

رهبر معظم انقلاب :

دانشجو باید بتواند یک جنبش نرم‌افزاری همه جانبه و عمیق در اختیار این کشور و این ملت بگذارد تا کسانی که اهل کار و تلاش هستند، با پیشنهادها و با قالب‌ها و نوآوری‌های علمی خود بتوانند بنای حقیقی یک جامعه آباد و عادلانه مبتنی بر تفکرات و ارزش‌های اسلامی را بالا ببرد.

نشریه دانشجویی



شماره ۴ - شماره مجوز: ۱۶۱۰۷

بگذار ما روایت کنیم
که ما اندویم دشمنان را از ما محبت است که زمان ما را با خود بردیم دشمنان ما را



ای
آشنای
گمنام...

در صفحه ۴ بخوانید

علیرضا حسینزاده شهید

بیت‌سپید



حوزه ریحان
بسیج دانشجویی دانشگاه
آزاد اسلامی واحد بیرجند

معاونت فرهنگی و دانشجویی
دانشگاه آزاد اسلامی
واحد بیرجند



نام دکتر علی آبادی در بین دو درصد پژوهشگران برتر دنیا

مشروح این مطلب را در صفحه ۵ بخوانید

مشخصات:

پرنیان: گاهنامه فرهنگی و اجتماعی

شماره چهارم - پاییز ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

مدیر مسئول: سیده زهرا موسوی

سردبیر: زهرا محمودی

هیئت تحریریه:

سیده زهرا موسوی - زهرا محمودی - عارفه محمد پور -

فاطمه خبازان - ریحانه طالبی

طراح: امین جم

ویراستار: دکتر خزایی وفا

فهرست:



سخن سردبیر ۲



پیام ریاست دانشگاه .. ۳

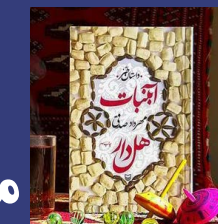


ای آشنای گمنام ۴



مصاحبه با دکتر علی آبادی

پژوهشگر برتر ۵



معرفی کتاب ۷



مبارزه دانشجویی با کرونا
در قالب آموزش مجازی! ۸



بدانیم و اقدام کنیم ... ۹



اخبار کوتاه ۱۱

سخن سردبیر:

*زهرا محمودی

اگر می‌خواهید از احوال دانشگاه در این روزهای پاییزی با خبر شوید، باید به عرضتان برسانم که دانشگاه پر شده است از سکوتی دلگیر و غم‌انگیز! دیگر هیچ خبری از هیچ چیز در دانشگاه نیست، چون دیگر دانشجویی نیست که دانشگاه با آن معنا پیدا کند. اصلاً بدون حضور دانشجویها مگر می‌شود به این ساختمان‌ها گفت دانشگاه؟ تقریباً دو سالی می‌شود که بیماری منحوس کرونا مهمان دنیا شده و دانشگاه ما را هم بی‌نصیب نگذاشته است. در دانشگاه دیگر خبری از آن همه شور و هیاهو، صف‌های طولانی سلف، بوفه‌های پر رفت و آمد و برنامه‌های علمی-فرهنگی، جشن‌ها، اردوهای دانشجویان، تحرک و نشاط... نیست. در حسرت حضور گرم دانشجویانی هستیم تا ۱۶ آذر روز دانشجو را گرامی بداریم ولی افسوس!

در هر صورت جا دارد که این روز را چه مجازی و چه حضوری خدمت تمامی دوستان دانشجو تبریک عرض کنیم.

همه ما در فضای مجازی حبس شده‌ایم، فضایی خسته‌کننده و بی‌روح که دانشجویان را از مهم‌ترین خصلت خود یعنی جنب و جوش و تحرک دور کرده است. فضایی که فقط در جهت دور کردن دانشجویها از جامعه و زندگی گام برداشته و روز به روز به افسردگی آدم‌ها افزوده است.

در این میان دانشجویان جدیدالورود هم که اصلاً دانشگاه را ندیده‌اند و هرچه بیشتر از دانشگاه و حال و هوای روزهای حضوری بودن تحصیل بگوییم، آنها را بیشتر اذیت کرده‌ایم. فقط می‌توانیم امیدوار باشیم که هرچه زودتر دانشگاه‌ها باز شوند تا به دوران خوش سابق برگردیم.

به هر حال انتشار مجدد نشریه بدون مشارکت شما دانشجویان عزیز بی‌رنگ خواهد بود. امیدواریم در شماره‌های دیگر نشریه با ما همراه باشید.



ای آشنای گمنام...

سیده زهرا موسوی - به نام خدایی که جان آفرید و رسم عاشقی را به مردان بی فاصله داد، گویند تا خدا یک رگ گردن فاصله است ولی می‌گویم تا خدا شاید هیچ فاصله نیست. خدا در نور، در آب، در نفس‌های گرم‌ت به هنگام به جا آوردن **رسم عاشقی** پیداست. خدا در عشق حاصل از دیدارش، در آیه آیه از قرآن منزل، در سوگندی که در فجر خورده است نمایان است. خدا در گرمی خونی که، ای آشنای گمنام در پی ایثار و از خودگذشتگی‌ها، **رخسار زمین** را نقش‌گون و رنگین ساخته است، پیداست. خدا در هر تکاپو و خروشی که به پویدن حق و اثبات مداوم و دین و آیین محمد صلی الله بوده است پیداست. **خدا ناظر به اعمال تمام انسان هاست.** شهید عاشق معبود، سفر کرده، آشنای گمنام، بزرگ

مرد ۲۱ ساله ما، بدون نام چه زیبا محرم آشنا گشتی، **برای گوش جان دادن** به هر راز نگفته با دگر اغیار. تو محرم بودی و ناظر به نجوای دلتنگی‌ها در این دنیا، **صبورانه** پذیرای شکایت‌هایم از این آدم و آن حادثه دگر، به یاد داری تو را شاهد و یا قاصد روانه می‌نمودم به درگاه ائمه و یا معبود یکتا، تو خود می‌دانی که بارها قسم دادم خدا را به پاکی درونت به غربت‌های غم‌بارت، **مثال غربت زهرا**، به اشک‌های پاک مادر در فراغت، **به تب وار گونه‌های مادرت**، ای آشنای گمنام، همیشه سرفراز من؛ صبورسنگی شدی ای آشنای دیرینه‌ام. در آن دم که پیشانی برای **سجده عشق** بر خاک مهران مینهادی، خم ابرویت از غیرت نمایان ساخت آیین حسینت را. و فهماندی به نا اهلان که **هرگز خوار و ذلت را پذیرا من نخواهم بود.** به آن خاطر که **من فرزند روح الله ایرانم.** تو ای فرزند روح الله، آشنای گمنامم، بر سر سنگ مزارت، اشک غربت را به همراه تمام رازها، در هر دم صبورانه پذیرا بودی و هستی و میدانم تو **هستی.** شاهد زنده در آن آشوب‌های دنیایی که گاه غرق گشتیم در روزمرگی‌ها، **عرق شرم** بر جبین می‌ریزیم که آیا آرمان‌هایی که روزی ارزشی بودند و امثال تو بخشیدند جان خود را برای آن، ما کنون در این زمان حفظ و صیانت کرده ایم یا نه؟

آشنای دیرینه، در بدرقه قدمت خواستم از خوشه‌های معرفت، خرمن، از گوهرهای ناب به رسم ادب دامنی، و از شکوفه‌های حق شناسی، گلشنی یکجا فراهم آورم و به پایت نثار کنم. ولی در هیچ خرمنی، خوشه‌ای در هیچ مخزن، گوهری و در هیچ گلشن، برگ و بری نبود که حاصل **فتوت** و **ایثار** را دهد. شرم تهی دستی برجبینمان امروز نمایان است، ای گمنام آشنا، **ای قهرمان میهنم ایران**، چگونه پاس دارم آرمانت را با آنکه می‌دانم پایه‌های آرامش امروز را ما، **مدیون شیرمردان آن روزیم.** چگونه ستایشگر از خودگذشتگی

شقایق‌های پرپر شده گردیم در ایران امروز. عاشق سفر کرده **بدان** که هیچگاه **گمنام نبود**، نام و نشان دنیایی مختص اینجاست، در مجلس انس با معبود چه نیاز به این نام و القاب **ای همدم آشنایم** اکنون که نام و رسم دنیویت هویدا گشته، عمرمان رفت و **ما تهی دست و خجل از تو**، ما را شفیع باش در محضر **دوست**.



متن پیام ریاست دانشگاه به مناسبت روز دانشجو:

دکتر سید حسن هاشمی رئیس دانشگاه آزاد اسلامی خراسان جنوبی در پیامی به مناسبت روز دانشجو یاد و خاطره شهیدان قندچی، بزرگ‌نیا و شریعت رضوی و شهدای گرانقدر انقلاب به ویژه شهدای گرانقدر دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند را گرامی داشت.

در پیام دکتر سید حسن هاشمی آمده است:

امسال هم زمان با روز دانشجو شاهد رویداد مبارک برگزاری یادواره شهدای دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند و مراسم استقبال از شهید تازه شناسایی شده شهید علیرضا حسینی هستیم، رویداد مبارکی که با شمیم دلنشین ایثار و شهادت فضای دانشگاه را عطر آگین نموده است. اینجانب ضمن گرامی داشت یاد شهیدان قندچی، بزرگ‌نیا و شریعت رضوی که با تعهد و اخلاص و نثار خون خویش زمینه ساز شکوفایی بصیرت و آزادی خواهی در میان دانشجویان شدند و نکوداشت یاد شهدای گرانقدر دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند به ویژه شهید عزیز تازه شناسایی شده، شهید علیرضا حسینی که هم زمان با روز دانشجو مراسم استقبال از خانواده گرانقدر ایشان در بیرجند برگزار می‌شود فرارسیدن شانزدهم آذرماه را به حضور دانشجویان عزیز که آینده ساز کشور عزیزمان هستند، تبریک عرض می‌نمایم. از دانشجویان محترم که امیدهای آینده میهن اسلامی مان هستند انتظار می‌رود که برای حفظ حرمت خون شهیدان و تقویت عزت و اقتدار نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران با بصیرت و انگیزه در صحنه باشند و مطابق تاکیدات مقام معظم رهبری، در مسیر معنوی کسب علم و معرفت و تقوا و فضایل پاک اخلاقی و دانش و مهارت‌های نوین لحظه‌ای از تلاش و حرکت مجاهدانه غفلت ننمایند و از امکانات علمی و آموزشی گسترده‌ای که به برکت خون پاک شهدا و نظام مقدس جمهوری اسلامی فراهم گردیده به بهترین شکل در جهت تعالی و پیشرفت خودشان و عزت و اعتلای کشورمان بهره‌برداری نمایند.

نام دکتر علی آبادی در بین دو در صد پژوهشگران برتر دنیا

* فاطمه خبازان

+آقای دکتر ضمن عرض تبریک خدمت جنابعالی برای قرار گرفتن در فهرست دو در صد

از پژوهشگران بر تر دنیا، به عنوان اولین سوال، لطفا خود را کمی مشروح تر برای مخاطبین نشریه پرنیان معرفی کنید و پیشینه تحصیلی و فعالیت های پژوهشی خود را بفرمایید.

با عرض سلام و احترام خدمت شما و کلیه خوانندگان محترم نشریه، بنده مجید علی آبادی هستم متولد سال ۱۳۶۰ که در شهر بیرجند به دنیا آمدم. کلیه مقاطع تحصیلی را در شهر بیرجند گذرانده ام. دوره راهنمایی و دبیرستان را در مرکز آموزشی شهید بهشتی یا اصطلاحا همان تیزهوشان گذراندم و در کنکور شرکت کردم و در دوره کارشناسی رشته مهندسی شیمی در دانشگاه صنعتی شریف قبول شدم. از سال ۱۳۷۸ تا ۱۳۸۲ این دانشگاه مشغول تحصیل شدم و از محضر اساتید برجسته مهندسی شیمی ایران بهره جستم. در همین سال پس از کسب رتبه ۱۱ در کنکور کارشناسی ارشد در دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران) پذیرفته شدم و در آنجا مشغول به تحصیل شدم.

در این دوره بعنوان دبیر همایش ملی دانشجویی مهندسی شیمی و نفت انتخاب شدم و موفق به دریافت لوح تقدیر از وزیر محترم علوم تحقیقات و فناوری شدم. در همین زمان به فعالیتهای دانشجویی و فرهنگی نیز مشغول بودم و طرح پژوهشی بنده بعنوان سومین طرح برتر مسابقه تجاری فناوری نانو کشور شناخته شد. در دانشگاه صنعتی امیرکبیر یک تیم دانشجویی تشکیل دادیم و در مسابقات جهانی خودروهای شیمیایی جهان در گلاسکو اسکاتلند در سال ۲۰۰۵ موفق به کسب مقام دوم جهان در این مسابقات شدیم. در آزمون ورودی دوره دکتری دانشگاه صنعتی امیرکبیر با رتبه اول پذیرفته شدم و سپس به عضویت بنیاد ملی نخبگان درآمدم. دوره مقدس سربازی را نیز همزمان با تحصیل با انجام یک طرح پژوهشی در یکی از مجموعه های زیر نظر وزارت دفاع به پایان رساندم. اگرچه موقعیتهای شغلی زیادی در پایتخت برایم فراهم بود ولی بخاطر علاقه ای که به زادگاهم داشتم به بیرجند برگشتم و در دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند مشغول به کار شدم.

+آقای دکتر لطفا توضیح دهید که کلا فهرست دو در صد دانشمندان بر تر

دنیا چیست و شما چگونه به این موفقیت چشم گیر دست پیدا کردید؟

هرساله لیست پژوهشگران برتر دنیا منتشر می شود در انتخاب این لیست از شاخص های بسیار متعدد و نسبتا پیچیده ای استفاده می شود، تعداد مقالات پژوهشگران، کیفیت مقالات، تعداد ارجاعات دیگران به این مقالات، سطح علمی و اهمیت این مقالات و شاخص های متعدد دیگری در نظر گرفته می شود و نهایتا با ادغام ۷ شاخص علمی مختلف به هر پژوهشگر در دنیا یک امتیاز نهایی داده می شود که به آن شاخص کامپوزیت گفته می شود. این محاسبات و شاخص ها توسط محققان دانشگاه استفورد تهیه و اعلام شده است.

+دلیل انتخاب شما در لیست دو در صد از پژوهشگران بر تر دنیا چیست؟

تعداد مقالات بنده نسبت به بسیاری از پژوهشگران دنیا ممکن است کمتر باشد، شاید آن چیزی که باعث انتخاب بنده در این لیست شده است کیفیت مقالات و ارجاعات زیاد به

بارورسازی، ساخت دستگاه محفظه ابر مصنوعی برای تست مواد باروری متمرکز هست که به لطف خداوند متعال با موفقیت های زیادی همراه بوده است. در حال حاضر مواد بارورسازی ابرها در دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند تولید می شود و بطور هفتگی جهت انجام عملیات به مرکز ملی مطالعات و تحقیقات باروری ابرها ارسال می شود. در حال حاضر تحقیقاتی در زمینه مه زدایی فرودگاهها و تولید نوع جدیدی از مواد بارورساز را نیز دنبال می کنیم.

+در انجام پژوهش ها با چه مشکلاتی روبرو شدید؟

همیشه انجام پژوهش ها با مشکلاتی همراه است از مهمترین مشکلات پژوهشگران می توان به کمبود منابع مالی برای پژوهش، قوانین و مقررات دست و پا گیر، عدم باور برخی مسئولین به اهمیت پژوهش و جایگاه آن، کارشکنی برخی افراد و عدم وجود زیرساخت ها و امکانات در مناطق محروم اشاره کرد. البته در سالهای اخیر تغییر دیدگاههای بسیار خوبی در سطح جامعه و بخصوص دانشگاه آزاد اسلامی رخ داده است و با تاسیس مراکز رشد و پارک های علم و فناوری ،بسیاری از مشکلات برطرف شده است. در حال حاضر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند نیز محیط مناسبی را برای رشد خلاقیت ها و طرح های پژوهشی و فناورانه در مرکز رشد دانشگاه و باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان فراهم آورده است و در راستای یک دانشگاه حل مساله و کارآفرین گام برمی دارد.

+نقش تحصیلات عالی شما در امر پژوهش چیست؟

بدون شک تحصیلات بنده در موفقیت های من نقش بسزایی داشته است. خوشبختانه توفیق این را داشته ام که در بهترین دانشگاه های ایران تحصیل کنم و از محضر اساتید برجسته بهره ببرم که برخی از آنها الگوی علمی و اخلاقی بنده در زندگی بوده اند. ولی بطور کلی لطف خداوند متعال، پرورش در محیط خانواده مشتاق علم و داشتن دوستان و همکاران علمی و همچنین تلاش و پشتکار را عامل موفقیت خود می دانم و اعتقاد دارم با تلاش و پشتکار و توکل بر خداوند متعال به هر موفقیتی می توان دست یافت. تشویق های پدر و مادرم در گذشته و همراهی و ازخودگذشتگی همسر و فرزندانم در این روزها در موفقیت بنده تاثیرات عمیقی داشته است.

+چگونه افراد می توانند وارد فعالیت های پژوهشی شوند؟

اغلب افراد در دوره تحصیلی و در قالب پایان نامه کارشناسی ارشد و رساله دکتری وارد کارهای پژوهشی می شوند ولی سایر افراد نیز می توانند با دریافت راهنمایی از اساتید دانشگاهی و با مراجعه به مراکز رشد دانشگاه یا پارک های علم و فناوری و یا با مراجعه به باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه وارد فعالیتهای پژوهشی شوند. تاکنون دانشجویان و فارغ التحصیلان زیادی از این راه وارد کارهای پژوهشی شده اند و موفق به کسب دستاوردهای علمی ارزشمند و تولید محصول و ثبت اختراع شده اند. از دانشجویان عزیز درخواست دارم با مراجعه به این مراکز، فعالیتهای علمی و پژوهشی خود را آغاز و گسترش دهند.

+ضمن تشکر از وقتی که در اختیار ما قرار دادید، در پایان اگر صحبت خاصی برای دانشجویان و جامعه ی دانشگاهیان دارید، بفرمایید.

از همه دانشجویان عزیز تقاضا دارم انگیزه و توان و پشتکار خود را برای فعالیتهای علمی و پژوهشی افزایش دهند و با امید به آینده برای پیشرفت کشور تلاش کنند. هرگز برای آبادانی کشور به آن طرف مرزها چشم ندوزند و بر قابلیتها و توانمندی های خود تکیه کنند. فعالیتهای علمی، پژوهشی و فرهنگی در دوره دانشجویی زمینه



ساز موفقیت در آینده است. اگر بنده بعنوان یک فرد موفق شناخته می شوم ریشه و پایه آن را می توان در دوره دانشجویی جستجو کرد. بنده در دوره دانشجویی فعالیتها و تجربیات بسیار گرانبهایی داشتم که زمینه ساز موفقیتهای فعلی من بوده است.

در گروههای فرهنگی و علمی و پژوهشی دانشجویی همواره فعال بودم ، عضو انجمن های علمی دانشجویی بودم و در دوره کارشناسی بعنوان دبیر شاخه دانشجویی انجمن مهندسی شیمی ایران انتخاب شدم و در نشریات دانشجویی نیز فعالیت داشتم. در دوره کارشناسی ارشد هم دبیر همایش دانشجویی بودم و موفق به دریافت لوح تقدیر از وزیر علوم شدم. در مسابقات دانشجویی نیز فعال بودم و مقام اول کشوری و دوم جهانی را کسب کردم تجربه فعالیت در تیم دانشجویی خودروهای شیمیایی ایران (کمیکار) در تغییر دیدگاه من و موفقیت های آتی من بسیار تاثیرگذار بود. شخصا فعالیتهای دانشجویی را زمینه ساز موفقیت دانشجویان در آینده می دانم. از همه دانشجویان می خواهم علیرغم مشکلات زیاد موجود در کشور، به آینده امیدوار باشند و تحت تاثیر القانات نا امید کننده و رفتار نادرست برخی مسئولین قرار نگیرند. آینده کشور به دست نسل دانشجویان فعلی خواهد بود. هرگز به خارج از مرزها چشم ندوزند و بر توان خود تکیه کنند. بی تعارف بگویم هرکجا کشور پیشرفت کرده است تکیه اش بر دانشمندانی بوده است که حتی دوره تحصیلات خود را در داخل کشور گذرانده اند مثلا در فناوری هسته ای عاملان اصلی این موفقیت مثل دکتر شهید شهرباری، دکتر علی محمدی و مهندس شهید مصطفی احمدی روشن (که هم دانشکده ای بنده بودند) و دکتر شهید محسن فخری زاده همگی کلیه دوران تحصیلات خود را در داخل کشور گذرانده بودند در صنایع دفاعی و موشکی و … هم فارغ التحصیلان داخلی مرزهای علمی کشور را پیش بردند. معتقدم ما باید بایستیم و کشور را پیش ببریم. مشکلات و عملکرد نادرست برخی مسئولین نباید باعث دلسردی و نا امیدی و مهاجرت دانشجویان به کشورهای خارجی شود. امکان مهاجرت بنده نیز از همان دوره دانشجویی همواره وجود داشته و دارد اما زندگی در میان همین مشکلات را بر زندگی بی دغدغه و در خدمت غرب ترجیح می دهم. برای همه دانشجویان عزیز آرزوی سلامتی و توفیق دارم و به عنوان کلام آخر: «وقتی یک جرعه آب صلواتی عطش را میخشکاند دیگر به من چه که کوکا خوشمزه تر از پسی است!

مبارزه دانشجویی با کرونا در قالب آموزش مجازی!

عارفه محمد پور - از آموزش مجازی دانشگاه زمان زیادی می گذرد؛ اما این دو سال برای ما بسیار طولانی تر از چیزی که فکر می کردیم گذشت. ماه های اولی که وارد دانشگاه شدیم؛ خوشحال از این که رشته ی مورد علاقه مان را می خوانیم؛ هر چه توانستیم تلاش می کردیم به امید اینکه جزو بهترین ها باشیم.

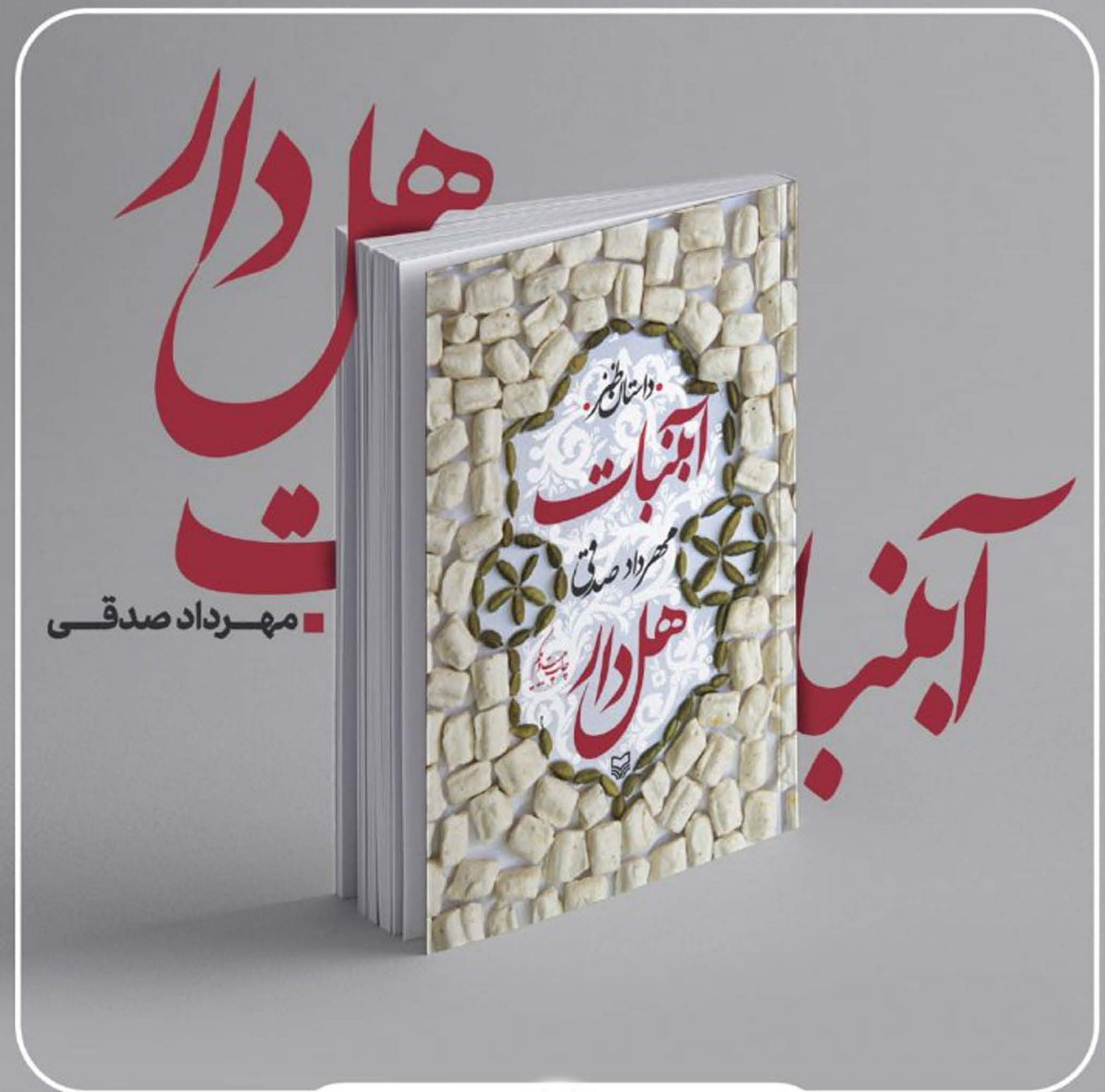
بودن اینترنت یا مشکلی در سامانه قطع و وصل می شد. گاهی نیز اینترنت مخابرات از دسترس خارج می شد و ما نمی توانستیم چیزی از کلاس و تدریس استاد بفهمیم. به همین دلیل هر روز بیشتر از دیروز فقدان کلاسی فعال و پویا را احساس می کردیم. ما به مجازی بودن کلاس هایمان با تمام دغدغه های آن عادت کرده بودیم؛ اما با گذراندن ترم های متوالی بیش از پیش **نیازمان را به کیفیت آموزشی بهتر احساس می کردیم.** بیش از کلاس های مجازی؛ ترس ما از **امتحانات پایان ترم** بوده حتی بیشتر از زمان امتحانات حضوری.

شاید کم کردن زمان برخی از امتحانات با این شرایط آموزشی، نوعی بی انصافی در حق دانشجویها باشد. چون حتی فرصت فکر کردن به سوالات را هم نداشتیم.

روز ها را با **ناامیدی** پشت سر می گذاشتیم و اخبار ناگوار روز به روز بیشتر ناراحتان می کرد. ما می دانیم که شرایط برای بازگشایی کلاس های دانشگاه شاید هنوز مساعد نباشد، اما **دلمان می خواهد** یک بار دیگر بی دغدغه کرونا با هم سر یک مسئله درسی با استاد بحث کنیم.

با هم به **دانشگاه برویم** و حتی در یک سالن با همه همکلاسی هایمان امتحان بدهیم، دوست داریم دانشجوی بودن را در شرایط عادی و واقعی تجربه کنیم.

بی شک کیفیت آموزشی بهتر، انسان های متخصص تر و مفید تری را به جامعه تحویل می دهد. امید است با **واکسیناسیون سراسری** هر چه زودتر از آموزش حضوری بهره مند شویم.



{ معرفی کتاب آبنبات هل دار }

می کرد سعید، به افتخار خبر سلامتی داداش محمد، همه بچه ها را به ساندویچی ببرد و به من و فرهاد و حمید و امین ساندویچ بدهد و تازه یکی هم برای خودش اضافه بخرد و آخر سر، به بهانه اینکه یادش رفته پول بیاورد، فرشید همه را به حساب خود من بنویسد؟! **چه کسی باور می کرد** من واقعاً تصمیم گرفته باشم دیگر دروغ نگویم و وقتی امین بیرسد چرا در این مدت این همه درباره فرهاد به او دروغ گفته ام و فرهاد روز قیامت روی پل صراط جلویم را خواهد گرفت، به جای اینکه باز هم دروغ بگویم، با شوخی موضوع را منحرف کنم

که به ظاهر برای بسیاری یادآور روزهای جنگ است، بخش عمده ای از مردم ایران زندگی شاد و پرماجرایی داشتند؛ زندگی ای همراه با خنده و سرزندگی. خلاصه اینکه برای کسانی که دوست دار یادآوری روزهای پُرخطر همراه با خندیدن اند این کتاب حرف های بسیاری برای گفتن دارد...

تکه ای از کتاب:

و بگویم هر کس جلویم را بگیرد او را از بالای پل هل می دهیم؟! حمید را شکستم، حمید و مادرش، به خاطر شنیدن خبر سلامتی محمد، با شیرینی به خانه ما بیایند و حمید نه تنها مرا در آغوش بگیرد، بلکه وقتی توی حیاط تنها گیرم می آورد فقط و فقط یک لگد بزند؟ چه کسی فکر

ماجرایی هایی تبدیل می شود که کمتر از **هفت خان رستم** نیست؛ کارهایی مثل رفتن به مدرسه، پخش آش نذری یا پخش کارت عروسی، برادر محسن، محمد، خانواده را راضی می کند تا به جبهه برود. او در یکی از عملیات ها به اسارت گرفته می شود و اگرچه حضور فیزیکی در داستان ندارد، اما محور اصلی داستان است. با شرایط پیش آمده و اسارت محمد، محسن تلاش می کند دیگر آن بچه ی شرور و مردم آزار نباشد. با امضای قطع نامه و پایان جنگ، محمد برمی گردد. **یکی از نقاط قوت کتاب توانایی نویسنده در نشان دادن فضای پشت جبهه هاست؛** نویسنده نشان می دهد که چگونه مردم در این فضا زندگی روزمره خود را می گذراندند و سرگرمی های خاص خود را داشتند. در این داستان، نویسنده نشان می دهد، در سال هایی

انتخاب بهترین کتاب های داستانی ایرانی کار چندان راحتی نیست. چرا که هر کسی سلیقه کتابخوانی منحصر به فردی دارد. بارها شده زمانی علی رغم اینکه تحسین منتقدین بسیاری را برانگیخته، برای خیلی ها جذاب نبوده. در اینجا کتابی را به شما پیشنهاد می کنیم که جزو **پرفروش ترین کتاب های ایرانی** ست. «آبنبات هل دار» داستانی از زبان یک کودک بجنوردی است. داستانی طنزگونه که خنده را به لبها می نشاند و علامت سوال های زیادی را در ذهن ایجاد می کند. محسن -راوی داستان- فرزند آخر و شیطان یک خانواده ی پنج نفری است. فضای داستان سرتاسر ماجراهای خنده دار و حیرت آوری است که او آن ها را ایجاد می کند. انجام دادن کارهای ساده برای محسن به

*زهرا محمودی

انجام دادن کارهای ساده برای محسن به



*ریحانه طالبی

سلامت روان جزء لاینفک و ضروری سلامت است. سازمان جهانی بهداشت تاکید میکند: «سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه صرفاً عدم وجود بیماری یا ناتوانی». مفهوم مهم این تعریف، این است که؛ سلامت روان چیزی بیش از فقدان اختلالات یا ناتوانی های روانی است.سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد به توانایی‌های خود پی می‌برد، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، به نحو مؤثری کار کند و به جامعه خود کمک کند. سلامت روان ،برای توانایی جمعی و فردی ما به عنوان انسان ،در تفکر، احساسات، تعامل با یکدیگر، کسب درآمد و لذت بردن از زندگی، اساسی است. بر این اساس ارتقا، حفاظت و احیای سلامت روان می تواند به عنوان دغدغه حیاتی افراد، و جوامع در سراسر جهان تلقی شود.فردی که میتواند به فشارهای معمول زندگی روزمره غلبه کند و یک زندگی مستقل داشته باشد وعملکردش «در سطح قابل قبولی از تنظیم عاطفی و رفتاری» باشد را، میتوان به عنوان یک فرد دارای سلامت روان معرفی کرد. همه افراد بدون توجه به سن، جنس، درآمد یا قومیت، خطر ابتلا به اختلالات روانی را دارند.هدف بهداشت روان یا سلامت روانی، رسیدن به آرامش و رضایت باطن است. «بهداشت روان» ،تنها به تشریح علت اختلال ها نمی پردازد، بلکه پیشگیری از ناراحتی روان با هدف جلوگیری از وقوع بیمارهای شدید روانی را نیز دنبال می کند.

چه عواملی سلامت روان را به خطر می اندازد:

عوامل زیادی در ایجاد مشکلات روانی نقش دارند، از جمله:

–عوامل بیولوژیکی، مانند ژن ها یا شیمی مغز

–تجربیات زندگی، مانند ضربه یا سوء استفاده

–سابقه خانوادگی

سلامت روان ضعیف با تغییرات سریع اجتماعی، شرایط شغلی استرس زا، تبعیض جنسی، طرد اجتماعی، سبک زندگی ناسالم، بیماری جسمی و تعدی به حقوق انسانی ارتباط دارد.مسائلی مانند استرس، افسردگی و اضطراب نیز می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد و برنامه روزمره فرد را مختل کند.این ها عوامل روانی و شخصیتی اختصاصی هستند که باعث می شوند افراد در برابر مشکلات بهداشت روانی آسیب ببینند.

علائم هشدار دهنده اولیه:

مطمئن نیستید که شما یا کسی که می شناسید با مشکلات روانی زندگی می کند؟ تجربه یک یا چند مورد از احساسات یا رفتارهای زیر، می‌تواند یک علامت هشدار اولیه از یک مشکل باشد:

–خوردن یا خوابیدن زیاد یا کم

–دوری از افراد و فعالیت های معمولی

–داشتن انرژی کم یا بدون انرژی

–احساس بی حسی یا مانند هیچ چیز مهم نیست

–داشتن درد و درد غیر قابل توضیح

–احساس درماندگی یا ناامیدی

–سیگار کشیدن، یا مصرف مواد مخدر بیش از حد معمول

–احساس سردرگمی غیرمعمول، فراموشکاری،

عصبانیت، ناراحتی، نگرانی یا ترس

–فریاد زدن یا دعوا با خانواده و دوستان

–تجربه نوسانات خلقی شدید که

باعث ایجاد مشکلات در روابط

می شود

–داشتن افکار و خاطرات

مداوم که نمی توانید

از ذهن خود بیرون

کنید

–شنیدن صداها یا

باور چیزهایی که

حقیقت ندارند

–فکر آسیب

رساندن به خود یا

دیگران

–ناتوانی در انجام

وظایف روزانه مانند

مراقبت از فرزندان

یا رفتن به محل کار یا

مدرسه

چگونه سلامت ذهن و روان را

افزایش دهیم؟

۱.روابط چهره به چهره داشته باشید

سعی کنید که ارتباطات اجتماعی خود را مخصوصا ارتباطات چهره

به چهره را افزایش دهید. فرقی ندارد که چه مدت زمانی را به ارتقای سلامت ذهن روان خود اختصاص داده اید، به همکاری و ارتباط با دیگران نیاز دارید تا بتوانید بهترین عملکرد را داشته باشید. تماس های تلفنی و شرکت در شبکه ها و گروههایی های

اجتماعی می تواند کیفیت روابط شما را در اجتماع بهبود ببخشد. کلید موفقیت این راه است که شنونده خوبی باشیم و بدون تجزیه و تحلیل و قضاوت به صحبت های دیگران گوش دهیم.

بدانیم و اقدام کنیم

۲.راهکارهایی برای شروع یک روتین ورزشی

ذهن و بدن شما به طرز عجیبی با یکدیگر در ارتباط هستند و زمانی که سلامت جسمی خود را بالا ببرید، از لحاظ ذهنی و احساسی نیز حس بهتری

به خودتان خواهید داشت و فعالیت فیزیکی باعث

آزاد سازی اندورفین، مواد شیمیایی قوی می

شود که می تواند انرژی فرد را افزایش دهد و روحیه او را بهبود ببخشد

و ورزش های منظم همچنین

تاثیر بسیار زیادی روی

از بین بردن استرس،

بهبود حافظه و کمک

به خواب بهتر دارد.

۳۰ دقیقه در روز

برای یک ورزش

برنامه ریزی کنید

و اگر برایتان

سخت است، می

توانید آن را به سه

بخش ۱۰ دقیقه

ای تقسیم کنید که

همان تاثیر را دارد.

از ورزش های ریتمیک

استفاده کنید که دست و

پای شما را همزمان درگیر

می کند، مثل دو، قدم زدن، شنا،

تمرین با وزنه، هنرهای رزمی و رقص.

۳.زمان آسودگی و فراغت خود را در اولویت قرار دهید

در اوقات فراغت خود کارهایی را انجام دهید که حس لذت را به شما منتقل می کند، مثلا دیدن یک فیلم زیبا، قدم زدن در ساحل، گوش دادن به موسیقی، خواندن یک کتاب خوب و صحبت کردن با دوستان جزء همین موارد می باشد.

۴.زمانی را به شکرگزاری اختصاص دهید

در مورد هر چیز زیبایی در زندگی فکر کنید و احساس شکرگزاری را در خود افزایش دهید. مدیتیشن کنید، دعا کنید و زمانی را به فکر کردن به هر چیز مثبتی در زندگیتان اختصاص دهید.

۵.یک تمرین ریلکس کننده برای خود انتخاب کنید

تکنیک های ریلکسیشن در کاهش سطح استرس کمک کننده است. تکنیک هایی مثل یوگا، مدیتیشن، نفس عمیق و ریلکس کردن عضلات نیز می تواند این تعادل و آرامش ذهنی را به شما منتقل کند.

۶.از یک رژیم غذایی مناسب استفاده کنید

غذاها تاثیر زیادی روی جسم و ذهن شما دارند. حال در این قسمت غذا های مناسب و نامناسب را برای سلامت روانتان معرفی می کنیم.

موادی که تاثیر منفی روی سلامت روان دارند: کافئین، الکل، چربی ترانس یا

هرگونه روغن هیدروژنه، غذاهایی با سطح ماده نگهدارنده بالا یا هورمون ها،

میان وعده های قند دار، کربن های فرآوری شده مثل برنج یا آرد سفید، غذاهای

سرخ کردنی غذا هایی که سلامت ذهن و روان را افزایش می دهند: ماهی های

غنی از اسید چرب امگا۳، آجیل و تنقلاتی مثل گردو، فندق و بادام زمینی،

آووکادو، لوبیا، اسفناج، میوه های تازه مثل تمشک.

۷.اهمیت خواب مناسب را فراموش نکنید

اگر زندگی شلوغی دارید، میزان خواب خود را بررسی کنید. خواب مناسب در سلامت

روان شما نقش بسیار مهمی دارد و کم خوابی به طرز عجیبی در افزایش استرس، تند

خوبی، کمبود انرژی تاثیرگذار است و کمبود ان در طولانی مدت نیز سلامت کلی بدن

شما را نشانه می گیرد. برای بهبود روحیه می توانید از صفحات تلویزیون، گوشی، تبلت،

کامپیوتر دو ساعت قبل از خواب دوری کنید.

۸.در زندگی هدف داشته باشید و برای ان معنا در نظر بگیرید

هرکس می تواند از راه های مختلفی در زندگی خود هدف گزاری کند. این هدف

باید به گونه ای باشد که هنگام فکر کردن به آن حس خوبی به شما منتقل کند و

باعث شود که از جای خود بلند شوید. این کار باعث می شود که مغز شما سلول

های نویی تولید کند و راه های عصبی جدیدی را ایجاد کند و همچنین باعث

تقویت سیستم ایمنی، تسکین درد، از بین بردن استرس و بالا نگه داشتن انگیزه

شما می شود. برای معنا و هدف بخشیدن به زندگی خود.

۹.در کارهایی شرکت کنید که به زندگی شما معنی می بخشد

کارها و فعالیت هایی را انجام دهید که شما را به چالش می کشد و خلاقیت تان

را افزایش می دهد و باعث می شود که احساس شادابی و

سرزندگی کنید. کارهایی مثل باغبانی، نقاشی کشیدن، نوشتن،

نواختن یک وسیله موسیقی.

منبع : سازمان بهداشت جهانی – سایت نمناک

افتتاح کتابخانه تخصصی دفاع مقدس در دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

زهرا محمودی - به مناسبت هفته دفاع مقدس کتابخانه تخصصی دفاع مقدس در دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند افتتاح شد. در این کتابخانه تعداد ۶۰۰ جلد کتاب با ۳۰۰ عنوان موجود می باشد.



پوش نذر مهر چتری برای دانش آموزان شد

سیده زهرا موسوی - با یاری خداوند و به همت معاونت فرهنگی و اعضای بسیج دانشجویی خواران دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، «پوش نذر مهر» همزمان با شهادت مظلومانه حضرت رقیه (س) و در آستانه ی سال تحصیلی ۱۴۰۰ تحقق پیدا کرد. در این پوش تعداد ۹۰ بسته لوازم التحریر به دانش آموزان محروم اهدا شد.



افتخار افرینی دانشجوی پرستاری واحد بیرجند در المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور

زهرا محمودی - محمد حسین ابروی دانشجوی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند را در المپیاد دانشجویان علوم پزشکی کشور در حیطه آموزش پزشکی موفق به کسب دیپلم افتخار شد.



نشریات دانشجویی از یک بعد، بستر مناسبی است برای نویسندگانی که علاقه دارند دغدغه ها و ایده های خود را برای جامعه ی دانشگاهی ابراز و سهمی در آگاهی بخشی داشته باشند و از بعدی دیگر محفلی برای آموختن کار تشکیلاتی، نوشتن، گفت و گو و کسب تجربه های گرانبها است. در این راستا جمعی از دانشجویهای فعال و خوش ذوق و دغدغه مند اقدام به قلم زدن و انتشار نشریه پرنیان کرده اند. با سپاس از همراهی شما و مطالعه این قسمت از نشریه، باعث افتخار است که در مسیر این گاهنامه با شما همراه باشیم. در صورت تمایل به ارائه پیشنهادات و نظرات می توانید به ایمیل Parnian.iaubirbasij@gmail.com پیام بدهید.

