

گاهنامه‌ی صامدون

شماره‌ی ششم – نیمه‌ی اول آبان ماه



نشریه‌ی پسیج دانشگاه فرهنگیان
پژدیس پست الهمدی صدر



درس زندگی از محضر عادل‌ترین حاکم دنیا

صفحه‌ی ۳

گزیده‌ای از بیانات
مقام معظم رهبری

صفحه‌ی ۴

صفحه‌ی ۴

آن سه دختر

وظایف، اختیارات و
محدودیت‌های مجلس

صفحه‌ی ۳

صفحه‌ی ۳

ماذا فازا؟؟؟

چاشنی سلامتی...

بسم الله الرحمن الرحيم

روز تربیت بدن و ورزش يك بهانه است؛ برای این که به خود یاد آورشویم. برای بهتر زندگی کردن و تندرستی. با اراده قوی به سوی سلامتی و نشاط گام برداریم.

تاثير ورزش بر زنان :

ورزش در زنان آنها را از عواطف درونی انباشته شده رها میسازد و قدرت تفکر و طاقت آنها را افزایش می دهد؛ یعنی تاثیر ورزش هم بر جسم و هم بر روح آشکار است. و از نظر روانی. اخلاق. اجتماع و معنویت باعث بالندگی زنان می شود.

تاثیر ورزش بر بیماری ها:

در علم پزشکی علاوه بر تجویز داروها و عمل های جراحی که در مورد بیماری های مختلف انجام می دهد. از ورزش به عنوان ابزاری جهت بهبود و سلامتی بیماران بهره می برد؛ مواردی مثل کم خوابی کم کردن وزن و ضعف های عضلانی مثل کمردرد و حتی بیماری های روانی. افسردگی و ... پزشکان بیماران خود را به تربیت بدن خود و ورزش تشویق می کنند.

اسباب های استفاده از انواع مکمل ها در رشته تربیت بدن و ورزشکاران:

در چند سال اخیر یکی از عادت های ناسالم و خطرناک که بین ورزشکاران رایج شده است. مصرف انواع و اقسام مکمل ها است. برخی از این مکمل ها تاثیرات مخرب روی قسمت های مختلف بدن گذاشته و اسباب های جبران ناپذیری به بدن وارد می کنند. همچون عقیم شدن. اسباب های کلیوی. اسباب های کبدی. فشار خون و حتی در برخی موارد موجب مرگ فرد می شود.

انواع مکمل ها:

مکمل های رایج در بدن سازی به طور کلی به سه دسته تقسیم می شود؛ دارو های هورمونی. دارو های نیرو زا و داروهای جلوگیری از خستگی. مصرف هر کدام از این داروها به طور نادرست ممکن است. اسباب های جدی بر فرد وارد کند. مصرف مکمل در ورزشکاران صرفا باعث بالا رفتن بازدهی تمرین و کاهش زمان رسیدن به هدف تمرینی می شود؛ اما باید توجه داشت که مصرف خودسرانه این مکمل ها می تواند باعث اسباب زدن به بدن شده و گاهی با تزییف خودسرانه این مکمل ها به بدن (برخی داروهای مرگ ورزشکار بیانجامد)

نکته اساسی:

به ورزشکاران توصیه می شود: پیش از شروع مصرف هر دارو و مکملی با مربی یا تجربه و پزشک متخصص مشورت های لازم را انجام دهند تا از بروز مشکلات در آینده جلوگیری کنند

باید توجه داشته باشید که هدف اصلی در ورزش سلامتی ست؛ که با مصرف اشتباه مکمل ها از این هدف دور می شوید.



توصیه های ورزشی:

(۱) برای انجام ورزش در طی روز زمان خاصی را اختصاص دهید

(۲) اگر دچار بیماری خاص هستید. پیش از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

(۳) از انجام ورزش در ساعات های بسیار گرم روز پرهیزید.

(۴) اگر مشکل مفصلی دارید. از زانو بند و مچ بند استفاده کنید.

(۵) در صورت ایجاد تپش قلب. درد قفسه سینه. گیجی. حالت تهوع و تنگی نفس. بپ درنگ از فعالیت دست بکشید.

(۶) از انجام ورزش در محیط های آلوده پرهیزید.

(۷) برخلاف تصور عمومی نوشیدن آب در حین ورزش ضرر نیست و شما می توانید از مایعات استفاده کنید.

با آرزوی سلامتی و تندرستی

آلپه عابدی

حافظه حافظه‌ی ایرانی...

عزیزان دل سلام

امروز در نظر داریم که برای شما از یکی از پرآوازه ترین شاعران ایرانی صحبت کنیم؛ و اون شخص کسی نیست چتر.

لسان الغیب حافظ شیرازی عزیز.

فواحه شمس الدین معمر بن بهاء الدین معمر حافظ شیرازی (زاده ۷۲۷ هجری قمری و متوفا به سال ۷۹۲ هجری قمری)

ملقب به لسان الغیب، ترجمان الاسرار، لسان العرفا و ناظم العلیا. شاعر سره هشتم ایران می باشد.

حافظ بیشتر از غزل برای سرودن استفاده کرده است. و گرایش حافظ در شیوه سخن پردازی، بسیار به قوافی کرماتی.

شبیه است. اشعار وی به زبان های مختلف اروپا ترجمه شده است؛ و حتی در محافل ادبی غرب هم راه پیدا کرده است.

روز بیستم مهرماه، روز بزرگداشت این شاعر و عارف والا مقام نام گذاری شده است. شهرت حافظ باعث دعوت وی از سوی

حاکمان بزرگ جهان شده بود. وی با سلاطین بسیاری تعامل داشت و از احوال صوفیان و درویشان زمان خویش مطلع بود؛

اما هیچ گاه با آنان همراه نشد.

وی بزرگترین گناه را، مردم فریبی و ریگاری می دانست. مکتب حافظ رندی بود.

و زیرکی، کلیدی ترین و بنیادی ترین اصطلاح در شعر و جهان بینی حافظ است.

سبک شعری حافظ دارای سه فضای عاشقانه، عارفانه و مرمی است. اما مهم ترین

شافحه این سبک شعری،

عزم ارتباط و به عبارتی پریشانی و پرانندگی موضوع و استقلال ابیات است.

حافظ بسیار متأثر از قرآن بود. در حوزه سافناری، مهم ترین ویژگی شعر حافظ،

یعنی استقلال ابیات، بسیار تحت تاثیر آیات مستقل قرآن بوده است.



زهر قدرت جهرمی

به وقت کتابخوانی!

«قربانی طهران»

نوشته حامد اشتری، در 188 صفحه در سال 1398، توسط دفتر نشر معارف.

روحیه ای عدالت خواهانه می طلبد؛ که برای رسیدن به آن سوی آرزوها، ترک دیار کنند ...

چه تک واژه یگانه ای ست؛ مهاجرت ... اما برای او چقدر آشنا شد، چقدر عجب شد. تاریخ را

یاری مقابله با او نبود؛ وقتی باباهای تاول زده، با وجود زخم های عمیق خیال، آینه های

وجود را، با تعصب صیقلی کرد؛ تا شاهد وقایع دوران خود باشد. و تفاوتی بیابد، بین دیده ها

و آنچه در جراید خوانده بود.

«قربانی طهران» کتابی ست، که گاهی داستانی به جریانات مشروطه دارد؛ و سیر تحول جوانی

عدالت خواه را، به تصویر می کشد. که از محل زندگی خود، به تهران که در آن زمان مرکز تحولات سیاسی آن زمان بوده

است، مهاجرت می کند. این جوان با این مهاجرت متوجه می شود، که آنچه که از مطبوعات می شنیده، بسیار با

واقعیت در تضاد است ...

هنر واقعی چشم دل داشتن است...

در خاطر هست؛ سال ها پیش، از یکی از کشورهای خارجی، دعوت به سمیناری با موضوع «روز عصای

سفید» شدم.

دانشجوها، صاحبان قلم و هر کدام از نویسندگان بزرگ جهان، به نوبت و یک به یک، پشت تریبون قرار می

گرفتند و متنی از پیش آماده شده را می خواندند. از بین آن همه نوشته های مختلف، یکی از نوشته ها،

عجیب مرا به خود واداشت ... هنوز که هنوز است، کلمات آن نوشته در مغزم رژه می روند.

« روز عصای سفید، روز کسانی ست؛ که حواسشان، قوای چشمانشان شده است ... که می گوید آن ها نابینا

هستند ...؟! آن ها از من و تو بیجا ترند ...! نابینای واقعی ماییم؛ که کوردلیم. وگرنه آن ها هم بهتر از ما می

شنوند و هم بهتر از ما می بینند.

وقتی کودکی هشت ساله را می بینی، که برای مخارج خود و خانواده اش، در گرمای طاقت فرسا و سرمای

استخوان سوز، مشغول باربری ست، ولی هیچ تقلایی برای کمک به او نمی کنی، یعنی نابینایی ...!

وقتی گرفتاری رامی بینی ولی برای رفع گرفتاریش، دست گیری نمی کنی، یعنی نابینایی ...!

وگرنه چشم سر را خیلی ها دارند؛ هنر واقعی، چشم دل داشتن است.

کاش روزی را برای نابینایان به ظاهر بینا؛ اما کور دل هم قرار می دادند.

روز نابینا فقط نمادی ست؛ برای کسانی که عصای سفیدشان نماد بی نیازیشان است.

بینا و بی نیاز واقعی، پدر من است؛ که چشمانش را در راه دفاع از آرمان ها و انسانیت و شرفش، فدا کرد.

گاه می توان نابینا شوی؛ اما چشمانی داشته باشی، که نور عشق را سراسر عالم افکنده باشد.

علیه شورکی

زرافشان مراتب

پیش از تو آب منی دریا شمع نه است
شب مانده بود و چراغ فردا شمع نه است ...



فاطمہ عسگری

ماذا فاعل؟؟؟؟

دروس زندگی
از محضر عادل تربیع حاکم دنیا

(اگر در نهج البلاغه جز این حکمت وجود نداشت، همین یک حکمت برای اندرز دادن کافی بود. این سخن، حکمتی رسا، و عامل بینایی انسان آگاه، و عبرت آموز صاحب اندیشه است)

نهج البلاغه - حکمت ۱۵۰

نازیلا رستمی



فاطمه بنافی

گزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با نخبگان جوان و استادانهای برتر کشور در صبح روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۷/۱۷

- (۱) ادامه ی پیشرفت علمی کشور در گوران حرکت پرشتاب علمی جهان، کاملاً ضروری و حیاتی است. حرکت علمی آغاز شده در کشور نیازمند استمرار است.
(۲) ایجاد زیرساختهای قانونی در خصوص شرکت های دانش بنیان و رفع موانع پیش رو.
(۳) اصلاح محیط کسب و کار؛ مجوزی که باید ظرف یک هفته صادر شود، شش ماه زمان نبرد، موازی کاری های غلط، حذف و انحصار برداشته شود.

چند نکته خطاب به نخبگان جوان:

- (۱) «اجرا و تحقق جدی سند راهبردی امور نخبگان»
(۲) «مابوسی نشدن از القانات منفی جریانی بددل که جنبش علمی کشور را انکار می کند».

(۳) رهبر انقلاب هنر انقلاب اسلامی را جرئت دادن به مرد و زن، و پیر و جوان برای ورود به میادین دشوار از جمله ورود در میادین علمی که حتی تحسین دشمنان را نیز بدنبال داشته است، خواندند.

(۴) توجه به علوم انسانی در همه ی نهادهای نخبگانی از جمله بنیاد نخبگان ضروری است. ایشان برخی مشکلات اقتصادی موجود را ناشی از کمبود تحقیق علمی دانستند. تاکید بر اجرای کامل سند بسیار ارزشمند نقشه علمی کشور؛ حضور نخبگان جوان در عرصه ی علوم انسانی موجب می شود، پرورش اندام علمی کشور به صورت متناسب صورت گیرد، نه اینکه یک بخش فوق العاده قوی باشد و بخشی دیگر ضعیف و کم جان.

(۵) رهبر انقلاب، همراه بودن علم با فرهنگ صحیح انسان دوستی را زمینه ساز استفاده ی بشر از منافع حقیقی علم و دانش خواندند و یادآوری کردند: علم بسیار مهم و بسیار نافع هستدای وقتی با فرهنگ غلط قدرت طلبی همراه شد، به تولید بمب هستدای انجامید و به تهدید بزرگ دنیا و بشریت تبدیل شد.

با پیبندی جدی به مبانی دینی و شرف ملی دو الزام مجموعه های نخبگانی است. ایشان در زمینه ی ضرورت همراهی علم با فرهنگ صحیح افزودند: ما از شاگردی و یادگیری هیچ ابائی و تنگی نداریم اما نمی خواهیم دانشگاه های ما باز تولید «دانشگاه های آمریکایی با همان فرهنگ غلط غربی» باشند.

(۶) نخبگان فعال در زمینه های سلول های بنیادی، نانو، زیست فناوری و هسته ای، کار علمی را نوعی جهاد می دانند و این تفکر و نگرش در همه ی محیط های دانشگاهی مورد نیاز است.

(۷) شرایط ما با شرایط دیگران متفاوت است. ما باید ایرانی بیندیشیم، ایرانی فکر کنیم و ایرانی زندگی کنیم که رعایت و اجرای الگوی پیشرفت اسلامی ایرانی میتواند به این هدف کمک شایانی کند.

ایشان تقدید از فرهنگ دانشگاه های غربی را باعث از بین رفتن نوآوری و ابتکارات علمی خواندند و گفتند: تقلید از دیگران، نوزایی و نشاط حقیقی علمی را هم از بین می برد.

(۸) رهبر انقلاب اسلامی در نکته ی بعدی سخنان خود، جامعه ی نخبگانی را به ایفای نقش در زمینه ی دیپلماسی عمومی فراخواندند. ایشان نتایج «مقابسه ی پیشرفتهای علمی دانشگاه ها در چهل سال اخیر را با قبل از انقلاب» حیرت آور خواندند.

(۹) حضرت آیت الله خامنه ای توکل، تقوا و معنویت را مایه ی امید حقیقی و روزافزون خواندند و به نخبگان جوان توصیه کردند: هرچه می توانید دل های باکتنار را پاک تر کنید و در حرف و عمل، خداوند کریم را همواره مدنظر داشته باشید، آن وقت همراهی و یاری خدا را در پیشرفت مداوم احساس و درک خواهید کرد.

گفته ایم که باید به گونه ای پیشرفت کنیم که ۵۰ سال بعد هر نخبه ای و هر کسی که در جهان خواست تازه های علم را فرا بگیرد، ناچار به دانستن زبان فارسی باشد و تحقق این هدف، حتما در دایره ی هوش و استعداد و همت ایرانی امکان پذیر است.

(۸) نخبگان، اساتید و پیشروان حرکت علمی نگذارند، امید به وجود آمده برای پیشرفت علمی کشور دچار اختلال شود.

آنگاه که دگر...

گفتند از خاطرات پیاده رورینوسیم، سریعاً عموها، موکب ها، تاول زدن ها و ... به ذهنم آمد: و لبر به نظم هم کج ها نگرار برودند. چیزهای که هم با مرشد درباره ی شخ شنید. تنها چیز که هم به نظم مطالب بود و هم همدرد، کشایر مع با سه دفتر بهم ناز و کوچولو در یک راز موکب ها بود: عمو ۷۹۷، دفتر بهم هیر که لباس ها رسیده مشگر رنگ به تن داشتند و تلاش می کردند با میهمانان ایرانر خود ارتباط برقرار کنند.

کج شب تب داشتیم و توان باز را کج دفتر بهم هیر فزیده رو و بازه را نداشتیم و بیشتر شونده مکالمه ی شخ با دوستانم بودم. به سقش حرف ها را مر فیهیرو و حرف ها را مر فیهیروم. هتر سفاح یکر از دوستانم که به عربی سفح میگفت هم به زور متوجه می شدند (دوست عرب ما گفت امتلا کرد هستند). از شهر شخ پرسیدیم ... گفتند اهل تلغرف هستند. اسم شهر شخ را زیبا شنیده بودم. قبلاً مورد جمله داعش قرار گرفته بود.

هفته ها سرورود داعش به شهر ها که دیرنشخ در قیلم ها هم وحشت آگور بود، برار کج دفتر بهم ها کمالا ملموس بود. اسارت ها ... داغ ها ... دردها ...

دلم نمرفواست درباره داعش هیزر از کتیا بیر سم و کج خاطرات را برایشخ یادگور رکتم. فقط فیهیروم که از ترس داعش از تلغرف به کرلا آمده اند و به زانراخ قدمت می کنند. موکبشخ تاریک بود و امکانات کم داشت اما ... مهم داشخ بود: دلسر به وسعت کساح و به روشنر فور شید ... دلسر از امیر به کینه ... کینه ابروشخ ...

هیئت تحریریه

- صاحب امتیاز: بسج دانشجویی
- مدیر مسئول: سیده معصومه میر جهانمردی
- سردبیر: فاطمه ناجیک

- طراح و صفحه آرایی: زهرا یوسفی
- دبیر سرویس فرهنگی: زرافشان مراتب
- دبیر سرویس سیاسی: نازیلا رستمی
- دبیر سرویس صنفی: مر ضیه معینی

اعضای هیئت تحریریه:

فاطمه احمدی
نرجس آذر
مطهره امیری
زهرا حاجی زاده
فاطمه جعفری
بتول دوستعلی
عالمه شعرائی
فاطمه ققیبهی
فاطمه کلانتری
فاطمه مقصودی

با ما در ارتباط باشید

پل ارتباطی:

۰۹۳۷۸۷۲۴۵۲۲

وقتی که منظم پندگی از شاکر ده می شود...

استاد دارد درس می دهد و ما حوصله مان سررفته از حرف ها و درس هایش ... که بیشتر برای فرهنگ و زندگی آن ور آیین هاست تا ما ... و ما همینطور که در فکر فرو رفته ایم که این استاد چه می گوید؟! خودکار به دست. چشم و ابرو و دماغ و ذهن و عشق و فدایت شوم و بی تو هرگز و ... بر روی میز حکاکی می کنیم؛ زیباتر از آثار هنری داوینچی ...! و انکار نه انکار هزینه ای از بیت المال که متعلق به همه است و نه فقط ما، صرف شده ...! و بعد می آیم غرغر می کنیم اه!! چه میز کهنه ی خط خطی ای ...! متاسفیم برای دانشگاه

فرهنگیان با این امکاناتش! و البته اگر کسی هم به ما بگوید این نوعی از وندالیسم (ضرر زدن به اموال عمومی)، است. اورا باخاک یکسان می نماییم!

وقتی معلم آینده ی یک جامعه از آن دسته ای باشد که اموال عمومی را خط خطی یا خراب می کند، وای به حال دانش آموزان و نسل آینده آن جامعه؛ که از ماست که برماست!



نرم بوفی پارسا!