

انسیم صبا

زندگی / الهه آرائیان همه اشک‌ها نشانه عجز و ناتوانی نیستند. بعضی از اشک‌ها از سر شوق و خوشحالی اند؛ بعضی هایشان ریخته می‌شوند تا روح سبک شود. بعضی اشک‌ها برای صفای دل از چشم جاری می‌شوند و بعضی از اشک‌ها هم در مظلومیت و حقانیت کسی است که در برابر همه ناحق ایستاد.

بهرنگزنگی

میهمان سرزده

زندگی / فاطمه محمدزاده آقای رحمتی رو کرد به همسرش و گفت: «خانم! چرا این قدر از آمدن میهمان نگران شدین؟» خانم رحمتی در حالی که داشت خانه امر تمب می‌کرد، گفت: «آخه میهمان سرزده، نگرانی هم داره.» آقای رحمتی لیخنندی زد و گفت: «نگران نباشین. ساده بر گزار کنین.»

سفره که پهن شد، آقا نصرت، پسر عموی آقای رحمتی با خجالت گفت: «خلاصه ببخشین که سرزده مزاحم شدم. چاره‌ای نداشتم. قرار بود امروز برگردم شهرستان؛ ولی مشکلی پیش آمد که نتوانستم.» و بعد، نگاهی به سفره انداخت و گفت: «حالا چرا این قدر زحمت کشیدین؟»

آقای رحمتی یک دفعه به یاد گذشته‌ها افتاد و گفت: «آقا نصرت! کار خوبی کردی که آمدی.» و بعد ادامه داد: «من یاد دوران دانشجوییم افتادم. راستش نمی‌دونم شما می‌دونید یا نه، معمولاً در خوابگاه‌های دانشجویی مواد غذایی زیادی پیدا نمی‌شود.

یعنی اگر در یخچال را باز کنی، احتمال دارد چشمتان بیفتد به چند تا تخم مرغ که البته این هم محال است؛ چون دانشجویها همان موقع که تخم مرغ را می‌خرند، به سرعت آن را می‌پزند.»

آقای رحمتی آب دهانش را قورت داد و گفت: «مدن میهمان به اتاق‌های خوابگاه آن هم از بیرون، مسالوی است با دردرس و گرفتاری.

یادم هست یک روز، مجید، هم‌اتاقی من با عجله وارد اتاق شد و گفت: «دستجو به دامنات! یک کاری بکنید؛ پسر خاله‌ام داره میاد اینجا.» من به ساس هم‌اتاقی دیگری نگاه می‌کردم و گفتم: «جیب‌ای یعنی تو نمی‌دونی که نباید مهمون دعوت کنی؟» مجید به شدت نگران بود. همه به من نگاه کردند؛ چون آشپزی من از بقیه بهتر بود.



نیم ساعتی گذشت و من سفره را انداختم. همه خیره به غذا نگاه می‌کردند. پسر خاله مجید چند لقمه ه خورد، گفت: «عجب غذای جالب و خوش‌رنگی! این چه؟» من گفتم: «کوکوی پیازچه.» و همه به من نگاه کردند. صبح که شد، پسر خاله مجید رفت. مجید و هم‌اتاقی‌ها دور من را گرفتند و پرسیدند که چه جوری کوکوی پیازچه درست کردیم. ما که پیازچه انداختیم، رفتیم و از بالکن اتاق، چند پیاز بزرگ آوردیم. همه با شگفتی نگاه می‌کردند. گفتم: «ببینید عزیزان! این پیازها سبز شده بودند. من هم قسمت سبزی شده را بریدم و ریز ریز کردم و یا دو سه تا تخم مرغ که برای صبح خوریده بودم، کوکو درست کردم.» همه گفتند: «نه. راست می‌گی؟» از اون روز به بعد، هم‌اتاقی‌های من سعی می‌کردند از پیازهای سبزی شده برای یک خوراک کاملاً خوشمزه استفاده کنند.

آقا نصرت لیخنندی زد و به خوردن غذا ادامه داد.

همراهان صمیمی

«خط زندگی» راهی برای امتداد یافتن از نیاط صمیمانه ما و شمامست. هموار کردن این راه جز با تداوم همراهی تان ممکن نیست.

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

عناوین هفتگی صفحات خط زندگی

شنبه‌ها: خانواده، یکشنبه‌ها: دانش و فناوری، دوشنبه‌ها: بانوان، سه شنبه‌ها: دانش و فناوری، چهارشنبه‌ها: آشپزی و پنجشنبه‌ها: طبیعت

راه‌های ارتباطی ما و شما در خط زندگی: شماره پیامک: ۳۰۰۷۲۲۷۲۴

نشانی پست الکترونیک: zendegi@qudsonline.ir

زرشک، خوشمزه پاییزی



زندگی / نسرین نقدی زرشک میوه‌ای است که پوست، ساقه، برگ‌ها و حتی ریشه‌اش خاصیت درمانی دارد. برگ‌های آن سرشار از ویتامین C است و خاصیت ملین دارد. میوه‌های آن آدرار اور و خلط‌آور است و برای خوشبو شدن دهان نیز استفاده می‌شود. پوسته، ریشه و ساقه آن هم تقویت‌کننده، ضد عفونی‌کننده، صفرا آور، مدر و ملین است. این گیاه بخاطر داشتن الکتالوئیدی به نام بریرین اثرات آنتی‌بیوتیکی برای باکتری‌ها دارد. همچنین سولفات موجود در این گیاه علیه سیستم‌های توموری قابل استفاده است. شاید به همین دلیل است که عده‌ای زرشک را عامل ضد تومور یا سرطان می‌شناسند.



یک مسوول وزارت جهاد کشاورزی در گفت و گو با قدس بیان کرد

مصرف فراط کودها، عامل سرطانی‌زایی محصولات کشاورزی

مواد غذایی ارتباط دارد؟

بله، با افزایش میزان کود مصرفی می‌توان سلامت مواد غذایی تولید شده را در کشور تضمین کرد. تضمین سلامت محصول کشاورزی تولید شده از لحاظ کبود و تغذیه نیازمند مواد اولیه، تولید کود داخلی یا وارداتی سالم و عاری از ناخالصی و فلزات سنگین و مضر است. ضمن اینکه کاربرد کود در مزرعه باید بر اساس مدیریت حاصلخیزی خاک و نیاز هر محصول باشد. بنابراین در صورت تأمین کود مورد نیاز و با کیفیت، باید همراه با مواد اولیه، کودی خالص، متناسب با نیاز مناطق مختلف، توزیع و مصرف شود. نتیجه تحقیق محققان و کارشناسان با بررسی ۳۶۲ فصل زراعی مشخص کرده که ۵۰ تا ۵۰ درصد از عملکرد مزارع و باغ‌ها به مصرف کودهای تجاری وابسته است. تحقیقات انجام گرفته در مؤسسه تحقیقات خاک و آب نیز بر نقش حاصلخیزی خاک در افزایش عملکرد

کشوری تاکنون و امکان افزایش عملکرد کمی و کیفی در شرایط فعلی تأکید دارد. متأسفانه ورود نیترات از طریق مصرف کودها به عنوان یک عامل ایجاد سرطان‌های دستگاه گوارش و عناصر سنگین به عنوان بیماری‌های گوناگون، نقش اساسی را در سلامت و تغذیه کشور دارد.

هر زمین و محصول کود خاصی نیاز دارد؟

بله، عناصر غذایی مورد نیاز گیاه از منابع گوناگون قابل تأمین است. برای تأمین نیتروژن مورد نیاز گیاه در دنیا از منابع کودی متنوعی مانند اوره، نیترات آمونیوم، سولفات آمونیوم، اوره یا پوشش گوگردی و... استفاده می‌شود. در این شرایط منقاصی یا خریدار کود معمولاً کود مورد نیاز خود را بر اساس شاخص‌های این بین این منابع انتخاب می‌کنند. جمله این شاخص‌ها درصد خلوص (محتوای عنصر غذایی)، قیمت واحد عنصر، سهولت دسترسی، سهولت کاربرد در مزرعه با توجه به شرایط کشت (زراعی، باغی، گلخانه‌ای، هیدروپونیک و...)، ضریب شوری و تبعات زیست محیطی را می‌توان نام برد.

از کجا باید بدانیم هر زمین به چه کودی نیاز دارد؟

زندگی / مریم احمدی شیروان اشمیامی، آلی و بیولوژیک، سه گونه‌ای موادی هستند که برای تقویت و بالابردن حاصلخیزی خاک، استفاده می‌شوند. این مواد که ما همه آن‌ها را با عنوان «کود» می‌شناسیم، سبب افزایش محصول شده‌ پس از بوجود آمدنشان بخاطر تاثیرات مثبت و زیاد شدن تولید محصولات کشاورزی، انقلابی را در این صنعت به وجود آوردند.

به مرور زمان و با آشکار شدن افزایش حجم محصول در اثر استفاده از آن‌ها، مصرف کودها هر روز زیاد و زیادت‌تر شد بدون اینکه به عواقب و صدمات وارد شده توسط این کودها به خاک، موجودات زنده و اکوسیستم فکر شود. تا اینکه بتدریج زرمه‌هایی از مراکز درمانی و دانشگاهی مبنی بر شیوع سرطان

شنیده شد و بعضی از آن کودها ممنوع و یا استفاده از آن‌ها در برخی محصولات محدود شد. با دکتر محمد شجاع‌الدینی، مدیر کل دفتر محیط زیست و سلامت غذای وزارت جهاد کشاورزی در مورد همین کودها و برخی سم‌های مورد استفاده در کشاورزی گفت‌وگویی داشتیم که از نظر می‌گذرانید.

آقای دکتر چرا استفاده از کودها در کشاورزی اهمیت دارد؟

با توجه به شرایط اقلیمی کشور ما و محدودیت منابع آب و محدودیت‌های اقلیمی و خاکی مانند خشکی و شوری آن، برای تأمین غذا، نیازمند ارتقای میزان تولید در واحد سطح در بخش کشاورزی هستیم. به همین خاطر و به دلیل جایگاه مهم گیاهان در تغذیه، استفاده از کودها مهم و حایز اهمیت است.

این میزان مصرف برابر با استانداردهای جهانی است؟

متوسط جهانی مصرف کود ۱۳۴ کیلوگرم در هکتار است. در حالی که این رقم برای ایران ۸۲ کیلوگرم در هکتار می‌باشد. این مساله در مورد کودهای نیتروژنی به عنوان کودهای تولید کننده نیترات نیز وجود دارد. چنان که متوسط مصرف کودهای نیتروژنی در ایران ۶۶ کیلوگرم نیتروژن در هکتار بوده، در حالی که متوسط جهانی آن ۸۲ کیلوگرم در هکتار است. این متوسط به این مفهوم نیست که در تمامی مزارع و باغ‌ها این میانگین حاکم است، بلکه توزیع در بین محصولات مناطق گوناگون وجود دارد.

افزایش مصرف کودها با سلامت

برای این منظور آزمایشی به نام «آزمون خاک و گیاه» نیاز داریم. این روش علمی برای تعیین مقدار عنصر غذایی قابل استفاده در خاک و توصیه کود مصرفی کاربرد بسیاری دارد و بر اساس نتایج آن آزمون خاک، نسخه نویسی و تعیین مقدار نوع و زمان مصرف کود صورت می‌گیرد.

آیا با پوست کندن میوه‌ها و محصولات، سموم دفع می‌شود؟

بستگی به نوع سم استفاده شده در آن محصول دارد. سموم تماسی در اثر شستن ۷۰ تا ۹۰ درصد کاهش پیدا کرده و اثر خود را از دست می‌دهند ولی سموم سیستمیک تأثیر چندانی ندارد. بیشتر قارچ کش‌ها، برخی حشره کش‌ها و کنه‌کش‌ها سیستمیک بوده و در اثر شست و شو کاهش زیادی ندارند.

گفته می‌شود این سموم در میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت، شیر و... نفوذ کرده و سبب بروز بیماری‌های زیادی می‌شود. شما این گفته را تأیید می‌کنید؟

ارتباط برخی سموم با بیماری‌ها در کشورهای که مطالعه شده‌اند تقریباً ثابت شده است. ولی آنچه در مورد سموم مهم است تجمع آن‌ها در طول زمان و اثرات مزمن شان است. بر اساس تحقیقات گسترده اخیر سرطان‌زایی برخی محصولات کشاورزی، نتیجه بد مصرف کردن سم و کود است. سموم خطرناک و کودهای نامناسب که در برخی موارد عاری از ماده غذایی برای گیاه و محتوای اجزای ناسالمی همچون فلزات سنگین است، برای سلامتی انسان بسیار خطرناک است.

پس یک کشاورز مجاز به استفاده از چه کودی است؟

تولیدکنندگان بخش کشاورزی باید از کودهای ثبت و تایید شده توسط وزارت جهاد کشاورزی استفاده کنند. همچنین تغذیه و استفاده از کود را بر مبنای اطلاع اولیه از وضعیت حاصلخیزی خاک مزرعه و توصیه‌های کودی کارشناس تغذیه انجام دهند.

برای داشتن محصولات زراعی سالم‌تر و بهتر در کنار مصرف کودها، این روزها از سموم و آفت‌کش‌ها هم استفاده می‌شود. از آن محصولات هم برایمان بگویید.

آفت‌کش‌ها به صورت مایع، جامد و یا گاز وجود دارند و به منظور نابودی آفت‌هایی چون حشرات، غلغی‌های هرز و میکروب‌هایی ویژه در مزارع به کار می‌روند. بسیاری از آفت‌کش‌ها سمی هستند و علاوه بر اینکه آفت‌ها را از بین می‌برند به انسان‌ها نیز صدمه می‌زنند.

جهانگردی، شکم گردی

تورندو با سس گشنیز و ترخون، غذایی فرانسوی

زندگی / عفت رسولی غذاهای فرانسوی از مشهورترین و متنوع‌ترین انواع غذا در جهان است. به طوری که می‌توان گفت تنوع غذاهای فرانسه بیش از هر کشور دیگر است. از بین این غذاهای متنوع امروز طرز تهیه تورندو را هم مرور خواهیم کرد.



چی لازم داریم؟

فیله کوسه ۲۵۰ گرم / پیاز یک عدد / سیر له شده یک تا دو حبه / زرده تخم مرغ دو عدد / ترخون و گشنیز خرد شده سه تا چهار قاشق غذاخوری / سس گوجه فرنگی نصف / پیمانه لافل / سیاه یک قاشق چایخوری / سفک / سیاه یک پیمانه / آب شده ۱۰۰ گرم / روغن مایع یک قاشق غذاخوری / قارچ ۱۰۰ گرم / نمک و فلفل به میزان لازم

چطور بپزیم؟

کوشش را نیم ساعت در فلفل می‌خیابانیم. پیاز و سیر را در ظرف مناسبی ریخته سپس سرکه را با مقداری آب، سس گوجه فرنگی و کمی نمک روی حرارت کم می‌گذاریم تا بجوشد و آب آن تمام شود. آن گاه آن را برداشته اجازه می‌دهیم تا خنک شود. سپس زرده تخم مرغ را با دو قاشق آب و کمی نمک هم زده و به روش بن ماری (روش ذوب کردن با حرارت غیرمستقیم) حرارت می‌دهیم. کره را کم اضافه می‌کنیم و با قاشق چوبی هم می‌زنیم تا سسی مانند مایونز، غلیظ به دست آید. حالا ترخون و گشنیز را با پیاز، سیر ریخته شده و قارچ به مواد اضافه کرده و هم می‌زنیم. روی گریل یا یک ماهی تابه سنگین، مقداری روغن ریخته و تکه‌های گوشت را در تابه یا گریل گرم می‌گذاریم. پس از دو تا سه دقیقه آن را برگردانده و پس از سه دقیقه دیگر روی آن نمک پاشیده و برمی‌داریم. حالا تورندو آماده است و می‌توانیم سس را در ظرف جداگانه‌ای کنار ظرف تورندو گذاشته و آنان سفید، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده میل کنیم.

آش پزبون

آش زرشک، غذای محلی استان خراسان شمالی

زندگی / نسرین نقدی با نزدیک شدن به میانه‌های فصل پاییز و آغاز برداشت زرشک تازه و آسار از مزارع، بخت این آش خوشمزه را توصیه می‌کنیم.

چی لازم داریم؟

برنج حدود ۴۰۰ گرم / اسبزی آش ۱ کیلوگرم، فلفل و زردچوبه به میزان دلخواه / آب زرشک تازه ۵ فنجان / لیه ۷۵ گرم / پیاز دو عدد / نعناع ۳ قاشق سوپخوری / گلپر مقداری

چطور بپزیم؟

اسبزی آش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده، خوب شسته و خرد می‌کنیم. حدود سه کاسه آب در قابلمه‌ای مناسب ریخته و روی حرارت میگذاریم. پس از به جوش آمدن آب، سبزیجات و برنج را در آن می‌ریزیم. همینکه برنج پخته شد و لعاب داد، یک پیاز درشت را خلال می‌کنیم. در ماهی تابه سرخ کرده و زرد چوبه و نمک و فلفل می‌زنیم و به همراه آب زرشک داخل قابلمه اش می‌ریزیم و می‌گذاریم تا آش جا بیفتد.



آش را در ظرف مسود نظر ریخته و روی آن را با مقداری گلپر نرم و نعناع داغ تزئین می‌کنیم.

یکفجان سلامتی

تغذیه بیماران ام اس

زندگی / دکتر پروانه کاظمی، متخصص تغذیه | بر اساس برآوردهای انجام گرفته، سالانه حدود ۲/۳ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به «ام اس» می‌شوند که دلیل آن هدف قرار گرفتن سیستم عصبی بدن از سوی سیستم ایمنی به طور اشتباه است.

این بیماری با علائمی نظیر خستگی و تار شدن دید ظاهر و به فلج جزئی تا کامل منجر می‌شود.

هیچ کس در مورد دلایل اصلی اشتباه سیستم ایمنی بدن برای حمله به عصب‌های بیماری ام اس نمی‌تواند نظری قطعی و کاملی دهد. بد نیست بدانید ژنتیک و عواملی در محیط زیستی می‌تواند سبب ابتلا به این بیماری شود.



این بیماری مختص اعصاب مرکزی یعنی مغز و نخاع بوده و ایجاد لکه‌های سفیدی یا پلاک‌های متعددی می‌مغز می‌کند.

پلاک‌ها گویای سفت شدن غلاف‌های سلول‌های عصبی مغز هستند، که این سفت یا سخت شدن سبب جلوگیری از انتشار جریان الکتریکی شیمیایی رشته‌های عصبی و اختلال در حرکات می‌شود.

مواد غذایی مفید برای بیماران ام اس چربی‌های امگا ۳ و امگا ۶ برای این بیماران بسیار مفید است که برای دریافت آن چربی‌ها انواع ماهی به خصوص ساردین و سالمون پیشنهاد می‌شود.

سایر منابع غذایی آن روغن سویا و کانولا، جوانه گندم، گردو، روغن تخم کتان، سبزیجات برگ سبز و روغن کبد ماهی است.

اسیدهای چرب امگا ۳ نیز در روغن‌های غیر اشباع گیاهی مانند روغن ذرت، روغن کانولا، روغن سویا، روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان وجود دارد.

میوه‌ها و سبزی‌های تازه و تمیز بخصوص آن‌ها که دارای برگ سبز پررنگ هستند برای این بیماران سودمند هستند. کتار این مواد از مصرف جوانه‌ها ویژه جوانه یونجه که باید موقع شروع به جوانه زدن مصرف شود، نباید غافل شد. آب تازه و تصفیه شده، ۸ لیوان در روز در کنار سایر جای‌های گیاهی به جای چای معمولی و آب میوه رقیق شده به درمان این بیماری کمک می‌کند.

یادداشت

شیوه‌های تدریس در دانشگاه

| فریدون ظاهری |

اصولا برای اجرای هر برنامه لازم است ابتدا چارچوب و خط مشی کلی فعالیت‌ها مشخص و سپس روش‌های اجرا و وسایل و امکانات موردنیاز برای فعالیت و تحقق هدفهای آموزشی، تعیین و انتخاب شود. الگوی تدریس، چارچوب ویژه‌ای است که عناصر مهم تدریس در درون آن قابل مطالعه است و شناخت و آگاهی از عناصر و عوامل مذکور می‌تواند استناد را در انتخاب روش‌های مناسب تدریس کمک کند. تدریس، یک فرایند است و عوامل بی شماری در آن نقش دارند که همه آن‌ها قابل مطالعه و کنترل نیستند، پس معلم باید چارچوبی کوچک و محدود از فرایند تدریس را به عنوان الگو انتخاب کرده و مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد، تا بتواند در موقعیت مناسب و محدوده آن چارچوب، فعالیت‌های آموزشی را سازماندهی کند و روش‌های مناسب تدریس را انتخاب کند. تدریس عبارت است از تعامل با رفتار متقابل معلم و شاگرد بر اساس طرح منظم و هدفدار معلم، برای ایجاد تغییر در رفتار دانش آموز. پیش از این، تدریس را درس دادن یا انتقال معلومات و تجارب معین از ذهن استاد به ذهن دانشجویان تعریف می‌کردند. بر اساس این تعریف، وقتی استاد وارد کلاس درس می‌شد، به فعالیت و سخن گفتن می‌پرداخت و فراگیران جز گوش دادن و یا انجام تکالیف ارایه شده از سوی او، وظیفه و نقشی نداشتند؛ لیکن امروزه تدریس را تحریک، راهنمایی، سازمان دادن یا تدوین فراگیران تعریف می‌کنند از این رو استاد، درس را با پرسش شروع می‌کند. مهمترین فرق این تعریف با تعریف پیشین، این است که در تعریف اخیر، معلم فقط نقش محرک گروهی که مسائل نامشخص را، به دشواری در حال گوش دادن هستند و با یادداشت برداری مشغول‌اند، اتاق‌ها به شکل مستطیلی یا سه گوش بوده و تدریس به توجیه یادگیرندگان به جلوی کلاس معطوف است، جایی که مدرس کنترلی کامل بر کلاس، محتوا و توالی فعالیت‌ها دارد. افزایش اندازه کلاس می‌تواند به معنای افت یادگیری و رضایت دانشجویان نیز باشد. نمی‌توان در کلاس‌های بزرگ همچون کلاس‌های کوچک تدریس کرد.

هر چند عمل تدریس در کلاس‌های بزرگ نیازمند برخی جرح و تعدیل‌هاست، اما یاددهی و یادگیری نیز بخش مهمی از تدریس در کلاس‌های کوچک است.

کتابخانه تخصصی

ورزش را روانشناسی کنیم

| جامعه حرفه‌ای / رسانه فاطمی |
کتاب «روانشناسی توان بخشی و آسیب‌های ورزشی» نوشته مونا آروین بارو و ناتالی واکر ترجمه حسن غرایقی زندی دکنترای روانشناسی ورزش و عضو هیات علمی دانشگاه تهران و الهام دهقان کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش، سال جاری توسط انتشارات دانشگاه تهران با قیمت ۱۸ هزار تومان به چاپ رسیده است.
تدوین این اثر نوشته است؛ قابلیت دسترسی به روانشناسی آسیب ورزشی و توانبخشی برای طیف وسیعی از متخصصان یکی از مهمترین نقاط قوت آن است.
مطالعات مسوردی و شواهد به خواننده‌ها امکان می‌دهد تا تجربه ورزشی از دیدگاه ورزشکاران را درک کنند

اگرچه هدف ویراستاران نتیجه گیری در خصوص مناظرات و مباحث مربوط به چگونگی تعریف آسیب‌ها نیست، این کتاب روانشناسی را طوری تشریح می‌کند که نیاز به این تعریف‌ها احساس می‌شود.

بدون شک این کتاب به بهبود و افزایش علاقه در این زمینه و تحریک کار و مطالعه بیشتر طی بیست سال آینده و بیشتر کمک شایانی می‌کند.
نسخه فعلی کتاب بر طیف وسیعی از منابع استناد کرده و توصیه‌های مبتنی بر شواهد میرهن با توجه به آسیب‌های ورزشی و توانبخشی ارایه می‌کند.

مشکلات صنفی دانشجویان ادامه دارد

از سریال ناتمام کیفیت پایین غذا تا سر ما در خوابگاه

| جامعه حرفه ای / فاطمه زارعی |

حدود یک ماه است که دانشگاه‌ها آغاز به کار کرده‌اند و هر روز حدود چهار و نیم میلیون دانشجو در کلاس‌های درس حاضر می‌شوند. هر سال نیز تعدادی دانشجوی جدید به جمعیت فعلی افزوده و تعدادی هم پس از اتمام درس، از دانشگاه جدا می‌شوند. این روال در همه دانشگاه‌ها به طور طبیعی در حال گذران است.
استادان به کلاس درس می‌آیند و بر اساس سرفصل‌هایی که به آنان داده شده تدریس می‌کنند و دانشجویان هم سر کلاس می‌روند و خود را برای امتحانات پایان ترم آماده می‌کنند.
این جریان‌ها است که به آرامی در همه دانشگاه‌ها وجود دارد. اما همه ماجرا این نیست.
غذا گله می‌کنند و می‌گویند: فکر می‌کنم اگر کارآمدترین و بهترین آشپزخانه‌ها را هم در اختیار دانشگاه‌ها قرار دهند باز هم کیفیت غذا خیلی افتضاح است چرا که اشکال از مواد اولیه و شیوه طبخ آشنیان است. دانشگاه‌ها خوش باور هستند که از بهترین یا گرانترین مواد اولیه را خریداری کرده و با کمترین قیمت ممکن در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند. حتی دانشان را خوش کرده اند که غذا را با سه نرخ به دانشجوی می‌دهند در حالیکه باور کنید کیفیت‌ها نه تنها بهتر نشده بلکه غذای نرخ بالاتر کیفیت بدتری دارد. حتی آشپزهای دانشگاه‌ها هم مشکل دارند و مشخص است همه برای دریافت حقوق کار می‌کنند و حاضر نیستند کیفیت را کمی بهتر کنند. این دانشجو ادامه می‌دهد: مشکل از اینجاست که دانشجویان دست به اعتراضی تاثیر گذار نمی‌زنند یا حتی آشپزها یا پدین مواد اولیه کیفیت پایین دست به پختن غذا می‌زنند دانشجو هم که مجبور است این غذا را بخورد وگرنه باید با قیمت بالاتر از بوفه دانشگاه ناهار بخرد. انتظار داشتیم در سال تحصیلی جدید حداقل کیفیت غذاها بهتر شود تا دوست با بگویم یک مشکل حل شده اما متاسفانه این اتفاق نیفتاد و همه دانشجویان از غذا گله دارند.

❖ **سریال ناتمام کیفیت پایین غذا**

سهپلا علیکایی دانشجوی دانشگاه کرمان در گفت‌وگو با خبرنگار ما از مشکلات کیفیت غذا گله می‌کنند و می‌گویند: فکر می‌کنم اگر کارآمدترین و بهترین آشپزخانه‌ها را هم در اختیار دانشگاه‌ها قرار دهند باز هم کیفیت غذا خیلی افتضاح است چرا که اشکال از مواد اولیه و شیوه طبخ آشنیان است. دانشگاه‌ها خوش باور هستند که از بهترین یا گرانترین مواد اولیه را خریداری کرده و با کمترین قیمت ممکن در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند. حتی دانشجو کرده اند که غذا را با سه نرخ به دانشجوی می‌دهند در حالیکه باور کنید کیفیت‌ها نه تنها بهتر نشده بلکه غذای نرخ بالاتر کیفیت بدتری دارد. حتی آشپزهای دانشگاه‌ها هم مشکل دارند و مشخص است همه برای دریافت حقوق کار می‌کنند و حاضر نیستند کیفیت را کمی بهتر کنند. این دانشجو ادامه می‌دهد: مشکل از اینجاست که دانشجویان دست به اعتراضی تاثیر گذار نمی‌زنند یا حتی آشپزها یا پدین مواد اولیه کیفیت پایین دست به پختن غذا می‌زنند دانشجو هم که مجبور است این غذا را بخورد وگرنه باید با قیمت بالاتر از بوفه دانشگاه ناهار بخرد. انتظار داشتیم در سال تحصیلی جدید حداقل کیفیت غذاها بهتر شود تا دوست با بگویم یک مشکل حل شده اما متاسفانه این اتفاق نیفتاد و همه دانشجویان از غذا گله دارند.

❖ **کتاب‌های تکراری**

حسین اسماعیلی دانشجوی دانشگاه آزاد

تهران مرکزی درباره مشکلات دانشجویان در خرید کتاب‌هایی که استادان معرفی می‌کنند، می‌گوید: استادان هر کدام یک کتاب درسی را معرفی می‌کنند که تالیف خودشان است که استاندارد دیگری که با آنان دوست هستند، در کتاب بین ۲۰ تا ۴۵ هزار تومان قیمت دارد. نکته اینجاست که قرار نیست استاد از همه کتاب درس بدهد بلکه تنها بخشی از کتاب برایش مهم است و سایر بخش‌ها باید خاک خورده باقی بماند چون در سرفصل‌ها نیست و اصلا در یک ترم وقت نمی‌شود این همه مبحث را تدریس کرد.

حسین می‌افزاید: مشکل ما دانشجویان اینجاست که در طول یک هفته ۲۰۰ هزار تومان برای پنج کتاب پول داده ایم. یعنی هر دانشجو حدود ۲۰۰ هزار تومان هزینه کرده تا کتاب‌های نصفه و نیمه‌ای را خریداری کند و بتواند با این استادان سخت گیر حداقل نمره ۱۵ یا ۱۶ را در آخر ترم بگیرد. در حالی که می‌شود از این کتاب یک نسخه را پرینت گرفت و تنها بخش‌های قابل استفاده را برای دانشجویان کپی برداشت کرد. چرا باید از اول ترم این همه هزینه بر دوش دانشجو باشد؟ کتابفروشان هم مشکلات خودشان را دارند و تخفیف کتاب در کارشان نیست. استاد هم که مشخص است از دوست یا کتاب خود طرفداری کرده و دانشجو را مجبور می‌کند کتاب را حتما خریداری کند.

❖ **سرما در خوابگاه**

میترا اعراقی دانشجوی دانشگاه اصفهان که در



مطرح کرد که چرا این وزارتخانه به وظایف خود در قبال جمعیت دانشجویی عمل نمی‌کند. هر چند محدودیت بودجه‌ها در وزارت علوم غوغا می‌کند اما راه‌های ایجاد درآمدی به جز ردیف‌های بودجه هم باید به طور منطقی در دانشگاه پیاده شود. جذب دانشجوی پولی به بهانه ایجاد درآمد اختصاصی نمی‌تواند راهگشا باشد. بلکه می‌توان با همگرا ساختن دانشگاهیان و صنعت و تعریف پروژه‌هایی برای دانشگاه‌ها درآمدزایی کرد و حتی مشکلات درون دانشگاه را با همکاری دانشجویان و استادان برطرف ساخت.

❖ **مشکلاتی همیشه وجود دارند**

احمدرضا متمدنی رئیس دانشگاه صنعتی امیرکبیر در گفت و گو با خبرنگار ما می‌گوید:

این مشکلات رایج هر دانشگاهی وجود دارد و به طور عادی هیچ رئیس دانشگاهی نمی‌خواهد دانشگاه محل خدمتش این همه مشکل داشته باشد. با این حال تا آنجا که می‌دانم همه مسؤولان آموزش عالی در تلاش هستند تا اصلی‌ترین مسائلی را حل کنند و دانشجویان مسؤول دیگر را به خود می‌بیند. حس می‌کند اینجا دانشگاه نیست. نمونه‌های عینی زیادی اطرافمان در دانشگاه‌ها وجود دارد که حرمت دانشجو و دانشگاه حفظ نمی‌شود. برخی کارمندان تنها برای پر کردن ساعت کاری به دانشگاه می‌روند و اصلا برطرف کردن مشکلات دانشجویی جز وظایف شان نوشته نشده‌اند. از سوی دیگر، باید نیم نگاهی هم به ساختمان ۱۵ طبقه وزارت علوم داشت و این پرسش را نشد بود، اکتفا کرد.

❖ **استخوان لای زخم آموزش عالی**

در کنار این مشکلات، گاه بی‌پاسخ ماندن پرسش‌ها و مطالبات دانشجویان هم جای ناراحتی دارد. وقتی دانشجویی اعتراضی می‌کند و در مقابل توهمین معاون یا مقام مسؤول دیگر را به خود می‌بیند، حس می‌کند اینجا دانشگاه نیست. نمونه‌های عینی زیادی اطرافمان در دانشگاه‌ها وجود دارد که حرمت دانشجو و دانشگاه حفظ نمی‌شود. برخی کارمندان تنها برای پر کردن ساعت کاری به دانشگاه می‌روند و اصلا برطرف کردن مشکلات دانشجویی جز وظایف شان نوشته نشده‌اند. از سوی دیگر، باید نیم نگاهی هم به ساختمان ۱۵ طبقه وزارت علوم داشت و این پرسش را آرام را برای تحصیل دانشجویان فراهم سازیم.

بزرگاری دوره‌های مجازی دریافت می‌شود، چون قرار است از امکانات مثلا متفاوت تری بهره مند شویم اما در عمل به کلاس‌های حضوری می‌رویم و حتی یک بار هم در طول ترم کلاس‌های مجازی تشکیل نمی‌شود. اگر قرار باشد به این شکل ادامه یابد مجبور به انصراف می‌شویم چون برنامه زندگی ما با این تصمیم‌گیری‌های دانشگاه بهم می‌ریزد.

ندا نسیم(۳۸۵-۰۹۱۳۲) دانشجوی دانشگاه تهران می‌گوید:در

دانشگاه تهران که قدیمی ترین دانشگاه ایران و به اصطلاح دانشگاه مادر به حساب می‌آید، جزوه‌های قدیمی استادان بیشتر دیده می‌شود. برای من جای تعجب دارد چرا استادان دانشگاه تهران به فکر به روز کردن جزوه‌های درسی خود نیستند. به عنوان مثال سه ترم پیش، استادی همان جزوه و مباحث درسی را تدریس می‌کند که این ترم ما با او کلاس داریم. یعنی همان کلمات و واژگان نه یک کلمه کمتر نه بیشتر. در ظاهر خیال دانشجو راحت باشد که نمره کامل را از استاد استاد می‌گیرد اما در باطن به روز رسانی در اطلاعات و مباحث درسی آن رشته صورت نمی‌گیرد.

به گفته این دانشجو، به طور کلی در هر درس ساده و سختی، پیش رفتن با اطلاعات روز جهان در دانشگاهی مثل دانشگاه تهران خیلی ضروری به نظر می‌رسد اما در دانشگاه ما این اتفاق نمی‌افتد

از آگاهی عمومی استاد بیشتر است. گاهی دانشجویان پاسخ پرسش‌هایشان را از دانشجویان دیگر می‌خواهند و این اصلا خوب نیست که یک استاد نسبت به مسایل پیرامونی رشته مورد تدریسش اطلاع کافی نداشته باشد. برخی استادان عادت دارند مباحث درس بعدی را به دانشجویانی که اطلاعات بیشتری دارند واگذار می‌کنند تا هفته آینده خودشان کمتر بحث کنند! فکر می‌کنم آن‌ها نیازمند به روزرسانی هستند اما فرشتن را ندارند.

سینا حقی(۸۰۷-۰۹۱۹) دانشجوی دانشگاه پیام نور هم می‌گوید: در دوره‌های مجازی اتفاقات جالبی می‌افتد که اصلا با آنچه پیش از ورود به کلاس می‌شویم تطابق ندارد. بر اساس قانون بیشتر کلاس‌های مجازی پیام نور باید به صورت اینترنتی برگزار شود و استاد و دانشجو بصورت مجازی با یکدیگر ارتباط دارند. اما سیستم‌های اینترنتی این دانشگاه مشکلات بسیاری دارد و بیشتر کلاس‌ها را حضوری تشکیل می‌دهند. در حالی که بیشتر ما دانشجویان دوره‌های مجازی، شافل هستیم و به ناهار باید جزوه‌های الکترونیک را در محل کارمان گوش دهیم. اگر قرار باشد هر روز یک کلاس مجازی نباشد و حضوری به هر واحدی که گفتند، برویم برنامه کاری بیشتر ما دانشجویان بهم می‌ریزد.

این دانشجو می‌افزاید:شهریه‌های زیادی هم از دانشجویان برای



تحقیقات می‌گوید: دانشگاه آزاد اسمال از ما حدود دو میلیون تومان برای مقطع کارشناسی ارشد دریافت کرد تا ۱۳ واحد درسی را ارایه کند. قبلا شنیده بودم علوم تحقیقات یکی از بهترین شعبه‌های این دانشگاه است. خوشحال هم بودم از اینکه قرار است با وجود پرداخت شهریه در یکی از بهترین واحدها تحصیل کنم، اما اینطور نبود. فکر می‌کنم سطح تدریس استادان خیلی پایین است. بویژه در بیان مسایلی که به رشته ما یعنی روابط بین‌الملل مربوط می‌شود اطلاعات گسترده‌ای ندارند. این دانشجو تاکید می‌کند: حتی اطلاعات من دانشجو گاهی

دغدغه حرفه‌ای

سوداگران پایان نامه

| **جامعه حرفه‌ای / محمدمهدی رسولزاده |**

با شروع سال تحصیلی جدید، باز هم موضوعات تکراری گریبان دانشجویان و دانشگاه‌ها را می‌گیرد. موضوع پایان نامه فروشی چندی است بحث محفل علمی شده است. چرا یک دهه پیش پایان نامه فروشی این همه رواج نداشت یا حداقل به این گستردگی نبود. این روزها اگر کسی در پیاده روی میدان انقلاب قدم بزند با تعداد بسیار زیادی از افراد مواجه می‌شود که بصورت علنی پایان نامه فروشی می‌کنند. انگار خیالشان راحت است که مشغول کاری بی دردسر هستند. تعداد این افراد آنقدر زیاد شده که شاید حتی بتوان گفت از تعداد کسانی که به طور سنتی تبلیغ کتابفروشی‌های موجود در طبقات زیرین پاساژها را می‌کردند پیشی گرفته‌است.

تعداد بروشورها و پلاکارهای تبلیغ پایان نامه نویسی و مقاله نویسی آزار دهنده است و این افراد حتی اختلال در رفت و آمد مردم ایجاد کرده اند.
جالب‌تر آنکه این افراد، شما را به مغازه‌هایی راهنمایی می‌کنند که بصورت علنی مشغول جمع آوری پایان نامه و مقاله هستند در مورد پایان نامه‌ها، تقریبا کمتر اتفاق می‌افتد که چیزی نوشته شود، بیشتر پایان نامه‌ها، کپی پایان نامه دانشجویان بیبنوی است که با زحمت پایان نامه نوشته‌اند و فایل کار خود را برای پرینت به این مراکز می‌دهند، و این بزرگواران نیز ضمن پرینت، نسخه‌ای را برای خود ذخیره می‌کنند. پرسش اصلی اینجاست، در این چرخه، چه چیزی تقدم یافته است؟ پاسخ بنده یک چیز است؛ کمتی‌گرایی.
اشتباه است اگر حتی لحظه‌ای فکر کنیم این چرخه کوچکترین ربطی به تولید دانش



دارد. حتی اشتباه است اگر تصور کنیم این چرخه صورت منحرف نظام تولید دانش است. کل این چرخه بدون هیچ ربطی به دانش، مربوط به تولید پول است. اما موضوع کمتی ظاهرا علمی هستند، و دانشجویان نیز بر اساس همین موازین کاملا کمتی ارزیابی می‌شوند، بدیهی است که بتدریج نهادهایی در بیرون از دانشگاه شکل می‌گیرند که این موازین کمتی را در قبال دریافت وجهی انجام دهند. این موضوع سبب ایجاد نوعی سوداگری علمی می‌شود. این عدم کارایی دانشگاه و جایگزینی نهادهای بیرون دانشگاهی تنها منوط به پایان نامه نگاری و مقاله نویسی نیست.

ظاهر حرفه‌ای

میهمان ناخوانده خنده‌رو

| **جامعه حرفه‌ای / سمیرا محتشمی |**



با لهجه‌ای که ابتدا نمی‌دانستیم مربوط به کدام شهر است، خود را معرفی کرد و فهمیدیم اما حالا پنج سر نشین دارد!

لیلا رشته زبان می‌خواند و اهل شهرستان فسا بود. تا مسا به لهجه او عادت کنیم یک ترم طول کشید. اوایل به سخته متوجه حرف‌هایش می‌شدیم. هنوز با او هم صمیمی نشده بودیم و ما که به همه چیز این خوابگاه و دانشگاه می‌خندیدیم او اصلا لیخند نمی‌زد و فقط ما از نگاه می‌کرد چون هنوز یخ باطنی‌ها آب نشده بود. اما پس از مدتی لیلا آنقدر ما را صمیمی شد که حتی بیشتر از ما به یک چیزی می‌خندید.

گاهی اصلا موضوعی خنده‌دار نبود و ما لیخند هم نمی‌زدیم اما لیلا از خنده غش می‌کرد و ما را هم به خندیدن مجبور می‌کرد. خیلی زود ما هم گرم گرفتیم و از آن روز اتفاق‌های خوب پنج نفره ما مشکل گرفت تا زمانی که درسمان تمام شد.

جامعه حرفه‌ای / مسیمه ابراهیمی |

اینجا قرار است شماز خودتان دغدغه‌ها، تلخی‌ها و شیرینی‌های کار حرفه‌ای‌تان را برپایان بنویسید. می‌خواهیم پلی باشیم بین خودمان، شما و آن‌هایی که قرار است گوش شنوایی باشند یا گری‌ها از کار دیگری باز کنند. پیام‌هایتان را به سامانه ۰۲۰۰۷۳۲۷۲۷۴ ارسال کنید. برای اینکه پیام‌شمار همین صفحه منتشر شود می‌توانید در ابتدای پیام خود عبارت «جامعه حرفه‌ای» را ذکر کنید.

ایمان رحمتی(۲۴۲-۰۹۱۳۲) دانشجوی دانشگاه آزاد واحد علوم