

شون فصلی

اشپزگری

چهار شنبه ۱۴ مهر ۱۳۹۵
۳۱ مرداد ۱۳۸۸
۵ اکتبر ۲۰۱۶
سال بیست و نهم / شماره ۱۸۳۳۳
پست الکترونیک:
ZENDEGI@QUDSONLINE.IR

انسیم صبا

زندگی / **الیه آرائیان** | یک وقت‌هایی هست که دلت می‌خواهد خودت‌باشی و خودت یک وقت‌هایی هست که حتی حرف زدن با کسی هم آرامت نمی‌کند. کاش آدم‌ها به خلوت و تنهایی یکدیگر احترام می‌گذاشتند. کاش قضاوت و تصمیم‌گیری برای زندگی دیگران عادت بعضی‌ها نبود. امروز به این هافکر کنیم.

یکفجان سلامتی

با دریافت مناسب مواد غذایی از سرما لذت ببرید

زندگی / **دکتر پروانه کاظمی**، متخصص تغذیه | با توجه به شروع فصل پاییز و روزهای کوتاه و شب‌های سرد، باید آن دسته مواد غذایی را مصرف کنید که انرژی بدن را حفظ کرده و از بروز بیماری جلوگیری کنند. آنچه بدن ما در فصل زمستان بیش از همه نیاز دارد مواد غذایی حاوی آهن، ویتامین D، کرومیدرات، روی و ویتامین C است.

«کمبود آهن یا کم‌خونی موجب ضعف سیستم ایمنی می‌شود که این موضوع احتمال عفونت در سراسر بدن را افزایش می‌دهد. کمبود آهن همچنین موجب خستگی (به دلیل کمبود سلول‌های قرمز خون)، گیجی و سردرد می‌شود و بیشتر افراد مبتلا به کم‌خونی تحریک کمی داشته و بیشتر از دیگران در معرض خورشید هستند. به منظور تأمین آهن خون از مواد غذایی مثل گوشت گاو، عدس، اسفناج، لوبیای سفید و حتی شکلات تلخ استفاده شود.

«درصد بسیاری از افراد گرفتار کمبود ویتامین D هستند و از این میان ۲۴ تا ۲۶ درصد از آن‌ها به احتمال زیاد در فصل زمستان دچار سرماخوردگی می‌شوند. کمبود ویتامین D کارایی سلول‌های ایمنی بدن را نیز کاهش می‌دهد اما چگونه ویتامین D جذب کنیم؟ ویتامین D به‌طور طبیعی از طریق اشعه خورشید دریافت می‌شود و در فصل زمستان به دلیل کاهش این منبع انرژی، باید گزینه‌های دیگری را پیدا کرد. این ویتامین در ماهی‌های چرب‌تر زرده تخم‌مرغ، حبوبات، شیر و ماست غنی شده وجود دارد. «چرا بدن به کرومیدرات نیاز دارد؟ یا کوتاه شدن روزها در فصل زمستان، افراد زمان کمتری را در معرض اشعه خورشید هستند که این موضوع نتها



سطح ویتامین D بدن را کاهش می‌دهد بلکه تأثیر مستقیمی بر میزان ترشح هورمون سروتونین در مغز دارد. کاهش ترشح این هورمون موجب افسردگی و مشکلات دیگر می‌شود. هنگام سرماخوردگی اگر ۲۴ ساعت پس از ظهور این علائم، مواد حاوی روی مصرف کنید دوره درمان‌تان کوتاه‌تر و شدت بیماری‌تان خفیف‌تر خواهد شد. مصرف مواد غذایی حاوی کرومیدرات، سطح ترشح سروتونین در مغز را افزایش می‌دهد. کرومیدرات‌های ساده مثل نان سفید موجب افزایش سریع قند خون می‌شوند و به همین دلیل مصرف کرومیدرات‌های پیچیده به سالم‌تر هستند و در مواد غذایی مثل غلات کامل، سبزی‌زمینی شیرین و کدو تنبل وجود دارند، توصیه می‌شود که ترشح سروتونین (افزایش می‌دهد) به ما برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی به روی نیاز دارد. این ماده همچنین برای رشد سلول‌ها ضروری است. مصرف این ماده ابتدا به سرماخوردگی در فصل سرد سال را کاهش می‌دهد. همچنین هنگام سرماخوردگی اگر ۲۴ ساعت پس از ظهور این علائم، مواد حاوی روی مصرف کنید دوره درمان‌تان کوتاه‌تر و شدت بیماری‌تان خفیف‌تر خواهد شد. روی بیشتر در خوراکی‌های حاوی پروتئین بالا مانند گوشت گاو، گوشت بره، آجیل، حبوبات وجود دارد. «چند ویتامین C از بدن در مقابل بیماری‌های قلبی تا بیماری‌های پوستی حفاظت می‌کند و به دلیل افزایش کارایی سیستم ایمنی، جذب آن در فصل زمستان ضروری است. اما به تنهایی برای درمان سرماخوردگی کافی نیست. این ویتامین همچنین به جذب آهن در بدن کمک می‌کند. ویتامین C در بسیاری از میوه‌ها از جمله کیوی، انبه، آناناس و سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم بروکلی و نارنج وجود دارد.

همراهان صمیمی

«خط زندگی» راهی برای امتداد یافتن ارتباط صمیمانه ما و شماست. هموار کردن این راه جز با تداوم همراهی‌تان ممکن نیست.

شما می‌توانید دیدگاه‌ها و آثار ارزشمندتان را برپایه ارسال کنید تا در خط زندگی منتشر شود.

عناوین هفتگی صفحات خط زندگی
شنبه: خانواده، کشیننده، دانش و فناوری، دوشنبه‌ها: بانوان، سه‌شنبه‌ها: دانش و فناوری، چهارشنبه‌ها: آشپزی و پنجشنبه‌ها: طبیعت

راه‌های ارتباطی ما و شما در خط زندگی:
شماره پیامک: ۳۰۰۰۲۷۲۷۴

نشانی پست الکترونیک:
zendegi@qudsonline.ir

انار، یاقوت بهشت



زندگی / **نسرین نقدی** | انار یکی از میوه‌های درختی است که معمولاً دانه‌هایی قرمز گاهی سفیدی به رنگ‌هایی بین آن دو دارد و رنگ پوست آن نیز قرمز، گاه سبزه و یا تقریباً زرد است. دانه‌های انار هر رنگی باشند سرشار از ویتامین بوده و به دلیل داشتن آهن و سایر عناصر دیگر دیر هضم هستند. بخاطر خاصیت خون‌سازی این میوه، بهترین زمان برای مصرف آن صبح و قبل از صبحانه است. انار را می‌توان ضد افسردگی می‌شناسند. از این روی است که در فصل پاییز به بار می‌نشیند و پاییز فصل خزان و گرفتگی آسمان است و برای جلوگیری از افسردگی و نگرانی دانه‌های انار بسیار مفید بوده و سبب شادابی می‌شوند. این میوه گماز پاییز تا



در گفت و گو با قدس عنوان شد

دشمنار یک متخصص تغذیه در باره مصرف یک میوه وعده دوست داشتنی

زندگی / **مریم احمدی شیروان**، شکر، روغن، آرد، تخم‌مرغ می‌تواند با هم ترکیب شود و بشود یک خاکینه درست و حسابی برای صحنه‌مان. شاید یک کیک خوشمزه برای عصرانه و مهمانی دورهمی، یا حتی ترکیبی از آن می‌تواند بیسکویتی باشد برای همه؛ از نونهالان گرفته تا بزرگسالان. برخی از این بیسکویت‌ها با ترکیب اعجاز انگیز که تبدیل به بخشی خوشمزه از خاطره کودکی‌مان شده‌اند، هنوز هم تولید می‌شوند و در قفسه‌های فروشگاه‌ها خودنمایی می‌کنند. شاید برای همین است که هنوز هم دلمان برای بوی بیسکویت‌های مادر تنگ می‌شود و طعم شوری مطبوع بیسکویت های ترد را با هیچ خوراکی دیگر عوض نمی‌کنیم. هنوز هم صبح که راهی محل کارمان می‌شویم یک بسته ساقه طلایی را در کیف می‌گذاریم و در همان حال به کودکان توصیه می‌کنیم: «حالا که صبحانه نخوردی، بیسکویت‌هایت را حتماً بخوری.»

بیسکویت، خوراکی‌ای که این روزها رقبا و تنوع بسیاری پیدا کرده، از رژیمی و شکلاتی و مغزدار گرفته تا انواع کرمدار و فانتزی با طعم‌ها و اساس‌های گوناگون. این تنوع و استقبال، بویژه با شروع سال تحصیلی ما را بر آن داشت تا سراغ یک متخصص مجرب و با سابقه تغذیه رفتیم و دکتر در مورد این میان وعده پرطرفدار پرسیم. دکتر حسین فتعی با حوصله بسیار به پرسش‌هایمان پاسخ داد که بخشی از آن را می‌خوانید:

آقای دکتر به نظر شما بیسکویت یک میان‌وعده مناسب برای دانش‌آموزان یا کارمندان محسوب می‌شود؟

بله، بیسکویت قطعاً می‌تواند میان‌وعده‌ای سالم باشد ولی مقدار مصرف آن باید در حد اعتدال باشد. همچنین به نوع مصرف و این که شما از آن‌ها به عنوان میان‌وعده و یا به عنوان بخشی از رژیم غذایی برای کمبودهای غذایی استفاده کنید بستگی دارد. با این حال بهترین راه برای

پس از باز کردن بسته این بیسکویت‌ها، از باقیمانده‌هاش چطور باید نگهداری کنیم؟

بیسکویت چون از آرد تهیه شده است رطوبت را جذب می‌کند و ممکن است خیس یا بیات شود، برای همین باید بیسکویت‌ها در ظروف محفوظ از هوا نگهداری شود. علاوه بر آن برخی از بیسکویت‌ها حین پخت سوخته و تغییر رنگ می‌دهند. حرارت بالا در این بیسکویت‌ها ماده سرطان‌زایی به نام «اکریامید» ایجاد می‌کند که سبب تضعیف سیستم ایمنی و عصبی و بروز انواع سرطان‌ها می‌شود که نباید از آن‌ها استفاده کرد.

آیا بیسکویت‌های سبوس‌دار با برندهای تجاری معروف واقعاً رژیمی هستند؟

مواد تشکیل دهنده برخی از این بیسکویت‌ها بسته به نام برند تجاری، حاوی آرد گندم کامل هستند. این‌ها آردها و غلات کامل، مفید بوده و اشتعاشی که از آن‌ها استفاده می‌کنند آسان‌تر می‌توانند وزن خود را مدیریت کنند. ضمن آنکه مصرف آن‌ها

ممکن است در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی موثر باشد و خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. در حالت ایده‌آل، آرد گندم کامل باید به عنوان عنصر اول ذکر شده در ساخت بیسکویت باشد. همچنین ۱۴ گرم فیبر برای هر ۱۰۰۰ کالری دریافتی یا حدود ۲۵ گرم برای زنان و ۳۸ گرم برای مردان مورد نیاز است، که این فیبر در سبوس گندم وجود دارد. مصرف روزانه فیبر نه تنها سبب کاهش بیوست می‌شود، بلکه ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. همچنین فیبر در کنترل اشتها و برای کسانی که در حال تلاش برای از دست دادن و یا حفظ وزن سالم هستند مفید است. از طرفی بیسکویت اختلال خودایمنی روده باریک با زمینه ژنتیکی مناسب نیست و انواع شکلاتی آن برای کودکان پیش‌فعال توصیه نمی‌شود.

پیشنهاد شما برای یک میان‌وعده سالم و مفید برای کارمندان یا دانش‌آموزان چیست؟

به نظر من بزرگسالان می‌توانند با وعده‌های غذایی اصلی، نیاز روزانه خود را تأمین نمایند و خوردن صبحانه بهترین و سالمترین راهکار برای کارمندان و بزرگسالان است، ولی بچه‌ها نمی‌توانند. آن‌ها ممکن است تمام مواد مغذی کلیدی را تنها با صبحانه، ناهار و شام دریافت کنند. خوراکی‌های مغذی می‌توانند به تحت کنترل در آوردن گرسنگی کودک در طول روز و فراهم آوردن انرژی و مواد مغذی مهم کمک کند. به همین دلیل والدین باید از میان وعده برای تأمین سوخت اضافی برای سلامت و رشد بچه‌های خود استفاده کنند. این به آن معنی نیست که کودکان در خوردن هر چیزی آزاد هستند. یک میان‌وعده خوب شامل میوه‌ها، سبزیجات تازه و لبنیات کم چرب مانند ماست است. محققان دریافته‌اند که مصرف پنیر و سبزیجات نسبت به سایر مواد خوراکی احساس سیری کامل‌تری برای کودکان دارد.

چهارگردی، شکم‌گردی

پلوی بحرینی، پلوی عربی

زندگی / **عفت رسولی** | این پلوی بسیار خوشمزه و مقوی را معمولاً عرب‌ها برای مهمانی‌های مهم خود آماده می‌کنند. شما هم امتحان کنید.

چی لازم داریم؟

برنج ۳ لیوان ران و سینه مرغ ۶ عدد / پیاز متوسط ۴ عدد / گردو و خلال بادام ۱ لیوان / کشمش پلویی نصف لیوان / پودر لیمو عمانی ۱ قاشق / غناخوری / لیمو عمانی درسته ۲ عدد / ادویه پلویی، دارچین و زردچوبه و نمک و فلفل، به میزان لازم

چطور بپزیم؟

ابتدا برنج را شسته و کمی نمک می‌زنیم و مدت دو ساعت پیش از پخت خیس می‌کنیم. سپس مرغ‌ها را با مقداری آب، پیاز و دو عدد لیمو درسته و مقداری زردچوبه و نمک و فلفل می‌گذاریم. برنج را آب مرغ باید زیاد باشد، زیرا برای دم کردن برنج از آب مرغ استفاده می‌شود. پیازها را پوست کنده، خلال و سرخ می‌کنیم تا کاملاً طلایی شوند. سپس پیازهای سرخ شده را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم، نیمی از آن‌ها را برای پلو و نیمی دیگر را برای تزیین پلو استفاده می‌کنیم. نصف پیازها را در قابلمه مورد نظر برای دم کردن پلو می‌ریزیم. پس از پخت مرغ‌ها، آب آن را جدا کرده و در قابلمه پیازها می‌ریزیم تا بجوشد. نمک برنج را هم شسته و در قابلمه آب مرغ می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت متوسط بجوشد تا آب آن تمام شود. سپس قبل از این که برنج را دم کنیم، مقداری ادویه پلویی و دارچین روی آن می‌پاشیم و پلو را دم می‌کنیم. کشمش، گردو و خلال بادام را با نیمی از پیازهای سرخ شده و تفت داده و پودر لیمو عمانی روی آن می‌پاشیم. پس از دم کشیدن پلو، با کفگیر پلو را مخلوط می‌کنیم تا ادویه و دارچین با پلو مخلوط شوند. سپس آن را در سس می‌کشیم. بهتر است پلو را در وسط و مرغ‌ها را دور تا دور دیس و مواد مخلوط شده کشمش و گردو و برین مرغ‌ها قرار دهیم.

زمستان در میوه‌فروشی‌ها جاشوش می‌کنند. مقایسه با سایر میوه‌های این فصل، آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد و به همین دلیل برای افزایش ایمنی، مقاومت و حفاظت از بدن در مقابل بیماری‌ها، میکروبوها و ویروس‌ها خواص اعجاب‌انگیزی دارد. انار می‌تواند در درمان رفیع مشکلاتی مانند: سرماخوردگی، تقویت روده‌ها، تقویت معده، تقویت ریه، حساسیت، وجود خون در ادرار، مسمومیت، درگوش، التهاب معده، اسکوربیت، آب‌ریزش چشم، خارش پوست، تقویت لثه، تصفیه خون، کم‌خونی، اسهال خونی، استفراغ و کم‌اشتهایی استفاده کرد. این میوه پهبستی به رشد جنین هم کمک کرده و سلامت فرزند را در آمان می‌دهد.

آش پزبون

آش کشک با غذای محلی فریزند

زندگی / **نسرین نقدی** | فریزنداز توابع استان اصفهان و ایبانه‌ها و از جمله مناطق باصفا و دیدنی ایران است. آشی که در زیر عکس و طرز تهیه آن را خواهید دید: از آش‌های سنتنی و بسیار خوشمزه این منطقه است.

چی لازم داریم؟

اسفناج یا برگ چغندر: یک کیلو / گوشت‌به مقدار لازم / مقدار گوشت بستگی به ذایقه و علاقه دارد / پیاز سرخ شده: ۲ عدد / جو پخته شده: یک و نیم لیوان / کشک: یک کیلو / پونه کوهی: یک قاشق غناخوری

چطور بپزیم؟

ابتدا جو و گوشت را با هم کاملاً می‌پزیم. سپس آن‌ها را با چرخ گوشت یا مخلوط‌کن کاملاً له می‌کنیم. اسفناج را خرد کرده و به مخلوط جو و گوشت اضافه می‌کنیم. سپس به قابلمه کشک را اضافه کرده و اگر سفت بود کمی آب به آن اضافه می‌کنیم. نعنای داغ یا پونه را هم درون آش ریخته و می‌گذاریم با هم بجوشند و مرتب هم می‌زنیم تا ته نگیرد. به دلیل داشتن کشک، نمک را به مقدار کمتری اضافه می‌کنیم تا آش شور نشود. پس از



پختن و جاف‌تادن، آش را در ظرف مناسبی کشیده و روی آن را با مقداری پیاز سرخ شده و نعنای داغ تزیین می‌کنیم.

بهرنگ‌زنگی

غذای حاضری

زندگی / **فاطمه محمدزاده** | بی‌بی‌خانم زیاد اهل رفت‌وآمد نبود، چون اخلاق خیلی خاصی داشت. او همیشه دوست‌داشت دیگران مهمان‌اوباشند و همیشه هم می‌گفت: «من عاشق مهمونم. دوست‌دارم همه‌تون باین خونه‌من و روشلوغ‌کنین و دور هم غذا بخوریم.» او بزرگ‌فامیل بود و همه سعی می‌کردند تا جای که می‌توانند به او احترام بگذارند.

محبوبه خانم توی فامیل به مهمانی رفتن و مهمانی دادن مشهور بود. چون بار از بی‌بی‌خانم خواسته بود که به خانه آن‌ها برود، اما بی‌بی‌خانم همیشه بهانه آورده و ترفه بود. خلاصه محبوبه خانم موفقی شد بی‌بی‌خانم را به خانه‌اش دعوت کند.

خیلی از فامیل وقتی فهمیدند که بی‌بی‌خانم مهمان محبوبه خانم است، دیدن بی‌بی‌خانم را بهانه کردند و مهمان محبوبه خانم نشدند. مریم خانم از وسط شلوغی یک دقیقه گفت: «خوب محبوبه جان! اگه برای شام کاری داری بگو انجام بدیم.» محبوبه خانم لبخندی زد و گفت: «نه عزیزم! کاری ندارم.»



امشب می‌خوایم حاضری بخوریم.» بی‌بی‌خانم با شنیدن اسم این غذا با خوش‌گفت: «بین بنده‌خدا چه تدارکی دیده. من که تا حالا اسم این غذا رو نشنیده.»

حرف‌ها گل انداخته بود. هرکدام از خانم‌های فامیل چیزی تعریف می‌کرد. بی‌بی‌خانم از یک طرف خوشحال بود که این همه فامیل برای دیدن او آمده‌اند و دور هم نشستند و در حال گفتن و خندیدن هستند؛ از طرف دیگر هم خیلی احساس گرسنگی می‌کرد. با خودش گفت: «این جوون‌ها چرا این‌جسوری غذا می‌خورن. قریبون همون قدیم‌ها و قدیم‌ها من که غروب آفتاب باید شام بخورم؛ و گرنه دیگه کی غذا هضم بشه.»

محبوبه خانم و چند تا از خانم‌ها سفره را انداختند. چند بشقاب خیار و گوجه‌فرنگی، پنیر، گردو و... سر سفره گذاشتند. بی‌بی‌خانم نگاه می‌کرد به سفره انداخت گفت: «بابا! بابا! لابد صبح شده و اینا می‌خوان صبحانه بيارن.» محبوبه خانم نشست سر سفره و گفت: «خانومای عزیز! بفرمایید!» بی‌بی‌خانم چند لقمه نان و پنیر خورد و با خودش گفت: «بهتره خودم رو سیر کنم، بینم غذا حاضری چیه.» سفره را جمع کردند؛ در حالی که بی‌بی‌خانم هنوز گرسنه بود.

بی‌بی‌خانم دم در حیاط، همسایه‌اش زهرا خانم را که دید، گفت: «اراستی شما می‌دونی غذای حاضری چیه؟» زهرا خانم لبخندی زد و گفت: «همین نون و پنیر و گوجه رو می‌گن دیگه.» بی‌بی‌خانم تازه فهمید که چقدر در خانه محبوبه خانم به خودش گرسنگی داده است.

یادداشت

سنواتی‌ها را در بایید



حسین صادق مقدسی

سنواتی! عنوانی که پیش از این به دانشجویانی گفته می‌شد که به هر دلیلی امکان یا به ندرت در موعد سال گذشته که قانون تازه وزارت علوم مبنی بر تغییر سال‌های سنوات ابلاغ شد موجی از شوک زدگی را وارد دانشگاه‌ها کرده و دانشجویان را با مشکلات عدیده ای مواجه کرد. مشکل از آنجایی رو به حد شدن پیش رفت که از ابلاغیه مذکور قانون تازه در عطف به ماسبق کرده و تمام دانشجویانی را که مشغول به تحصیل هستند مشمول این آپدیت نامه کرد، اقدامی که مانند بسیاری از حرکت‌های وزارت علوم دولت یازدهم تقریباً بی سابقه است. بر اساس این قانون بسیاری از دانشجویان که تا کنون بر اساس قانون‌های قبلی درس می‌خوانند به یکباره با چند برابر شدن هزینه‌هایی مانند خوابگاه و تغذیه مواجه شده و همزمان از تسهیلات صندوق رفاه وزارت علوم نیز محروم شدند. موج اعتراضات دانشجویی با آغاز سال تحصیلی از دانشگاه تربیت مدرس شروع شده و در دانشگاه شهید بهشتی و امیرکبیر به اوج خود رسید. دانشگاه‌هایی مانند تربیت مدرس و اصفهان با بالا گرفتن اعتراض‌ها تسکین جلسه داده و در نهایت به راه‌آهکارهایی برای رفع این مشکلات پرداختند، با این وجود هنوز هستند کسانی که از این قانون عجب و غیرمعمول منتظر شده‌اند. در دانشگاه امیرکبیر پس از جلسات نمایندگان دانشجویان با مسؤولان دانشگاه و در نهایت کسب تکرین نتیجه مطلوب طرفین، اعتراض‌ها شدت گرفت و منجر به تجمع در دانشگاه شهرداری جمع‌های تجمع‌ها با ثبت نام ورودی‌های جدید، دانشجویان و خانواده‌های آنان را دچار سردرگمی و نگرانی از آینده شمار می‌آید که نتوانستند آن را به خوبی مدیریت کنند. * دانشجوی کارشناسی فناوری اطلاعات دانشگاه صنعتی ارومیه ثبت نام و در بخش دیگر دانشگاه

گزارشی از یک خیریه دانشجویی

محروران پای سفر مهر دانشجویان می‌نشینند



جامعه حرفه ای / فاطمه زارعی

قلب‌های خیلی بزرگی این روزها در یکی از دانشگاه‌های بزرگ کشورمان می‌تپد که حتی می‌توان آن را بزرگتر و مهربان‌تر از قلب‌هایی دانست که از روی ریا و تظاهر دست به امری خدابسنده می‌زنند. این قلب‌ها دنیایی را برای‌مان ترسیم می‌کنند که در هر لحظه می‌توان مهربان بود و به هم نوع خود کمک کرد. این دانشجویان در کنار دفعه‌های که برای درس و تحصیل دارند، خود را فرشته نجات نیازمندان و دانش‌آموزان بی‌بضاعتی کرده‌اند که حالا در آستانه سال تحصیلی و رفتن به مدرسه قرار دارند. در دانشگاه می‌توان هم خیر بود هم درس خواند. هم نمرای نزد استاد گرفت هم نمرای نزد پروردگار.

خبریه فرادای سبز را بشناسیم

۲۰ سال پیش دستاخی از دانشگاه صنعتی شریف دراز شد تا دستان نیازمندان را بگیرد. این درخت سبز که در سال ۷۵ ریشه‌هایش در خاک دانشگاه نشست، حالا تبدیل به درخت تنومندی شده و افرادی را زیر سایه خود نشانده که حتی بزرگترین خیریه‌ها هم از حال و روز آنان خبر ندارند. اما برخی استانان و دانشجویان این دانشگاه دست به دست هم داده‌اند تا به هم نوع خود کمک کنند و سهمی از خوشحالی و شادی در این زندگی داشته باشند. به همین منظور، خیریه فرادای سبز در دانشگاه شریف شکل گرفت و نیتش آنقدر خیر بوده که الان ۲۰ سال است همچنان به کمک افراد کم بضاعت می‌شناسد و از جایی هم حمایت نمی‌شود! تنها استانان و دانشجویان و افراد مرتبط با این دو گروه، کمک‌های خود را به خیریه می‌رسانند. فرادای سبزی‌ها در همین ماه رمضان امسال گل کشند و برای مردم خالص‌نشین جنوب تهران و برخی دیگر از نواحی در افتاده چندین سفره افطار پهن کردند.

اظهارات مدیر مؤسسه خیریه

محسن سلیمانی مدیر خیریه فرادای سبز که خود دانش آموخته رشته ریاضی در مقطع لیسانس آموزشی شریف و دانشجوی کارشناسی ارشد در رشته کسب و کار دانشگاه تهران است در گفت‌وگو با خبرنگار ما می‌گوید: این خیریه در ابتدا یک گروه دانشجویی بود که حدود ۲۰ سال پیش با پیگیری استانان و دانشجویان شکل گرفت و نام آن خیریه فرادای سبز شد. این خیریه فعالیت‌های فرهنگی دارد که مرتبط با امور خیریه است. امور خیریه هم در سه بخش، از جمله کمک به خانواده‌های نیازمند تهران و اطراف، اردو جهادی برای کمک به افراد در نواحی دور افتاده و آموزش دانشجویان دانشگاه و همچنین کمک‌های مشاوره‌ای برای خدمت رسانی به دانشجویان بی‌بضاعت، با ما هست که توسط دانشجویان و استانان در حال انجام است. وی ادامه داد: ۲۰ نفر از استانان، دانشجویان و دانش آموختگان دانشگاه همچنین افراد مرتبط با این گروه عضو هیأت امنا هستند.

شریفی‌ها شریف هستند

اهدای لوازم التحریر به دانش‌آموزان نیازمند، اهدای ارزاق به ۹۰ خانواده نیازمند، تهیه چیزیه برای دختر یک پدر پیر و از کار افتاده، کمک سکه و نیم میلیون تومانی برای تعمیر موتور خانواده بی‌سرپرست ساکن روستا، تهیه خانه برای خانواده بی‌سرپرست ۵ نفره در سرمای پاییز، اهدای ارزاق در ماه مبارک رمضان به خانواده‌های مستضعف و ایتم، تهیه سرپناه مادر و دو فرزند، اهدای دو میلیون تومان به خانواده نیازمند و بی‌سرپرست ساکن شهریار، اهدای ارزاق به ۲۶ خانواده، کمک به خانواده‌ای در کوره‌های آجرپزی و هزاران کمک دیگر که از ۲۰ سال پیش تاکنون در این خیریه صورت گرفته گوشه‌ای از یاری سبزین دانشجویان به نیازمندان است.

خیریه فرادای سبز را حمایت کنیم

این خیریه می‌تواند چراغ راهی برای سایر دانشگاه‌ها باشد تا از طریق همکاری تک تک دانشجویان سهمی در حل مشکلات همشهریان و اطرافیان خود داشته باشند. امید است خیریه فرادای سبز در آینده‌ای نزدیک با همکاری مسؤولان تبدیل به بنیادی برای انجام این عمل خدابسنده شود و دستان سبزش بتواند همچنان دانش آموزان، پدران و مادران از کار افتاده و سایر خانواده‌های نیازمند را یاری رساند. دانشگاه معنویت در کنار دانشگاه‌های آکادمیک باید شکل بگیرد تا دستان پر مهر بیشتری به کمک اقشار ضعیف جامعه بشتابند.

شاید این وظیفه دانشگاه‌هاست که ابتدایی هر ترم نظارتی روی نحوه تدریس استانان و اجبار برای به روز کردن این جزوه‌ها و کتاب‌ها داشته باشند چرا که برخی استانان با استناد به علم چند سال پیش خود سعی دارند کلاس را پیش ببرند. علی‌هاشمی (۴۹۸...۰۹۱۶) دانشجوی دانشگاه شهید چمران اهواز با انتقاد شرایط آب و هوایی استان خوزستان و تأثیر مستقیم آن بر رفت و آمد دانشجویان تأکید می‌کند: به نظر می‌رسد اسامال شرایط آب و هوایی بدتر از سال گذشته باشد و دانشگاه‌ها و کلاس‌های درس هم برگرفته از این شرایط، مشکلاتی دارند. رفت و آمد استانان و دانشجویان با سختی همراه است و حتی کلاس‌های درس برای راحتی حال دانشجویان زودتر تمام می‌شوند. این در حالی است که نخستین بار نیست که مسؤولان استان با این مشکل مواجه اند. به نظر می‌رسد باید راهکاری برای آسودگی دانشجویان دانشگاه‌های خوزستان در نظر گرفته شود. به گفته این دانشجو، اگر به همین منوال پیش برویم سطح علمی دانشگاه‌ها و دانشجویان بسیار افت می‌کند. سازمان محیط زیست هم بهتر است یک دفتر مرکزی در استان خوزستان راه‌اندازی کند تا به این مسأله جدی‌تر رسیدگی شود.

دولتی‌ها حمایت کنند

سلیمانی درباره مشکلات پیش روی خیریه، گفت: مجموعه‌های دولتی از گروه‌های دانشجویی که مثل ما تلاش در حل مشکلات نیازمندان دارند، حمایت کنند که البته حتماً نباید این همکاری‌ها مالی باشد. امکانات مختلف از جمله فضا و مکان را می‌توانند در اختیار این خیریه قرار دهند که به راحتی سازمان‌های دولتی در اختیار دارند.

دولتی‌ها حمایت کنند

سلیمانی درباره مشکلات پیش روی خیریه، گفت: مجموعه‌های دولتی از گروه‌های دانشجویی که مثل ما تلاش در حل مشکلات نیازمندان دارند، حمایت کنند که البته حتماً نباید این همکاری‌ها مالی باشد. امکانات مختلف از جمله فضا و مکان را می‌توانند در اختیار این خیریه قرار دهند که به راحتی سازمان‌های دولتی در اختیار دارند.

دولتی‌ها حمایت کنند

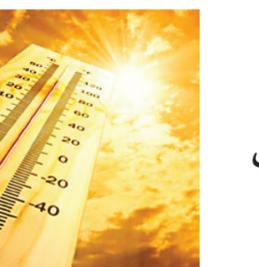
سلیمانی درباره مشکلات پیش روی خیریه، گفت: مجموعه‌های دولتی از گروه‌های دانشجویی که مثل ما تلاش در حل مشکلات نیازمندان دارند، حمایت کنند که البته حتماً نباید این همکاری‌ها مالی باشد. امکانات مختلف از جمله فضا و مکان را می‌توانند در اختیار این خیریه قرار دهند که به راحتی سازمان‌های دولتی در اختیار دارند.

دولتی‌ها حمایت کنند

سلیمانی درباره مشکلات پیش روی خیریه، گفت: مجموعه‌های دولتی از گروه‌های دانشجویی که مثل ما تلاش در حل مشکلات نیازمندان دارند، حمایت کنند که البته حتماً نباید این همکاری‌ها مالی باشد. امکانات مختلف از جمله فضا و مکان را می‌توانند در اختیار این خیریه قرار دهند که به راحتی سازمان‌های دولتی در اختیار دارند.

دولتی‌ها حمایت کنند

سلیمانی درباره مشکلات پیش روی خیریه، گفت: مجموعه‌های دولتی از گروه‌های دانشجویی که مثل ما تلاش در حل مشکلات نیازمندان دارند، حمایت کنند که البته حتماً نباید این همکاری‌ها مالی باشد. امکانات مختلف از جمله فضا و مکان را می‌توانند در اختیار این خیریه قرار دهند که به راحتی سازمان‌های دولتی در اختیار دارند.



حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

شیمی دانشگاه شهید بهشتی با ابراز گلهمندی از وضعیت خوابگاه‌های این دانشگاه همزمان با شروع سال تحصیلی، می‌گوید: دانشگاه‌ها سه ماه تابستان فرصت داشتند مثل هر سال خوابگاه‌ها را تعمیر و تجهیز کنند. اما به نظر می‌رسد به دلیل افزایش دانشجو در خوابگاه‌ها و آسیب بیشتری که به ساختمان‌های خوابگاهی می‌رسد، میل و رغبت دانشگاه‌ها برای تعمیر اساسی هم از بین رفته است. برای آسودگی دانشجویان در دانشگاه شهید بهشتی هم هیچ امکانات تازه‌ای مثل تجهیز آشپزخانه‌ها به گازهای بیشتر

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

شیمی دانشگاه شهید بهشتی با ابراز گلهمندی از وضعیت خوابگاه‌های این دانشگاه همزمان با شروع سال تحصیلی، می‌گوید: دانشگاه‌ها سه ماه تابستان فرصت داشتند مثل هر سال خوابگاه‌ها را تعمیر و تجهیز کنند. اما به نظر می‌رسد به دلیل افزایش دانشجو در خوابگاه‌ها و آسیب بیشتری که به ساختمان‌های خوابگاهی می‌رسد، میل و رغبت دانشگاه‌ها برای تعمیر اساسی هم از بین رفته است. برای آسودگی دانشجویان در دانشگاه شهید بهشتی هم هیچ امکانات تازه‌ای مثل تجهیز آشپزخانه‌ها به گازهای بیشتر

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

شیمی دانشگاه شهید بهشتی با ابراز گلهمندی از وضعیت خوابگاه‌های این دانشگاه همزمان با شروع سال تحصیلی، می‌گوید: دانشگاه‌ها سه ماه تابستان فرصت داشتند مثل هر سال خوابگاه‌ها را تعمیر و تجهیز کنند. اما به نظر می‌رسد به دلیل افزایش دانشجو در خوابگاه‌ها و آسیب بیشتری که به ساختمان‌های خوابگاهی می‌رسد، میل و رغبت دانشگاه‌ها برای تعمیر اساسی هم از بین رفته است. برای آسودگی دانشجویان در دانشگاه شهید بهشتی هم هیچ امکانات تازه‌ای مثل تجهیز آشپزخانه‌ها به گازهای بیشتر

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها

تأثیرات آب و هوای خوزستان بر سطح علمی

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۲۲۲۲۴

حرف‌ها و حرفه‌ها