

فصل زمستان

نسیم صبا

زندگی / الهه آرانیان | کاش خوش اخلاقی و خنده رو بودن مسری بود یعنی می خندیدیم و خنده مان به آدم عوس و گرفته بغل دستی مان هم سرایت می کرد. کاش یادمان باشد یا خنده ارزش پیدا می کنیم. امروز باخوش اخلاقی و خنده تان روز اطرافیان را بسازید.

به رنگ زندگی

دستپخت پدرم

زندگی / فاطمه محمدمزاده | روزهای نوجوانی مثل برق و باد می گذشت. همان روز هایی که با یک تلنگر، گاهی غرور مان را جریمه دار می دیدیم. روز هایی که دلمان می خواست از همه بهتر و برتر باشیم. من هم از همین قافله بودم و دلم نمی خواست هیچ وقت از بقیه کم بیایم. در آن روز ها رقابت معنی دیگری داشت مثل یک حس عجیب که زیر پوست همه ما راه می رفت و باید به آن توجه نشان می دادیم. در همین روز ها و اوج همین رقابت ها، یک دفعه توی مدرسه پیچید که قرار است یک مسابقه آشپزی برگزار شود.

آن روز ها هنوز اینترنتی وجود نداشت که با زدن یک دکمه، بتوانیم انواع و اقسام غذاها و دسر ها و تزیینات را پیدا کنیم و مجبور بودیم بیشتر وقتمان را در کتابخانه، کتابفروشی یا در میان تعداد اندکی مجله سیری کنیم تا آنچه می خواهیم، بیابیم. البته هر چند ساعت یکبار، پروانه و شریفه و من به هم زنگ می زدیم و آخرین اخبار یافته های خودمان را به همدیگر گزارش می دادیم. مسؤلان سه مدرسه مورد نظر، فکر خوبی کرده بودند چون این مسابقه، همه بچه ها را به شور و شوق واداشت بود.



من در میان انبوه کتابها و کاغذها و بریده های روزنامه و مجله که در باره آشپزی بود، نشسته بودم و داشتم دنبال غذا یا دسر می گشتم که از همه بهتر باشد. آن روز، شریفه و پروانه زنگ زده و گفته بودند که بالاخره غذای مورد نظر شان را پیدا کرده اند و امیدوارند که هیچ کس این غذا را پیدا نکرده باشد. سرور را گرفته بودم توی دستم و داشتم فکر می کردم که پدرم در را باز کرد و با لیخند همیشه اش گفت: «چی شده زهره جان؟ خیلی مشغولی...» سرور را بلند کردم و چشم دوختم به چشم هایش و گفتم: «که پیداش کنیم، چی می شه.» پدرم دوباره گفت: «چپی رو قراره پیدا کنی؟» من انگار تازه او را دیده باشم، گفتم: «راستش یک مسابقه آشپزی داریم؟ قراره یک غذای تازه بیزیم.» پدرم را می شناختم، همین که اسم آشپزی وسط می آمد، به یاد مادر خدایم سرزم می افتاد. با نگاه اندویشی اش گفت: «غذای تازه یعنی چی؟» و من کتابی را ورق زدم و گفتم: «یعنی خنجک پس اون رو بلد نیاشه.» این دفعه پدرم بلند خندید و فقط یک جمله گفت: «نه دخترم، تازه بودن غذا مهم نیست. مهم اینه غذایی رو که بلدی، خوب بیزی.»

نتیجه مسابقه، همه را شگفت زده کرد. غذای من یک کته گوجه فرنگی بود و یک مربای کدو حلوايي به عنوان دسر که از پدرم آموخته بودم. غذایی که تازه نبود، فقط خوب پخته شده بود.

آش بزورن

آش ماست، آشی برای سرماخوردگی



زندگی / نسیرین نقدی | روزهای پاییز با بادها و هوای متغییرش در حال عبور است و شما کار خودتان سرما نخورده اید حتما در بین اعضای خانواده تان فردی مبتلا به سرماخوردگی دارید. امروز با تهیه این آش مقوی از او خوب پرستاری کنید.

چی لازم داریم؟
عدس یک پیمانه / جو پرک یک پیمانه / برنج نیم دانه نصف پیمانه / پیاز چهار عدد بزرگ / سبزی آش یک پیمانه / پیاز خرد شده / گشنیز به مقدار لازم / ادویه و نمک به مقدار لازم / آب قلم یا آب مرغ یا بوقلمون چهار لیوان / شلغم پخته شده چهار عدد (به صورت دلخواه)

چطور بپزیم؟
ابتدا پیازهای نگینی خرد شده را بسیار کم تفت داده و نمک و ادویه را اضافه می کنیم. آب قلم، مرغ یا بوقلمون را درون پیاز داغ ریخته و سبزی آش، برنج نیم دانه نیم پز شده، جو پرک، پیاز و شلغم را اضافه کرده و هم می زینیم. در قالیقه را می گذاریم تا کاملاً بپزد. پس از این که مواد داخل قالیقه پخت، پیاز و شلغم ها را خرد کرده و درون مخلوط کن، کاملا مخلوط می کنیم. مخلوط پیاز و شلغم را بار دیگر به آش اضافه کرده و می گذاریم کمی جا بیفتد. چاشنی اصلی این آش، ماست است که برای اضافه کردن باید صبر کنیم آش کمی خنک شود.

چهارشنبه ۱۹ آبان ۱۳۹۵
۹ صفر ۱۳۳۸
۹ نوامبر ۲۰۱۶
سال بیست و نهم / شماره ۸۲۶۰
پست الکترونیک
ZENDEGI@QUDSONLINE.IR



پیشنهاد یک کارشناس شیلات و آبزیان

ماهی از سید تغذیه تان لیز نخوره

زندگی / امیر احمدی شیروان | می توانید در شلوفی توجه تان را به موضوع خاصی جلب کنید؟ می توانید با بهره گیری از مغز تان احساسات مثبت و منفی را مدیریت کنید؟ ۲۰۷۷ چندی شنیدم؟ ۵۴۷ ضریر ۱۷ چطور؟ ۳۵۱ ضریر ۲۵۴ تقسیم بر ۱۲ چطور؟ اصلاح چطور می توان مغز چرب امگا ۳ زسادی دارند که این مقدار در انواع ماهی ها مانند قزل آلا یا سالمون اسیدهای چرب امگا ۳ زسادی دارند که این مقدار در انواع دریایی و پرورشی آن ها تفاوتی با هم ندارند. بعضی از ماهی ها هم مانند تیلاپیا حجم امگا ۳ کمتری در گوشت خود دارند.

ماهی های شمال و جنوب چطور؟ آن ها خواص متفاوتی با هم دارند؟

نه، هیچ تفاوت خاصی بین این گونه ها که به آن اشاره کردید دیده نمی شود و شاید تنها تفاوت آن ها در طعم و نوع ماهی باشد. البته میزان امگا ۳ که در گوشت ماهی ها وجود دارد، به نوع ماهی بستگی دارد. برخی از ماهی ها مانند قزل آلا یا سالمون اسیدهای چرب امگا ۳ زسادی دارند که این مقدار در انواع دریایی و پرورشی آن ها تفاوتی با هم ندارند. بعضی از ماهی ها هم مانند تیلاپیا حجم امگا ۳ کمتری در گوشت خود دارند.

آقای دکتر، همیشه از فواید مصرف ماهی برای مغز شنیده ایم. آیا واقعا ماهی غذای مغز است؟

بله، این نظریه به اثبات رسیده و اکنون همه ما را غذای مغز می دانند. چرا که این ماده غذایی سرشار از اسید چرب امگا ۳ بوده که از قلب، سیستم گردش خون در بدن و مغز محافظت می کند. همینطور طبق تحقیقات صورت گرفته افسردگی که در رژیم های غذایی شان ماهی فراوان مصرف می کنند خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر بطور چشمگیری پایین تر است.

این روزها هنگام خرید ماهی، گزنه های زیادی مانند ماهی پرورشی یا آزاد، منجمد و... پیش روی خریداران است. خواص این گونه ها با هم متفاوت است؟

اسفناج، سبزی آهنین



زندگی / نسیرین نقدی | اسفناج یک سبزی با ارزش و مغذی فصل پاییز با برگ های تیره رنگ است که به مقدار قابل توجهی ویتامین های C، B۱۲، A و آهن و پتاسیم دارد. برگ های آن از نظر طب قدیم متعادل است یعنی نه سرد است و نه گرم. این سبزی خشک کننده، برای پایین آوردن تب مفید است. ورم روده و ریسه را برطرف می کند و در مان خوبی برای بیوست است. خواص این سبزی برای لاغر شدن و وزن کم کردن هم اثبات شده است. آهن این سبزی در مقایسه با گوشت قرمز قابل توجه زیاده است. علاوه بر اینکه اسفناج آهنی را در اختیار بدن قرار می دهد که کالری بسیار کمی دارد، کاملا فاقد چربی است.



درمان کم خونی با تغذیه

زندگی / دکتر پروانه کاظمی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی | زمانی که بدن کم آهن کافی برای انتقال اکسیژن از طریق خون را نداشته باشد، احتمال بروز کم خونی بالا می رود. اگر احساس خستگی زیاد و زمین دارید و علائمی مانند سرگیجه، احساس سرما، تحریک پذیری، کمبود انرژی یا مشکلات خواب مواجه هستید بهتر است آزمایش خون بدهید. در صورت کافی نبودن میزان هموگلوبین، لازم است که مواد غذایی سرشار از آهن میل کنید. این مواد خون ساز عبارتند از:

گوشت ها را فراموش نکنید
گوشت های حیوانی سرشار از آهن بوده و به سادگی جذب بدن می شوند. مصرف انواع گوشت روشی سریع برای مقابله با کم خونی است. جگر، گوشت گاو، میگو و غیره جزو غنی ترین منابع آهن هستند. **حبوبات بر علیه کم خونی**
انواع لوبیا، نخود، عدس و لپه حاوی بیشترین میزان آهن هستند و برای همه افراد بویژه افراد گیاهخوار توصیه می شود.

میوه های خون ساز
موز و انگور در صدر فهرست میوه های حاوی آهن قرار دارند. البته انجیر نیز در رتبه های بعدی است و آهن زیادی به بدن می رساند. مصرف این سه میوه خوشمزه سبب افزایش میزان آهن و هموگلوبین بدن می شود.

سبزیجات آهنین
افراد گیاهخوار که گوشت مصرف نمی کنند باید از طریق دیگر به فکر جذب آهن مورد نیازشان باشند. این افراد می توانند با وارد کردن سبزیجات آهنین مانند اسفناج و سبزیجات سبز دیگری مانند بروکلی و غیره میزان دریافتی آهن بدنشان را بالا ببرند. سیب زمینی با پوست، چغندر، گوجه فرنگی و کدو حلوایی از دیگر منابع گیاهی آهن محسوب می شوند.

کاهو و کم خونی
کاهو یکی از درمان های طبیعی برای درمان کم خونی است. چون این ماده غذایی حاوی میزان قابل توجهی آهن است. کاهو یک ماده غذایی تقویت کننده است که برای بهبود جذب آهن توسط بدن قابل استفاده است. در هر وعده غذایی سالاد کاهو میل کنید.

کنجد و کم خونی
دانه های کنجد سرشار از آهن هستند. یک قاشق کنجد را در یک فنجان آب گرم بریزید و کمی صبر کنید. سپس دانه را له کرده و آبکش کنید. دانه های له شده را با لیوان شیر مخلوط کنید و به طور روزانه بنوشید.

بادام و کم خونی
آهن و ویتامین ها نقش مهمی در سنتز هموگلوبین دارند. توصیه می شود هفت عدد بادام خام را به مدت دو ساعت در آب خیس کرده و پوست آن ها را بکنید سپس بکوبید. این خمیر را به صورت ناشتا میل کنید.

عسل و کم خونی
عسل خواص بی شماری دارد و تأثیر آن در سرعت بخشیدن به ساخت هموگلوبین فوق العاده است. عسل علاوه بر آهن حاوی ترکیبات مفید دیگری مانند منگنز و مس نیز می باشد. بنابراین تأثیر زیادی در تقویت دستگاه ایمنی و رفع کم خونی نیز دارد.

غذاهایی که سبب کاهش جذب آهن می شوند
به یاد داشته باشید که ترکیب برخی مواد غذایی با سبب کاهش جذب آهن می شود. به عنوان مثال مصرف محصولات لبنی سبب کاهش قدرت بدن در جذب درست آهن می شود. بنابراین توصیه می شود که شیر یا پنیر را یک ساعت پیش از مصرف مواد غذایی حاوی آهن مصرف کنید. شکلات، نوشابه های گازدار و قهوه نیز آهن موجود در مواد غذایی را خنثی می کنند. بنابراین توصیه می شود که در وعده ناهار یا شام از این مواد غذایی استفاده نشود. از طرف دیگر فراموش نکنید مواد غذایی حاوی ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد.

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

شما می توانید دیدگاه ها و آثار ارزشمندتان را بر ایمان ارسال کنید تا در خط زندگی منتشر شود.

عناوین هفتگی صفحات خط زندگی

شنبه ها: خانواده، بکشنه ها: دانش و فناوری، دوشنبه ها: بانوان، سه شنبه ها: دانش و فناوری، چهارشنبه ها: آشپزی و پنجشنبه ها: طبیعت

راه های ارتباطی ما و شما در خط زندگی: شماره پیامک: ۳۰۰۷۲۷۲۷۴

نشانی پست الکترونیک: zendegi@qudsonline.ir

چهارشنبه ۱۹ آبان ۱۳۹۵
۹ صفر ۱۳۳۸
۹ نوامبر ۲۰۱۶
سال بیست و نهم / شماره ۸۲۶۰
پست الکترونیک
ZENDEGI@QUDSONLINE.IR

چهارنگردی، شکم گردی
بیبیم باپ، غذای کره ای

زندگی / عفت رسولی | bibimbap یک غذای کره ای معروف بسیار خوشمزه است که از گوشت گوساله، برنج و سبزیجات پخته تشکیل می شود.

چی لازم داریم؟
گوشت فیله گوساله ۴۰۰ گرم / اسیر سه چهار پاستای تند به مقدار لازم / زرده تخم مرغ چهار عدد / برنج سفید پخته شده چهار فنجان / لپهوج کوچک خرد شده دو عدد / ترب سفید کوچک خرد شده یک عدد / کدو سبز کوچک خرد شده یک عدد / اسفناج یک دسته / کلم بروکلی یک عدد / قارچ خرد شده یک فنجان / سس سویا یک قاشق نمک و فلفل به مقدار لازم

چطور بپزیم؟
فیله گوساله را به قطعات پارک بریده و آن ها را با سس سویا، فلفل، روغن، سیر و کمی شکر مخلوط کرده و مقداری سرخ می کنیم تا طلایی شوند. قارچ ها را هم با روغن، سس سویا، سیر و فلفل ترکیب می کنیم.

کمی روغن داخل یک ماهیتابه ریخته و می گذاریم تا داغ شود. حالا هویج ها را با کمی سیر و نمک و فلفل داخل ماهیتابه ریخته و سپس داخل یک کاسه می ریزیم. این کار را با کلم و ترب هم انجام می دهیم. حالا اسفناج و کلم بروکلی را بخار پز کرده و با نمک، سیر و روغن مخلوط می کنیم.

سپس تعدادی کاسه سنگی برمی داریم. برنج پخته را بین این کاسه ها بطور مساوی تقسیم می کنیم. سبزیجات را روی آن ریخته، کمی پاستای کراهی و سپس زرده تخم مرغ و مقداری سس فلفل به آن افزوده و مقداری روغن به محتویات کاسه اضافه کرده و حدود پنج دقیقه به کاسه ها حرارت می دهیم.

غذای کره ای خوشمزه نوش جانتان.

چهارشنبه ۱۹ آبان ۱۳۹۵
۹ صفر ۱۳۳۸
۹ نوامبر ۲۰۱۶
سال بیست و نهم / شماره ۸۲۶۰
پست الکترونیک
ZENDEGI@QUDSONLINE.IR

یادداشت

چرا دانشگاه؟



استرا زمانی ای کلش پیش از ورود به دانشگاه همه ما یکبار از خود بپرسیم چرا به دانشگاه می‌رویم؟ نه تنها دانش آموزان بلکه تک تک مسؤلان، دبیران و مدیران، همه اعضای خانواده ما، پدران و مادران ما از خود پرسند چرا دانشگاه؟ کاش پیش از ورود به دانشگاه، معنای دانشگاه و جایگاه والای علمی آن برای همه جا بیاند. دانشگاه محل مقدسی است که امروز در ایران ما کمتر برای آن احترام قایلیم اینکه دانشگاه از معنی که در اختیار داریم بخوبی استفاده کنیم نوعی بی‌احترامی است. بسیاری از ما از یاد بردایم که دانشگاه باید محلی باشد برای صعود به وادی علم، تحقیق، پیشرفت و توسعه در همه زمینه‌ها اما اکنون غیر از مسأله بیکاری پس از فراغت تحصیل و خرید و فروش پایان‌نامه و مقاله دانشجویی شاهد خط خوردن و رد شدن مقالات بی اعتبار ایرانیان در ژورنال‌های معتبر علمی هستیم. سرمایه‌های زیادی سالانه با آغاز مهرماه صرف تحصیل خیل دانشجویان می‌شود. ناتیابه‌های عمر بسیاری با آغاز ماه مهر می‌گذرد و عمر بسیاری را به پیش می‌برد، پیش می‌برد به سوی چه چیزی؟ چقدر این پرسش را با آغاز هر سال تحصیلی از خود پرسیده‌ایم؟ دانشگاه محل مقدسی است برای ارتقای علم و فرهنگ، جایی است برای طرح پرسش‌هایی که آن سوی پرچین دانشگاه در خیابان و کوچه و محله‌ها کمتر به ذهن می‌رسد. دانشگاه باید لبریز از پرسش باشد، باید سزیمش را با حل هر پرسش و مسأله‌ای که پیش رویش قرار می‌گیرد بسازد. برخی از ما با علاقه وارد یک رشته تحصیلی می‌شویم، به امید شناخت بیشتر آن شاخه علمی و اینکه تخصص بار بیاییم. در این بین، برخی از این دست افراد میانه راه می‌پایان به جلو می‌روند چرا که نگران آینده شغلی دانشگاه برای امروز بازار کسادی دارد و صدای زنگ بیکاری آن در همان اواسط سال‌های تحصیل در گوش دانشجو می‌پیچد. عده‌ای هم در بی محقق شدن هستند در حالیکه اگر از بازار آشفته کارند همچنان عزم خود را جزم می‌کنند تا یک پزوهشگر و متخصص واقعی بدل شوند. این تعداد گرچه در جمعیت کنونی دانشجویی اندک اند اما همچنان در جامعه علمی ما حاضر هستند. ما دسته‌ای دیگر از دانشجویان به دانشگاه می‌آیند تا فقط بگویند که صاحب مدرک دانشگاهی

۷۰ درصد فیت دانشگاه‌های غیر انتفاعی در گفت‌وگو با قدس: رئیس اتحادیه‌ها و مؤسسات غیر دولتی



جامعه حرفه‌ای / فاطمه زارعی | دانشگاه‌ها و مؤسسات غیر دولتی و غیرانتفاعی ۱۱ درصد از جمعیت دانشجویی را پوشش می‌دهند. در کنار این دانشگاه‌ها، سایر مراکز و دانشگاه‌های شهریه پرداز مثل علمی کاربردی، پیام نور و آزاد اسلامی هم به شدت فعال هستند و در واقع این چهار دانشگاه که زیر لوای وزارت علوم هم قرار دارند در پذیرش و جذب دانشجو سال‌هاست وارد عرصه رقابت شده‌اند. با وجود آنکه این دانشگاه‌های شهریه پرداز از منابعی گسترده به نام شهریه دانشجویان تغذیه می‌کنند در تلاشند برای جذب دانشجو، راحت‌ترین راه را در پیش گیرند. اما همیشه ضررهایی از این بابت متوجه سایر دانشگاه‌ها می‌شود.

علی آهون منش؛ رئیس اتحادیه دانشگاه‌ها و مؤسسات غیردولتی و غیرانتفاعی در گفت‌وگو با ما به بررسی مشکلات پیش روی مؤسسات غیرانتفاعی پرداخته است که در ادامه می‌خوانیم.

آقای دکتر! لطفاً درباره میزان ظرفیت پذیرش دانشجو در مقاطع مختلف هر سال تحصیلی در غیرانتفاعی‌ها بگویید.
۱۱ درصد از کل جمعیت دانشجویی کشور به دانشگاه‌های غیرانتفاعی می‌رسد. با توجه به کل شرکت کنندگان در گروه‌های آزمایشی برای رشته‌های مختلف می‌تواند وارد غیرانتفاعی‌ها شوند و اگر عدد کل را در نظر بگیریم، حدود ۸۰۰ هزار نفر شرکت کننده بودند که از این تعداد ۸۵ هزار نفر در مقاطع کاردانی و کارشناسی باید به غیرانتفاعی‌ها برسد. دانشگاه‌های غیرانتفاعی به دلیل اینکه برآورده هستند و در نقاط محروم قرار دارند تنها در کاردانی پذیرش می‌کنند. اما چون دانشجویی حاضر نیست برای تحصیل در کاردانی از شهر خود به شهر دیگر برود بنابراین در دانشگاه آزاد محل زندگی این ثبت نام بدون کنکور می‌کند. این در حالیست که دولت برای برنامه پنجم و ششم سالیانه حدود ۸۰۰ هزار نفر تک‌نسخین و کاردان نیاز دارد تا کارهای زیربنایی و فنی دولت را بچرخاند.

پس راهکار چیست؟
باید یک سیستم واحد یک بار بتواند کنکور بگیرد. چند طبق قانسون، پذیرش بدون کنکور در دستور کار قرار گرفته است. در حال حاضر، یک بار کنکور در سازمان سنجش برگزار می‌شود که دانشگاه آزاد از این سیستم تبعیت نمی‌کند و یک بار برای هنرستانی‌ها، علمی کاربردی‌ها و غیردولتی‌ها کنکور برگزار می‌شود.

آیا دولت به دانشگاه‌های غیرانتفاعی کمک مالی می‌رساند؟
دولت حتی یک ریال هم به دانشگاه‌های غیرانتفاعی کمک نمی‌کند و این مراکز به جز شهریه ای که از دانشجویان می‌گیرند هیچ منبع درآمدی دیگری ندارند. یک دانشگاه



چقدر از این دانشجویانی که قرار است در غیرانتفاعی‌ها تحصیل کنند توسط رفیقانی مثل آزاد و پیام نور جذب می‌شوند؟
آمار مشخصی وجود ندارد و همه می‌گویند تعداد داوطلبان کم شده و همه با مشکل مواجه‌اند. سازمان سنجش و وزارت علوم دنبال این نیستند که چه حادثه‌ای رخ داده تا برای آن راه حل پیدا کنند، بنابراین آمار مشخصی وجود ندارد. این یک بلیشوی عجیب در سیستم پذیرش‌ها ایجاد کرده است و کسی آمار دقیقی از میزان پذیرش‌ها در اختیار ندارد.

آیا ظرفیت غیردولتی‌ها به خاطر روند پذیرش بدون آزمون، تکمیل نشده است؟
بر اساس نامه‌ای که دانشگاه‌های غیردولتی وقتی تعداد پذیرش بر خالی ماندن دانشجو نوشتند و تقاضای کمک از این مسؤلور را داشتند، وزیر این نامه را به معاونت آموزشی ارجاع داد و تأکید کرد که دانشگاه‌های غیرانتفاعی هم می‌توانند در دوره پذیرش بدون آزمون شرکت کنند و اما سازمان سنجش با این کار مخالفت و دستور وزیر را تو کرد چون بر اساس قانون سازمان باید تصمیم بگیرد کدام دانشجو به کجا برود. اینکه دانشگاه‌های غیرانتفاعی بدون کنکور دانشجو بگیرند، سازمان سنجش اجازه نمی‌دهد!

سال‌ها مطالعه دارد اما در روش تحقیق نمی‌تواند به خوبی تدریس کند. سنیا می‌افزاید: برخی استادان سن بالا تجربه خوبی در رشته تحصیلی‌شان دارند که می‌توان از آن بهره برد اما همان استاد چون سال‌ها پیش روش تحقیق را خوانده و هیچ گاه به فکر به روز کردن اطلاعات خود نیست، مسلماً نمی‌تواند روش تحقیق امروزی را با شیوه خودش تدریس کند! این مشکلی است که بسیاری از دانشجویان با آن روبرو هستند. نا امید می‌شوند و قید یک درس را می‌زنند. حلقه اصلی انگیزه دانشجو به جز خودش، استاد است. البته فکر می‌کنم این مشکل محدود به دانشگاه آزاد نمی‌شود و در دانشگاه‌های دیگر هم همین مسایل وجود دارد.

۳۰۷...۹۱۹
راجیل اسفندیاری دانشجوی رشته مهندسی عمران دانشگاه شیراز می‌گوید: الان در فصل سرد سال قرار داریم اما خوابگاه‌ها هنوز سرد هستند! بخصوص خوابگاه‌های قدیمی دانشگاه شیراز که در نقاط مختلف شهر پرکنده هستند و نظارت بر روی آن‌ها با تمرکز کمتری صورت می‌گیرد. همیشه در ابتدای پاییز دانشجویان با لباس‌های گرم در خوابگاه رفت و آمد می‌کنند. به گفته راجیل، این مشکل هم مثل مشکل غذا هیچ وقت حل نمی‌شود. دانشگاه هر وقت بخواهد سیستم‌های گرمایی را روشن می‌تواند موقع تدریس در درس روش تحقیق، پرسش‌های دانشجو را پاسخ دهد و این نشان می‌دهد آن استاد اگرچه

هم که باشد همین شرایط را دارد با آنکه پول بیشتری نسبت به ما برای تحصیل می‌پردازد. این دانشجو تأکید می‌کند: متأسفانه هیچ مسؤلیتی در قبال تأمین غذای با کیفیت دانشجویان در دانشگاه‌ها و حتی بالادستی‌های آنان هم وجود ندارد. به نظر می‌رسد تنها از سر رفع تکلیف غذایی بخته و بعد هم جلوی دانشجو گذاشته می‌شود. ریسک مسمومیت غذا بسیار بالاست و حتی برخی غذاها را که نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم شانس مسمومیت عامل پیشرفت دانشجویان دارد. خوشبختانه دانشگاه‌های غیرانتفاعی بیشترین قبولی کارشناسی ارشد را بعد از دانشگاه‌های دولتی دارند که همیشه در آمار سازمان سنجش قید می‌شود. از نظر کیفیت و تأثیر دانشگاه‌های غیردولتی در پیشرفت علم باید بگویم این دانشگاه‌ها جایگاه مناسبی دارند. برای مقاله نویسی، باید تحقیق انجام داد. دولت در خصوص تحقیقات به غیرانتفاعی‌ها کمک

سینا اشراقی دانشجوی رشته روابط عمومی در واحد تهران مرکز دانشگاه آزاد می‌گوید: ابتدای سال که می‌شود، همه دانشجویان با انگیزه سراغ درس و دانشگاه می‌روند. به خودشان قول می‌دهند این ترم را بهتر از ترم‌های گذشته درس بخوانند اما چند عامل اجازه نمی‌دهد این اتفاق رخ دهد که البته ناشی از عوامل بزرگی است. پیش از این هم بگویم که مهم‌ترین عامل پیشرفت دانشجویان، اراده خودش است اما بخش تأثیرگذار این پیشرفت هم بستگی به محیط دانشگاه و البته اخلاق استاد دارد. تصور کنید استادی که به کلاس می‌آید به هیچ عنوان نمی‌تواند موقع تدریس در درس روش تحقیق، پرسش‌های دانشجو را پاسخ دهد و این نشان می‌دهد آن استاد اگرچه

دغدغه حرفه‌ای

ارزش‌های دانشگاه رفتن تغییر کرده‌اند



کند. برای مثال زیانده دانشجوی سیکاری که در دانشگاه شروع به کشیدن سیگار کرده‌اند. البته ناکفته نماد که تغییر در سبک زندگی می‌تواند چیزی نیست که تمام این سال‌ها با خود می‌پنداشته است. در واقع متوجه می‌شود که رویای چشمه در سر داشته و اکنون به سراب رسیده است. ممکن است در سال اول، خوش باشد. بالاخره هر تغییری ممکن است در ابتدا خوشایند به نظر برسد. مگر جدید، دوست‌های جدید، سبک زندگی جدید و... ممکن است در روزهای اول خیلی جالب به نظر برسد و یا برعکس، تیب شخصیت دانشجویان نیز تغییراتی نسبت به تحصیل در مدرسه و دبیرستان مشاهده شود. تحصیلات دانشگاهی اساساً با تحصیل دوران مدرسه و دبیرستان تفاوت دارد. این تفاوت در شیوه مطالعه دانشجویان و حتی در شیوه ارزشیابی و تعیین نمره‌های پایان ترم‌فرقی که دانشگاه با مدرسه و دبیرستان دارد این است که در بعضی موارد، نگاه تبعیض آمیز استادان در دانشجویان در موقع ثبت نمره، ممکن است سبب تأثیر منفی در دانشجو شود. این که چرا بعضی مدرسه‌ها بین دانشجویان تبعیض‌های غیرقابل انکاری قابل می‌شوند، باید بررسی شود.

جامعه حرفه‌ای / سمیرا عارف | دانشجو پس از ورود به دانشگاه، تازه می‌فهمد که دانشگاه واقعاً آن چیزی نیست که تمام این سال‌ها با خود می‌پنداشته است. در واقع متوجه می‌شود که رویای چشمه در سر داشته و اکنون به سراب رسیده است. ممکن است در سال اول، خوش باشد. بالاخره هر تغییری ممکن است در ابتدا خوشایند به نظر برسد. مگر جدید، دوست‌های جدید، سبک زندگی جدید و... ممکن است در روزهای اول خیلی جالب به نظر برسد و یا برعکس، تیب شخصیت دانشجویان نیز تغییراتی نسبت به تحصیل در مدرسه و دبیرستان مشاهده شود. تحصیلات دانشگاهی اساساً با تحصیل دوران مدرسه و دبیرستان تفاوت دارد. این تفاوت در شیوه مطالعه دانشجویان و حتی در شیوه ارزشیابی و تعیین نمره‌های پایان ترم‌فرقی که دانشگاه با مدرسه و دبیرستان دارد این است که در بعضی موارد، نگاه تبعیض آمیز استادان در دانشجویان در موقع ثبت نمره، ممکن است سبب تأثیر منفی در دانشجو شود. این که چرا بعضی مدرسه‌ها بین دانشجویان تبعیض‌های غیرقابل انکاری قابل می‌شوند، باید بررسی شود.

خوابگاه‌ها هنوز سرد هستند

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۳۷۲۲۴

جامعه حرفه‌ای / مریم عابدی | اینجاقار است شما از خودتان و ندغه‌ها، تلخی‌هاوشیرینی‌های کار حرفه‌ای‌تان براینم بنویسید. گوش شنوایی باشند یا گریه‌ای از کار دیگری باز کنند. پیام‌هایتان را به سامانه ۳۰۰۷۳۷۲۲۴ ارسال کنید. برای اینکه پیام شما در همین صفحه منتشر شود می‌توانید در ابتدای پیام خود عبارت «جامعه حرفه‌ای» را ذکر کنید.

خاطره حرفه‌ای

شوخی با آزمایشگاه



دادم که درصدهای مواد را اندازه گرفته ام. لیوان حاوی معجون را روی میز وسط گذاشتم. دوستام متوجه شیطنتم شدند و یکی از میان آنان فریاد کشید که این ترکیب، یک مواد کم دارد! آن مواد را هم مخلوط کردم اما نمی‌دانم آن ماده چه بود! اتفاقی نیفتاد! بعد رتم که دستام را بشویم ناگهان ظرف حاوی معجون سر و صدا و شروع به قل زدن کرد. دمای معجون زیاد شد و چند ثانیه بعد بدیم ماده سفید رنگ در حال واکنش است و آتش گرفت! غود غلیظی از ظرف خارج می‌شد! حالا فضای آزمایشگاه را در نظر بگیرد. ظرف یکبار مصرف در دستان من آب می‌شد و به خاطر دود همه به سرفه افتادند. بعد از پایان این ماجرا به آن همکلاسی‌ام که تأکید کردم که دیدی من می‌توانم چکار کنم؟! استاد با دیدن این صحنه تأکید کرد که حذقم می‌کند و حالا باید منظر آخر ترم باشم.

خوابگاه‌ها هنوز سرد هستند

سامانه پیامکی: ۳۰۰۷۳۷۲۲۴

جامعه حرفه‌ای / مریم عابدی | اینجاقار است شما از خودتان و ندغه‌ها، تلخی‌هاوشیرینی‌های کار حرفه‌ای‌تان براینم بنویسید. گوش شنوایی باشند یا گریه‌ای از کار دیگری باز کنند. پیام‌هایتان را به سامانه ۳۰۰۷۳۷۲۲۴ ارسال کنید. برای اینکه پیام شما در همین صفحه منتشر شود می‌توانید در ابتدای پیام خود عبارت «جامعه حرفه‌ای» را ذکر کنید.

خاطره حرفه‌ای

شوخی با آزمایشگاه

دادم که درصدهای مواد را اندازه گرفته ام. لیوان حاوی معجون را روی میز وسط گذاشتم. دوستام متوجه شیطنتم شدند و یکی از میان آنان فریاد کشید که این ترکیب، یک مواد کم دارد! آن مواد را هم مخلوط کردم اما نمی‌دانم آن ماده چه بود! اتفاقی نیفتاد! بعد رتم که دستام را بشویم ناگهان ظرف حاوی معجون سر و صدا و شروع به قل زدن کرد. دمای معجون زیاد شد و چند ثانیه بعد بدیم ماده سفید رنگ در حال واکنش است و آتش گرفت! غود غلیظی از ظرف خارج می‌شد! حالا فضای آزمایشگاه را در نظر بگیرد. ظرف یکبار مصرف در دستان من آب می‌شد و به خاطر دود همه به سرفه افتادند. بعد از پایان این ماجرا به آن همکلاسی‌ام که تأکید کردم که دیدی من می‌توانم چکار کنم؟! استاد با دیدن این صحنه تأکید کرد که حذقم می‌کند و حالا باید منظر آخر ترم باشم.

کتابخانه تخصصی

کتابی برای علاقه‌مندان به مدیریت

جامعه حرفه‌ای / نسیم حافظی | کتاب «راه حل‌های مالی زنجیره تأمین - ارتباط، پیشینه‌ها، ارزش بازار» تألیف اریک هافمن و الیور بیلین (۲۰۱۱) است که دکتر علی محقر استاد گروه مدیریت صنعتی دانشگاه مدیریت دانشگاه تهران این اثر را ترجمه کرده‌اند.

دکتر محقر در گفت‌وگو با خبرنگار ما درباره هدف از ترجمه این کتاب می‌گوید: این کتاب برای دانشجویان و شافلان علاقه مند به موضوع تأمین مالی زنجیره تأمین نوشته شده است. همچنین می‌تواند به عنوان کتاب درسی برای دانشجویان ارشد و یا کسانی که برای آزمون‌های ترکیبی مدیریت زنجیره تأمین و امور مالی تجارت آماده می‌شوند، استفاده شود. وی ادامه می‌دهد: در این کتاب تمام معادله‌های واژه‌های انگلیسی تخصصی در حوزه تأمین مالی دانشجویان آورده شده است. در نتیجه دانشجویان رشته مدیریت در گرایش صنعتی، مهندسی صنایع، سبک‌تر مدیریت زنجیره و دیگر علاقه‌مندان می‌توانند از آن به عنوان منبعی برای یادگیری این لغات استفاده کنند. به گفته این استاد دانشگاه، تأمین مالی زنجیره تأمین در طول سال‌های گذشته بیشتر و بیشتر اهمیت یافته است. اثر جهانی شدن زنجیره‌های تأمین، حفظ مزیت رقابتی برای شرکت‌ها، پیش از پیش چالشی می‌کند. به تازگی بحران اقتصادی در سال ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ منجر به واکنش‌هایی شده است که در حال حاضر ما شاهد آن هستیم. در این زمینه ما شاهد استفاده گسترده از تأمین مالی تجاری به دلیل نقدینگی کم و واقعیت نادرست سرمایه در گردش شرکای تجاری در بازار جهانی است. دکتر محقر اظهار می‌دارد: این کتاب، پیشینه‌های درباره اهمیت رو به رشد تأمین مالی زنجیره تأمین، تعمق در عناصر کلیدی و گزینه‌های در دسترس