوم تحقیقات تهران سپری کردم.

۲- جنین شناسی تا چه حد با زندگی تون ادغام شده؟ چه تأثیری تو زندگیتون داشته؟

واقعاً نظم و ترتیب و حساب کتاب دقیق مراحل تشکیل جنین برام خیلی جالبه. باعث میشه خیلی فکر کنم و تو کارا هم سعی کنم نظم داشته باشم. در واقع از نظم موجود یه نوع الگوبرداری کردم.



۳- توی یه جمله علمتون رو بهمون معرفی کنید؟

شناخت همهٔ مراحل تشکیل جنین در همهٔ جانوران از جمله انسان. یکی اثر پرتوهای مختلف لیزر در تولید اسپرم در موش های صحرایی نر. دومی که همراه با یک تیم پژوهشی بود مطالعهٔ تأثیر رژیم کم پروتئین روی رشد مخچه بین موش ها بود. مورد بعدی تأثیر عصارهٔ کلم و تخم مرغ روی درمان سوختگی (سرعت بهبود) در روی موش ها است. در حال حاضر هم پژوهشی در دست اقدام دارم که موضوعش بررسی همزمان اثر داروی ضد سرطان(شیمی درمانی) و ترکیبات آنتی اکسیدان و مقایسه زن ها در موش های نر.

۵- کتاب پیشنهادی مطالعهٔ فیزیولوژی برای افراد علاقه مند به رشتهٔ شما کدوم کتاب است؟

کتاب جنین شناسی لانگ من (مه ویژه انسان)، بیولوژی تکوینی پژوهشکده رویان(همه جانوران)، نوشتهٔ دکتر بهاری وند که ۲جلده و خیلی به روزه و با دیدگاه مولکولی نوشته شده.

۶- به نوشتن کتاب هم فکر کنید؟

نه فعلاً، شاید دلیشل مشغلهٔ خیلی زیاد باشه.

۷- به بچه هاتون توصیه می کنید که رشتهٔ شما رو در آینده انتخاب کنن؟

تنها، تنها،تنها توصیه ای که می کنم اینه که فقط بر اساس علاقه به رشته شغل انتخاب کنند.

۸- توصیف شما از۱۶آذر؟

وقتی تو دانشگاه تبریز دانشجو بودم روز دانشجو کنار غذا اون روز نارنگی می دادن، از اون به بعد روز دانشجو بین بچه ها معروف شده بود به روز نارنگی.

به نظر من اگه تو این روز حرفای دانشجو شنیده نشه و به خواسته هاش عمل نشه روز دانشجو نیست، اگه این روز سعی نکنیم که محیط شاداب تر و جذاب تر به وجود نیاد روز دانشجو در همان حد روز نارنگی باقی می مونه.

در مقابل هر کلمهٔ ما یه کلمه یا عبارت بگید؟

جسم انسان:بسیار مقاوم، پیچیده ولی آسیب پذیر.

دانشگاه فرهنگیان:بچه های بسیار سالم تر از جاهای دیگه.

دانشجو معلم: خوب درکش می کنم.

کلاس درس: ترجیح میدم با انرژی بیام.

دیوار: احساس بدی نسبت بهش ندارم.احساس تنگنا و محدودیت نمی کنم. شایدم یه نوع احساس امنیته.

۱۰-مشکلاتی که تو پژوهش های رشتهٔ شما وجود داره رو بیان کنید.

در حوزهٔ علوم پایه نیاز به امکانات پایه وجود داره. به قدری موانع زیاده که حد نداره. یکیش هزینه های بالاست . بعدی مشکلات اداری فراوان که باعث میشه برخی از افراد به تدریج انگیزه شون رو از دست بدن. امیدوارم وضعیت بهتر بشه و انگیزه کشی پیش نیاد. تسهیلات از نظر مالی و امکاناتی تأمین بشه. در کل انگیزه و رغبت ها افزایش پیدا کنه و این ایجاد انگیزه درونی باشه نه اجباری و بیرونی.

۱۱-سخن آخر!!!

امیدوارم که محیط دانشگاه فضایی شادتر و پویاتر از این يشه فقط به بایدها و نپایدها تکیه نکرد.

یه پیشنهاد هم دارم: واقعاً اونایی که به راه و کار علاقه دارن ادامه بدن ولی اگر احساس می کنن که راه دلخواهشون نیست با صرف هزینه تغییر مسیر بدن و سراغ علاقه شان برن.کنارآمدن با مسیر نادلخواه خیلی سخت است.

مصاحبه کنندگان: سردبیران



احساسی هستید یا منطقی؟

با یک آزمایش ساده می توانید تشخیص دهید که احساسی هستید یا منطقی؟

این آزمایش ساده به اینگونه است که مطابق تصویر (۱) دستانتان را در حالیکه انگشتان از هم فاصله دارند بلافاصله و بدون هیچ فکری مانند تصاویر (۲) و (۳) در هم گره کنید

اگر انگشت شست چپ مانند تصویر (۲) روی انگشت شست راست قرار گرفت شما فرد احساسی هستید و اگر بر عکس انگشت شست راست شما مانند تصویر (۳)روی انگشت شست دست چپ قرار گرفت شما فردی منطقی هستید. اگر کمی دقت کنید در خواهید یافت که شما تنها یک حالت انگشتان را می توانید براحتی داشته باشید و اگر بخواهید حالت عکس آنرا با انگشتان اجرا کنید قدری مشکل خواهد بود و حالتی که براحتی بر شما مقدور می باشد گویا نوع شخصیت شماست.....

خب... حالا که فهمیدی جزو کدوم دسته ای می تونی در ادامه خصوصیات هر دسته رو بخونی

انسان ها به دو دسته تقسیم می شوند

الف) افراد احساسی (ب) افراد منطقی

افراد احساسی افرادی هستند که بر پایه احساسات و عواطف خود ، تصمیمات مختلف زندگی شان را می گیرند.اما افراد منطقی افرادی هستند که براساس عقل و منطق و استدلال خود تصمیم گیری می کنند. افراد احساسی نیمکره راست مغزشان فعال تر است در صورتی که افراد منطقی نیم کره چپ مغزشان فعال تر است. افراد احساسی دارای خصوصیتی همچون خلاقیت، احساسی بودن، کلی نگر بودن، بلند پروازی و رویایی بودن و دل رحم بودن و ... می باشند و نیز افراد منطقی خصوصیتی همچون: نظم، منطقی بودن، پرداختن به جزئیات، واقع گرا بودن، تحلیل و استنتاج را دارا می باشند. افراد منطقی یا احساسی هر کدام به نوبه خود عالی هستند و هیچ کدام بر دیگری برتری ندارد در واقع این دو گروه مکمل یکدیگر در روابط اجتماعی سالم هستند.

منبع:www.yjc.com

مقام معلم

علم و تعلیم از نخستین اوستاد

کو به ما آموختن را یاد داد

یک چنین معلول بی علت خداست

کو نهاد افروز و یادآموز ماست

سراسرای است این آموختن

این به تاریکی چراغ افروختن

سینه ها را ثانی سینا کند

چشم نابینای دل بینا کند

می توان در سایه آموختن

گنج عشق جاودان اندوختن

اول از استاد یاد آموختیم

پس سویدای سواد آموختیم

از پدر گر قالب تن یافتیم

از معلم جان روشن یافتیم

ای معلم چون کنم توصیف تو

چون خدا مشکل توان تعریف تو

ای تو کشتی نجات روح ما

ای به طوفان جهالت نوح ما

یک پدر بخشنده آب و گل است

یک پدر روشنگر جان و دل است

لیک اگر پرسی کدامین برترین

آنکه دین آموزد و علم یقین

گردآورنده:خانم افسانه رحمانی

منبع: کتاب سیمای معلم نویسنده احمد

صافی چاپ چهارم بهار ۱۳۸۴انتشارات

انجمن اولیا و مربیان

پنج راه مدیریت صحیح استرس

۱- احساسات خود را باور کنید: هیچ وقت به خودتان نگویید که شما نباید آنچه را انجام می دهید احساس کنید(جلوی احساس خود را نگیرید) نگویید: من الان نباید دچار استرس شوم. شما باید همیشه احساسات خود را قبول کنید در غیر این صورت آن احساسات به زودی بر شما غلبه می کنند.

۲- مسئولیت احساسات خود را قبول کنید: خالی کردن حالات استرس خود روی دیگران کار بسیار ساده ای است. ولی سعی کنید که هیچ وقت با دیگران رفتار نامناسبی نداشته باشید. اگر با دیگران بر خلاف میل آن ها رفتار کنید باعث می شود که آن ها ناراحت شده و ناراحتی خود را بر سر شما خالی کنند. سرزنش کردن فقط باعث استرس بیشتر شما می شود. اگر شخصی باعث اضطراب شما می شود، او را صدا کنید و به او بگویید چه احساسی نسبت به او دارید و چرا این احساس را دارید و چه می توان کرد که این احساس از بین برود. این موضوع را با سرزنش کردن آن ها بدتر نکنید. همیشه راجع به مشکل خود فکر کنید نه راجع به شخص به خصوصی.

۳- نفس کشیدن: زمانی که اضطراب وجود شما را فرا می گیرد ناخودآگاه نفس های کوتاه می کشید، این اولین مرحله قبل از جدال و یا خاموشی و

سکوت است که این ها خود باعث صدمه زدن به گفتگو می شود. بنابراین

در این مواقع نفس های عمیق بکشید این کار باعث کاهش اضطراب شما می شود.

۴- استراحت کوتاهی بکنید: از صحنه خارج شدن همیشه فکر شما را تازه می کند. البته نیازی به سفرهای بلند مدت نیست. قدم زدن و یا تمرین در باشگاه ورزشی کافی است. بهتر است فعالیت کنید تا هورمون های مخالف و ضد حالت های فعلی در شما ایجاد شود. ورزش همیشه باعث ریلکسی بدن می شود. دوری از محل اضطراب باعث آرامش فکر شده و فرصتی جهت مقابله با مشکل را به شما می دهد.

۵- انعطاف پذیر باشی: استرس غیر قابل اجتناب است. پس بهترین راه مبارزه با آن تغییر رفتار و برخورد با دیگران است. نرم باشید نه سخت. با توجه به کلام افراد، نشانه های استرس را تشخیص داده و سپس خودتان را با آن تطبیق دهید. با کمی انحراف و گذشتن از علائق خود، دیگران را در به دست آوردن نیازهایشان کمک کنید. نیازی به سختی کشیدن و تحمل سفرهای دور و دراز نیست فقط به صحبت های دیگران گوش دهید.

نفس کشیدن: زمانی که اضطراب وجود شما را فرا می گیرد ناخودآگاه نفس های کوتاه می کشید، این اولین مرحله قبل از جدال و یا خاموشی و

باسمه تعالی

تاریخ: پاییز ۹۳

پیوست: یه دنیا تشکر

سلام علیکم

سپاس بی کران خداوند سبحان را که توفیق تشکر و سپاس گزاری از شخصی که یک سال برای دانشجویان این پردیس زحمات و خدمات بی شائبه ای داشته است را به ما موهبت نمود. دلسوزی ، تلاش و کوشش حضرت تعالی در تعلیم و تربیت و انتقال معلومات و تجربیات ارزشمند در کنار برقراری رابطه صمیمی و دوستانه با دانشجویان و ایجاد فضائی دلنشین برای کسب علم و دانش و درک شرایط دانشجویان حقیقتاً قابل ستایش است. ما دانشجویان این مرکز بر خود وظیفه می دانیم در کسوت شاگردی از زحمات و خدمات ارزشمند شما رییس گرانقدر و کارکنان این پردیس تقدیر و تشکر نماییم.

از خداوند متعال برایتان سلامتی و موفقیت را مسألت داریم.



امضاء : دانشجویان پردیس بنت الهدی صدر

اگه درس نخونید مثل رفیق ما میشیدا!!!!

ما یک رفیقی داشتیم که از نظر باحال بودن دو سه برابر ما بود (دیگر حسابش را بکنید که او کی بود)

این بنده خدا به خاطر مشکلات زیادی که داشت نتوانست درس بخواند و در دبیرستان درس را طلاق داد و رفت سراغ زندگیش.

زده بود توی کار بنائی و عملگی ساختمان (از همین کارگرهائی که کنار خیابان می ایستند تا کسی برای بنائی بیاید دنبالشان)

از اینجای داستان به بعد را خود این بنده خدا تعریف می کند:

یه روز صبح زود زدم بیرون خیلی سرحال و شاد. با خودم گفتم امروز چهل، پنجاه هزار تومن کار میکنم. حالا ببین! اگه کار نکردم! نشونت میدم! (این گفتگو ها دقیقا با خودش بود!!) خلاصه کنار خیابون مثل همیشه منتظر بودیم تا یه ماشین نگه داره و مثل مور و ملخ بریزیم سرش که ما رو انتخاب کنه. یه دفعه دیدیم یه خانم سانتال مانتال با یه پرشیای نقره ای نگه داشت

اولش همه فکر کردیم می خواد آدرس بپرسه واسه همینم کسی به طرف ماشینش حمله نکرد. ولی یهو دیدم از ماشین پیاده شد و یه نگاه عاقل اندر سفیهی به کارگرها انداخت و با هزار ناز و ادا به من اشاره کرد گفت شما! بیاید لطفا! من داشتم از فرط استرس شلوار خودم را مورد عنایت قرار می دادم.

رسیدم نزدیکش که بهم گفت: می خواستم یه کار کوچیکی برام انجام بدید. من که حسابی جا خورده بود گفتم خواهش می کنم در خدمتم.

سوار شدیم رفتیم به سمت خونش. تو راه هی با خودم می گفتم با قیافه ای که این خانم داره هیچی بهم نده حداقل شصت، هفتاد تومن رو بهم میده! آخ جون عجب نونی امروز گیرم اومد. دیدی گفتم امروز کارم می گیره؟ حالت جا اومد داداش؟! (مکالمات درونی ایشان است اینها!) وقتی رسیدیم خونه بهم گفت آقا یه چند لحظه منتظر بمونید لطفا.

بعد با صدای بلند بچه هاشو صدا کرد: رامتین! پسرما! عسل! دختر عزیزم!

بیاید بچه ها کارتون دارم!

پیش خودم می گفتم با بچه هاش چی کار داره دیگه؟ البته از حق نگذریم بچه هاش هم مودب بودن هم هلو!!

بچه هاش که اومدن با دست به من اشاره کرد و به بچه هاش گفت: بچه های گلم این آقا رو می بینید؟ ببینید چه وضعی داره! دوست دارید مثل این آقا باشید؟ شما هم اگر درس نخونید اینطوری می شیدا! فهمیدید؟! آفرین بچه های گلم حالا برید سر درستون!

بچه هاش هم یه نگاه عاقل اندر احمقی! به من انداختن و گفتن چشم مامی جون! و بعد رفتند.

بعد زنه بهم گفت آقا خیلی ممنون لطف کردیدا! چقدر بدم خدمتتون؟

منم که حسابی کف و خون قاطی کرده بودم گفتم:

- همین؟

گفت:

- بله

گفتم:

- میخواید یه عکس از خودم بهتون بدم اگر شبا خوابشون نبرد بهشون نشون بدید تا بترسن و بخوابن؟

گفت:

- نه ممنونم نیازی نیست! فقط شما معمولا همون اطراف هستید دیگه؟!!

گفتم:

- خانم شما آخر دیگه آخرشی ها!

گفت: خواهش می کنم لطف دارید آقا!! اگر ممکنه بگید چقدر تقدیمتون کنم؟

منم که انگار با پتک زده باشن تو سرم گیج گیج شده بودم و گفتم: شما که با ما همه کار کردید خب یه قیمت هم رومون بذارید و همون رو بدید دیگه! زنه هم پنج هزار تومن داد و گفت نیاز نیست بقیه ش رو بدی بذار تو جیبت لازمت میشه!

نتیجه گیری اخلاقی: اگه درس نخونید مثل رفیق ما گردآوری:خانم فهمیده مینویی

منبع:www.hamdardi.net

میشیدا!!!!

بابا با نان آمد...بخند و تلخی اش را بروز نده



نه لباس شهرت بپوش و نه لباسی که تو را بی مقدار جلوه دهد .

هر روزی که در آن نافرمانی خدا نشود عید است . امام علی(ع)

ذکر لاحول و لا قوه الا بالله العلی العظیم

۱.دفع بلا و رفع غم و غصه

امام صادق (ع) فرمودند: کسی که در هر روز صد بار بگوید لا حول و لا قوه الا بالله خداوند هفتاد نوع بلا را از او دور می گرداند که کمترین آنها غم و غصه است .

۲.تأخیر زمان مرگ

امام صادق (ع) فرمودند: آن کس که هزار بار بگوید لا حول و لا قوه الا بالله خدای تعالی حج خانه اش را روزی اش خواهد نمود و اگر مرگش نزدیک باشد، خدا آن را به تأخیر خواهد انداخت تا حج را روزی اش سازد.

۳.ذکر سر بریده امام حسین (ع)

در دمشق شنیده شد که سر مطهر امام حسین (ع) می گوید: لا حول و لا قوه الا بالله .

۴.گنجی از بهشت

رسول خدا (ص) فرمود: بسیار لا حول و لا قوه الا بالله بگوئید که آن از گنجهای بهشت است .

۵.دور شدن هفتاد بلا

راوی می گوید شنیدم که امام صادق (ع) فرمودند: کسی که بگوید لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم خدای عزوجل به خاطر آن هفتاد نوع بلا را از او دور می گرداند که کمترین آنها خفه شدن است .

۲۰۲.رفع درد و اندوه

از پیغمبر اکرم (ص) روایت شده است که فرمودند: سخن لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم گنجی از گنج های بهشت است و آن باعث شفا یافتن از نود و نه درد است که آسان ترین آنها اندوه است .

۶.شفای هفتاد و دو نوع درد

رسول خدا (ص) فرمود: هر کس که نعمت های فراوان به وی برسد الحمد لله رب العالمین بسیار بگوید، و آن که تهی دستی به وی فشار آورد لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم زیاد بگوید که آن گنجی از گنج های بهشت است و شفای هفتاد و دو نوع درد است که کمترین آنها اندوه می باشد.

۷.هرگاه اندوهگین شدی

از امام صادق (ع) روایت شده است که در سفارشی فرموده اند: ای سفیان ! هر گاه خدا به یکی از شما نعمتی عطا فرمود، بایستد و خدای عزوجل را ستایش و سپاس گوید، یعنی بگوید الحمد لله و هر گاه روزی اش برسد، باید درخواست آموزش کند، یعنی بگوید استغفر الله و هر گاه اندوهگین شود، بگوید لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم .

۸.داروی نود و نه بیماری

از رسول خدا (ص) روایت شده است که فرمودند: گفتن لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم دارویی است که نود و نه بیماری را بهبود می بخشد که آسانترین آنها اندوه است و معنای این کلمه چنین است هیچ حرکت و نیرویی جز به سبب و خواست خدا پدید نیامد.

۹.رفع شدن بلایا

از امام صادق (ع) روایت شده که فرمود: هر گاه نماز بامداد و مغرب خواندی ، هفت بار بگو: بسم الله الرحمن الرحیم ، لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم زیرا هر که آن را بگوید، به او نرسد جنون و جذام و برص ، و نه هفتاد نوع از انواع بلا.

۱۰.ترفع شدن انواع بلیات

از امام باقر (ع) روایت شده است که رسول گرامی خدا (ص) فرمودند: هر کس سه بار بگوید بسم الله الرحمن الرحیم ، لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم خداوند تعالی نود و نه نوع از انواع بلا را از او دور سازد که آسان ترین آنها خفگی است .

۱۱.توصیه پیامبر به علی (ع)

بکیر می گوید: از امیرالمومنین (ع) شنیدم که می فرمود: رسول خدا (ص) به من فرمود: ای علی ! آیا به تو کلماتی نیاموزم ؟ هر گاه که در سختی و بلایی در افتی ، بگو بسم الله الرحمن الرحیم ، لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم زیرا خداوند عزوجل می گرداند بدان از تو آنچه را خواهد از انواع بلا.

۱۲.درمان بیماری و نداری

اسماعیل بن عبدالخالق گوید: مردی از اصحاب پیامبر (ص) دیر به خدمت ایشان رسید و سپس نزد آن حضرت آمد.

رسول خدا (ص) به او فرمود: چه چیزی موجب دیر کردن تو شد از آمدن نزد ما؟ عرض کرد: بیماری و نداری .

فرمود: آیا به تو دعائی یاد ندهم که خدا به وسیله آن بیماری و نداری را از تو ببرد؟ عرض کرد: چرا یا رسول الله .

پیامبر (ص) فرمود: بگو لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم ، توکلت علی الحی الذی لا یموت و الحمد لله الذی لم یتخذ (صاحبه و لا) ولدا و لم یکن له شریک فی الملک و لم یکن له ولی من الذل و کبره تکبیرا.

گوید: رنگی نکرد که نزد پیغمبر (ص) بازگشت و عرض کرد: یا رسول الله خداوند بیماری و نداری را از من برد.

۱۳.صد بار بعد از نماز صبح

امام رضا (ع) فرمود: هر کس پس از نماز صبح صد بار بسم الله الرحمن الرحیم ، لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم بگوید، به اسم اعظم خدا از سیاهی چشم به سفیدی آن نزدیک تر شده و به راستی که در مدار اسم اعظم قرار گرفته است .

۱۴.هفت بار بعد از نماز صبح و مغرب

از امام صادق (ع) نقل است که فرمود: دنبال نماز فجر و نماز مغرب هفت بار بگوید: بسم الله الرحمن الرحیم لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم خداوند عزوجل هفتاد نوع بلا را از او بگرداند که آسانترین آنها بادهای بد (چون استسقاء و غیره ، یا مقصود عفونت اعضاء است که بوی بد دهد، یا گرفتاری به توفان که موجب سقوط و هلاکت باشد - از مجلسی و غیره) و پیسی و دیوانگی است ، و اگر شقی باشد از شقاوت به در آید و در سعادتمندان نوشته شود.

۱۵.دفع انواع بیماریها

از امام صادق (ع) فرمود: چون نماز مغرب و بامداد بخوانی ، هفت بار بگو: بسم الله الرحمن الرحیم ، و لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم زیرا هر کس آن را بگوید، خوره و پیسی و دیوانگی و هفتاد نوع بلا به او نرسد.

۱۶.زمزمه امام حسین (ع)

کار جنگ بر امام حسین (ع) سخت و تنگ شد و یگانه و تنها ماند، به خیمه های فرزندان پدرش روی آورد، آنها را از ایشان خالی و تهی دید، سپس به خیمه های اصحاب و یارانش التفات نمود، و نگریست کسی از آنان را ندید، پس شروع و آغاز نمود بسیار گفتن لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم .

۱۷.سفارش به این ذکر الهی

یکی از اذکاری که عالمان دین به آن بسیار اشاره کرده اند، ذکر لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم است .

امام باقر (ع) در معنی این ذکر که به طور اختصار حوقله گفته می شود فرموده است : یعنی هیچ توانایی برای ما از اینکه معصیت خدا را نکنیم جز کمک و امداد الهی نیست و هیچ نیرویی برای انجام طاعت خدا جز به توفیق او نداریم .

۱۸.ذکر سر مقدس اباعبدالله (ع)

مرحوم مغرم می نویسند: موقعی که فرستنده یا پادشاه روم ، به یزید پرخاش نمود و عمل جنایت بار او را محکوم ساخت ، یزید امر به قتل او داد، سر مقدس به صدای بلند به سخن آمد و خواند: لا حول و لا قوه الا بالله .

۱۹.رفع همّ و غم

ابن بابویه به سند معتبر از حضرت امام جعفر صادق (ع) روایت کرده است ، که هر کس در هر روز صد مرتبه بگوید: لا حول و لا قوه الا بالله خداوند تعالی هفتاد نوع بلا را از او دور می گرداند که کمترین آنها رفع همّ و غم است و هرگز پریشانی نمی بیند.

۲۰.سفارش علی (ع) به کمیل

علی (ع) خطاب به کمیل بن زیاد می فرماید: ای کمیل ! هر روز نام خدا را بر زبان جاری کن ، بگو: لا حول و لا قوه الا بالله بر خدا توکل کن ، ما را یاد کن ، نام ما ببر و بر ما درود فرست .

ای کمیل ! به هنگام غذا نام خدایی را که با اسمش هیچ دردی زیان نرساند و نامش برای هر بدی و دردی درمان است به زبان آور.

ای کمیل ! به هنگام هر سختی بگو: لا حول و لا قوه الا بالله تا خدا آن را کفایت کند. و به هنگام نعمت بگو: الحمد لله تا زیاد شود و چون روزی ات دیر رسد، استغفار کن تا خدا گشایش دهد.

گردآوری:خانم سپیده صالحی

منبع:www.rahmanzadeh.ir

قند پهلو

اعتراض دانشجو : بایکوت

شماره دانشجویی : مدرک جرم

اعتراض برای کیفیت غذا : می خواهم زنده بمانم

دانشجوی مشروطی : کسی که موش شد

کلاس های ساعت ۸-۱۲: خواب وبیدار

رئیس دانشگاه : مرد نامرئی

تصویب شهریه برای دانشجویان : تاراج

آشپز های سلف سرویس : هفت سامورائی

بوفه دانشگاه : خانه عنکبوت

امید به بهبود اوضاع : توهم

پاس کردن يك درس: یکبار برای همیشه

التماس برای نمره : اشك کوسه

نماینده کلاس : بهترین فرد بد

ترم آخر : بوی خوش زندگی

پایان نامه : زندگی دیگر هیچ

سالهای پیش از دانشگاه : آن روزهای خوش

دانشجوی تازه وارد : هالوی خوش شانس

ثبت نام ترم جدید : ده فرمان

دانشجویان ساکن خوابگاه : جنگجویان کوهستان

خوابگاه دانشگاه : خانه كوچك

خانواده دانشجویان : بینوایان

دانشجوی فوق لیسانس : قهرمان قهرمانان

انتخاب درس افتاده : زخم کهنه

هیئت علمی: يك گروه خشن

اولین امتحان : اولین خون

شب امتحان : امشب اشکی میریز

مراقبین امتحان : سایه عقاب

شاگرد اول کلاس : کسی که زیاد می دانست

تقلب : عملیات سری

روز دریافت کارنامه : روز واقعه

تعطیلات بین ترمی : روزهای خوب زندگی زودگذر

دانشجوی فارغ التحصیل : دیوانه از قفس پرید

سرپرست خوابگاه : کارآگاه گجت

شیرینی گرفتن از فارغ تحصیلی : ضربه آخر

عمر دانشجو : بر باد رفته

دفترچه مرخصی

از دفترچه من به شدت شاکي ام

چيست مرخصی ؟کيست نگهبان من کی ام؟؟

گرفتن مرخصی از سرپرست بابا جان من

گاو نر میخواهد و مرد کهن

گرچه میگویند مرخصی ساده است

کار دست من و دوستان داده است

یادم آید ترم های پیشتر

میزدیم بیرون خیلی بی دردسر

رو به من فرمود سرپرست مهربان

گفت ای دانشجو معلم،ای دخترم

اختراع کردیم ما یک چیز خفن

تا بدان آسوده گردد حالتان

بعد از این گر خواستی بیرون روی

یا که با عزاییل خواستی بالا روی

باید از مبارک دست سرپرست

مهر و امضا بگیری قبل تر ترش

با اندکی تلخیص و تصرف...شاعران شیر و فشار!

دانشجو اگر عاشق شود، بی پرده مشروط می شود چیزی شبیه فاجعه با عشق ممکن می شود

دانشجو موجودی است که حاضر است گذرش به دیباغ خانه ببندد ولی گذرش به اتاق استاد برای گرفتن نمره نیفتد



باتشکر از خانم زهرا جهانگیری

یافتن خوشبختی در درونمان کار آسانی نیست!اما، یافتن آن در بیرون کارمحالی است.

نیکیوی گفتار در کوتاه بودن آن است .

ادامہ قند پھلو...

اصول و آداب مدیریت

ایده از تحریره بدون نیاز دارد

۱- یک مدیر باید کارکنان خود را خوب بشناسد



۳- مدیر اقدامات بزرگ را کوچک جلوه نمی دهد



کنکور نیمکت

۱) برای صرفه جویی در مایع دست شویی کدام گزینه را مناسب می دانید؟

الف) قطع سهمیه ی صابون مایع

(ب) از بین بردن مخزن مایع

ج) استفاده از صابون شخص دانشجو

د) به قتل رساندن مخترع مایع دشتشویی قبل از اختراعش

۲) وضعیت صف جلوی سلف چگونه است؟

الف) اقتضاع است ب) افتضاح است ج) افتذاح است د) افتزاح است

۴- مدیر خوب ، نظرات مدیر بالاتر را، در همه حال روی چشم هایش قرار می دهد.



۷- درست است که یک مدیر همیشه جلسه دارد، ولی باید از حواشی

جلسه بکاهد تا جوابگوی ارباب رجوع هم باشد.



باتشکر از شیرو فشار

۳) اگر شما نویسنده ی یک کتاب باشید و آن پست و پتترین کتاب فروشی مانده باشد چکار می کنید؟

(الف) به عنوان یک منبع به دانشجویان معرفی می کنم

(ب) چون من اصولاً انسان هنرمندی هستم آنقدر نگرش می دارم تا جزء آثار باستانی قرار بگیرد

(ج) در نمایشگاه کتاب می گذارمش

(د) و چندین نقطه...

مهارت های همسرگزینی و همسر داری

ازدواج پیمان مقدسی است بین دوانسان بالغ که تصمیم گرفته اند. در فراز و نشیب های سفر زندگی با یکدیگرهمراه شوند وبا همدلی اهداف توافق شده فی مابین خود را با همه توان تعقیب نمایند. در این سفر بخشی از منیت ها (من می خواهم ، من می دانم و...) به لحاظ تعهداتی که نسبت به یکدیگر ایجاد شده است (زندگی مشترک) باید کمرنگ یا فراموش شوند. عرصه زندگی مشترک عرصه حضور ما است نه من. عمده ترین مشکلات زناشویی وزندگی مشترک استفاده ازآواژگان من ، مال من و... توام با باور به آنها

است. روحین بخش بر بی از میت های خود را باید به پای
زندگی مشترک هدیه نمایند، تا غنچه های مهربانی و رضایت
از زندگی فرصت شکوفا را بدست آورند. زندگی مشترک
فضای جدیدی است که باید با مشارکت ، همدلی، همکاری ،
فداکاری دو انسان علاقه مند به شکوفایی و سعادت ساخته
شود. در غیر اینصورت شور ازدواج پس از سپری شدن ماه
عسل فروکش کرده و خرده گیری و انتقاد از یکدیگر آغاز می
شود که بزرگترین سم مسمومیت رضایت از زندگی است.

سرزنش وانتقاد در ابتدای زندگی حاصلی جز ناراضی‌تی و دل‌مردگی ندارد. زوجین باید آگاه باشند که آینده با رفتارهای فعلی آنان ساخته می‌شود. همه چیز در گرو رفتار مشترک شماست، هر عملی که باعث می‌شود فاصله شما زوجین از یکدیگر بیشتر شود از آن پرهیز نمایید و هر رفتاری که باعث می‌شود روابط شما صمیمی‌تر گردد به آن متوسل شوید. آنگاه خواهید دید که انگار معجزه‌ای رخ داده است. البته نباید فراموش کرد که انتخاب همسفر زندگی نیز بسیار مهم است. ابتدا باید مشخص کنید چه سفری در پیش دارید، آنگاه همراه و همسفر مناسب آن راه را انتخاب کنید. حتماً

متوجه شده اید که منظور من چیست؟ شما دلتان می خواهد که همسران غذا های لذیذی طبخ کنند ولی همسفری انتخاب کرده اید که در طبخ غذا مهارتی ندارد و یا اینکه این نوع فعالیت ها او را اغنا و ارضاء نمی کند! معلوم است که سفر لذت بخشی را تجربه نخواهید کرد. یا اینکه همسران بسیار دوست دارد که زود مادر/پدر شود ، اما شما تصمیم دارید که هردو تن فعلا به تحصیلات خود ادامه بدهیدو...پس در انتخاب همسفر (همسر آینده) دقت کنید تا هم مسیر باشید. برخی براین عقیده هستند که پس از ازدواج آراء و نظرات همسرشان را تغییر می دهند ، غافل از اینکه باورها در طی سنوات متمادی در ذهن و ضمیر افراد شکل

گرفته و تغییر آن بسیار زمان بر خواهد بود و چه بسا که ناممکن باشد، چون باور ها با دیگر ساختار های ذهنی افراد هم سنگ و هماهنگ شده اند و در برابر تغییر مقاومت خواهند کرد. هرچند تغییر غیر ممکن نیست ولی احتمال اینکه بسیار پر هزینه باشد زیاد است. پس ای همسفران قبل از آرزو ساز (ازدواج) اهداف و باور های یکدیگر را چک کنید و بیگدار به آب نزنید ، چون سفر بسیار دراز و مهمی در پیش دارید. سفری برای ساختن و تحقق بخشیدن به آنچه که در ذهن پرورانده اید (امیدها و آرزوها). آیا هرکسی می تواند شما را به سر منزل مقصود برساند؟ قطعاً خیر ، پس از همین امروز در پی شناخت همسفر و همراه خود باشید .

راه‌های مفید شناخت باورها و اعتقادات همسفر آینده



عبارت اند از :

- شناخت از طریق معاشرت با او و خانواده اش
 - شناخت از طریق مراجعه به مشاور
 - شناخت از طریق همکاری شدن یا همکاری نبودن
- و...

اعتماد کردن به شهرت خانوادگی ، طبقه اجتماعی ، گفته های اطرافیان و این قبل موارد ناپایدار هستند زیرا ممکن است صرفاً به یک جنبه از شخصیت فرد مربوط باشد مانند درس خوان بودن ، برخوردار بودن از روابط اجتماعی خوب و...در صورتی که شایسته است همسر آینده از جمیع جهات ممکن با شما هم کف باشد. البته به قول حافظ (در طریقت تکیه بر تقوا و دانش کافریست / رهرو گرد هنر دارد

واهی جز نرمش و بازی با هستی نیست.

نیک بخت آنکه از دیگران عبرت گیرد و بدبخت آنکه دیگران از او عبرت گیرند .

مهمترین نیاز های انسان عبارت اند از :

- نیاز به زندگی و زنده بودن (نیاز های که اگر برآورده نشوند حیات فرد به خطر می افتد مانند غذا، آب و...) .
- نیاز به سرگرمی و بازی و تفریح(همان کودک درون).
- نیاز به آزادی و آزاد بودن .
- نیاز به عشق و دوستی (دوست داشتن و دوست داشته شدن).
- نیاز به معنویت و ارتباط معنوی مانند دعا، عبادت و...
- نیاز به قدرت و پیشرفت، بی قدرتی یعنی تسلیم وضع موجود و انجام رفتارهای تکراری و روزمرگی .

بهترین انتخاب آن است که اولاً با آگاهی از نیاز های خود و طرف مقابل باشد ثانیاً بین نیاز های طرف مقابل با شما همخوانی هرچه بیشتری وجود داشته باشد.

حتماً می دانید که همه نیاز ها به یک اندازه و شدت در انسان ها وجود ندارند ، بلکه به صورت سلسله مراتبی و اولویت بندی شده هستند .یعنی ضمن قبول اینکه تمام این نیاز ها در افراد وجود دارند ، باید در نظر داشته باشیم که برای برخی از افراد نیاز به قدرت و در برخی دیگر نیاز به آزادی و در فرد سوم نیاز به تفریح و سرگرمی و... در جایگاه اولویت اول قرار دارند.در هر زمان رفتار انسانات تحت تأثیر نیازی است که در جایگاه اول قرار دارد و پس از مرتفع شدن نیاز مرتبه اول نیاز مرتبه دوم محرک رفتار ما می شود و این توالی در بیست و چهار ساعت زندگی انسان استمرار دارند .نمونه و شاهد این مدعا تفاوت رفتار و

امام زمان (عج) رو دوست داری؟

خانم! امام زمان (عج) رو دوست داری؟

بهش گفتم: امام زمان (عج) رو دوست داری؟

گفت: آره ! خیلی دوشش دارم

گفتم: امام زمان حجاب رو دوست داره یا نه؟

گفت: آره!

گفتم : پس چرا کاری که آقا دوست داره انجام نمیدی؟

گفت: خب چیزه!. ولی دوست داشتن امام زمان عج به ظاهر نیست ، به دله

گفتم: از این حرف که میگن به ظاهر نیست به دله! پدم میاد

دوست داشتن به دله.

دیدم حالتش عوض شده بهش گفتم: تو این لحظه به شوهرت الان توی یه رستوران داره باهاش شام می خوره. تو هم سراسیمه میری و می بینی بله!!!! آقا نشسته و داره به دختره دل میده و قلوه می گیره.

حرف شوهرت رو باور می کنی؟

گفت: معلومه که نه! دارم می بینم که خیانت می کنه ، چطور باور کنم؟ معلومه که دروغ میگه!

گفتم: پس حجاب!

اشک تو چشاش جمع شده بود...

رو سری اش رو کشید جلو

عملکرد شما در ساعات خاصی از شبانه روز است. انسان های که به شدت گرسنه هستند احتمال بیشتری دارد که کتاب فروشی را کباب فروشی ببینند تا انسان های که تازه غذا خورده اند. انسان های آزادی خواه وقدرت طلب هر دو احتمال دارد عضو تشکیلات سیاسی شوند ، اما قدرت طلب ها دوست دارند در جایگاه رهبری تشکیلات قرار بگیرند تا اینکه صرفاً عضو معمولی باشند. قدرت طلب ها در داخل خانواده نقش مدیریتی وهدایتی را دوست دارند ولی آزادی خواه ها دوست ندارندمسئولیت های زیادی داشته باشند. هنگام سفر معنویت گرا ها جای بروند که بتوانند سیاحت کنند و یا امکان خرید داشته باشند...فکر می کنم توانسته ام ملاک ها و معیار های تقریباً مناسبی را به شما ارائه کنم تا زندگی پرنشاط و لذت بخشی داشته باشید ، اما اگر قانع نشده اید و یا نظرات مفید دیگری دارید، گفتگوی حضوری در اتاق مشاوره را پیشنهاد می کنم ، زیرا بر این باورم که همه چیز را همگان دانند و همگان هنوز زاده نشده اند .



گردآورنده:خانم هایده خالدي

منبع: www.uast.ac.ir

با صدای لرزانش گفت: من جونم رو فدای امام زمانم می کنم ، حجاب که قابلش رو نداره

از فردا دیدم با چادر اومده

گفتم: با یه مانتو مناسب هم میشد حجاب رو رعایت کرد!

خندید و گفت: می دونم ! ولی امام زمانم چادر رو بیشتر دوست داره می گفت: احساس می کنم آقا داره بهم لبخند می زنه.

گردآوری:خانم پریا مهری

منبع:

www.barankhoubi.blofa.com

با سلام

-خودتون رو به خوانندگان نیمکت معرفی کنید؟

علی اکبر محمدی الموتی هستم متولد آبان ۱۳۵۹ - ۱۶سال سابقه کاری دارم الان نیز دانشجوی دکترای رشته تاریخ دانشگاه علوم تحقیقات تهران هستم.۴۰ سال در مدارس بوده ام،۱۲ سال بقیه را در حوزه های متعدد اداری،مالی بودم. سمت هایی مثل کارشناس امور مالی و تعاونی و رفاهی ، کارشناس برنامه بودجه نهضت سوادآموزی، کارشناس تدارکات و حسابدار جمعداراموال دانشگاه شهید رجایی بودم و حال نیز به عنوان معاونت مالی بنت الهدی در خدمت شما هستم .

- تدریس براتون جذاب تره یا معاونت مالی؟

قطعاً تدریس... به شخصه لذتی که تدریس برایم دارد هیچ کاردیگری برایم ندارد. به دور از شعار تدریس خیلی بهتر است. در طرف برادران و دارالفنون این ترم نیز تدریس دارم.کار اداری زمانی خوب است که طرح های ذهنی با کمک های مالی به تحقق بپیوندند.زمانی که به عنوان مدرس در دانشگاه هستم از نظر روحی احساس بهتری دارم.

-در مورد سمت اجرایی تون یه ذره توضیح بدید؟

در چارت دانشگاه علاوه بر ریاست و معاونت آموزشی ،معاونت پشتیبانی وتوسعه منابع در حوزه اداری و مالی پیش بینی شده است.

-در آینده دوست دارید چه اتفاق خوبی براتون بیفته؟



آرزوی شخصیم اتمام درس و گرفتن مدرک دکترا هست و این که دوباره به کلاس درس برگردم. من همیشه

تو زندگیم دوست داشتم یک مدرس برجسته و باسواد باشم تا یک معاون اجرایی.آرزوی دیگم احداث یک

داره؟

ببینید مدیریت پول دانشگاه خیلی شیرینه ولی به شرط وجود پول. متأسفانه به علت نبود بودجه در قسمت دانشگاه فرهنگیان مشکلاتی در حوزه حقوق کارکنان و پرداخت اضافه کاری آن ها با مشکل مواجه هستیم و به همین دلیل است که نمی توانیم امکانات لازم رفاهی را برای دانشجویان آنگونه که باید باشد فراهم کنیم.

پردیس دخترانه عالی در قزوین

است؛آن چنان که شایسته دانشجو معلمانمان باشد.

- شما خیلی خونسرد و راحت با مسائل دانشگاه برخورد می کنید؛ این آرامش از کجا نشأت می گیره؟

شیوه برخورد با مسائل جزء ویژگی های شخصی افراد است. چه در حوزه شخصی چه در حوزه اداری به دور از احساس برخورد می کنم یعنی بیشتر عقلانی. فکر می کنم درهر محیطی با عقلانیت برخورد کردن،بهتر مسائل حل می شود تا با هیجان و عصبانیت رفتار کردن. ماباید منطقی با مسائل برخورد کنیم.

-در مورد کلمات زیر یک تفسیر کوتاه و آنی بگید...

پول: برای پیشبرد اهداف والا لازم است.

بودجه: کمبودش در اینجا احساس می شود.

۴۵٪:رفاه دانشجو.

دانشگاه فرهنگیان: پایه گذار تعلیم و تربیت اسلامی و نوین.

دانشجو معلم: هم دانشجو هم همکار!!!

نیمکت: آرزوی توفیق برای بچه های نیمکت.

-یک پیام برای روز دانشجو: دانشجو موتور حرکت فرهنگی و اجتماعی یک جامعه است.همه بکوشیم این موتور را تقویت کنیم.

و کلام آخر...

دعا می کنم که تو کارتون موفق و مؤید باشید.آرزوی توفیق برای دانشجویمعلمان شهید رجایی و بنت الهدی صدر دارم.

مصاحبه کنندگان :سردبیران

-اعتراف می کنم که :به این سن که رسیدم

هنوز وقتی می خوام از در خونه برم بیرون اگه جورابم سوراخ باشه عوضش می کنم با این فکر که اگر تصادف کردم و آمبولانس اومد و منو گذاشتن رو برانکارد و مردم دورم جمع شدن سوراخ جورابم ضایع نباشه... - اعتراف می کنم که :امشب بعد از ۱ سال به این معما پی بردم که آقاچونم مسواکش رو کجا قایم می کنه که من نمی بینم. بارها دیدم که داره مسواک می زنه اما به محض اینکه بعدش می رم مسواک بزنم مسواکش غیب می شه. خب زیاد پیچیده نیست از مسواک من استفاده می کرده!

- اعتراف می کنم که :اولین باری که ویندوزم پرید من کل سیستم از مانیتور گرفته تا موس رو بردم شرکت تا برام ویندوز عوض کنند. بی معرفت ها بهم نگفتند که فقط باید کیس رو ببارم. این کار یه دو سه بار دیگه هم تکرار شد!

- اعتراف می کنم که :اولین باری که رفتم کارواش من هم همراه کارگرها داشتم ماشین رو می شستم که مسئول کارواش اومد خجالت زده جمعم کرد! خوب چی کار کنم فکر کردم زشته اونا ماشین من رو بشورن و من وایستم نگاه کنم.

- اعتراف می کنم که :بزرگترین لذت دوران بچگی من این بود که روزهای بارونی تو راه مدرسه با او چکمه طوسی پلاستیکی که تا زیر زانوم بود مثل خل ها از جاهایی رد می شدم که آب جمع شده. وقتی قابلیت چکمه هام رو می دیدم که تا عمق زیاد هم پام خیس نمی شه کلی کیف می کردم. حس ماشین شاسی بلند بهم دست می داد.

- اعتراف می کنم که : ۲ماه به همه گفتم خطم سوخته. خواهرم نگاه کرد دید سیم کارت رو برعکس انداختم تو گوشی .

- اعتراف می کنم که :من نماینده کلاسم و هفته پیش امتحان باکتری شناسی داشتیم. قبل از اومدن استاد عکس باکتری رو کاملاً خنده دار رو تخته کشیدم و نوشتم بچه ها امتحان باکتریه. وسط امتحان، استاد باکتری دست گذاشت رو شونه ام و گفت: من این شکلی ام؟ من هم هول شدم گفتم بله. دیدم مثل عقاب بهم زل زده. اومدم درستش کنم گفتم بچه ها اینجوری میگن. فکر نکنم کسی از ۸ نمره بیشتر از ۳ بگیره!

- اعتراف می کنم که :موقع رانندگی تو میدون داشتم می پیچیدم که یکی خیلی بد پیچید جلوم. منم عصبانی شدم داد زدم: بیا، یهو بیا تو خیابون! هنوزم نمی دونم چی می خواستم بارش کنم که این رو گفتم: بنده خدا هنگ کرده بود.

- اعتراف می کنم که :دوستم زنگ زد خونمون گفت علیرضا امروز میای سر کار؟ گفتم نه شهرستانم! بعدش فهمیدم چه گندی زدم چون به خونه زنگ زده بود نه موبایل!

- اعتراف می کنم که :بچه که بودم هدیه روز مادر به مامانم شناسنامش رو دادم. با این توضیح که توی تموم برگه هاش نقاشی کشیده بودم که خوشحال شه.

شایستگان بالندگی و رشد خود را در نابودی چهره دیگران نمی بینند.

قانون احتمالات یادت نره ، بالاخره یک نفر خواهد گفت: بله!

هشت موضوع شگفت انگیز از زندگی آلبرت انیشتن

هشت موضوع شگفت انگیز از زندگی آلبرت انیشتن، که شما هیچ گاه آنان را نمی دانستید.
بله، همگی ما می دانیم که انیشتن این فرمول [e=mc۲] را کشف کرد. اما واقعیت آن است که چیز های کمی در مورد زندگی خصوصی اش می دانیم،خودتان را بااین هشت مورد،شگفت زده کنید!

۱-او با سر بزرگ متولد شد!!!

وقتی انیشتن به دنیا آمد او خیلی چاق بود و سرش خیلی بزرگ تا آنجایی که مادر وی تصور می کرد،فرزندش ناقص است،اما او بعد از چند ماه سر و بدن او به اندازه های طبیعی بازگشت.

۲-حافظه اش به خوبی آنچه تصور می شود، نبود!!! مطمئناً انیشتن می توانسته کتابهای مملو از فرمول و قوانین را حفظ کند،اما برای به یاد آوری چیز های معمولی واقعاً حافظه ضعیفی داشته است. او یکی از بدترین اشخاص در به یاد آوردن سالروز تولد عزیزان بود و عذر و بهانه اش برای این فراموش کاری، مختص دانستن آن اتولد اُبرای بچه های کوچک بود.

۳-او اذاستان های علمی-تخیلی متنفر بود!!!

انیشتن از داستانهای تخیلی بیزار بود. زیرا که احساس می کرد ،آنها باعث تغییر درک عامه مردم از علم می شوند و در عوض به آنها توهم باطلی از چیز هایی که حقیقتاً نمی توانند اتفاق بیفتند می دهد.

به بیان او من هرگزدر مورد آینده فکر نمی کنم،زیرا که آن به زودی می آید. به این دلیل او احساس می کرد کسانی که بطور مثال بشقاب پرنده ها را می بینند باید تجربه هایشان را برای خود نگه دارند.

۴-او در آزمون ورودی دانشگاه اش رد شد!!!

درسال ۱۸۹۵ در سن ۱۷ سالگی، انیشتن که قطعاً یکی از بزرگترین نوابغی است،که تاکنون متولد شده،در آزمون ورودی دانشگاه فدرال پلی تکنیک سویس رد شد.

در واقع او بخش علوم وریاضیات را پشت سر گذاشت ولی در بخش های باقیمانده، مثل تاریخ و جغرافی رد شد.وقتی که بعدها از او در این رابطه سوال شد؛ او گفت:آنها بی نهایت

کسل کننده بودند، و او تمایلی برای پاسخ دادن به این

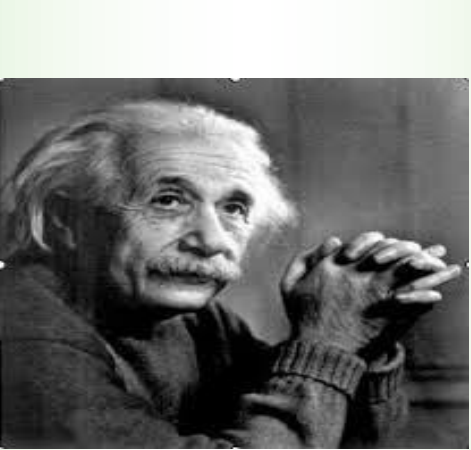
سوالات را در خود احساس نمی کرد.

۵ علاقه ای به پوشیدن جوراب نداشت!!!

انیشتن در سنین جوانی یافته بود که شصت پا باعث ایجاد سوراخ در جوراب می شود.سپس تصمیم گرفت که دیگر جوراب به پا نکند و این عادت تا زمان مرگش ادامه داشت. علاوه بر این او هرگز برای خوشایند و عدم خوشایند دیگران لباس نمی پوشید، او عقیده داشت یا مردم اورا می شناسند

و یا نمی شناسند.پس این مورد قبول واقع شدن آن هم از

روی پوشش[چه اهمیتی میتواند داشته باشد؟



۶-او فقط یکبار رانندگی کرد!!!

انیشتن برای رفتن به سخنرانی ها و تدریس در دانشگاه، از راننده مورد اطمینان اش کمک می گرفت. راننده وی نه تنها ماشین اورا هدایت می کرد، بلکه همیشه در طول سخنرانی ها در میان،شنوندگان حضور داشت.

انیشتن، سخنرانی مخصوص به خود را انجام می داد و بیشتر اوقات راننده اش، به طور دقیقی آنها را حفظ می کرد.

یک روز انیشتن در حالی که در راه دانشگاه بود، باصدای بلند در ماشین پرسید:چه کسی احساس خستگی می کند؟ راننده اش پیشنهاد داد که آنها جایشان را عوض کنند و او

جای انیشتن سخنرانی کند،سپس انیشتن به عنوان راننده او

را به خانه بازگرداند.

عدم شباهت آنها مسئله خاصی نبود.انیشتن تنها در یک دانشگاه استاد بود، و در دانشگاهی که وقتی برای سخنرانی داشت، کسی او را نمی شناخت و طبعاً نمی توانست او را از راننده اصلی تمییز دهد.

او قبول کرد، اماکمی تردید در مورد اینکه اگر پس از

سخنرانی سوالات سختی از راننده اش پرسیده شود، او چه

پاسخی خواهد داد، در درونش داشت.

به هر حال سخنرانی به نحوی عالی انجام شد، ولی تصور

انیشتن درست از آب در آمد.دانشجویان در پایان سخنرانی

انیتشن جعلی شروع به مطرح کردن سوالات خود کردند.

در این حین راننده باهوش گفت سوالات به قدری ساده

هستند که حتی راننده من نیز می تواند به آنها پاسخ گوید سپس انیشتن از میان حضار برخاست وبه راحتی به سوالات پاسخ داد،به حدی که باعث شگفتی حضار شد.

۷-الهام گر او یک قطب نما بود!!!

انیشتن در سنین نوجوانی یک قطب نما به عنوان هدیه تولد از پدرش دریافت کرده بود.

وقتی که او طرز کار قطب نما را مشاهده می نمود، سعی می کرد طرز کار آن را درک کند. او بعد از انجام این کار بسیار شگفت زده شد. بنابر این تصمیم گرفت علت نیروهای مختلف در طبیعت را درک کند.

۸-راز نهفته در نبوغ او!!!

بعد از مرگ انیشتن در ۱۹۵۵ مغز او توسط توماس تولتز

هاروی برای تحقیقات برداشته شد.

اما این کار بصورت غیر قانونی انجام شد. بعدها پسر انیشتن به او اجازه تحقیقات در مورد هوش فوق العاده پدرش را داد.

هاروی تکه هایی از مغز انیشتن را برای دانشمندان مختلف در سراسر جهان فرستاد. از این مطالعات دریافت می شود که مغز انیشتن در مقایسه با میانگین متوسط انسان ها،مقدار بسیار زیادی سلولهای گلیال که مسئول ساخت اطلاعات هستند داشته است. همچنین مغز انیشتن مقدار کمی چین خوردگی حقیقی موسوم به شیار سیلویوس داشته، که این مسئله امکان ارتباط آسان تر سلول های عصبی را با یکدیگر فراهم می سازد.

علاوه بر اینها مغز او دارای تراکم و چگالی زیادی بوده است و همینطور قطعه آهیانه پایینی دارای توانایی همکاری بیشتر با بخش تجزیه و تحلیل ریاضیات است.

گردآوری: خانم شیوا ساعدپناه

منابع: www.beytoote.com

www.hupaa.com

تعریف تغذیه

تغذیه عبارت است از : مجموعه فعل و انفعالاتی که موجب می گردد عضو زنده و سلول های آن مواد مغذی را دریافت داشته و آنها را به مصرف رشد و نمو و نوسازی و نگاه داری عضو برسانند و حرارت و انرژی لازم و کافی را جهت انجام اعمال حیاتی و سایر فعالیت های مربوط تأمین نمایند . به عبارت دیگر تغذیه عبارت است از : ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده ی بدن از آن مواد ، برای این که بتواند حد اعلا ی سلامتی را تأمین نماید . (آزاده امین پور ، گیتی صدیق – اصول علم تغذیه – چاپ ششم . صفحه ۱۹)



تغذیه و سلامتی

رشد قد و وزن به چهار مرحله تقسیم می شود : مرحله اول در دوران شیرخوارگی و طفولیت ، رشد خیلی سریع می باشد . در اوایل و اواسط دوران کودکی ، رشد آهسته تر است ، ولی به طور ثابت ادامه دارد . مرحله چهارم ، دوران نوجوانی است که در آن سرعت رشد تا رسیدن به بلوغ کاهش می یابد . (موسسه بهداشت آمریکا ، مترجم : دکتر علیرضا میر مصطفایی – کودکان و نوجوانان و تغذیه – چاپ اول -۱۳۷۹. صفحه ۶)

کودکائی که تغذیه خوبی دارند در نتیجه قد بلندتر و رشد سریع تری دارند . مثلاً می بینیم که مردم کشورهای پیشرفته غربی قدهای بلندتر و چهارشانه تر از اجدادشان هستند . (موسسه بهداشت آمریکا ، مترجم : دکتر علیرضا میر مصطفایی – کودکان و نوجوانان و تغذیه – چاپ اول -۱۳۷۹. صفحه ۸)

گاهی رشد به تأخیر می افتد اما کودک سالم است و سرانجام به قد نرمال بزرگسالی می رسد . کودکائی که به خاطر بیماری ، مشکل رشد دارند باید هر چه سریع تر شناخته شوند و مورد مداوا قرار گیرند . سوء تغذیه نیز می تواند در رشد کودک اختلال ایجاد نماید . (موسسه بهداشت آمریکا ، مترجم : دکتر علیرضا میر مصطفایی – کودکان و نوجوانان و تغذیه – چاپ اول -۱۳۷۹. صفحه ۸)

می دانیم که دانش آموزان در دوران تحصیل و در مقاطع راهنمایی و دبیرستان ، در دوران رشد همه جانبه هستند . در نتیجه باید از تغذیه کافی برخوردار باشند . جالب است که بدانیم احتیاج نوجوانان به مواد غذایی از یک مرد ۴۰ ساله نیز بیشتر است .(دکتر محمدمهدی اصفهانی- بهداشت مدارس شبانه روزی- چاپ دوم ۱۳۸۲. صفحه ۳۷)

لازمه تغذیه صحیح و کافی مصرف تمام مواد غذایی مثل

پزشکی

سهمای نشر – چاپ چهارم . صفحه ۲۲)

غذا در قیافه ، شادی و غم ، کم خوابی و سنگین خوابی ، قدرت کار تأثیر دارد حتی در مورد زنبور عسل نکته ی جالبی است و آن این که از تخم های این زنبور حیوانات کوچکی به دنیا می آید که همه شبیه یکدیگرند، آن وقت هنگامی که به بعضی از آن ها به جای عسل معمولی از شاهنگبین یا عسل سلطنتی داده می شود آنها به ملکه و بقیه به زنبورهای کارگر تبدیل می شوند روی همین اساس بعضی از دانشمندان فکر می کنند شاید انسان بتواند در آینده با انتخاب نوع غذا فرزندان خود را نابغه و فوق العاده بار آورد .(اصفهانی ، محمدمهدی – بهداشت تغذیه – شرکت سهمای نشر – چاپ چهارم . صفحه ۲۳)

نقش تغذیه در یادگیری

تحقیقات نشان داده است که کمبود بعضی از ویتامین ها نیز بر قدرت یادگیری و مهارت های فکری ، ذهنی اثر نامطلوب دارد . افرادی که کمبود ویتامین B۱ را دارند . می توان به خوبی در آنها خستگی ، کوفتگی و تغییر در توانایی تمرکز را مشاهده کرد . (مجموعه آموزشی در سنین مدرسه ، برای کارکنان بهداشتی و درمانی و مراقبین بهداشت مدارس – چاپ دوم صفحه ۱۵)

کمبود ید نیز بر یادگیری کودکان و دانش آموزان تأثیر دارد . آزمایش های متعددی و همچنین آزمایش معروف دهکده ژیکسیان چنین این موضوع رابه خوبی بررسی کرده . این آزمایشات نشان می دهد که قبل از مصرف ید مردودی دانش آموزان ۵۰ درصد بوده ولی بعد از اضافه شدن ید به نمک ها میزان این مردودی به ۲ درصد کاهش یافته است .

(مجموعه آموزشی در سنین مدرسه ، برای کارکنان بهداشتی و درمانی و مراقبین بهداشت مدارس – چاپ دوم صفحه ۱۵)

در یک دوران ۴۵ ساله روستاییان بنگلادش ۱۲ سانتی متر قد کوتاه تر شده اند . یکی از دلایل آن این است که زنان دیرتر از مردان سر سفره می نشینند و در نتیجه غذای کمتری را می خورند و همین مسئله باعث کوتاه قد شدن و سوء تغذیه در دختران می شود و این دخترانی که مبتلا به سوء تغذیه هستند زود ازدواج کرده و بچه دار که می شوند نمی توانند نوزادانی با وزن طبیعی به دنیا بیاورند .(مجموعه آموزشی در سنین مدرسه ، برای کارکنان بهداشتی و درمانی و مراقبین بهداشت مدارس –

چاپ دوم صفحه ۸)

به هر آسمان زلالی شک دارد، گنجشکی که با سر به پنجره خورده است.

چنانچه به خورشید نگاه کنی ، سایه ای نخواهی یافت.

دانشگاه در ماهی که گذشت...

برگزاری جلسه مسئولین کانون های فرهنگی با نماینده نهاد مقام معظم رهبری در تاریخ ۹۳/۹/۱۷ جهت هم اندیشی و تبادل نظرات



توزیع نذری اربعین سالار شهیدان که در تاریخ ۹۳/۰۹/۲۲



تجهیز امکانات خوابگاهی و خرید یخچال برای هر اتاق



حضور ۱۲۰ نفر از دانشجویان زیرانی قم جعفران با برگزاری اردوی



برگزاری نمایشگاه کتاب به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی در تاریخ ۹۳/۸/۲۴ به مدت ۱۰ روز در دانشگاه فرهنگیان قزوین



شرکت در گردهمایی سراسری اردوی رویش در تاریخ ۹۳/۹/۴ واقع در مجتمع فرهنگی ادینه تهران با حضور ۵ نفر از دانشجویان که از طرف شورای صنفی -کانون ها- نشریه دانشگاه- تشکیل های اسلامی و بسیج بود..در این اردو هر استان یک غرفه جهت معرفی ادب و رسوم خود تشکیل داد این هم از غرفه استان قزوین..



جلسه پرسش و پاسخ مسئولان گزینش