



اصل قضیه محبت است،
دخترها و پسرها این را
بدانند. این محبتی که
خدا در دل شما قرار
می دهد، این را حفظ
کنید، نگهدارید و به
برکت محبت این بوستان
خانواده را سرسبز کنید.

جشن ازدواج دانشجویی در دانشگاه تربیت مدرس



صفحه ۲

فاصله ی
عقدمان
تا شهادت



صفحه ۳

زن دو حرف و
هزاران سخن



صفحه ۴

شاید بهار



صفحه ۵

و سلامی دوباره
به بهار



صفحه ۶

زبان مادری



صفحه ۷

کلریکتور



صفحه ۱۰

خطر جدی
در کمین
انسان هاست



صفحه ۱۱

سوزهای
جشن ازدواج
دانشجویی



صفحه ۱۲

مراسم تقدیر و تشکر از
فعالان نشریه چشمه



صفحه ۲

کشور با اتخاذ تدابیر مناسب می تواند
اثرات تحریم ها را خنثی کند



تحریم ها اثرگذاری شان را یک بار سال ۹۱ نشان داده است، یک بار هم الان. بنابراین آنچه برای اقتصاد ایران می خواست اتفاق بیفتد، رخ داده است. اینجاست که ما باید برای کاهش اثرات تحریم چاره اندیشی کنیم. البته تمام مشکلات کشور به تحریم برنمی گردد...

صفحه ۸ و ۹

فصلی برای بال گشودن، شکوفه کردن، شکفتن و خندیدن

پیام تبریک نوروزی حجت الاسلام دکتر علی فلاح رفیع

باسم ربّ الرّبیع

و اینک بهاری دیگر

بهار رویشی دوباره برای زیستن و جنبشی نو برای وداع با سردی و خاموشی.

نسیم روح بخش بهار قاصدک برازندگی و پیام آور زندگی است. فروردین بهترین بهانه برای زیستن، نه، که برای رفتن، نه، که برای پرکشیدن. همچون قناری ها هلهله کردن، چون چلچله ها در کوچه های پر تردد عابران ولوله انداختن.

چکاوک وار به آسمان سرکشیدن، ترانه رهایی سردادن، شعری از سربلندی سرودن.

اردیبهشت نشانی از بهشت، درنگی برای گفتن حرف های ناگفته و رازهای نهفته.

بهار، باز بهار بهانه ای برای اندیشیدن، پله ای برای پریدن و نردبانی برای آسمانی شدن.

فصلی برای بال گشودن و نغمه ای خدایی سر دادن. شکوفه کردن، شکفتن و خندیدن.

راز بهار را باید از آواز بلبلان شنید و از صدای بال پرستوها.

و اینک آنچه گفته آمد بهانه ای بود برای تبریک سال جدید به همگان، به ویژه همراهان دانشمند، دانش پژوهان خردمند و خدمت گزاران هوشمند.

سالتان عطر بهار و بهارتان عطر یار

علی فلاح رفیع

مسئول نهاد نمایندگی معظم رهبری در دانشگاه

جشن ازدواج دانشجویی در دانشگاه تربیت مدرس

در ایام میلاد با سعادت صدیقه کبری حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) جشن ازدواج دانشجویی توسط نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تربیت مدرس با حضور و استقبال قابل توجه زوج‌های جوان، برگزار شد.

در ادامه دکتر احمدی رئیس دانشگاه به سخنرانی پرداخت. ایشان پس از تبریک به دانشجویان مطالبی را در زمینه تأثیر گذاری تحصیلات به ویژه در مقطع ارشد و دکتری بر ازدواج و تشکیل زندگی مشترک بیان داشت و ابراز امیدواری کرد که زوج‌های جوان دانشجویان با سرمشق گرفتن از اهل بیت (علیهم السلام) زندگی سرشار از خوشبختی داشته باشند.

سپس حجت الاسلام دکتر فلاح رفیع مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تربیت مدرس نیز ضمن تبریک میلاد با سعادت حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) مطالب خود را با حدیثی از حضرت در زمینه نقش مدارا و محبت در زندگی و استحکام بخشی به آن آغاز کردند.

ایشان در ادامه سخنان خود گفت: ازدواج در مقطع دانشجویی به ویژه در مقاطع تحصیلی ارشد و دکتری، توأم کردن تجربه‌های علمی با تجربه‌های عملی در زندگی است. ازدواج دانشجویی نمادی از یک ازدواج آسان است از آنجایی که دانشجویان رفتار و کردار مورد توجه عموم

عضو هیأت علمی و دانشجوی دانشگاه در میان برگزیدگان جایزه «بنیاد البرز»



در پنجاه و ششمین جایزه بنیاد البرز که پنجم اسفندماه با حضور ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهور برگزار شد، از ۵۹ نخبه برتر کشور شامل ۵ دانشمند، ۴ مخترع، ۱۰ دانشجوی علوم پزشکی، ۳۰ دانشجوی علوم پایه، انسانی و مهندسی و ۱۰ طلبه علوم دینی با اهدای جوایزی نفیس تجلیل شد. دکتر حسن دانایی فرد عضو هیأت علمی دانشکده مدیریت و اقتصاد در گروه دانشمندان به عنوان برگزیده معرفی و تجلیل شد. پیمان پیله‌چی‌ها دانشجوی مقطع دکتری رشته معماری، گلاره شاه‌حسینی دانشجوی مقطع دکتر رشته شهرسازی، صائب احمدی دانشجوی

مراسم تقدیر و تشکر از فعالان نشریه چشمه



جلسه تقدیر و تشکر از فعالان حوزه‌ی رسانه و نشریه چشمه با حضور دکتر فلاح رفیع مسئول نهاد رهبری دانشگاه تربیت مدرس برگزار شد. در ابتدای این جلسه حجت‌الاسلام فلاح رفیع ضمن تبیین اهمیت رسانه، به بیان نقطه نظرات خود در مورد محتوای مطالب رسانه‌ها و نیز جایگاه رسانه‌های مجازی در دنیای امروز پرداخت.

مدیر مسئول نشریه چشمه در ادامه سخنان خود به نکاتی در زمینه سیاست‌های کلی نشریه از قبیل صدای دانشگاه بودن، تولیدی بودن، تنوع بخشی و جذابیت آن اشاره کرد و مطالبی را در همین راستا بیان داشت. ایشان در بخش دیگری از سخنان خود از اینکه نشریه چشمه در حد بضاعت اندک مالی در گستره دانشگاه‌ها در صدد توسعه فعالیت خود برآمده است، اظهار خوشحالی کرد و ضمن تقدیر از دست‌اندر کاران نشریه

گرامیداشت هفته منابع طبیعی و روز

درختکاری در پردیس شهید بابایی دانشگاه تربیت مدرس



همزمان با روز درختکاری و هفته منابع طبیعی و در راستای توسعه فضای سبز، حفظ و نگهداری درختان و محیط زیست و نیز ترویج فرهنگ کاشت درخت و درختکاری، مراسم کاشت نهال، با حضور رئیس و اعضای هیات رئیسه، دکتر ظهراپی معاون سازمان محیط زیست، دکتر اسماعیلی مدیر کل طرح‌های عمرانی و زرات علوم، اساتید، دانشجویان، علاقمندان و دوستداران طبیعت، دوشنبه ۱۳ اسفند ماه در پردیس بابایی پارک علم و فناوری دانشگاه برگزار شد.

دکتر احمدی رئیس دانشگاه در حاشیه



مدیر اجرایی دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تربیت مدرس

نشسته ام پشت شیشه‌ی پنجره‌ی عُمرم و دارم مسیر آمدن و رفتنت را مرور می‌کنم. چقدر هم مانند فرشته‌ها، سریع در رفت و آمد بودی محبوب من! از آسمان به زمین، از زمین تا به آسمان.

فاصله‌ی عقداًمان تا شهادتت، به اندازه‌ی بلندای آن «بلعه» ی محکمی بود که سر سپیدترین سُفَره‌ی عُمرم، به تمامی اندیشه‌های زلال و زوایای روح ات گفتم و مثل تو سَفَری شدم و پَر کشیدم.

پرنده‌ی روح عاشقت، وقتی که جلد بام من معشوقِ زمینی شد، گمان این بود که همیشه،

همسفر و همپا و همدست هم، برای رسیدن به

اوج‌ها هستیتم. اما تو... اما تو... امان از دست

تو!... و چقدر هم خوش به حال تو؛ که در این

زمستان‌های سرد اسارت انسان به هیولاهای

زمین، حال و هوای حوای آسمان، دلت را

عروس خانم وکیلیم؟! عروس و دوماد رفتن جشن ازدواج دانشجویی دانشگاه تربیت مدرس

قصه‌ی امروز رو این طور آغاز می‌کنیم... یکی بود اون یکی هم بود یعنی دو نفر با هم بودن تو جشن. برای اونهایی که اون روز تو برنامه نبودن از کجا شروع کنیم؟! ... از پشت صحنه این روز!... نه ... بی‌خیال بذار پشت صحنه، همون پشت صحنه بومونه!

اما بگم از دعوت کبوترهای عاشق! به یکی زنگ زدیم، عروس خانم برای جشن، تشریف میارین با آقا تون؟! دیدیم طرف مادر شوهر عروس خانمه! آخه عروس هم آن قدر خودشیرین والله ... یا یکی

دیگه که آقا شون تلفن رو جواب داده با اون لهجه شیرین شون میگه "خانوم، ما زنون بارداره نمیتونیم بیاییم!" یا یکی می‌گفت: میشه ما سه نفری بیاییم آخه شیرینی زندگیمون هم به دنیا اومده! به یکی از آقایون میگیم تشریف بیارین کارت هدیتون رو هم تحویل بگیرید،

میگه: ببخشید خانوم؟! با پول کارت هدیه میشه خونه هم خرید! الله اکبر! بله آقا تازه میشه باهاش پراید خرید و پس انداز هم کرد ...

خلاصه دعوت‌ها با سوز‌ها انجام شد و رسید به روز جشن ازدواج دانشجویی! جلو در رو که نگو به ماشین، گل زده بودن، شده بود آتلیه برای گرفتن عکس! تازه بیشتر مشتری‌ها هم مجردا بودن! نه که ندیدن به خاطر همین! سفید بخت بشی مادرا! دومادیت رو ببینم گل

پسرا! به تونل قلب هم جلو در بود پر از

دلربایی کرد و چونان پاک ترین بقایای باقیمانده از ثمرات ناب خورشید، پرنده شدی.

ساده بودم. ساده مانند عقداًمان. پاک مانند ماه عسل مان. سفر مشهدمان. و طفلی که از تو به یادگار و در راه دارم. تا شهادی بشود بر شهادت مان.

وقتی که آمدی و زیر گوشم گفتی که می‌خواهی بروی تا مدافع حرم، مدافع حریم‌های من و او و ما و شما و آل الله بشوی، دلم لرزید، اما دستم نه. نی نی چشماتم لرزید، اما پایم نه.

دل و دست و چشم و پایم با تو همراه شد و ساکت ات را بستم و راهی شدی... و من ماندم.

ماندم پای تو. ماندم پای احترام به راه و عقیده

ی تو. و شدم همسر شهید، شهیدی مجاهد، شهیدی ناصر. که برای نصرت دین خدا و

مهیاسازی زمینه‌های ظهور آن دورترین و نزدیک ترین کبوتر جهان، بار سفر بست و

هجرت کرد...

و حالا می‌بینم که با ثمره‌ی خون هزاران چون

تویی و خون بهای هزاران چون منی، با حفظ

حریم حرم و منطقه‌ی شام و تمامی عَزَصات

جهاد، پیروزی با تو بود. با من بود. و ما خوشبخت

به نام پیونده دهنده‌ی قلب‌ها



دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت مدرس

مهدیه محمدنایی

چرخ زندگی از نوع اقتصاد مقاومتی رو چرخوند! به دو چرخه هم گذاشته بودند! چشم‌ها را باید شست... جور دیگر باید دید ... که ان شاء الله هم چرخ زندگی تون بچرخه و هم چرخ اقتصاد تون!

بعضیا دست به دست هم و لبخند به لب، وارد تونل قلب میشدن، بعضیا هم با چمدون اومده بودن ... و اما از همه آهنگ‌ها و صداها بهترین صدا، صدای گریه بچه نوزادها بود ... بچه‌ی سه ماهه که پاش به دانشگاه و جشن ازدواج دانشجویی برسه... خدا آخر عاقبتش رو به خیر کنه...

فاصله‌ی عقداًمان تا شهادت



غروب نیز به سمت دمشق، مشق عشق می‌کنم و به زینب سلام می‌دهم. و علیک هم می‌شوم. تا ببینم در پس این مرادیه‌ی عاشقانه، نام این میوه‌ی دلم، که خون تو قلبش را تنیده کرده است، حسین می‌شود یا زینب.

شدیدم و خوشبخت تر نیز خواهیم شد. به خاطر سوگندی که مقدس ترین کلمات عالم به آن عهد بسته که:

پیروزی با جبهه‌ی ی حق است.

و من حالا همیشه وقت سحر، به سمت کربلا

می ایستم و به حسین سلام می‌دهم. و هر

یه آقا دوماد داشتیم با عصا اومده بود! ای عروس خانوم هنوز زیر یه سقف نرفته چه کردی با آقا دوماد؟ می‌دونم تقصیر خودشه شمابی تقصیری!

وای نگو از چادر دوخته نشده عروس خانم! همین جوری از مغازه گرفته آورده سرش کرده! اینشم خوبه تازه جلو دوربین رفته با خبرنگار مصاحبه می‌کنه! اعتماد به سقف به این میگنا! چادر سفید گلدار، مجردی خدا نگهدار!

و اما قسمت تلخ قصه‌مون ... حسرت خوردن مجردا بود که دست زده بودن زیر چونه با آه و افسوس، زوج‌ها رو نگاه می‌کردن! گریه نداره دختر خانوم! آقا پسرا خب برو ازدواج کن تو رو هم راه میدن بیای! راست میگی ... گشتم نبود نگرد نیست...

صرفا جهت دلخوشی مجردا، برنامه‌ی "فلا مجردها" رو واسه بعدازظهر تدارک دیده بودن! بچه گیر آوردین آخه جشن ازدواج دانشجویی کجا و فلا مجردها کجا! پک، شاخه نبات و نهار و صبحانه ...

جشن که تموم شد؛ عروس خانوما و آقا دومادها بادکنک به دست از سالن بیرون میومدن! آخه دختر خوب! پسر خوب! مگه شوهر نکردی، مگه زن نگرفتی ... بادکنک رو با دسته گل اشتباه گرفتی؟! والله دکور جشن رو به هم میزنی مثلا بعدازظهر جشن مجردهاست اونم واسه مجردا زیاد می‌بینی؟! از شما بعیده! و اما از هر چه بگذریم سخن دوست خوش‌تر است... ان شاء الله نگاه مهربان امام علی (علیه‌السلام) و فاطمه زهرا (سلام الله علیها) همیشه بدرقه

زندگیتون باشه و این‌گونه دفتر این روز را به پایان می‌رسانیم و اما شما زوج دانشجویی به راستی: یا علی گفتیم و عشق آغاز شد.

زن دو حرف و هزاران سخن



دانشجوی دکتری باستان شناسی دانشگاه تربیت مدرس

تنظیم حقوق او و اینکه حیثیت وی جنبه «حق الله» دارد نه «حق الناس» و هتک حرمت او برای احدی روا نیست و همگان موظف به پاسداری از مقام زن هستند، در خلال احکام دینی مشهود است. مثلا اگر کسی به حیثیت وی تعرض نماید و ناموس او را هتک کند باید حد بر او جاری شود و هیچ چیز مایه سقوط حد زنی نمی‌شود، نه رضایت همسر، نه رضایت خود زن، زیرا او جنبه حق الله دارد و نظیر مال نیست که اگر به سرقت رفت و مال باخته رضایت داد حد ساقط شود.

اسلام به تمام ذهنیت منحرف بشر تا آن زمان نه گفت و حقوقی را درباره زن مقرر کرد، از جمله آن حقوق عبارت است از: زن یک انسان واقعی است و از یک جفت انسان نر و ماده آفریده شده و خصایص ذاتی انسان را دارد و در مفهوم انسانیت مرد را بر او امتیازی نیست.

زن مانند مرد عضو کامل جامعه است و شخصیت حقوقی دارد.

زن چنان که خویشاوندی طبیعی دارد خویشاوندی رسمی قانونی نیز دارد. دختر فرزند است چنان که پسر فرزند است. زن استقلال فکری دارد و می‌تواند در زندگی خود هر گونه تصمیمی بگیرد و در حدود شرعی به میل و انتخاب خود شوهر کند.

نگرش به زن در غرب دارای نوسان زیادی بوده، گاهی زن را به عنوان موجودی منحط شناختند که بیشتر به «شیء» شبیه است تا به موجود زنده، گاهی او را «شیطان رجیم» دانستند که کارش وسوسه کردن برای بدی و خطاست گاهی او را فرمانروای اجتماع و حاکم بر مقدرات حاکمان خود شناختند و گاهی او را به صورت کارگر درآوردند که باید رنج برد و بدبختی کشد تا زندگی کند و در عین حال باردار شود و وضع حمل کند و به پرورش او لاد بپردازد.

«وظیفه خانواده به عنوان مرکز اخلاقی جامعه و روابط و پیونددهنده آن ناشی از خاصیت

معمولا در تاریخ زنان نادیده گرفته شده است. اما زانی وجود دارند که با شجاعت و دلآوری نام خود را بر دیوار تاریخ حک کردند. این زنان فارغ از انتظارات جامعه، تأثیرات به سزایی بر جای گذاشتند.

در ملت‌های باستانی که روش اجتماعی آنها قانونی یا دینی نبوده و تنها با آداب و رسوم قومی زندگی می‌کردند و زن از شانی انسانی برخوردار نبود.

در جامعه‌های متمدن سلطنتی مانند ایران، مصر، هند و چین که به دلخواه شاهان وقت اداره می‌شد همچنین در جامعه‌های متمدن مانند کلد و روم و یونان که با حکومت قانون زندگی می‌کردند گرچه حال زن بهتر از جامعه‌های دیگر بود و به کلی از مالکیت محروم نمی‌شد اما باز آزادی کامل نداشت و

الهه باران ... روزت مبارک ...



دکتری تکنولوژی مواد غذایی دانشگاه تربیت مدرس

فازین داراب زاده

من از تو به خدا رسیدم! از آغوش امت و از نگاه تا همیشه مهربانت ...

من با تو به خدا رسیدم! با عطر سجاده‌ات و با صدای قرآن خواندن‌هایت در ماه رمضان .

من در تو به خدا رسیدم! در لابلای دلهره‌های مصصومان‌ات و در زلال اشک‌های شوق‌ت پا به پای پیشرفت‌هایم ...

مگر می‌شود تو را دید و عاشق نشد؟! مگر می‌شود تو را دید و مومن نشد؟! مگر می‌شود تو را داشت و خوشبخت‌ترین دختر جهان نبود؟! من تو را دارم و همین تو برایم از تمام دنیا کافی تری ... من به معجزه دست‌های مهربانت و به اعجاز نفس‌های گرم ایمان دارم ...

هزاران هزار سال جودانه خواهی ماند که تو نقش هستی را بر تار و پود عدم زدی، درانه‌ی آفرینش ...

ایجاد وحدت انسانی آن است و همه می‌دانند که اکنون این خاصیت اصلی از خانواده، از میان رفته است و جمعیت‌های صنعتی عصر ما در وضع ناپایداری هستند زیرا اصول اخلاقی آنها پایه‌های اقتصادی و سیاسی خود را از دست داده است.

انقلاب صنعتی موجب حضور بیشتر زنان در جامعه و مراکز صنعتی گردیده است و این امر با روابط پیش از ازدواج و نتایج فرعی آن توأم شده است در نتیجه نفوذ اخلاقی خانواده‌ها سست شده و زهد و تقوای زاهدان به عیش و نوش و بی‌بند و باری رندان بدل گشته است هر یک از این موجبات به نوبه خود در ایجاد وسایل منع باروری نیز مؤثر بوده است. «گر فرض کنیم که در سال ۲۰۰۰ میلادی هستیم و بخواهیم بدانیم که بزرگترین حادثه ربع اول قرن بیستم چه بوده است متوجه خواهیم شد که این حادثه، جنگ بزرگ و یا انقلاب روسیه نبوده است بلکه همانا دگرگونی وضع زنان بوده است تاریخ چنین تغییر تکان‌دهنده‌ای را در مدتی به این کوتاهی کمتر دیده است.» «خانه مقدس» که پایه نظم اجتماعی ما بود، شیوه زناشویی که مانع شهوترانی و ناپایداری وضع انسان بود قانون اخلاقی پیچیده‌ای که ما را از توحش به تمدن و آداب معاشرت رسانده بود همه آشکارا در این انتقال پر آشوبی که همه رسوم و اشکال زندگی و تفکر ما را فراگرفته است گرفتار گشته‌اند؛ زیرا کارخانه‌ها به جای مزارع نشسته است و شهرها، منابع طبیعی و انسانی دهات را به سوی خود کشانده است اینکه قوای فکری ما در این روزگار مهار گسیخته تعادل خود را کمی از دست داده است بی‌موجب نیست.

منابع طبیعی و انسانی دهات را به سوی خود کشانده است اینکه قوای فکری ما در این روزگار مهار گسیخته تعادل خود را کمی از دست داده است بی‌موجب نیست.

منابع طبیعی و انسانی دهات را به سوی خود کشانده است اینکه قوای فکری ما در این روزگار مهار گسیخته تعادل خود را کمی از دست داده است بی‌موجب نیست.

منابع طبیعی و انسانی دهات را به سوی خود کشانده است اینکه قوای فکری ما در این روزگار مهار گسیخته تعادل خود را کمی از دست داده است بی‌موجب نیست.



راضیه آب نیکی کارشناسی ارشد اقتصاد انرژی دانشگاه تربیت مدرس

دلسردی اگر فلسفه‌ی حال من است

اما اثر شکوفه در فال من است

من فصل سفید بخت تقویم توام

هر جا بروم، بهار دنبال من است

و اما فقط) درباره نعمت پروردگارت سخن بگوئی و اَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

در قرآن کریم آیات متعددی وجود دارد که بر شکرگزاری و قدردانی از خداوند تاکید و اشاره دارد. این آیات در سه مقوله شکرگزاری کلامی، شناختی و رفتاری دسته‌بندی می‌گردند. در سیره نبوی و امامان معصوم (علیهم‌السلام) نیز تاکید فراوان بر این امر وجود دارد. پیام کلی از آیات و سخنان این می‌تواند باشد که بندگان بر نعمت‌هایی که خداوند بی‌دریغ بر آنها ارزانی کرده، توجه داشته و در زیر این چتر بی‌مثال و بی‌انتهای رحمانیت و رحیمیت او، نعمت‌های خداوند را بر خویشتن فراموش کار خویش پیوسته یادآوری کنند و در رفتار خود قدردان باشند تا خداوند آنها را افزون کند و به دل‌های آنها آرامش، صلح و سلم جاری کند. پژوهش‌های فراوانی رابطه قدردانی و بهبود سلامت روان را نشان داده‌اند و در روانشناسی مثبت‌نگر راهی نو بر این مهم اکنون در دنیا گشاده شده است.

قدردانی از خدا، سازه دو ساحتی است؛ زیرا از یک سو، رابطه با خدا و توجه به او را در قلب خود دارد و از سوی دیگر، هسته آن را قدردانی تشکیل می‌دهد. قدردانی در روان‌شناسی، حالتی شناختی-عاطفی است. معمولا این حالت با این ادراک همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیآورده است بلکه منتفع به علت نیت‌های خوب فرد دیگری به او رسیده است.

قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، ارزش و با قصد نوع‌دوستانه تفسیر شود. از

شاید بهار



لیلیا استاداسیابی دانشجوی کارشناسی ارشد اقتصاد کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس

سالی که سوز سرمای استخوان سوزش با خود هیچ برف شادی را این بار مهربان ما نکرد و تنها از روی کوه‌ها دیده شد- مانند اجناس پشت شیشه برای خیلی‌هایمان، که

سلسله مباحث سلامت معنوی

رابطه قدرشناسی از خداوند در سلامت روانی و کاهش افسردگی



منار عضو عیث علمی گروه روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس

اشاره به جنبه‌های گوناگون است. معادل قرآنی قدردانی، واژه شکر است. امام خمینی (ره) درباره‌ی شکر می‌نویسد: "شکر عبارت است از قدردانی نعمت منعم" شکر جلوه‌های متعددی دارد، اما جزء اصلی آن، حالتی درونی که عبارت است از توجه به مورد نعمت قرار گرفتن. پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که قدردانی یا پیامدهای مثبت روان‌شناختی همراه است. شادی، رضایت از زندگی، رضایت زناشویی، تعهد به همسر، و کیفیت خواب بهتر همبسته بوده و می‌توان از قدردانی در درمان شناختی استفاده کرد.

است. زمستان سال ۹۷ آخرین نفس‌هایش را می‌کشد با تصاویری از باران‌های بی‌وقفه تا صبح، رهگذران سر در گریبان، سردی بی‌ثمر، لانه‌های چوبی پرندگان بر شاخه‌های درختان که بیشتر به چشم آمدند و درخت‌های تکیده از برگ و به خواب رفته که برخی از آن‌ها یادگاری سنگینی برف سال پیش کمرشان را شکسته، نمادهای مقاومتی که صورانه منتظر نو شدن و دیدن معجزه طبیعت‌اند. انتظاری که با درازا نخواهد کشید چرا که بهار پیشکش خود را فرستاده است. باغچه‌هایی مملو از گل‌های ریز سفید و آبی برای لبخند کنج لبان رهگذران، تا قلب‌هایشان را بعد از گذران تلخی‌ها و سختی‌ها مژده‌ی امیدوی دوباره دهد. بهار، نور چشمی فصل‌ها، فصل نمایش دلبرانگی‌های نفس‌های تازه زمین و زمان، تاریخ را به جلو

ادیان بزرگ دنیا، پیروان‌شان را به قدردان بودن، به ویژه قدردانی از خدا ترغیب می‌کنند. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان می‌دهند که قدردانی از خدا با رضایت از زندگی همبسته است و کاهش آثار آسیب‌زای استرس را به همراه دارد. همچنین قدردانی از خدا با کیفیت خواب بهتر همراه است و به اندازه صفت قدردانی می‌تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم) با واسطه افکار پیش از خواب، کیفیت خواب را پیش‌بینی کند. اخلاق‌پژوهان نیز در

ادیات قدردانی سهیم‌اند. برای مثال، نراقی ضمن بحث از قدردانی، جهل و غفلت را مانع آن می‌داند. ایشان برای تحصیل یا افزایش ویژگی قدردانی از خداوند، چند توصیه دارد، از جمله حضور در گورستان و توجه به حال مردگان. پژوهش جدیدی نیز این نظر را تأیید کرده است که آگاهی از فناپذیری، قدردانی در مورد زندگی فرد را افزایش می‌دهد.

در پژوهش آقابابایی، فراهانی و تیبیک (۱۳۹۱) نشان داده شد که قدردانی از خدا با همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی همبستگی مثبت دارد. همچنین این یافته‌ها نقش مثبت قدردانی از خدا را در بهزیستی و سلامت روانی روشن ساخته است. قدردانی از خداوند چه بیانی و چه رفتاری به طور آگاهانه و با شناخت می‌تواند افسردگی را به طور معناداری کاهش دهد این یافته از پژوهش فراهانی و همکاران (۱۳۹۷) بر روی نمونه ۲۴۳ نفری از دانشجویان به دست آمده است. انسان‌ها با قدردانی نسبت به خداوند متوجه جنبه‌های مثبت وجود خود می‌شوند و در نتیجه نگرش مثبتی به جهان درون و برون خود می‌یابند که خلق آنها را بهبود می‌دهد و از مرور افکار منفی و دریغ آفرین آسیب‌زا پیشگیری می‌کند.

بر منتهای همت خود کامران شدم منبع: مقاله کامل با عنوان "رابطه قدردانی از خدا و عامل‌های شخصیت و سلامت روانی" را در مجله روانشناسی و دین، سال پنجم، شماره اول، ۱۳۲-۱۱۵ بیابید

می‌برد. طبیعت جان می‌گیرد، شاید هم بهتر است بگوییم جان و فرصتی دوباره می‌دهد به درخت، به انسان، به هر آنچه در دل زمستان یخ زده، متوقف شده و سرعش کم شده است. بهار، این آخرین نور امید برای شروعی بهتر خواهد آمد و شاید با خود روزهای بهتری را بیاورد. شاید ... سبزتر، پر شکوفه‌تر، پرتز از لبخندهای از ته دل، پرتز از امنیت مالی، پرتز از روزهای خوب و با ثبات‌تر، پرتز از روزهای مملو از زندگی برای همه در هر قشری در طبقه‌ی اجتماعی، روشن‌تر از گل آفتاب، کمتر از روزهای سخت، کمتر از روزهای سرگردانی ... شاید، شاید باید به بهار امید داشت جز زمین این بار برای آدم‌های هم معجزه کند. کسی باید برای گذر از حال این روزهای مردم کاری کند، شاید بهار!

و سلامی دوباره به بهار



دانشجوی کارشناسی ارشد زمین شناسی
مهندسی دانشگاه تربیت مدرس

دَلّارام



باز اسفند؛ یا بهتر بگم ماه آخر سال، ماهی که نوید رسیدن عروس بهار رو میدهد. نوید رسیدن زمانی که درختا از خواب بیدار میشن؛ گل‌ها شکوفه میدن، شمشادها جوانه میزنن، خورشید گرم‌تر میشه، کوچه‌ها سبزتر میشه، نسیم بهار لابه لای موهات شروع می‌کنه به رقصیدن، نم نم بارون با اون عطر لطیف کاهگلیش میشینه روی گونه‌هات، وتو دوباره برمی‌گردی به دوران کودکی، و ذوق می‌کنی از چرخیدن زیر ابی آسمون، درست مثل زمانی که کودکی بودی آزاد از تمام قید و بندهای زندگی ...

باز یک عید نوروز دیگه که راه رسید؛ باز بوی عید، باز بوی عیدی، شیرینی و شکلات و آجیل، سفره عید و هفت سین، آره سال نو داره میاد؛ یه سال جدید دیگه، اما با همون رسم قدیمی. عید نوروز و دید و بازدیداش، عید نوروز و مسافرت هاش، عید نوروز و سبزه بدراش.

آنچه که چقدر دلم لک زده برای عید نوروز و مهمونیاش، خونه‌خان‌جون و اون شمعدونیاش. برای اون باغچه ته حیاط با اون درختای انجیر و اناراش، انارای ترک خورده‌ای که نصفشو گنجشکا زدن. برای سفره‌های قدیمی عید، برا سفره خان‌جون و تخم‌مرغ‌های سرخ رنگش، که قرار و از ما بچه‌ها گرفته. اون موقع‌ها ما نمی‌دونستیم عیدی چیه، اصلا اسکناس کاغذی به چه دردمون می‌خورد! عیدی سر سفره هفت سین، تخم‌مرغی آب پز سرخ رنگی بود که برا هر کدوممون یه دونه از قبل خان‌جون آماده کرده بود.

و وقتی می‌گرفتمشون دوست داشتیم تا مدت‌ها نگهش داریم و باهش بازی کنیم. ولی بدجنسی داداشای شیطون این معادله رو بهم میزد. نقشه می‌کشیدن برا خوردن اون تخم‌مرغی رنگی، و آمال و آرزوهای کودکانه ما رو بر باد فنا میدادن. و بعد گریه ما بود و خنده‌های شیطنت‌آمیز داداشا موقع خوردن تخم‌مرغ سرخ رنگ عیدی.

آنچه که چه روزایی بود. عید که می‌شد اول صبح با لباسی نو و تازمون می‌رفتم خونه خان‌جون با چه شوقی. هنوز که هنوزه یادمه، مثل یه عکس تو ذهنم حک شده که چطور جلوی در حیاط خونه‌مون، لباسای تنمو از بالا برانداز می‌کردم و وقتی چشمم به کفشای قرمز می‌افتاد انگار تو دلم قند آب می‌کردن، یه حس وصف‌ناپذیری بهم دست میداد که شروع می‌کردم به دویدن. وقتی باد به صورتم می‌خورد فکر می‌کردم دارم تو آسمونا پرواز می‌کنم، روسریمو با دو دستم می‌گرفتم و با سرعتی که هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌شد می‌دویدم. یادم میومدم برای این لباس و کفشای نو چه صبری کردم و چه انتظاری کشیدم. یاد گریه‌ها و التماسام به مامانم می‌افتادم، ازش می‌خواستم کفشامو بده تا یه بار دیگه بیوشم

و به دوستام نشونشون بدم. والای که چه روزایی بود، چه عطر قشنگی داشت. روزاش خیلی خوش رنگ‌تر و شادتر بودن. رنگش سبز، زرد و صورتی بود. آبی آسمونیش دل رو می‌برد. مثل الان نبود که رنگ آسمونش دودی؛ رنگ روزاش کبود و بی‌روح، و جوی‌هاشم پُر از گل.

ولی چرا اینجور شد؟! چرا دیگه اون حال و هوای ندانستیم قراره خرید عید کنیم. بعد یه دفعه می‌دیدي مامانت داره لباس نو به تنت می‌کنه. وای چه ذوقی؛ اصلا اینجوری نبود که مثل

بچه‌های امروزی بگی نمی‌خوام، یا بگی من اون یکی رو می‌خوام و نِق بزنی و گریه کنی. هر چی که تنت می‌کردن فکر می‌کردی بهترین لباس دنیاست؛ کفشات که عین کفشای سیندرلاست، اصلا نه، از کفشای سیندرلا هم خوشگل‌تره، هیچ کس هم تاشو نداره. بعد از خرید؛ لباسا تا شده توی ناپلوش و کفشاجفت شده توی کارتوش، می‌رفت توی کمد. وای که چه غم‌انگیز بود این صحنه، در کمد بسته می‌شد و یه کلیدم روش. بعد مامان با یه لبخند که بوی تهدید می‌داد می‌گفت:

* تا عید نرسه دست به اینا نمی‌زیند.

- عید کیه مامان، اصلا چی هست؟

* وقتش که شد بهتون میگم، حالا برید بازی کنید

قدیمیا مثل ما نبودن! گذشت داشتن؛ مهر داشتن، پر از حسای خوب و دوست داشتنی بودن. برایشون مهم بود دور سفرشون پُر باشه نه توی سفرشون. برایشون مهم بود دلشون شاد باشه نه جیباشون. برایشون مهم بود همه خوش باشن نه تنها خودشون. و در اصل برایشون خدا مهم بود و رضای خدایشون...

و روزها انتظار و انتظار تا یه روز صبح که بیدارت می‌کردن و می‌گفتن یاشو عیده، و اون موقع بود که عید لباس تنفرانگیز انتظار و از تنش در میاورد و به شکل یه فرشته مهربون سفیدپوش، زیبا و دوست داشتنی می‌شد.

وای که چه روزایی بود، چه عطر قشنگی داشت. روزاش خیلی خوش رنگ‌تر و شادتر بودن. رنگش سبز، زرد و صورتی بود. آبی آسمونیش دل رو می‌برد. مثل الان نبود که رنگ آسمونش دودی؛ رنگ روزاش کبود و بی‌روح، و جوی‌هاشم پُر از گل.

ولی چرا اینجور شد؟! چرا دیگه اون حال و هوای ندانستیم قراره خرید عید کنیم. بعد یه دفعه می‌دیدي مامانت داره لباس نو به تنت می‌کنه. وای چه ذوقی؛ اصلا اینجوری نبود که مثل

غسی. بیاید حالا که می‌دونیم خیلی از سفره‌ها خالیه، اسرافو کنار بذاریم و کمی ظاهر سفره‌هامونو ساده‌تر کنیم. شاید بشه با یه سین از سفره ما، هفت سین دیگه‌ای چیده بشه. اون موقع است که لبخند خدارو میشه دید و اون موقع است که هر روزمون عید نوروزه. اون موقع است که وقتی صبح از خواب بیدار میشیم نه تنها با زمین و زمان سر جنگ نداریم، که همه‌ی دنیامون صلح و صفاست. نه تنها آدماش، که همه هستی با تمام وجود به یاری‌مون میاد. بیایید یه بار دیگه مثل زمین از نو متولد بشیم، چشمامونو ببندیم و با چشم دل ببینیم. و با سلامی دوباره زندگی رو از نو شروع کنیم. و سلام بدیم به تمام کسانی که کنارمون؛ سیاه یا سفید، کوچیک یا بزرگ، زشت یا زیبا، ضعیف یا قوی، مرده یا زنده ...

و سلام بدیم به بهاری که با حضور دوباره‌اش روح زندگی رو با دستای ابری و بخشنده‌اش نتارمون می‌کنه!

سلام نسیم عطراگین بهار، سلام برگای سبز، سلام گالای سرخ و صورتی، سلام باروون بهاری، سلام روح زندگی، سلام، سلام، سلام...

آویشن



سحر خانجانی

کارشناسی ارشد زیست شناسی
دانشگاه تربیت مدرس

یکی از بهترین و پرخاصیت‌ترین گیاهان دنیا، گیاه آویشن است که خواص فراوانی دارد. نام علمی این گیاه *Thymus* می‌باشد که از خانواده بزرگ نعناعیان است. امروزه نوع معطر این گیاه را به عنوان ادویه در غذاها استفاده می‌کنند که علاوه بر طعم خوب، خواص دارویی هم دارد.

یکی از بهترین و گرمترین نوشیدنی‌هایی که می‌شود در فصل زمستان نوشید، دمنوش‌های آویشن است چرا که فصل زمستان یکی از بهترین زمان‌ها برای رشد و تکثیر میکروب‌هاست و دمنوش آویشن با ضد عفونی کردن بدن مانع رشد و تکثیر میکروب‌ها می‌شود. دمنوش آویشن به دلیل خواص ضد التهابی و آنتی بیوتیکی در درمان سرماخوردگی و سرفه‌های طولانی بسیار موثر است. از قدیم الایام پودر گیاه آویشن را به عنوان ادویه در غذاها می‌ریختند، بعد ها ثابت شد این گیاه در درمان سوءهاضمه و زخم معده نیز بسیار موثر است.

عصاره این گیاه به دلیل غنی بودن از پتاسیم، در کنترل و کاهش فشار خون و کنترل ضربان قلب نقش مهمی دارد.

آویشن غنی از ویتامین A می‌باشد که این ویتامین به از بین بردن بیماری‌های مربوط به چشم کمک می‌کند.

آویشن به دلیل دارا بودن خواص ضد باکتری فوق‌العاده‌ای که دارد، برای مبارزه با باکتری‌های که باعث آکنه در پوست می‌شود بسیار مفید است.

البته استفاده زیاد این گیاه مفید و پرخاصیت نیز صفا باشم. کمی مثل آقاچونامون با خدا باشیم. بیایید امسال به جای نکت سفره رنگین عیدمون، سفره‌های رنگین دلمونو هدیه ببریم. دلایی که پر از مهر؛ پر از صداقت، بدون هیچ غل و

باز هم بهار در راه است



دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی
کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس

سمیه امیری



و اما جاده زمستان هم رو به پایان است... زمستان همان آب سردی بود که روی دست‌های عاشق پاییز بارید ... همان زمستانی که برف و بارانش دل زمین را کاش یادمان باشد که در سرمای یخبندان زمستان هم می‌شود خدا را لمس کرد ... همان زمستانی که همیشه بی‌رنگ و ریاب بود ... رنگی رها ...

زبان مادری



دانشجوی کارشناسی ارشد اقتصاد
انرژی دانشگاه تربیت مدرس

محمود شریف پور



نلسون ماندلا یکی از انسان‌های برجسته‌ی تاریخ می‌گوید: اگر با یک نفر به زبان رسمی صحبت کنی حرف‌های شما به مغزش می‌رسد و اگر با زبان مادری آن شخص حرف بزنی حرف‌های شما به دلش می‌نشیند.

در دنیا هزاران زبان مادری وجود دارد که متأسفانه به مرور زمان در حال فراموشی هستند و برای همین سازمان یونسکو روز بیست و یکم فوریه‌ی هر سال را در تقویم جهانی به نام روز، زبان‌های مادری انتخاب کرده که معمولاً در تقویم ما دوم اسفند ماه خوبی در این سریال به نمایش در آمد.

حقیقت



پیمان گودرزی

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت و
اقتصاد معدنی دانشگاه تربیت مدرس

در آخر چه کسی راه درست را میره؟
پوئمن یا کافر؟!
أَفَمَنْ يَمَسُّ مَكْبَأَ عَالِي وَجْهِهِ أَهْدَى أَمَّنْ يَمَسُّ سَوِيًّا عَلِي صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

همان هوایی که از سرمای زمستان یخ زده بود و خیال رفتن هم به این ساده‌گی‌ها نداشت ... باز هم بهار در راه است ... چقدر نامش آشناست ... همان بهاری که با یادش، خاطره‌ها هم تازه می‌شوند، پروانه و شاپرک هم پر پرواز در میارن، گلدونای خونه پر از شکوفه میشن ... اصلا بهار که می‌شود آسمان هم شوق پروازش بیشتر می‌شود ...

بهار که می‌شود دل مردام باز زنده می‌شود، همان باغچه پژمرده و خشکیده دلم باز جان می‌گیرد و میل تازگی و سرسبزی دارد ... پس ای بهار بهاران بیا که جایب امسال بیش از پیش خالیست ...

آخر زمستان که می‌شود رنگ به رنگ‌تر می‌شویم، می‌خواهیم که هر چه زودتر به استقبال بهار برویم ...

اما به گوش باشنیم که می‌شود از همین زمستان هم لذت برد ...

در آخر زمستان باید تمام برگ‌های سال را به خاطر آورد و دل زمستان را با خاطره‌ها شاد کرد ...

باز هم مثل همیشه زمستان خدا جایش را به بهار می‌دهد، همان بهاری که هوای تازهاش را مهمان کوچه باغ‌های دلمان می‌کند به جای همان هوایی که از سرمای زمستان یخ زده بود و خیال رفتن هم به این ساده‌گی‌ها نداشت ...

باز هم بهار در راه است ... چقدر نامش آشناست ... همان بهاری که با یادش، خاطره‌ها هم تازه می‌شوند، پروانه و شاپرک هم پر پرواز در میارن، گلدونای خونه پر از شکوفه میشن ... اصلا بهار که می‌شود آسمان هم شوق پروازش بیشتر می‌شود ...

بهار که می‌شود دل مردام باز زنده می‌شود، همان باغچه پژمرده و خشکیده دلم باز جان می‌گیرد و میل تازگی و سرسبزی دارد ... پس ای بهار بهاران بیا که جایب امسال بیش از پیش خالیست ...

زبان مادری یک اصطلاح است و صرفاً به این معنی نیست که زبان مادر انسان باشد بلکه در برخی از کشورها به زبان قومی گفته می‌شود که فرد عضوی از آن است نه زبان اول فرد است.

وقتی شبکه‌های مغزی یک فرد دچار حادثه می‌شود ابتدا به زبان دوم شخص آسیب وارد می‌شود در صورتی که شخص هنوز می‌تواند به راحتی با زبان مادری، تکلم کند.

زبان‌شناسان اصطلاح زبان مادری را اشتباه می‌دانند چون در بعضی جاها، زن به همراه همسرش به محل تولد همسرش مهاجرت می‌کند و فرزند این خانواده بیشتر با زبان قوم پدری خومی‌گیرد.

زبان‌شناسان به جای اصطلاح زبان مادری، اسم‌های دیگری وضع کردند؛ از جمله زبان اول، زبان اصلی، زبان بومی .

زبان اول یا همان مادری؛ یکی از مهم‌ترین وجه تمایزهای یک قوم با قوم دیگر است.

برای تشخیص این که آدم‌ها از چه جایی و چه قومی هستند کافی است فقط به زبان مادری، لهجه و گویش آنها پی ببریم.

زبان مادری هر انسانی بخشی از هویت شخصی، اجتماعی و فرهنگی آن فرد به حساب می‌آید. اگر پدر و مادر شخص، از دو قوم باشند فرد می‌تواند دو زبان مادری داشته باشد.

زبان مهم‌ترین وجه تمایز یک قوم با قوم دیگر است.

زبان مادری زبان رسمی کشور نیست و طبق قانون نمی‌تواند زبان اداری و کاربردی در تعاملات بین دولتمردان و مردم باشد.

زبان مادری مانع پیشرفت افراد جامعه نیست و بعضی از آدم‌ها صحبت به زبان را یک نوع بی‌کلاسی می‌دانند در صورتی که بسیاری از

چهره‌ها و آدم‌های معروف هنوز در برخی محافل به این زبان حرف می‌زنند و نباید باور افراد این باشد که باعث خجالت و شرمندگی آنها می‌شود اما مهم‌ترین دغدغه این است که چه جور می‌شود زبان بومی را حفظ کرد.

ابتدا از خانواده شروع می‌شود پدر و مادر به عنوان ارکان خانواده باید زبان بومی خودشان را به بچه‌هایشان منتقل کنند ولی متأسفانه خیلی از والدین بچه‌هایشان را از یادگیری زبان بومی محروم می‌کنند.

رادیو و تلویزیون و رسانه‌ها نقش مهمی در ماندگاری زبان بومی و گسترده‌تر کردن این زبان دارند اما متأسفانه خیلی از همین رسانه‌ها زبان فارسی را هم فراموش کردند و از کلمات انگلیسی و بیگانه در برنامه‌هایشان استفاده می‌کنند مثل کلمات اوکی و تایم چه برسد به اینکه زبان محلی و جدی بگیرند.

البته شبکه‌های استانی صدا و سیما تا حدودی زیادی از زبان مادری بهره می‌برند، البته کافی نیست

نویسندگان و شاعران هم باید در کنار آثار فارسی، آثاری به زبان بومی تولید کنند.

در ضمن رسانه‌ها و اهالی قلم نباید در آثارشان زبان بومی را به شوخی و سخره بگیرند و فقط باید به جذاب نشان دادن زبان‌های بومی بپردازند. مثل روز روشن است که نمی‌شود زیبایی‌های زبان بومی را انکار کرد و اینکه شاید صد سال بعد زبان بومی وجود نداشته باشد این نگران‌کننده است و برای همین برخی از زبان‌شناسان پیشنهاد تدریس زبان‌های قومی را در مدارس و دانشگاه دادند. در ایران زبان‌های قومی زیادی وجود دارد و هر استانی چندین زبان قومی دارد.

قسمت دوم

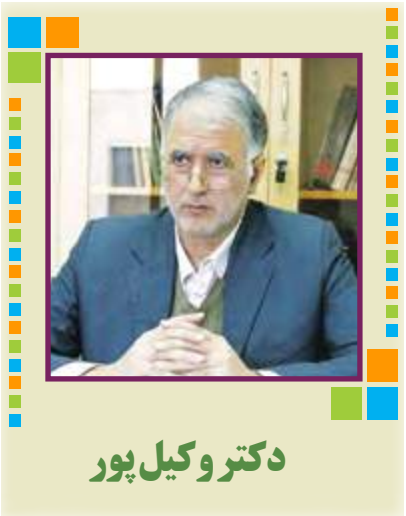
* با توجه به ساختار اقتصادی و تجارب کشور در مقابله با شرایط مشابه، تحریم‌ها چه میزان می‌تواند اثر گذار باشد؟

دکتر خلیلیان: تحریم‌ها اثر گذاری شان را یک بار سال ۹۱ نشان داده است، یک بار هم الان. بنابراین آنچه برای اقتصاد ایران می‌خواست اتفاق بیفتد، رخ داده است. اینجاست که ما باید برای کاهش اثرات تحریم چاره‌اندیشی کنیم. البته تمام مشکلات کشور به تحریم بر نمی‌گردد بخش عمده‌ای از آن به تدابیر، نوع مدیریت دولت و مجلس و عدم کفایت مدیران بر می‌گردد. مثلا رشد نقدینگی از حدود ۵۰۰ هزار میلیارد تومان در سال ۹۲ به بیش از ۱۷۵۰ هزار میلیارد تومان در دی ماه سال جاری رسیده است، در طول این ۵ سال گذشته، به اندازه سه و نیم برابر آنچه که پول از دوران اواخر قاجار تا سال ۱۳۹۲ در کشور خلق شده بود رشد کرده است، طبیعتا در قدرت برابری بین ریال و دلار وقتی یک شوک خارجی وارد می‌شود این بی‌تدبیری در اینجا خودش را نشان می‌دهد که عمدتا ناشی از چاپ و خلق بی‌رویه پول در این سال‌هاست و به همین دلیل نیز نرخ ارز حدود سه و نیم برابر افزایش پیدا کرده است. بنابراین تدابیر دولت برای مقابله با تحریم‌ها خیلی مهم است، اگر در بخش صنعت، کشاورزی و سایر بخش‌ها از جمله نقشی که باید دانشگاه‌ها داشته باشند تدابیر درستی اتخاذ شود، طبیعتا آثار تحریم‌ها را به حداقل ممکن می‌رساند. راه‌حل اصلی آن، جدی گرفتن اقتصاد مقاومتی است. مدیران ما باید با روحیه انقلابی، خود را برای کار در وزارتخانه‌های مختلف آماده کنند تا بتوانان با آثار تحریم‌ها، مقابله جدی و قوی داشته باشیم و در جنگ اقتصادی دشمن را به عقب برانیم و شکست دهیم. باید یکسری رانت‌ها که زمینه فساد را به وجود می‌آورند در اقتصاد از بین ببرند. به طور مثال، دولت نرخ ارز دولتی با قیمت ۴۲۰۰ تومان به اقتصاد تزریق می‌کند اما معلوم نیست به دست چه کسی می‌رسد، عمده مردم به محصولاتی که با این قیمت تدارک شده باشد دسترسی ندارند. تولیدکنندگان هم می‌گویند چنین ارزی به دستشان نرسیده است پس این پول کجا رفته است؟ بعد می‌بینیم اعلام می‌شود که ۱۸ میلیارد دلار در ۶ ماهه اول سال ۹۷ به همین صورت توزیع شده که آثارش در اقتصاد نامشخص است. بخشی از این ارزها مجددا به طرق دیگری در بازار آزاد به قیمت‌های بالا فروخته شدند. همچنین تدابیر غلط زمینه قاچاق کالا را فراهم می‌کند، چطور؟ فرض کنید شوک دولتی با نرخ ارز ۴۲۰۰ تومان وارد می‌شود بعد فردی این شکر را

موضوع اقتصاد مقاومتی

کشور با اتخاذ تدابیر مناسب می‌تواند اثرات تحریم‌ها را خنثی کند

دکتر خلیلیان: تحریم‌ها اثر گذاری شان را یک بار سال ۹۱ نشان داده است، یک بار هم الان. بنابراین آنچه برای اقتصاد ایران می‌خواست اتفاق بیفتد، رخ داده است. اینجاست که ما باید برای کاهش اثرات تحریم چاره‌اندیشی کنیم. البته تمام مشکلات کشور به تحریم بر نمی‌گردد بخش عمده‌ای از آن به تدابیر، نوع مدیریت دولت و مجلس و عدم کفایت مدیران بر می‌گردد. مثلا رشد نقدینگی از حدود ۵۰۰ هزار میلیارد تومان در سال ۹۲ به بیش از ۱۷۵۰ هزار میلیارد تومان در دی ماه سال جاری رسیده است، در طول این ۵ سال گذشته، به اندازه سه و نیم برابر آنچه که پول از دوران اواخر قاجار تا سال ۱۳۹۲ در کشور خلق شده بود رشد کرده است، طبیعتا در قدرت برابری بین ریال و دلار وقتی یک شوک خارجی وارد می‌شود این بی‌تدبیری در اینجا خودش را نشان می‌دهد که عمدتا ناشی از چاپ و خلق بی‌رویه پول در این سال‌هاست و به همین دلیل نیز نرخ ارز حدود سه و نیم برابر افزایش پیدا کرده است. بنابراین تدابیر دولت برای مقابله با تحریم‌ها خیلی مهم است، اگر در بخش صنعت، کشاورزی و سایر بخش‌ها از جمله نقشی که باید دانشگاه‌ها داشته باشند تدابیر درستی اتخاذ شود، طبیعتا آثار تحریم‌ها را به حداقل ممکن می‌رساند. راه‌حل اصلی آن، جدی گرفتن اقتصاد مقاومتی است. مدیران ما باید با روحیه انقلابی، خود را برای کار در وزارتخانه‌های مختلف آماده کنند تا بتوانان با آثار تحریم‌ها، مقابله جدی و قوی داشته باشیم و در جنگ اقتصادی دشمن را به عقب برانیم و شکست دهیم. باید یکسری رانت‌ها که زمینه فساد را به وجود می‌آورند در اقتصاد از بین ببرند. به طور مثال، دولت نرخ ارز دولتی با قیمت ۴۲۰۰ تومان به اقتصاد تزریق می‌کند اما معلوم نیست به دست چه کسی می‌رسد، عمده مردم به محصولاتی که با این قیمت تدارک شده باشد دسترسی ندارند. تولیدکنندگان هم می‌گویند چنین ارزی به دستشان نرسیده است پس این پول کجا رفته است؟ بعد می‌بینیم اعلام می‌شود که ۱۸ میلیارد دلار در ۶ ماهه اول سال ۹۷ به همین صورت توزیع شده که آثارش در اقتصاد نامشخص است. بخشی از این ارزها مجددا به طرق دیگری در بازار آزاد به قیمت‌های بالا فروخته شدند. همچنین تدابیر غلط زمینه قاچاق کالا را فراهم می‌کند، چطور؟ فرض کنید شوک دولتی با نرخ ارز ۴۲۰۰ تومان وارد می‌شود بعد فردی این شکر را



دکتر وکیل پور

دکتر وکیل پور: اگر دقت کنیم کشور ایران باتجربه‌ترین کشورها در بحث تحریم‌هاست. ما تجربه چند تحریم را داشتیم؛ اولین تحریم ما بعد از اشغال سفارت آمریکا (لانه جاسوسی) توسط دانشجویان پیرو خط امام بود. بخش دوم تحریم ها در زمان جنگ عراق علیه ایران اتفاق افتاده بود که تمرکز این تحریم‌ها بیشتر در بخش نظامی بوده است. علاوه بر آن در بحث هسته ای دولت آمریکا، کنگره آمریکا، اتحادیه اروپا، شورای امنیت سازمان ملل کشور مان را تحریم کرده بودند که آخرین حد تحریم‌ها یعنی تحریم بانکی یا تحریم سوئیت و تحریم فروش نفت بر کشور ایران اعمال گردید. تحریم اخیر نیز با خروج آمریکا مجدد اعمال گردید که به نوعی بازگشت به تحریم‌های قبلی می‌باشد. ما تجربه تحریم علیه سایر کشورها در طول تاریخ را نیز داریم که شدت همه آنها کمتر از تحریم‌های کشور ایران بوده است. دولت برای ساماندهی

یکی از نهادهایی که تامین آن مهم است تا یک زمان حدود ۸۵ درصد بازار جوجه یک روزه ایران در اختیار مرغ لاین آرین بود ولی هم اکنون ۸۵ درصدی جوجه یک روزه تولیدی مرغ لاین آرین به زیر ۱ درصد رسیده و سر زنجیره صنعت مرغ کشور در اختیار شرکت‌های اروپایی قرار گرفته است که این یک نقطه مهم آسیب‌پذیر دیگر در صنعت مرغ، این است که بخشی از دان مرغ مورد نیاز طیور (نهاده‌ها در تولید) را وارد می‌کنیم.

امور کشور در وضعیت فعلی، از این همه تجربه ناشی از تحریم‌ها چه استفاده‌ای کرد؟ در تبیین اقتصاد مقاومتی رهبری این چنین می‌فرمایند که مسئولین ابتدا نقاط آسیب‌پذیر در اقتصاد را شناسایی کرده و سپس درصدد ترمیم آنها باشند. با نگاهی به روند اداره کشور از ۱۳۹۲ که سیاست‌ها ابلاغ شده‌اند می‌بینیم که تاکنون این امر محقق نشده است. ما تجربه شناسایی و ترمیم نقطه آسیب‌پذیر را در دولت نهم و در بحث بنزین داشتیم که الحمدالله الان به خودکفایی رسیدیم. در آن سال‌ها بحث اقتصاد مقاومتی به صورت رسمی وجود نداشت ولی مسئولین کشور در بحث بنزین به این نتیجه رسیده بودند که اگر روزی ما را تحریم کنند با توجه به واردات ۲۷،۵ میلیون لیتری در روز (۳۷ درصد تقاضای بنزین مصرفی روزانه در سال ۱۳۸۵) برای امنیت ملی ما این نقطه خطر ساز خواهد بود. پس نقطه آسیب‌پذیر و خطر شناسایی شده بود. اقدامات دولت برای ترمیم نقطه آسیب‌پذیر عبارتند از: سهمیه‌بندی بنزین با استفاده از کارت هوشمند سوخت (مدیریت بخشی از تقاضا با سهمیه بندی)، اجرای طرح هدفمندی یارانه‌ها در سال ۱۳۸۹، تولید بنزین در برخی مجتمع‌های پتروشیمی خوراک مایع و جایگزینی سوخت پاک CNG با بخشی از واردات بنزین بوده است. این اقدامات موجب شد که در سال ۱۳۹۱ ما به کمترین حد واردات بنزین در ۲۵ سال گذشته رسیده و در تحریم‌ها هیچ مشکلی برای تامین سوخت‌مان پیش نیامده و کشور از این بابت دچار خطر نشود. مورد بعدی شناسایی نقطه آسیب‌پذیر درصعت طیور کشور است. ایران دارای رتبه ششم جهان در تولید گوشت مرغ و مصرف سالانه کمتر از ۲ میلیون تن است این آمار نشان از اهمیت گوشت مرغ در سبد غذایی مردم دارد. نقطه

آسیب‌پذیری که در این صنعت دیده می‌شود تامین نهاده‌ها در تولید گوشت مرغ می‌باشد. یکی از نهادهایی که تامین آن مهم است نهاده جوجه یک روزه است که تا یک زمان حدود ۸۵ درصد بازار جوجه یک روزه ایران در اختیار مرغ لاین آرین بود ولی هم اکنون ۸۵ درصدی جوجه یک روزه تولیدی مرغ لاین آرین به زیر ۱ درصد رسیده و سر زنجیره صنعت مرغ کشور در اختیار شرکت‌های اروپایی قرار گرفته است که این یک نقطه مهم آسیب‌پذیر دیگر در صنعت مرغ، این است که بخشی از دان مرغ مورد نیاز طیور (نهاده‌ها در تولید) را وارد می‌کنیم.

سومین موضوع در شناسایی نقاط آسیب‌پذیر بحث عدالت اقتصادی است که با شاخص ضریب جینی اندازه‌گیری می‌شود. اندازه این ضریب بین صفر تا یک است. که مقدار صفر یعنی توزیع کاملا عادلانه درآمد در جامعه و عدد یک یعنی نابرابری کامل در توزیع درآمد می‌باشد. قبل از انقلاب اسلامی ایران مقدار این ضریب حدود ۴۵ درصد بوده در حالی که مقدار این ضریب از بعد از انقلاب تا سال ۱۳۸۸ و قبل از اجرای هدفمندی یارانه در حدود ۴۰ درصد بود. در سه سال اول اجرای هدفمندی یارانه‌ها که توام با پرداخت جبرانی به مردم بود ضریب جینی از ۴۰ درصد به ۳۶ درصد رسید. ولی مناسفانه از سال ۹۲ تا الان این روند صعودی شده و از ۴۰ درصد هم بیشتر شده است یعنی اینکه بی‌عدالتی اقتصادی در زمینه توزیع درآمد در کشور در حال گسترش است. بحث اختلاس‌ها و فسادها نیز در افزایش بی‌عدالتی بی‌تأثیر نبوده است.

دکتر خلیلیان: توضیحاتی که داده شد بر مبنای این بود که کشور با اتخاذ تدابیر مناسب (چند مثال هم زده شد) می‌تواند اثرات تحریم‌ها را خنثی کند. مشکلات ناشی از بی‌تدبیری‌ها و تحریم‌ها راه‌حل داخلی دارد و نیازمند به کارگیری مدیران انقلابی و کارآزموده مناسب با این شرایط و حرکت در چارچوب اقتصاد مقاومتی است.



دکتر خلیلیان

*آثار تحریم‌ها بیشتر در چه بخش‌هایی از نظام اقتصادی کشور دیده می‌شود؟ دکتر خلیلیان: یکی از اثرات مهم تحریم‌ها که در حوزه اقتصاد کلان رخ داده است افزایش نرخ ارز هست که پول ملی ما را تضعیف کرده

است، البته این‌ها همه جدای از بی‌تدبیری داخلی نیست، یعنی به نوعی بی‌تدبیری در امور اجرایی کشور اتفاقات افتاده است که وضعیت در این حوزه به این شکل درآمد است. مثلا در بحث نقدینگی که به صورت بی‌رویه رشد کرده آن شوک خارجی تحریم سبب شده تا نرخ ارز افزایش پیدا کند. افزایش نرخ ارز باعث شده بخشی از صنایع دچار رکود شوند، یکی دیگر بحث صنایع خودروسازی است اگر ما صنعت خودروسازی‌مان را از نظر ابعاد مختلف از جمله قطعه‌سازان تقویت و داخلی‌سازی کرده بودیم طبیعتا این تدابیر مناسب می‌توانست آثار تحریم‌ها را خنثی کند. پس تحریم‌ها به صنایع ما آسیب زده است اما اگر تدابیر مناسب را اتخاذ می‌کردیم تحریم‌ها می‌توانست اثر گذار نباشند. در بخش‌های مربوط به صادرات و واردات وقتی نفت را می‌فروشیم ارز حاصله را در نظام بانکی بین‌المللی نمی‌توانیم جا به جا کنیم، همچنین صادرات نفت‌مان به نصف کاهش پیدا کرده است. این‌ها حوزه‌های اصلی هستند که تحریم‌ها آسیب زده است. تورم و نرخ بیکاری افزایش یافته و از قدرت خرید مردم به شدت کاسته شده است.



دکتر نجفی علمدار لو

دکتر نجفی علمدارلو: اقتصاد در کشور ما چهار بخش دارد: صنعت، نفت، کشاورزی و خدمات. بیشترین آسیب تحریم‌ها در حوزه نفت و صنایع مرتبط با این بخش‌ها است. بخش کشاورزی و خدمات به نسبت مقاومت بیشتری دارند. از این رو، بخش‌های نفت و صنعت نیازمند توجه ویژه در اقتصاد مقاومتی و تحریم‌ها هستند.

دکتر وکیل پور: بیشتر صنایع وابسته به واردات و نرخ ارز (صنایعی که مواد اولیه آن‌ها از خارج می‌آید) در تیررس آسیب تحریم‌ها قرار دارند و دیگری بحث خودروسازان است که به ما قطعه نمی‌دهند بحث ارزان و گران بودن نیست، اجازه نمی‌دهند قطعات وارد شوند. ما در این حوزه‌ها بیشتر آسیب دیدیم. در بخش کشاورزی و مسکن که در تولید محصولات این بخش‌ها بیشتر به نهاده‌های داخلی متکی هستیم می‌توانستیم کمتر آسیب ببینیم ولی به دلیل بی‌تدبیری در این حوزه‌ها نیز آسیب دیدیم.

*در موضوع اقتصاد مقاومتی، چه ظرفیت‌هایی در کشور وجود دارد و چه بخش‌هایی قابلیت تبدیل به بخش‌های پیشران اقتصاد کشور را دارند؟



دکتر خلیلیان: ظرفیت‌های خوبی در کشور ما وجود دارد که اگر با اتخاذ تدابیر مناسب در چهارچوب اقتصاد مقاومتی همراه شود از این ظرفیت‌ها به خوبی می‌توانیم استفاده کنیم و طبیعتا کشور را می‌توانیم به اهدافش برسانیم. این ظرفیت‌ها یکی نفت و گاز است. وقتی ما در این دو منبع انرژی در سطح دنیا اول و دوم هستیم باید از این ظرفیت در اقتصاد کشور و توسعه زیرساخت‌ها و صنایع به بهترین شکل ممکن استفاده کنیم، باید به جای خام‌فروشی تا آنجا که می‌توانیم فرآوری کنیم، چرا که تحریم محصولات فرآوری شده سخت‌تر از نفت خام و یا گاز هست. در بخش کشاورزی یک کشوری هستیم با چهار فصل و تنوع آب و هوایی در یک گستره‌ی جغرافیایی وسیع که پهنه سرزمین کشور ایران است که می‌توانیم محصولات متنوعی را تولید و نیاز کشور را تامین کنیم و حتی صادرات خیلی خوبی هم داشته باشیم. درحال حاضر ۸۵ درصد نیاز کشورمان از نظر موادغذایی را در داخل تولید می‌کنیم، در شرایط حاضر توان صادرات ۶/۵ میلیارد دلار محصولات کشاورزی وجود دارد که می‌توانیم آن را توسعه بدهیم. در زمینه مربوط به صنایع و معادن، امکانات کشور بسیار گسترده و متنوع است که می‌شود این‌ها را بهره‌برداری مناسب‌تری کرد و با ایجاد زنجیره صنایع مرتبط با معدن و تکمیل زنجیره سایر صنایع، نرخ رشد اقتصادی کشور را افزایش داد و با کاهش نرخ بیکاری، رفاه مردم افزایش خواهد یافت. در زمینه محصولاتی مثل سیمان، قبل از انقلاب واردکننده بودیم الان یکی از صادرکنندگان بزرگ دنیا هستیم. در زمینه پتروشیمی، تولیداتی داریم که خواهان زیادی در دنیا دارند، از این‌ها می‌توانیم به عنوان یک ظرفیت استفاده کنیم. از نظر نیروی انسانی متخصص؛ ما دانشجویان و فارغ‌التحصیلان دانشگاهی زیادی داریم، اساتید بسیار برجسته و توانمندی وجود دارند که در چارچوب کارهای دانشگاهی‌شان از نظر انجام رساله‌های دکتری، پایان‌نامه‌های فوق‌لیسانس و طرح‌های تحقیقاتی، می‌توانند هر کدام یک ظرفیت برای کشور باشند. در ابعاد مختلف دیگر ظرفیت‌های خوبی در بخش‌های مختلف علمی داریم به‌طور مثال در بحث نانو تکنولوژی، بیوتکنولوژی، سلول‌های بنیادی و فناوری‌های فضایی پیشرفت‌های خوبی کرده‌ایم، این‌ها همه ظرفیت‌هایی برای پیشرفت و توسعه هر

چه بیشتر کشور است. در مباحث مربوط به آب، سدهای زیادی در کشور احداث شده که با تکمیل شبکه‌های آبیاری آنها، قابلیت تامین آب حدود دو میلیون هکتار زمین‌های کشاورزی پایاب سدها به وجود می‌آید. دکتر وکیل پور: در هر بخش اقتصادی می‌توانیم پیش‌ران‌ها را مشخص کنیم. مثلا در بخش صنعت خودروسازی که گردش مالی خیلی بالایی هم دارد و از طرف دیگر کارخانه‌های خیلی بزرگ و نیروهای خوب و قطعه‌سازان خیلی خوبی هم دارد یک بخش پیشران است. در حوزه کشاورزی صرفه جویی در آب با به کارگیری روش‌های مدرن آبیاری، کارآفرینی و تکمیل زنجیره ارزش و عدم خام‌فروشی محصولات کشاورزی می‌تواند پیشران در این حوزه باشد. در کارآفرینی حوزه‌های مختلف کشاورزی، منابع طبیعی و محیط زیست می‌توان به کشاورزی فرتولید و گردشگری روستایی و طبیعت اشاره نمود که ما با داشتن ۶۲۰۰۰ روستا اشتغال و درآمدزایی بالایی را می‌توانیم برای کشاورزان ایجاد نماییم. در کشاورزی خام‌فروشی نکنیم و زنجیره ارزش را در تولید محصولات کشاورزی تکمیل نماییم، ما جای کار در این زمینه زیاد داریم. طبق گزارش یونید و کشورهای توسعه یافته از هر تن محصول تولیدی کشاورزی ۱۸۵ دلار ارزش ایجاد می‌کند در صورتی که کشورهای در حال توسعه از هر تن ۴۰ دلار ارزش ایجاد می‌کنند ما با توجه به تولید ۱۱۰ میلیون تن محصول کشاورزی می‌توانیم با تکمیل زنجیره ارزش بیش از ۱۷ میلیارد دلار ارزش افزوده جدید ایجاد کنیم. یکی از نکات خیلی مهم؛ وظیفه‌مند کردن دانشگاه‌ها هست که هدایت‌گر تمام این پیش‌ران‌ها هستند. *حرف آخر

دکتر نجفی علمدارلو: اول باید این سوال پرسیده می‌شد که چرا ما تحریم شدیم؟ کشورهای کمتری در دنیا وجود دارند که تحریم می‌شوند. برای نمونه تحریم‌های دور قبل به بهانه هسته‌ای تشدید شده بود. کشور بحث هسته‌ای را مرتفع کرد، اما دوباره تحریم‌ها بازگشته‌اند پس باید در داخل به تقاهم مشترک برسیم که مشکل از نظر آنها، جغرافیایی است به نام ایران. یکسری از کشورهای سلطه‌گر احساس می‌کنند تمدن ایران، نوع خاستگاه و نظام حاکم بر آن در آینده دور و یا نزدیک می‌تواند برای آنها چالش ایجاد کند. این یک تقابل تاریخی طولانی در منطقه پراشوب خاورمیانه است. از این رو هیچ راهی جز ایجاد یک قدرت درون‌زا و مبتنی بر سرمایه اجتماعی در کشور وجود ندارد، همه باید در این مسیر گام برداریم.



نسرین خدامرادی

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و مهندسی آب دانشگاه تربیت مدرس



وقتی که عشق به وقت تحویل باشد و تو دلت جایی باشد که قرار است دگرگون کند دنیایت را آخرت را شب و روزت را و خوبتر کند احوالت را از هر آنچه که هستی. برایت سبزی می آورند، گل می آورند رقص نمادین ماهی ها را می آورند و... فقط جای خیلی ها امسال پای سفره ها خالی ست ولی یادشان نه! فقط جای افراد جدیدی پای سفره خانواده ها باز شده. فقط رزق خیلی ها تنگ شده و خیلی ها زیاد! فقط کیف خیلی ها کوک شده و خیلی ها نه! خیلی ها با غم شان پای سفره نشستند و خیلی ها با شادی شان. خیلی ها از روزهای سال گذشته شان را مرور می کنند.

برآورده نشدن ها را

سلامتی را

بیماری را

قوت ها را

دل شکستن ها را

بی معرفتی ها را می شمارند

شیرین شدن ها را

دل خیلی از ما در پی چیزی عجیبی گرفته است.

با همه ی تندی ها و تلخی ها و شادی ها و شیرینی ها

یک چیز خاصی نمود دارد

و آن دعای عاقبت به خیری مادر بزرگ و برکت عیدی پدر بزرگ است.

دعای مادر بزرگ می گوید هَنووووووز وقت هست برای عاقبت به خیری!

و برکت عیدی پدر بزرگ می گوید کافی ست یقین داشته باشی، اصل، برکت حضور

است.

دلت به همین دقایق خوش باشد شاید دمی دیگر نباشیم.



شادی نوری

کارشناسی ارشد پترولوژی دانشگاه تربیت مدرس



حاجی فیروز عزیز سلام

خداقوت

توی روزگاری که برایت هزار شبهه می آفرینند و با بابائولت مقایسه ات می کنند می خواهم به خاطر اینکه این روزها با هر غم و غصه ای که توی خانه دلت داری، می آیی تو خیابان ها و نوید آمدن بهار را پشت چراغ های قرمز به مردمی که غم شان را به رخ تو می کشند، یادآوری می کنی خدا قوت بگویم.

تو نماد خیلی چیزها هستی که در دنیای مجازی با یک کلیک ساده می توان یافت ولی کاش مردم نسل من، تو را خوبتر می شناختند! آنجا که زنگوله های شادی ات برای شادی دل ما به صدا در می آید و آنجا که سرخی لباس و سیاهی صورت، هر کدام به نیتی.

چقدر بچه های کوچک توی خیابان با دیدنت به وجد می آیند.

چقدر دنیای ما با سادگی تو زیبا می شود.

چقدر سادگی به همه ما می آید.

چقدر شاد بودن به تن و روح ما می آید.

کاش می شد مثل تو رخت تجمل را بیرون کنیم و ساده بپوشیم و رخ سیلی خورده را به کسی نشان ندهیم و مثل تو شعر بخوانیم.

دنیایی که هم نسل های من به تو بی اعتنایی می کنند را ببخش.

در عوض لا به لای این همه شلوغی دنیا، در لا به لای شعرهای کمی برای ما مردم بی درد پر از درد دعا کن!

تا قدری به اندازه تو بی خیال دنیای بی مروت شویم.

شاید حال مان بهتر شد!

راستی حاجی فیروز باز هم خداقوت

دل ما را شاد می کنی خداوند خانه دلت را شاد کند.

خدا کند روزی کسی بیاید و خانه دل همه را آباد کند و سیاهی روی تو را به سپیدی آینده درخشان گره بزند

از الان به احترام آن لحظه دم حول حالنا گرفته ام ای حال ظهور

مراقبت از کلیه ها



دانشجوی دکتری ژنتیک پزشکی دانشگاه تربیت مدرس

جواد بهروزی



به منظور افزایش آگاهی عمومی در رابطه با کلیه ها و مراقبت از آن ها دومین پنج شنبه ماه فوریه را به نام روز جهانی کلیه نامگذاری کرده اند، که امسال مصادف با بیست و سوم اسفند ماه می باشد. در همین رابطه آشنایی با نقش و عملکرد این ارگان حیاتی و همچنین نحوه مراقبت از آن، می تواند ضامن زندگی سالم تر و با کیفیت تر برای همگان باشد. کلیه ها اندامی به شکل لوبیا هستند که هر کدام تقریباً به اندازه یک مشت بوده و در دو طرف ستون فقرات قرار گرفته اند. هر کلیه سالم در هر ساعت به میزان نصف فنجان خون را تصفیه کرده و مواد زائد را از خون حذف و به شکل ادرار از بدن دفع می کند. دلیل اهمیت

خطری جدی در کمین انسان هاست



محسن شریعتی

کارشناسی ارشد برنامه ریزی محیط زیست



در چند دهه ی اخیر مهم ترین مسئله ی محیط زیستی گریبان گیر جامعه، خشکسالی و بحران آب در بیشتر شهرها و روستاهای کشور است، علاوه بر آن آلودگی های محیط زیستی، پدیده گرمایش جهانی و تغییر اقلیم نیز بر این مشکلات افزوده است. هر ساله وضعیت منابع آبی وخیم تر می شود و این معضل، مشکلات اقتصادی را دو چندان کرده است. و بدتر از آن، که هنوز این خطر را حس نکرده ایم و یا نسبت به آن بی توجه هستیم. به یقین با از بین رفتن محیط زیست یا دشوار شدن زندگی، تمام مشکلات مان، می شود چند سوزن در انبار کاهی که پیدا نیست.

شاید بعضی ها این ماجرای تلخ را اغراق آمیز بدانند ولی متأسفانه این فاجعه، با قصه ها و

کلیه ها نقش آن ها در حذف اسید تولید شده توسط سلول ها و همچنین ایجاد تعادل مناسب بین میزان آب، نمک ها و مواد معدنی بدن می باشد. در صورتی که این تعادل برقرار نباشد ماهیچه ها، اعصاب و سایر بافت های بدن قادر به انجام عملکرد خود نخواهند بود. از طرف دیگر کلیه ها با تولید هورمون هایی باعث کنترل فشار خون، تولید گلبول های قرمز و محافظت از استخوان ها می شود.

در صورتی که کلیه ها آسیب ببینند و نقش خود را به درستی ایفا نکنند منجر به ایجاد بیماری های کلیوی می شوند. اگر این آسیب برطرف نشده و وضعیت وخیم تر گردد فرد با نارسایی کلیه مواجه می شود. در اکثر موارد نارسایی کلیه در اثر سایر بیماری ها و در طی زمان به وجود می آید و آخرین و شدیدترین مرحله بیماری های کلیوی است.

عواملی که باعث آسیب به کلیه ها و نارسایی کلیوی می شوند، متعدد می باشند ولی می توان آن ها را در دو دسته کلی عوامل قابل کنترل و عوامل غیرقابل کنترل قرار داد. عوامل قابل کنترل که اتفاقاً شایع ترین عوامل ایجادکننده نارسایی کلیوی هستند، شامل فشار خون و قند خون بالا می باشند. عوامل غیرقابل کنترل شامل بیماری های ژنتیکی و بیماری های خودایمنی هستند. از آنجا که اکثر افراد در مراحل اولیه بیماری های

افسانه ها متفاوت است. وقتی که دریاچه ها، تالاب ها و رودخانه های کشور یک به یک در حال خشک شدن هستند. وقتی مساحت بیابان های کشور در حال گسترش است. و مساحت جنگل ها رو به نزول است، وقتی که بیش از پیش به درختان نیازمند شده ایم، ولی به سادگی درختان را قطع می کنند و گونه های گیاهی و جانوری نادر را از بین می برند. وقتی تعداد روزهای آلوده در شهرها بیشتر می شود و تعداد روزهای بارانی کاهش می یابد. و مردمی که ناخواسته روزهایشان را در چالش آلودگی شب می کنند. خاک مان که برای تشکیل شدن آن هزاران سال طول کشیده تا گیاهان و درختان زیبا را بر روی خود بگسترند و زمین را برای کشاورزان و باغداران آباد کند، در حال فرسایش و تخریب است و به صورت غیرقابل استفاده در می آیند و به جایی رسیده است که اسباب تجارت منفعت طلبان قرار می گیرند. خداوند تمام نعماتش را نازل کرده است. تا به درستی از آن استفاده کنیم و کفران نعمت نکنیم. همان طور که خداوند در آیه ۱۶۴ سوره ی بقره بر جلوه ی الهی طبیعت تاکید می کند. و می فرماید: (... آبی که خداوند از آسمان نازل کرده است و با آن زمین را پس از مرگ زنده نموده است و انواع جنیندگان را در آن گسترانده نشانه هایی هست برای مردمی که عقل دارند و می اندیشند.)

آیه به راستی توانسته ایم در تحقق این آیه الهی کوششی کنیم؟

کلیوی از بیماری خود بی اطلاع هستند و پس از آسیب دائمی کلیه متوجه آن می شوند، شناخت نشانه های اولیه بیماری کلیوی ضروری می باشد. این نشانه ها شامل؛ احساس خستگی بیش از حد، کاهش انرژی، اختلال در تمرکز، خشکی و احساس خارش در پوست، تکرر ادرار و مشاهده خون در ادرار، تورم و ایجاد پف در اطراف چشم، کاهش اشتها و انقباض عضلاتی می باشند. در صورتی که یک و یا چند مورد از این نشانه ها به مدت طولانی وجود داشته باشد، فرد بایستی به پزشک مراجعه کند. با توجه به اهمیت کلیه ها در سلامت عمومی بدن، مراقبت و محافظت از آن ها امری ضروری می باشد. بنا به توصیه اکثر متخصصین جهت داشتن کلیه های کارا و سالم بایستی در مرحله اول نوشیدن آب به مقدار و دفعات کافی صورت بگیرد. در کنار این امر موارد دیگری مانند عدم استعمال دخانیات، کاهش مصرف نوشابه و نمک و کافئین، عدم مصرف خودسرانه دارو، عدم استفاده از مشروبات الکلی و عدم مصرف بی رویه داروهای مسکن می توانند سلامت کلیه ها را تضمین نمایند

کلیوی از بیماری خود بی اطلاع هستند و پس از آسیب دائمی کلیه متوجه آن می شوند، شناخت نشانه های اولیه بیماری کلیوی ضروری می باشد. این نشانه ها شامل؛ احساس خستگی بیش از حد، کاهش انرژی، اختلال در تمرکز، خشکی و احساس خارش در پوست، تکرر ادرار و مشاهده خون در ادرار، تورم و ایجاد پف در اطراف چشم، کاهش اشتها و انقباض عضلاتی می باشند. در صورتی که یک و یا چند مورد از این نشانه ها به مدت طولانی وجود داشته باشد، فرد بایستی به پزشک مراجعه کند. با توجه به اهمیت کلیه ها در سلامت عمومی بدن، مراقبت و محافظت از آن ها امری ضروری می باشد. بنا به توصیه اکثر متخصصین جهت داشتن کلیه های کارا و سالم بایستی در مرحله اول نوشیدن آب به مقدار و دفعات کافی صورت بگیرد. در کنار این امر موارد دیگری مانند عدم استعمال دخانیات، کاهش مصرف نوشابه و نمک و کافئین، عدم مصرف خودسرانه دارو، عدم استفاده از مشروبات الکلی و عدم مصرف بی رویه داروهای مسکن می توانند سلامت کلیه ها را تضمین نمایند

کلیوی از بیماری خود بی اطلاع هستند و پس از آسیب دائمی کلیه متوجه آن می شوند، شناخت نشانه های اولیه بیماری کلیوی ضروری می باشد. این نشانه ها شامل؛ احساس خستگی بیش از حد، کاهش انرژی، اختلال در تمرکز، خشکی و احساس خارش در پوست، تکرر ادرار و مشاهده خون در ادرار، تورم و ایجاد پف در اطراف چشم، کاهش اشتها و انقباض عضلاتی می باشند. در صورتی که یک و یا چند مورد از این نشانه ها به مدت طولانی وجود داشته باشد، فرد بایستی به پزشک مراجعه کند. با توجه به اهمیت کلیه ها در سلامت عمومی بدن، مراقبت و محافظت از آن ها امری ضروری می باشد. بنا به توصیه اکثر متخصصین جهت داشتن کلیه های کارا و سالم بایستی در مرحله اول نوشیدن آب به مقدار و دفعات کافی صورت بگیرد. در کنار این امر موارد دیگری مانند عدم استعمال دخانیات، کاهش مصرف نوشابه و نمک و کافئین، عدم مصرف خودسرانه دارو، عدم استفاده از مشروبات الکلی و عدم مصرف بی رویه داروهای مسکن می توانند سلامت کلیه ها را تضمین نمایند

کلیوی از بیماری خود بی اطلاع هستند و پس از آسیب دائمی کلیه متوجه آن می شوند، شناخت نشانه های اولیه بیماری کلیوی ضروری می باشد. این نشانه ها شامل؛ احساس خستگی بیش از حد، کاهش انرژی، اختلال در تمرکز، خشکی و احساس خارش در پوست، تکرر ادرار و مشاهده خون در ادرار، تورم و ایجاد پف در اطراف چشم، کاهش اشتها و انقباض عضلاتی می باشند. در صورتی که یک و یا چند مورد از این نشانه ها به مدت طولانی وجود داشته باشد، فرد بایستی به پزشک مراجعه کند. با توجه به اهمیت کلیه ها در سلامت عمومی بدن، مراقبت و محافظت از آن ها امری ضروری می باشد. بنا به توصیه اکثر متخصصین جهت داشتن کلیه های کارا و سالم بایستی در مرحله اول نوشیدن آب به مقدار و دفعات کافی صورت بگیرد. در کنار این امر موارد دیگری مانند عدم استعمال دخانیات، کاهش مصرف نوشابه و نمک و کافئین، عدم مصرف خودسرانه دارو، عدم استفاده از مشروبات الکلی و عدم مصرف بی رویه داروهای مسکن می توانند سلامت کلیه ها را تضمین نمایند



باتشکر از روابط عمومی دانشگاه
مطالب مندرج در نشریه، فقط بیانگر دیدگاه های
نویسندگان است.
چشمه در چکیده سازی و ویرایش مطالب آزاد است.
استفاده از مطالب نشریه، با ذکر منبع، مانعی ندارد

صاحب امتیاز: دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تربیت مدرس
مدیر مسئول: حجت الاسلام دکتر علی فلاح رفیع
سر دبیر و دبیر تحریریه: مصطفی چراغی
مدیر اجرایی و ویراستار: سودابه شجاعی
محرر طرح: موسسه فرهنگی هنری کیمیای مهر معرفت

دوهفته نامه فرهنگی،
اجتماعی، سیاسی و خبری
دانشگاه تربیت مدرس



سوژه های از دواج دانشجویی



یعنی کجا میتونن رفته باشن این وقت صبح!
خانم؟ آقا؟ عاشقن ها مهم اینه ک دستشون تو
دست یاره بقیه ش مهم نیست.



آقایون لطفا بجنید
اگ پرادوی سفید ندارید پرایدوی سفیدم قبوله
جاتون خالی کلی انرژی دادیم به دانشگاهی ها



جای شما مجردا خیلی خالیه
ان شاءالله سال دیگه از
شما عکس یادگاری بگیریم.



شام عروسی شنیده بودیم ولی صبحانه عروسی نه
که الحمدلله چشمه به چشم خودش دید.



دلتون بسوزه دوتا از زوج هامون نی نی داشتن.



از خوشگلی های خوشمزه
جشن از دواج دانشجویی



یقینا سطل زباله ها جا نداشتن وگرنه ک یقینا دانشگاه ما خانه ما!



پیشاپیش باید خدقوت گفت به برادران خدماتی که قسمت مهمی از زحماتشون رو حس نمی کنیم.



صبحانه لاکچری رو بذارین دم کوزه
سنگ رو عشق است.