

# فصل رنگین

اشتباهی

چهارشنبه ۵ آبان ۱۳۹۵  
۲۴ مهر ۱۳۸۸  
۲۶ اکتبر ۲۰۱۶  
سال بیست و نهم / شماره ۸۲۴۸  
پست الکترونیک  
ZENDEGI@QUDSONLINE.IR

## نسیم صبا

**زندگی / الهه آرائیان** | گاهی وقت‌ها با گذاردن مرحله‌ای یا پشت سر گذاشتن از مون و امتحان زندگی یا ترک یک عادت ناپسند احساس تازه شدن و دوباره متولد شدن می‌کنیم. تولد تنها یک بار در زندگی اتفاق نمی‌افتد؛ مادر زندگی بارها و بارها متولد می‌شویم و تازه. امروز به تازه شدنمان فکر کنیم.

## به رنگ زندگی

## گرفتاری‌های غذایی

**زندگی / فاطمه محمدزاده** | محمودآقاسرش را گذاشته بود روی دسته عیاشی و داشت فکر می‌کرد به تنهایی‌اش و اینکه تنها دخترش، مریم، آن قدر گرفتار است که نمی‌تواند به او رسیدگی کند.

محمودآقا توی همین فکرها بود که مریم در باز کرد: «سلام باباجان! امروز چه طوری؟» محمودآقا سرش را از روی عصا بلند کرد و گفت: «خوبم باباجان! خوبم.» محمودآقا به پنجره خیره شده بود. مریم ادامه داد: «باباجان! باور کن دلم می‌خواد خیلی بهت برسیم؛ ولی نمی‌تونم.

می‌خوام یک پرستار برات بیارم.» محمودآقا برگشت سمت مریم و گفت: «نه باباجان! پرستار می‌خوام چه کار؟» مریم دوباره ادامه داد: «نه بابا، من که دلم راضی نمی‌شه شما غذای خوب بخورین.» و بعد ادامه داد: «یک پسر جوان و باتجربه است که قبلاً هم کار پرستاری انجام داده.»

«بینید حمید آقا این فهرست غذاهایی که باید برای پدرم بپزین. تجویز دکتر شه.» مریم توضیحات کامل را به حمید آقا داد و خودش از خانه بیرون رفت.

محمودآقا نگاهی به بشقاب غذایش انداخت و گفت: «حمید آقا این چه جور غذاییه؟» حمید یک لیوان آب گذاشت جلو او و گفت: «خوب معلوماً غذای رژیمی.» محمود آقا بشقاب غذا را با دستش عقب داد و گفت: «هن که یاد نمی‌اد مریم این جور غذای رژیمی برای من پخته باشه.» حمید بشقاب را از جلو محمودآقا برداشت و گفت: «شما پیرومردا خیلی ناز می‌ارین. پس فکر کردن باید هر روز چلوکباب بخورین؟»

دکتر سسرش را تکان داد و به مریم گفت: «خانم! پدرتان خیلی ضعیف شده. ماه پیش که آمدین، خیلی سر حال و خوب بود. چی شده؟ این ضعف ممکنه کار دستش بده. غذاش منظمه؟» مریم در حالی که اشک توی چشم‌هایش حلقه زده بود، گفت: «بله آقا! دکتر! تازه یک پرستار با تجربه هم براش گرفتم.»



بوی غذای آب‌پز توی خانه پیچیده بود. مریم دور خانه را نگاه کرد و حمید را ندید. رفت توی آشپزخانه. یک قابلمه در حال جوشیدن بود. توی قابلمه مقداری کرفس بود و آب و چند تکه هویج. مریم از آشپزخانه آمد بیرون و گفت: «بابا! امروز کرفس دارین. خوبه.» محمودآقا با چانه‌ای لرزان جواب داد: «دخترم! چهل روزه که من کرفس نمی‌خورم.»

صدای مریم همه فضای خانه را پُر کرده بود: «آقا! این چه پرستاریه که فرستادین. شما مثلا یک شرکت معتبر هستین.

دانش پدرم را می‌کنست.» و از آن طرف خط جواب‌های تندتری می‌آمد که: «ها اصلا پرستاری به این نام و نشون نداریم.» مریم نگاهی به محمودآقا انداخت که رنگش پریده بود.

## همراهان صمیمی

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

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

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

راه‌های ارتباطی ما و شما در خط زندگی:  
شماره پیامک: ۰۲۰۰۷۲۷۲۷۴

نشانی پست الکترونیک:

zendegi@qudsonline.ir

## شلغم، درمانی برای تمام دردها



**زندگی / نسرین نقدی** | شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم‌تر و به اعتقاد اطباء طب سنتی درمان هر دردی است. خام و پخته آن خواص زیادی دارد و بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از آن خارج می‌کند. البته بعضی معتقدند شلغم خام خواص بیشتری نسبت به پخته دارد، اما ممکن است معده را ناراحت کند. این میوه مقوی و اشتها آور است. بهترین دارو برای درمان سرفه بوده و قره‌آب پخته آن برای درمان گلودرد سودومند است. جوش‌های صورت را از بین می‌برد و اثرات معجزه‌آسایی در بروشیت و آسم دارد. آن‌هایی که حافظه ضعیف دارند حتماً باید شلغم بخورند زیرا ثابت شده است که شلغم حافظه را تقویت می‌کند. شلغم شب‌گوری را درمان کرده



## همه چیز درباره یک چاشنی کاملاً ایرانی

# چاق‌ها سراغ دبه سالاد شوروی نروند

سنتی‌اش کاملاً ترش است) دسترسی داشتید نیازی به سرکه ندارید. در غیاب گوجه فرنگی، می‌توان رب گوجه را در آب حل کرد. روی حرارت گذاشت و همان مراحل را طی کرد.

این خانم باذوق اضافه می‌کند: «سبزیجات را در یک ظرف بزرگ ریخته و پوره گوجه را (به صورت داغ) شنبانه روز اجازه دهید در همان ظرف بماند چون احتمال سرریز شدن آن وجود دارد. پس از آن داخل شیشه تمیز و خشک ریخته و یک هفته خارج از یخچال و سپس داخل یخچال نگهداری کنید.»

## دستان هنرمند یک مادر

سالاد شوروی؛ سالادی است که ریز و یکدست خُرد کردن آن نشان از صبر و حوصله خانم‌خانه دارد و خوشمزتر شدن آن از تجربه و تبحر او در کدبانوگری حکایت می‌کند.

از «فاطمه ناصری گلستانی» بانوی با تجربه‌ای که می‌دهد: «یک کیلو گل کلم، ۲۵۰ گرم کلم برگ، ۳۰۰ گرم هویج، یک عدد کرفس متوسط، ۱۰۰ گرم فلفل سبز و قرمز قلمی، ۱۰ احبه سیر، ۵-۴ قاشق قاشق خاوری و حدود پنج کیلوگرم گوجه فرنگی را تهیه کنید. برای ادویه هم می‌توان از گلپر، فلفل سیاه، سیاه‌دانه، تخم کشمش، زنجبیل، زاراویه و برای سبزی داخل سالاد ترخون، گشنیز و برگ‌های نازک کرفس استفاده کرد که البته مقدار آن‌ها بر حسب ذائقه کم و زیاد می‌شود.»

ناصری در ادامه توضیح می‌دهد: «ابتدا سبزیجات را سسته و خرد کنید. سعی کنید سبزیجات ریز و نسبتاً یکدست خرد شوند. گل کلم‌ها را تکه‌تکه و یکدست خرد کرده و همگی را حدود یک شنبانه‌روز روی پارچه‌ای نخی بپن کنید تا خشک شوند. فلفل سبز و سیر را نیز اندازه هم خرد کنید. البته میزان فلفل به اندازه دلخواه و بستگی به ذائقه شما و خانواده‌تان دارد. گوجه‌فرنگی‌ها را خرد و یا رنده کرده و از آبکش رد کنید تا پوست و دانه‌های آن جدا شود. به آن نمک اسفندهای کوچک مرزا نگهداری شود تا هر بار شیشه‌های باز می‌شود ظرف چند روز تمام شود. اگر ترشی در ظرف بزرگی ریخته می‌شود، بهتر است از جنس بلور، سفال لعاب‌دار و یا پلاستیک بهداشتی

ثابت همه ساندویچ‌هاست.»

## هر ظرفی برای نگهداری ترشی و شوروی مناسب نیست

حسین پور ادامه داد «بهتر است شوروی و ترشی در شیشه‌های کوچک مرزا نگهداری شود تا هر بار شیشه‌های باز می‌شود ظرف چند روز تمام شود. اگر ترشی در ظرف بزرگی ریخته می‌شود، بهتر است از جنس بلور، سفال لعاب‌دار و یا پلاستیک بهداشتی

باشند که درشان محکم بسته می‌شود. هنگام در آوردن ترشی و شوروی هم بهتر است که آن را با قاشق و یا ملاقه‌های فولادی اما زنگ نزنده و خشک برداشت. در ضمن هر گاه سرکه ترشی کم شد، بهتر است کمی سرکه به آن اضافه شود تا همیشه روی ترشی را این مایع بپوشاند. ظرف ترشی و شوروی را پس از آماده کردن باید مدتی در جایی آفتاب‌گیر قرار داد، زیرا نور خورشید به هر چه رسیده شدن آن کمک می‌کند. ولی پس از رسیدن بهتر است در جای خشک و خنک قرار گیرد تا احتمال فساد مواد داخل آن به حداقل برسد.»

## جاق‌تراها سراغ دبه سالاد شوروی نروند

«ریحانه احمدزاده قویدل» دکترای تغذیه است. او نیز می‌گوید شوروها جزو مواد خوراکی طعم دهنده و اشتها آور محسوب می‌شوند و چون سبب تحریک اشتها می‌شوند برای افراد چاق و دارای اضافه وزن توصیه نمی‌شوند.

وی توضیح می‌دهد که در فرآیند رسیدن شوروی، سبزیجات مورد استفاده در سالاد تخمیر می‌گردند که طی این فرآیند بافت سبزی نرم‌تر می‌شود. مواد قندی موجود در سبزیجات تبدیل به ترکیبات دیگری مانند اسید می‌شوند. همچنین در حین رسیدن شوروی مواد، عطر دار و طعم‌دار نیز می‌شوند اما لازم است بدانید که تخمیر ترشی در مقایسه با محصولات لبنی مانند ماست که طی فرآیند تخمیر مغذی‌تر می‌شوند، ارزش تغذیه‌ای چشمگیری ندارد. دکتر احمدزاده، با اشاره به اینکه برخی افراد محدودیت‌هایی برای مصرف سالاد شوروی دارند، می‌افزاید: از آنجا که سالاد شوروی حاوی نمک بالای است، برای افراد مبتلا به فشار خون، بیماران قلبی و برخی بیماران کلیوی توصیه نمی‌شود. همچنین به دلیل اسید بالای تولید شده در شوروها، این اسید خوراکی برای مبتلایان به زخم و ورم معده و اثنی عشر و کسانی که فلاکس دارند مضر می‌باشد.

به گفته این متخصص رژیم درمانی، از جمله اشتباهات بزرگی که افراد در کاهش وزن خود مرتکب می‌شوند روی آوردن به روش‌های نادرست و یا استفاده از مواد غذایی نامناسب است که روند کاهش وزن را معکوس می‌کنند. مانند ترشیجات که حاوی فیبر هستند اما مصرف آن‌ها سبب افزایش

## نکاتی با ریکتر از مو

• برای جلوگیری از کپک زدن این سالاد، خیلی مهم است که مواد خشک باشد و آب آن گرفته شده باشد. «این ترشی حدوداً دو هفته پس از تولید، آماده خوردن است. بهتر است در یخچال نگهداری شود. «میزان غلظت آب گوجه با طعم ترشی رابطه مستقیم دارد؛ اما هر چه غلیظ‌تر باشد احتمال کپک زدن ترشی هم زیادتر می‌شود. «بهتر است ظرف شوروی را با آب داغ بشویید و بگذارید کاملاً خشک شود، سپس در آن سالاد شوروی بریزید.

## چهارنگردی، شکم گردی

# فریتاتا، املت خوشمزه ایتالیایی

**زندگی / عفت رسولی** | فریتاتا غذای خوشمزه ایتالیایی است که به سرعت و در مدت کمتر از نیم ساعت آماده می‌شود. طبق سلیقه و ذائقه می‌توان مواد اولیه این نوع غذا را تغییر داد و آن را سرو کرد. این غذای سنتی ایتالیایی با پایه تخم‌مرغ است و شباهت‌های زیادی با املت خودمان دارد. نوع سنتی آن با مخلقاتی مانند گوشت، پنیر، سبزیجات و باستا پر می‌شده است.

## چی لازم داریم؟

پیاز قرمز، فلفل دلمه‌ای رنگی، کدو سبز حلقه حلقه شده، گوجه فرنگی نگینی شده، زیتون خرد شده، ریحان خرد شده، پنیر پارمسان، تخم مرغ، نمک و فلفل و آلبیمو؛ بر اساس ذائقه و به میزان دلخواه قابل تغییر هستند.

## چطور بپزیم؟

برای تهیه این غذای ساده ایتالیایی ابتدا پیاز را خلال کرده و در روغن زیتون تفت می‌دهیم. فلفل دلمه‌ها را هم خلال کرده و به پیاز اضافه می‌کنیم. بعد کدو سبزی‌های حلقه حلقه شده را هم به مواد اضافه کرده، نمک و فلفل سیاه زده و اجازه می‌دهیم همی روی حرارت متوسط تفت بخورند. در کاسه‌ای گوجه فرنگی‌ها را نگینی خرد کرده و با زیتون‌های خرد شده، آب یک لیموی تازه، برگ‌های ریحان، نمک و فلفل و مقداری روغن زیتون مخلوط می‌کنیم. حالا دوباره به سراغ ماهیتابه رفته و تخم مرغ‌های زده شده را به مواد اضافه می‌کنیم. بعد از اینکه تخم‌مرغ‌ها بسته شد، مقداری پنیر پارمسان رنده شده روی مواد می‌ریزیم. پس از پخت و انتقال آن به ظرف دلخواه، سالاد تهیه شده در کاسه را به آن اضافه کرده و در کنار آن سرو می‌کنیم.



و به خاطر داشتن ویتامین B۱ علاج کم‌خونی است. این میوه برای رشد استخوان‌ها مفید است و برای زنان باردار و شیرده بسیار سفارش شده است. بهترین شیوه برای پختن شلغم که ویتامین و خواص درمانی آن حفظ شود، بخارپز کردن است. در این شرایط تمام خواص درمانی آن حفظ می‌شود. در حقیقت این روش در مقایسه با آب پز شدن شلغم بهتر است زیرا هنگام آب پز شدن بخشی از خواص درمانی شلغم که مانع از ابتلای مصرف‌کننده به سرطان می‌شود از شلغم خارج می‌شود. خوردن شلغم به دلیل داشتن ید فراوان تنظیم‌کننده ترشحات غده تیروئید است. از آنجایی که شلغم نفاخ و دیر هضم است بهتر است آن را با مصلح‌اویشن یا زیره مصرف کرد.

## آش پزون

### آش انار، آشی مناسب برای پاییز

**زندگی / نسرین نقدی** | این آش می‌تواند یک عنصرانه دلچسب پاییزی باشد. آن را پخته و از طعم بی‌نظیر آن در کنار اعضای خانواده‌تان لذت ببرید.

## چی لازم داریم؟

سبزی آش، نیم کیلو برنج، نصف پیمانه عدس یک پیمانه پیاز متوسط ۳ عدد آب انار ترش یک لیوان / نمک و فلفل، زردچوبه، روغن سرخ‌کردنی و نعناع به مقدار لازم

## چطور بپزیم؟

سبزی‌ها را با دقت پاک کرده و می‌شویم. پس از این‌که آب آن گرفته شد، خرد می‌کنیم. پیازها را هم خلالی کرده و با مقداری روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. نیمی از پیازها را برداشته و مقداری زردچوبه درون بقیه پیازها ریخته و کمی تفت می‌دهیم. حالا روی پیازهای سرخ‌شده آب می‌ریزیم.



برنج و عدس را که قبلاً شسته‌ایم درون آن ریخته و می‌گذاریم تا بپزد. پس از این‌که برنج و عدس کاملاً پخته شد، آب انار را درون قابلمه ریخته، نمک و فلفل را هم اضافه کرده و اجازه می‌دهیم تا نیم ساعت بجوشد و کاملاً جا بیفتد. آش آماده است. آن را در ظرف مناسبی ریخته و با مقداری نعناع داغ و پیاز داغ تزیین می‌کنیم.

## یک فنجان سلامتی

### آیا مصرف موم همراه عسل مفید است؟

**زندگی / دکتر سید ضیاءالدین مظهری**، متخصص تغذیه | از دیرباز تاکنون عسل طبیعی را برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید دانسته‌اند. بر این باورند که به دلیل داشتن آنتی‌بیوتیک و آنزیم‌های سازنده ضد میکروب می‌باشد. علاوه بر آن، به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل این ماده غذایی برای سلامت قلب و عروق مفید است.

همچنین عسل طبیعی از پوست محافظت کرده و به عنوان ماده ضد پیری معرفی می‌شود. حتی در برخی از اظهارنظرها آمده است که عسل دستگاه گوارش را پاک کرده و در کاهش عفونت‌های معده، بویژه عفونت‌های ناشی از هلیکوباکتر پیلوری اثر بخش است.



ضمناً صمغ موجود در عسل از سفت شدن دیواره عروق جلوگیری کرده و حالت ارتجاعی آن‌ها را افزایش می‌دهد و با خون‌رسانی بهتر به مغز و اعصاب به افزایش حافظه و یادآوری بهتر کمک می‌کند.

در عسل‌های فراوری نشده در کنار موم ماده‌ای به نام ترسوم نیز وجود دارد که دارای خاصیت ضدسرطانی و ضدقارچی است و حتی در پارهای از کشورهای تولید و عرضه‌کننده عسل از صمغ درختان برای تولید قرص و کپسول‌های آنتی‌بیوتیک و انواع کرم‌های پوستی و خمیر دندان نیز استفاده می‌شود.

گرچه خاصیت ضد میکروبی عسل پس از گرم شدن یا در معرض آفتاب قرار گرفتن کاهش می‌یابد، ولی در برخی موارد احتمال آلوده شدن عسل طبیعی به اسپور عامل بوتولیسم وجود دارد و به همین دلیل مصرف آن برای کودکان زیر یک سال ممنوع می‌باشد. همچنین، در عسل تصفیه و باستوریزه نشده دانه‌های گرده گل‌ها و گیاهان وجود دارد که در برخی افراد که زمینه آلرژی و حساسیت دارند، ممکن است ایجاد کپهیر یا راش‌های پوستی، خس خس سینه و آسم کند. این حالت‌ها در کودکان با وسعت و شدت بیشتری ایجاد می‌شود و از این نظر بهتر است به کودکان زیر چهار سال عسل داده نشود. برعکس، پس از سن چهار سالگی نباید عسل را از برنامه غذایی کودک حذف کرد.

در خانم‌ها یادآوری می‌شود عسل تصفیه نشده در موم حاوی مقدار کمی از ویتامین‌های B۱ (تیامین)، B۲ (ریبوفلاوین)، B۳ (نیاسین)، B۵ (پانتوتیک)، B۶ (پیریدوکسین) و اسید اسکوربیک (ویتامین C) و اسید کلوروتیک می‌باشد و جداسازی موم (شان) از عسل با هر شرایطی موجب کاهش ویتامین‌ها و سایر ترکیبات طبیعی آن می‌شود.





## یادداشت



### فرصت تحصیل برابر برای همه برابر تر برای پولدارها

**امهدی ملکی فر |**  
روزی روزگاری، قرار بود کنکور فرصت برابری باشد تا افراد از تمام طبقات اجتماعی بتوانند در آن شرکت کنند و فرصتی برای رشد و پیشرفت علمی در اختیار تک افراد جامعه قرار گیرد. اما بتدریج کنکور شکلی عجیب و غریب به خود گرفت. روز به روز پرسش‌ها سخت‌تر و سخت‌تر شدند تا جایی که هیچ کس نمی‌توانست یا خواندن کتاب‌های درسی به تنهایی، به پرسش‌های کنکور پاسخ دهد.

هزار جور کتاب کمک‌درسی مورد نیاز بود که صدالبته عده بسیاری از شرکت‌کنندگان کنکور بضاعت کافی برای تهیه نسخه‌های روز این کتاب‌ها نداشتند. این روزها کنکور آفتدیر پیچیده شده که بدون داشتن قوی‌ترین معلم‌ها - که شهریه کلان‌هایشان کمر خانواده‌ها را می‌شکند - راهیایی به دانشگاه‌های برتر غیرممکن به نظر می‌رسد. طبیعی است که ورودی‌های دانشگاه هم از نظر تمکن مالی، یک‌دست شده‌اند.

اما باز فکر می‌کردیم که کنکور پایان کار است و وقتی وارد دانشگاه شوی، فرصت برابر است. اما زهی خیال باطل، کم‌کم دیدیم که تمام دانشگاه‌های برتر، اعلام کردند که اگر «دندی ثروتمند» خود را به همراه پول تمام مانند شما می‌توانید دارنده مدرک از دانشگاه شریف یا شهید بهشتی یا ... باشید.

شما می‌توانید سر همان کلاس‌ها بنشینید، همان درس‌ها را بخوانید و با همان استادان به پیش بروید. خلاصه روز به روز فرصت تحصیل برای جوانان ثروتمند «برابرتر» شد. دانشگاه‌ها اما یک گام فراتر گذاشتند و این روزها، دانشگاه‌هایی مثل شریف، برای ارائه خدمات رفاهی مثل خوابگاه و غذای سلف و... دانشگاه که سنوات آن‌ها - به زعم دانشگاه - تمام شده را تحت فشار قرار می‌دهند.

دانشجوی کارشناسی که وارد ترم ۹ شود، از بیشتر امکانات رفاهی دانشگاه محروم خواهد شد. علاوه بر این، باید هزینه‌های مشابه دانشجویان شبانه برای ثبت نام

## کتابخانه تخصصی

### چگونه یک بذر سالم داشته باشیم



**اجامه حرفه‌ای / فقهیه و روشن |**  
کتاب «سلامت بذر» نوشته دکتر رضا صادقی، دکتر الیاس سلطانی و دکتر عباس شرزه نی سه تن از اعضای هیات علمی دانشگاه تهران است. دکتر رضا صادقی یکی از مولفان این کتاب در گفت و گو با خبرنگار ما می‌گوید: عادت بدزایی روش بسیار پیچیده و موفق از نظر تکامل در تکثیر جنسی است که در گیاهان آوندی به چشم می‌خورد. گیاهان بذرها نوعی امتیاز تطابقی دارند که به آن اجازه می‌دهد در دامنه وسیعی از عادات گوناگون رشد کنند و در نتیجه امروز فلوز غالب در اختیار این گیاهان است. وی ادامه داد: از طرفی در کشت گیاهان گوناگون و تولید و تکثیر آن‌ها بذر، نخستین نهاد مصرفی است که کشاورزان هزینه زیادی برای تهیه آن متحمل می‌شوند. کشاورزان انتظار دارند بذری که کشت می‌کنند کیفیت لازم داشته باشد و این وظیفه تکنولوژیست‌های بذر است که این اطمینان را به آن‌ها بدهند.

به گفته دکتر صادقی، یکی از مولفه‌های کیفیت بذر، سلامت بذر است که درسی نیز به همین نام در دوره کارشناسی ارشد رشته علوم و فناوری تدریس می‌شود. این استاد دانشگاه تهران، به نمود چنین کتابی در رشته علوم و فناوری بذر تأکید کرد و افزود: مولفان نبود کتابی با این عنوان را احساس کردند که به طور تخصصی به سلامت بذر پرداخته باشد و به همین دلیل این مجموعه تهیه شد. کتاب‌های حاضر بیشتر مختص دانشجویان رشته گیاه پزشکی اند و عوامل بیماری زا و آفات برای تمام قسمت‌های گیاه را در بر می‌گیرند. از طرفی در این کتاب‌ها

## افزایش قیمت منابع درسی سبب شد

# رونق بازار خرید کتاب‌های دست دوم دانشگاهی



### اجامه حرفه‌ای / فاطمه زارعی |

«در خیابان میرزای شیرازی، کوله پشتی اش گرفته نمی‌شود و دانشجو هزینه کل دل می‌کرد: من هفته گذشته ۱۰۰ هزار تومان کتاب خریدم، امروز هم ۱۰۰ هزار تومان دیگر. سر جمع ۲۰۰ هزار تومان! متوجهی؟». این قسمتی از صحبت‌های دو همکلاسی پسر بود که داشتند درباره قیمت بالای کتاب‌های درسی با هم صحبت می‌کردند که البته بیشتر شبیه همان درد دل دوستانه بود.

به محض اینکه دانشگاه‌ها باز می‌شوند سر کلاس‌ها و کیف دانشجویان پیدا خواهند شد. کله انواع و اقسام کتاب‌های درسی هم در کتاب‌های رنگی، قلمرو، نازک، چاپ چندم یا چاپ اول. کتاب‌هایی که هر چند برای دانشجویان قیمت‌های گزافی دارند اما از نظر استادان، صرف‌های درسی در آنها گنجانده شده و با جزوه هم نمی‌توان کلاس را به صرف‌های تعیین شده رساند. کتاب‌های درسی که این روزها در دانشگاه‌ها بیشتر از دهه‌های گذشته میان دانشجویان جا باز کرده اند هر چند در جای خود آثاری با ارزش و گرانبها به شمار می‌آیند اما قیمت‌های کمرشکن این کتاب‌ها بویژه در رشته‌های پزشکی، داروسازی، فنی و مهندسی، مای مالی زیادی برای دانشجویان به دنبال دارد. کتاب‌های درسی که در واقع باید همراه دانشجو باشد تا او با استفاده از سرفصل‌ها بتواند به نتیجه دلخواه در کسب علم برسد و دانش آموخته شود، حالا به لطف انتشاراتی‌ها و مشکلات مالی که بر سر تأمین کاغذ وجود دارد، و البته به همراه هزار و یک دلیل دیگر، غمه این روزهای جمعیت دانشجویی کشورمان شده است.

زیسادی را اطرافمان می‌بینیم که در سوسوای مطالعه یک کتاب مرتبط درسی و غیردرسی مرتبط با رشته شان هستند اما تنها می‌توانند آن را در کتابخانه مطالعه کنند تا در کتابفروشی نیی نگاهی بیندازند.

### چرا قیمت‌های نجومی؟

کناب‌های درسی از این ترم به ترم گرانت‌تر می‌شوند. این را مسعود دانشجوی دانشگاه تهران به خبرنگار ما می‌گوید: بحث افزایش قیمت کتاب، در کنار شهریه دانشگاه تبدیل به یکی از دغدغه‌های دانشجویان شده است. گاهی که برای خرید کتاب به میدان انقلاب می‌روم، برخی دانشجویان همه بن‌های خرید کتاب شان را تنها برای یک کتاب می‌توانند خرج کنند و البته پولی هم روی آن بن می‌گذارند. در حالی که این متصفانه نیست چون بیشتر دانشجویان از شهرستان می‌آیند و هزینه خوابگاه و غذا هم جزو گرانی‌های هر روزه شان است. بنابراین چرا باید قیمت‌های نجومی کتاب‌ها را هم تحمل کنند؟

مسعود پیشنهاد می‌کند که باید سیستم آموزشی در کلاس‌های درسی اصلاح شود، کتابی را که استاد به دانشجو برای مطالعه معرفی می‌کند، دانشگاه تأمین کند آن هم پایین تر از قیمت خرید و در کتابفروشی دانشگاه عرضه کند. اما هیچ دانشگاهی حاضر نیست چنین ضرری را تحمل کند.

### دل بر دانشجویان از بهای کتاب

منصفانه اگر بخواهیم بگوییم، دانشجویان

مرتبط با رشته شان هست. مطالعه یک کتاب مرتبط درسی و غیردرسی مرتبط با رشته شان هستند اما تنها می‌توانند آن را در کتابخانه مطالعه کنند تا در کتابفروشی نیی نگاهی بیندازند.

### چرا قیمت‌های نجومی؟

کناب‌های درسی از این ترم به ترم گرانت‌تر می‌شوند. این را مسعود دانشجوی دانشگاه تهران به خبرنگار ما می‌گوید: بحث افزایش قیمت کتاب، در کنار شهریه دانشگاه تبدیل به یکی از دغدغه‌های دانشجویان شده است. گاهی که برای خرید کتاب به میدان انقلاب می‌روم، برخی دانشجویان همه بن‌های خرید کتاب شان را تنها برای یک کتاب می‌توانند خرج کنند و البته پولی هم روی آن بن می‌گذارند. در حالی که این متصفانه نیست چون بیشتر دانشجویان از شهرستان می‌آیند و هزینه خوابگاه و غذا هم جزو گرانی‌های هر روزه شان است. بنابراین چرا باید قیمت‌های نجومی کتاب‌ها را هم تحمل کنند؟

### یار مهربانی که نامهربان شده!

آینا دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه غیرانتفاعی است که می‌گوید تقریباً برای هر ترم تبین ۲۵۰ هزار تومان برای خرید کتاب‌های مهندسی هزینه می‌کند اما برخی همکلاسی‌هایش قسمت‌های مهم کتاب را کسب می‌کنند چون فشار مالی زیادی روی آن‌هاست.

به گفته این دانشجو، خیلی از دانشجویان در رشته تحصیلی شان سواد چندانی ندارند که

یک دلیلش عدم توانایی در خرید کتاب‌های مرتبط با رشته شان هست. مطالعه یک کتاب مرتبط درسی و غیردرسی مرتبط با رشته شان هستند اما تنها می‌توانند آن را در کتابخانه مطالعه کنند تا در کتابفروشی نیی نگاهی بیندازند.

### کتاب‌های دانشگاهی بدون متولی

امین دانشجوی دانشگاه شهید بهشتی که در خوابگاه زندگی می‌کند به خبرنگار ما می‌گوید: من فکر می‌کنم بخش کتاب‌های دانشگاهی در آموزش عالی ایران متولی ندارد. در دانشگاهی برای خود انتزاعی درست کرده و قیمت‌های با نرخ‌های ۲۰ هزار تومان به بالا عرضه می‌کند. در حالی که مبلغ ۲۰ هزار تومان برای یک دانشجوی خوابگاهی پول چند وعده غذایی است. گاهی نمی‌دانیم شکممان را سیر کنیم یا پول کتاب بدهیم. سسدت آخر هم مجبور می‌شویم از خانواده یا همکلاسی مان قرض بگیریم.

### دانشجوهای دیگر مشتری کتاب‌ها نیستند

مجتبی غلامی یکی از کتاب‌فروشان دانشگاهی است که تبین ۲۵۰ هزار تومان برای خرید کتاب‌های مهندسی هزینه می‌کند اما برخی کتاب‌های دانشگاهی به دلیل گرانی، مشتریان خود را از دست داده‌اند. البته گرانی روی دوش همه افتاده است اما تا یکی دو سال گذشته کتاب فروش‌های دانشگاهی مشتریان زیادی داشتند ولی این اواخر ما معمولاً بی‌کار هستیم



زیاد دانشجویان یکی از مشکلاتی که در این دانشگاه سال هاست وجود دارد، به گفته این دانشجو، گاهی اوقات کلاس‌ها با ۲۰ دانشجو تکمیل می‌شوند و بعضی دانشجویان مجبور می‌شوند از کلاس‌های دیگر صندلی آورده و بیرون از کلاس به صحبت‌های استادان گوش دهند. این دانشجویی معماری مشکل دیگر را گرانی تجهیزات رشته معماری می‌داند و از مسؤولان دانشگاه تقاضا دارد که با یک شرکت بزرگ عرضه کننده تجهیزات معماری قراردادی منعقد شود تا دانشجویان با قیمت کمتری بتوانند لوازم مورد نیاز را تهیه کنند.

هدی روزی طلب دانشجوی سینما می‌گوید: به نظر می‌آید در رشته ما هیچ مشکلی وجود ندارد که البته تمام مدت باید فعالیتهای عملی داشته باشیم اما به نظر می‌رسد برخی دروس عمومی مشکل ساز است و گاهی تمرکزمان را در امتحانات پایان ترم کاهش می‌دهد. دانشجویان رشته‌های هنر معمولاً با درس‌های عملی خو گرفته‌اند و وقت بیشتری را برای صرف تکمیل پروژه‌های کلاسی می‌کنند اما در این میان باید زمان بیشتری هم برای مطالعه دروس عمومی صرف کرد. به نظر من بهتر است موسولان وزارت علوم در سال‌های آینده فکری برای این دروس عمومی بکنند.

آینا نظری دانشجوی روانشناسی نیز می‌گوید: رشته ما دچار تغییرات زیادی شده است. در گذشته می‌توانستیم برای رشته روانشناسی در دوره کارشناسی گرایش انتخاب کنیم اما باید چهارسال روانشناسی عمومی بخوانیم و تازه برای فوق لیسانس اقدام به انتخاب گرایش کنیم. شاید دانشجویی تمایل نداشته باشد در مقطع فوق لیسانس تحصیل کند؛ تکلیفش چیست؟ به نظر من تغییر سرفصل‌ها و عمومی شدن رشته روانشناسی در مقطع لیسانس انگیزه دانشجویان را از بین می‌برد و فکر می‌کنم عده زیادی از این دانشجویان تمایلی برای تحصیل در فوق لیسانس نداشته باشند.

۹۲۵...۴۷۴

فرزوز دارایی دانشجوی مکانیک می‌گوید: چرا به دانشگاه جوانان شهرستانی وام‌های متعددی تعلق می‌گیرد اما برای دانشجویان همان شهر تسهیلات حداقلی در نظر گرفته می‌شود؟ به عنوان مثال بسیاری از وام‌های رفاهی برای دانشجویان خوابگاهی اختصاص یافته است که در حالی که مسؤولان می‌توانند همین وام‌ها را با همین میزان رقم برای دانشجویان همان شهر با نام‌های دیگر ارائه دهند. هر چند دانشجویان شهرستانی باید در خوابگاه باشند یا خانه اجاره کنند اما دانشجویان بومی هم مشکلات زیادی در دوران تحصیلات دانشگاهی دارند اما مسؤولان دانشگاه هیچ کمک نمی‌کنند.

۹۱۷...۹۳۷

### حرف‌ها و حرفه‌ها

## دانشجویان شهرستانی را در یابید

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۳۲۷۲۴

### خاطره حرفه‌ای

## خواستگاری در خوابگاه!

### اجامه حرفه‌ای / اسمیه هدیایتی |

در خوابگاه ما چندین دانشجوی دختر شر و شیطان همسایه مان بودند و بیشتر خاطرات خوابگاه را از این سه چهار نفر داریم. خودمان سرمان به درس و کلاس مان بود و همیشه نگران بودیم از درسی‌ها من چند وقت پیش به خاطر شیطنت‌های بیش از حد آن دانشجویها، چندین بار تذکر داده بود اما به خرج نمی‌رفت و باز هم کار خودشان را می‌کردند. ملازرتی در حال جوش بچه‌ها را خاموش می‌کردند، در یخچال را باز می‌گذاشتند یا بچه‌ها را اواخر شب در راهرو می‌ترسانند. پس از اینکه چند بار از دوست من تذکر گرفتند تهدید کردند اگر یک بار دیگر تذکر بگیرند، حتما تلافی می‌کنند و البته این کار را هم کردند اما به جاهای خوبی ختم شد. تا اینجا ماجرا را داشته باشید. یخچال ما در خوابگاه خیلی بزرگ بود که شاید از خوش شانس‌ی‌های به شمار می‌رفت. بچه‌ها هر آنچه را می‌خواستند در یخچال قرار دهند روی آن اسم می‌نوشتند یا شماره اتاق که به دلیل تشابه اسمی اشتباه نشود! روزی برای این هم اتفاقی من یک خواستگاری از شهرستان خودشان پیدا شد. این‌ها تصمیم گرفتند یک روز به خوابگاه بیایند و مهمان این هم اتفاقی ما شدند. آن روز قرار رسید و ما برای پذیرایی بی کم و کاست از او شاد و خواهر شوهر آینده دوست مان سنگ تمام گذاشتیم. دو مدل دسر و زله درست کردیم، یک مدل برنج پختیم و مرغ هم خریدیم که کم نیاروده باشیم.

اما این کارها در خوابگاه بعید بود مگر اینکه کسی مهمان خاصی داشته باشد. خیر به گوش همه رسید که بله خواستگاری‌ها مینا خانم در اتاق ما حضور دارند.

### دغدغه حرفه‌ای

## تها عزم جزم به کار آید

### اجامه حرفه‌ای / مهدی باوری |

شاید شنیده باشید که در مراکز آموزشی و دانشگاه‌های دولتی، فضای پژوهشی را امکانات تحقیقاتی مناسبی برخوردار نمی‌باشد. بیشتر دانشجویان کارشناسی ارشد و دکترا با این مشکل در دانشگاه‌های سراسری دست و پنجه نرم می‌کنند. بویژه دانشجویان گروه‌های علوم پایه که برای انجام یک ترقوی و ارزشمند نیازمند تجهیزات استاندارد آزمایشگاهی هستند. من به نوبه خویش در انجام پژوهش در رشته بیولوژی در سطح کارشناسی ارشد این کمبودها را تجربه کرده و تلخی حاصل از استرس‌های دوره پژوهشی را چشیده‌ام. دانشجویی وقتی به مقاطع بالاتر راه پیدا می‌کند باید پژوهش کردن را یاد بگیرد و با قدرت ذهنی و خلاقیت خود پژوهشی را انجام دهد که ارزشمند باشد. سطح پیشرفته و بالای تحقیقات دانشجویی خود به خود سبب توسعه کشور می‌شود. اما از زمانی که دانشجویان در آزمون ارشد یا دکترا قبول می‌شوند وارد دوره پژوهش می‌شوند تنها مسیر نامید کننده‌ای مقابل خود می‌بینند. اینکه یک دانشجو بتواند با دریافت خود مسأله‌ای را بیابد و برای حل آن با تفکر خود به نتیجه برسد اتفاق باشکوه و هدف همه استادان است. اما وقتی دانشجویی در مقابل خود فضای استاندارد را نمی‌بیند و حتی با شرایط زیر استاندارد رو به رو است تنها با یاس مواجه می‌شود. در ابتدای راه انتخاب عنوان پروژه مهم است. گاهی سنگین که انتخاب آن خود چند ماه زمان نیاز دارد. اینکه بتوانی عنوانی انتخاب کنی که هم ارزشمند باشد و هم در دوره محدود تحصیلی نتیجه مناسبی را همراه داشته باشد اهمیت ویژه ای دارد. برخی دانشجویان که برای عمر خود اهداف خود اهمیت قابلند زیر بار هر موضوعی نمی‌روند و حاضرند سستی‌ها را به جان بخرند اما نتیجه تحصیلات و

ماه نمی‌توانند کتابی را در انبار نگه دارند. با این حال دانشجویان کمتر از عهده خرید کتاب‌ها بر می‌آیند.

### دانلودها را رایگان کنید

امید دانشجوی رشته حسابداری به خبرنگار ما می‌گوید: نسخه اینترنتی برخی کتاب‌ها در سایت‌های مختلف وجود دارد اما کامل نیست. دانشجویان به همان هم بسنده می‌کنند اما چرا باید برای تهیه یک کتاب درسی، سنگ‌های بیشماری پیش پای دانشجو باشد؟ کاش حداقل دانلودها طوری مدیریت می‌شد که کتاب‌های رایگان در اختیار دانشجویان قرار گیرد اما همه به دنبال پر کردن جیب خود با پول ناچیز دانشجویان هستند. این تنها گوشه‌ای از مشکلات دانشجویان در خرید کتاب‌های درسی است. مشکلات عمده تری هم در این زمینه وجود دارد که از حوصله گزارش خارج است. بحث خرید کتاب‌های دانشگاهی، معضلی است که شاید با برگزاری چندین گردهمایی استادان بتوان آن را تا حدی مرتفع ساخت. استادانی که با معرفی کتاب‌هایی، هزینه‌های زیادی بر دوش دانشجویان می‌گذارند خود می‌توانند پیشنهاد دهند راه حل‌هایی باشند تا این کتاب‌ها هر چند گران هستند اما با راحتی بیشتری در اختیار دانشجویان قرار گیرند. ولی در این آشفته بازار آموزش عالی، دانشجویان در پایین‌ترین رده‌های آموزشی قرار دارند و مشکلات دیگری که انگار ارتباط با آنها ندارد برای مسؤولان مهم شده است.

جواد اسلام زاده دانشجوی رشته حسابداری می‌گوید: هر چند حرفه حسابداری بازار مشتری دارد اما برای دانشجویانی که تازه درشان به اتمام رسیده است بازار حسابداری خیلی کسود است. شرکت‌های حسابداری اقدام به جذب افراد خیره می‌کنند، این شرکت‌ها گاهی با آموزش نیروهای آماتور، جای خالی نیروها را در سایر شرکت‌ها و مؤسسات پر می‌کنند بنابراین برای ما دانش آموختگان حسابداری وجود ندارد. اگر هم درخواست کار داشته باشیم صندوق فروشه‌های زنجیره‌ای را پیشنهاد می‌کنند در حالی‌که کارکرد حسابداری و صندوق داری خیلی فرق دارد. اگر تعداد دانشجویان حسابداری کاهش یابد به نظرم کار پیدا کردن هم راحت‌تر می‌شود.

۹۱۴...۸۴۹

فرزوز دارایی دانشجوی مکانیک می‌گوید: چرا به دانشگاه جوانان شهرستانی وام‌های متعددی تعلق می‌گیرد اما برای دانشجویان همان شهر تسهیلات حداقلی در نظر گرفته می‌شود؟ به عنوان مثال بسیاری از وام‌های رفاهی برای دانشجویان خوابگاهی اختصاص یافته است که در حالی که مسؤولان می‌توانند همین وام‌ها را با همین میزان رقم برای دانشجویان همان شهر با نام‌های دیگر ارائه دهند. هر چند دانشجویان شهرستانی باید در خوابگاه باشند یا خانه اجاره کنند اما دانشجویان بومی هم مشکلات زیادی در دوران تحصیلات دانشگاهی دارند اما مسؤولان دانشگاه هیچ کمک نمی‌کنند.

۹۱۷...۹۳۷

