

گاهنامه علمی جهاد علمی

سردبیر: علیرضا گلوی

نویسندگان: محمد مهدی فاتحی، مهدی رعنائی، امین آریانی، محمدحسین نوربخش، علیرضا گلوی، علی میری، فاضل نجمی نژاد و برادرستار و طراحان: محمدحسین نوربخش، علیرضا گلوی، علی میری، فرهاد چارکامه

پیش‌شکوه این شکر...

من در روز ۱۰ مهر ۹۶ وارد دانشگاه فرهنگیان شدم با تفکرات و رویاهایی که در دوران کنکور در تنهایی خود درون ذهنم پروراندۀ بودم و می‌خواستم آنها را در دانشگاه عملی کنم. صبر کنید!! اندکی باید برویم عقب تر، من مثل خیلی از شماها می‌خواستم پزشکی بشم. این یک رویا بود یا شایدم رویایی که برام ساخته بودن، حالا بماند. رتبه ام که اومد شادی تلخی وجودمو فراگرفت، شادی اینکه گفتم: کار نمومه، ولی دلم حرف دیگه ای می زد، خب زمان انتخاب رشته همه ۱۵۰ انتخاب را پزشکی و دندانپزشکی زدم ولی دوباره دلهره پشت کنکور ماندن ...

آخرای شب بود یاد علاقه دوران کودکی ام افتادم، آره! معلمی فیزیک؛ رفتم سراغ دفترچه انتخاب رشته و وقتی متوجه شدم فقط میتونم آموزش زیست رو انتخاب کنم، حالم گرفته شد، با این حال تحصیل در مشهد رو دوست داشتم و انتخاب ۱۵۰ ام را دبیری زیست شناسی پردیس شهید بهشتی مشهد، انتخاب کردم؛

زمان اعلام نتایج کلمه قبولی رو که دیدم خوشحال شدم ولی در اوج ناباوری دیدم انتخاب ۱۱۵۰ ام را قبول شدم، خیلی جالبه!

چقدر حرف زدم، چی می‌خواستم بگم، چی گفتم، یاد گذشته کردم، خب بگذریم؛ داشتم از رویاها می‌گفتم، روای انسانی موفق، یک دانشجوی سرزنده و شاداب. من در چند هفته اول دانشجویی که هنوز انرژی زمان کنکور رو داشتم، اول صبح بیدار میشدم، قبل از شروع کلاس اندکی مطالعه و یک ورزش صبحگاهی داشتم و حتی نوشتن یک مقاله را هم شروع کرده بودم. خب همینجا یکم صبر کنید، یکم از کلاس‌ها هم بگویم اولین کلاس؛ استاد شروع کرد به تدریس به خوبی درس را گوش میدادم و در کلاس فعال بودم. دو سه هفته که گذشت فکر می‌کردم که فقط اسم دانشجو را حمل می‌کنم و اینجا هم شاید فقط اسمی از دانشگاه را دارد، متوجه هستم که چی میگم! (البته به وقت سونفاهم نشه یک سری افراد دلسوز و توانمند هم در هر جایی پیدا میشه).

بعدها یکم از این راه فاصله گرفتم و خواستم به شیوه دیگه ای ادامه بدم و تعدادی از دوستانی را که فکر میکردم توانمند هستند را دور هم جمع کردم تا کانونی تاسیس کنیم.

ما با نام کانون جهاد علمی کار رو شروع کردیم؛ کانون محیط خوبی برای تلاش در جهت رویاهایم بود ولی زمانی به ثمر می‌نرسد که افراد از دل و جان مایه بگذارند ولی انگیزه آنان نیز کم کم از بین رفته بود و این حتی باعث شد من نیز انگیزه ام را از دست بدهم و...

کانون ما در اوج بلند پروازی هایش سقوط کرد. انسان به امید زنده است... من نمی‌دانم امروز اگر در فلان جایگاه قرار داشتم موفق تر بودم و یا الان که اینجا هستم؛ ولی اینو میدونم که تلاش ها و زحمات هر کس بی نتیجه نمی‌مونه و الان هدف من فقط تلاش کرده و امیدوارم هدف اصلی رو هم پیدا کنم.

بعد از گذشت یک سال دوباره همان کانون افول کرده را با افرادی از جنس تلاش احیا کردیم و امیدواریم که این بار تلاش هامون منجر به پیدا کردن راه درست بشه...

دوستدار همراهیتان

محمد مهدی فاتحی (دبیر کانون جهاد علمی)



کانون جهاد علمی
دانشگاه فرهنگیان خراسان رضوی



گروه فرهنگی: علیرضا گلوی

مولای من: تو میزبان گریه‌ها و نیازها؛

غم‌ها و دل‌تنگی‌های ما هستی.

تو که غریبی را احساس کرده‌ای! حال غریبه‌ها به آستان

کرم تو چشم دوخته‌اند و به دستان

پر مهرت توسل کرده‌اند.

مولای من: می‌خواهم از زائرانی بگویم که جاده به جاده و

شهر به شهر گذشته‌اند اند تا نفسی

مهمان شوند و از می‌عشق تو بنوشند.

مولای من: می‌خواهم بگویم از کیوتران عاشقی که

گرداگرد حرم پاک تو می‌چرخند و تو را طواف می‌کنند؛

از نسیم بگویم که بیری گنبدت را بوسه باران می‌کند و

عطر دلربای تو و اشک تمنای زائرانت را

به اوج افلاک می‌برد.

مولای من: می‌خواهم از آسمان بگویم که هر روز نه، هر

ساعت نه، هر لحظه و ثانیه از تو

جان می‌گیرد و در پیشگاه شکوه تو جان می‌دهد.

ای آفتاب مهربانی: می‌خواهم از خورشید بگویم که هر

طلوع با انوار خود به پنجره فولاد تو

جنگ می‌زند و از صریح تو نور می‌گیرد.

ای حجت خدا:

خوش به حال رواق‌ها، درها و دیوارهایی که از نفس

مهمانانت پر می‌گیرند و به صریح پاک تو

می‌رسند. خوش به حال مناره‌ها و کاشی‌ها ...

معرفی کتاب

علیرضا گلوی

با ورزش امتحان هایتان را پاس کنید!!!



ورزش

فاضل نجمی نژاد

چه از زندگی خوابگاهی لذت ببرید 😊 چه نبرید 😊 دلیل نمی‌شود که ورزش را کنار بگذارید 😊. (به خصوص شما دانشجویان که انگیزه درس خواندن ندارید). ورزش از هر زمان دیگری برایتان واجب‌تر است. تنها ۳۰ دقیقه ورزش با سرعت متوسط (مانند پیاده روی سریع) می‌تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد، سلامت روانیتان را تقویت کند و حتی کمک‌تان کند امتحان هایتان را پاس کنید! علاوه بر اینکه می‌توانید هر روز بدوید (دویدن برای رسیدن به کلاس حساب نیست!)

سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت‌های الهی است. انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است، خوشبختی هر انسان وابسته به نیروی بدن و روحش است. احتمالاً تاکنون بیشترین انتظاری که از «ورزش کردن» داشته‌اید، ساختن عضله‌ی دوسر ران، تقویت عضله‌ی قلب و سیکس‌پک کردن عضلات شکم برای خوشتیپ‌تر شدن است! درحالی‌که ورزش تأثیرات بلندمدت و کوتاه‌مدت شگرفی بر روی عملکرد «ذهن و مغز» شما دارد! 🧠

اگر تا پیش از این برای بهبود عملکرد ذهنی در پی یافتن و انجام بازی‌های فکری، جدول‌های سخت و آسان سودوکو بوده‌اید این متن را بخوانید تا متوجه شوید ورزش کردن زدن دو هدف با یک نشان است! 🧠 تاپیش‌ازاین محققان دریافته بودند که می‌توان از ورزش کردن برای بهبود حوصله و خلق‌وخو و کمک به مغز برای مقاومت در برابر زوال عقل بر اثر افزایش سن کمک گرفت. مطالعات جدید نشان می‌دهند که حتی یک جلسه تمرین و نرمش - حتی بهتر از یک فنجان قهوه - تمرکز ذهنی و عملکرد شناختی ذهن را برای انجام هر کار چالش‌برانگیزی در طول روز افزایش می‌دهد.

اگر چه مغز انسان بالغ فقط دو درصد از وزن بدن او را تشکیل می‌دهد، ولی به تنهایی ۲۵ درصد از انرژی جسمانی را مصرف می‌کند! انرژی مصرفی مغز از طریق خون پراکسیژن تدارک می‌شود، اکسیژن مورد نیاز از طریق شش‌ها تأمین می‌گردد، ورزش تنها منبع اصلی تأمین اکسیژن مازاد شش‌هاست.

متأسفانه اغلب آنها که به پرورش نیروی بدنی خود همت گماشته‌اند و بدن‌های زیبایی دارند از پرداختن به قدرت فکری خویش غافلند 😊 و بیشتر افراد مستعد و پرتلاش نیز که مدام به مطالعه و کار فکری مشغولند از نظر بدنی در حد بسیار ضعیفی قرار دارند 😊 که این خود نیمی از تلاش شبانه‌روزی آنها را هدر می‌دهد. غذا خوردن بدون تحرک جسمی لازم، حتی اگر با استراحت کافی هم همراه باشد نمی‌تواند تأثیر کاملی در رساندن ماده و انرژی مورد نیاز بدن داشته باشد. در صورت نبودن برنامه‌ریزی صحیح برای انجام حرکات ورزشی روزانه، مغز انرژی کافی در اختیار ندارد زیرا تلاشی برای به جریان انداختن و تنظیم و گستردن انرژی به تناسب نیاز هر قسمت از بدن - خصوصاً مغز - صورت نگرفته است.

پس دوستان حتما در کنار درس خواندن هاتون (البته اگه می‌خونید! 😊) کمی هم ورزش کنید! 🧘‍♂️

تا کی آخر چو بنفشه سر غفلت در پیش	حیف باشد که تو در خوابی و نرگس بیدار
کی تواند که دهد میوه ی الوان از چوب ؟	یا که داند که برآرد گل صد برگ از خار
وقت آنست که داماد گل از حجله ی غیب	به در آید که درختان همه کردند نثار
سوی	

دوستان عزیز سال ۹۷ مثل برق و باد در حال گذر است و نفس‌های آخرش را می‌کشد و سالی نو در راه است، سالی که می‌تواند نقطه‌ی عطفی در زندگی همه ما باشد.

بیایید انگیزه‌هایمان را جند برابر کنیم و از خستگی‌ها و تنبلی‌ها فاصله بگیریم.

تلاش، تلاش، تلاش ...

رمز پیروزی است و معلم بدون تلاش و دانش همیشه بازنده است.

ما در کانون جهاد علمی تلاش کردن را تمرین می‌کنیم و برای آینده‌ی دانش‌آموزانمان می‌جنگیم.

شما هم ما را همراهی کنید.. علیرضا گلوی (سردبیر گاهنامه جهاد علمی)

در ضمن در چالش شرکت کنید و هدیه بگیرید:

برای ما بنویسید و تصویر آن را به ایدی @ali_reza_glv ارسال کنید.



کانون رسمی کانون جهاد علمی (@jahad_elmy)



معرفی کتاب خاک‌های نرم کوشک

خاطرات اوستا عبدالحسین پرونی به نقل از خانواده و هم‌زمان شهید. این کتاب شرح حال انسانی وارسته است که قبل از انقلاب در روستای گلبوی کدکن از نواح تربت حیدریه به کار سخت و طاقت فرسای بنایی مشغول بود و در کنار آن به خواندن دروس حوزوی نیز روی آورده بود تا اینکه بعدها به علت شدت یافتن مبارزات، او زندانی و مورد شکنجه‌های وحشیانه ساواک قرار گرفت. با پیروزی انقلاب اسلامی در ایران زمینه‌های لازم برای رشد او مهیا شد چنان‌لیاقتی از خود نشان داد که زبان‌زد همگان شد و نامش حتی در محافل خبری استکبار جهانی نیز راه یافت. رمز رستگاری شهید برونی عبودیت و بندگی بی‌قید و شرط او در مقابل حق و حقیقت بوده است. #پس_فاطمه_سلام_الله

من اگر رئیس دانشگاه می‌بودم؟

چالش

دانش

تغذیه

مهدی رضایی

طبع سرد یا گرم

بدن هر شخصی در برابر یک سری از مواد غذایی واکنش های مخصوص به خودش را نشان می دهد. گیاهان مخصوصاً به شکل خام بیشتر طبع سرد دارند، در صورتی که بیشتر غذاهای حیوانی در گروه غذاهای گرم هستند. بدن ما بیشتر به غذایی نیاز دارد که خاصیت قلیایی (سرد) بیشتری داشته باشد، مثل اغلب سبزیجات، ادویه ها، میوه هامصرف زیاد غذاهای سرد باعث روماتیسم، احساس سرما در دست و پا، تکرر ادرار، ترشح زیاد بزاق، دل درد، نفخ شکم، اسهال، اضطراب، گرفتگی عضله، خستگی و درد ماهیچه می شود. اتفاقاتی که معمولاً برای دانشجویانی که از سلف دانشگاه ها استفاده میکنند دیده می شود.

غذاهای گرم مثل نان گندم، تخم مرغ، گوشت گوسفند؛ باعث بهبود جریان خون و نگهداری گرمای بدن میشود. از نشانه های مصرف بیش از حد غذاهای گرم میتوان به جوش صورت، تب، یبوست، بوی تند ادرار، بالا رفتن فشارخون، عطش زیاد، افسردگی، سردرد، بیقراری و آشفتگی و سرگیجه اشاره کرد. در مقابل، غذاهای سرد مثل نان جو، گوشت گاو، گوچه فرنگی؛ باعث متعادل شدن این عوامل می شود.

لزوم تعادل مزاج و غذا:

با توجه به طب سنتی ایرانی هر شخص، طبیعت مزاج خود را نسبت به غذاهای سرد و گرم باید تشخیص دهد و در مصرف آنها تعادل را رعایت کند تا دچار عوارض نشود.

در ارتباط با چهار مزاج اصلی لازم است بدانیم غذاهای چرب و شیرین صفرا را زیاد میکنند، غذاهای مانده، شور و بیات، نمک سود، سودا را زیاد می کنند ،غذاهای سردی بخش مثل لبنیات، ترشی و سرکه بلغم را زیاد می کنند.

عدم هماهنگی بین مزاج و غذا موجب اختلال در اندامهای داخلی مثل قلب و ریه شده، و شخص احساس بیماری می کند، بنابراین تعادل بین آنها بسیار مهم است. امروزه یکی از علتهای بروز بیماریهای اتوایمیون (نقص سیستم ایمنی) مثل آلزایمر، MS و پارکینسون را دارا بودن طبع سرد میدانند.

ازدواج

امین آریانی

!?! SINGLE IN REL

«و خلقناکم ازواجاً»

خدا انسان را جفت آفریده است.

از این آیه برداشت می شود که زندگی انسان می بایست دوتایی باشد تا به آرامش برسد. هدف از دوتایی و جفت بودن، رسیدن به آرامش در زندگی است تا این که زندگی خدا در مسیر آرامش صورت گیرد.

آیا ارتباط با جنس مخالف حق شرعی و قرآنی من و شماست؟

همه ما برای رسیدن به این آرامش نیاز به ارتباط با جنس مخالف داریم و به قول امروزی #سینگل نیاشیم اما سوال اینجاست که بهترین نوع ارتباط که طرفین را به آرامش می رساند چیست؟

چراکه این ارتباط متقابل بوده و زمانی درست است که ،طرفین، به آرامش مورد نظر برسند.

چیزی که امروز تحت عنوان #مخ زدن در بین ما رواج دارد در واقع همان شروع رابطه احساسی و ایجاد وابستگی و دلبستگی روحی و روانی مخصوصاً برای دختر است. اگر چه این روابط به انسان احساس خوش می بخشد اما به دلیل ناپایداری و عدم ثبات و تعهد با کوچکترین بهانه از هم می پاشد و هم برای دختر ضربه روحی و اثرات غم انگیز دارد و هم برای پسر عدم ثبات و سستی اراده را به ارمغان می آورد.

فقط دخترها عاطفی و آسیب پذیر نیستند! بلکه دختر هم به عنوان یک طرف قضیه می تواند این رابطه را قطع یا به اصطلاح امروزی #کات کند، چه پسرها که دچار شکست عشقی و ضربه شدید روحی و روانی شده اند.

پس به شرایط رابطه باید پایداری و تعهد را اضافه کرد که این مهم، فقط و فقط در صورت #ازدواج و تعهد عاطفی و عقلانی صورت می گیرد.

پیامبر اکرم (ص):

هر که ازدواج کند، شیطان فریاد می زند که وای بر او دین خود را از گزند من حفظ کرد.

(کنزالاعمال، حدیث (۴۴۴۴)

اخباری که نمی دانید!!!

اخبار بد اگر شما در انتظار تعطیلات آخر هفته هستید تا به خواب برسید

تحقیقات جدید نشان می دهد که یک خواب آرامش بخش در روز باعث جبران آسیب متابولیک ناشی از محرومیت از خواب در طول هفته نخواهد شد. این مطالعه نشان داده است که کم خوابیدن بعد از شام، در طول هفته سبب بیشتر غذا خوردن ، افزایش وزن، تاخیر

در ریتم شبانه روزی و حساسیت پایین تر به انسولین که یکی از عوامل خطر برای دیابت نوع ۲ است. متأسفانه، در طول آخر هفته خواب

"برای کاهش عواقب منفی که ما در هنگام از دست دادن خواب می بینیم کافی نیست"

کریستوفر پینو، نویسنده دانشگاه کولورادو

همیشه می خواستیم در تاریکی بینیم.

ما ممکن است یک گام نزدیک تر شده باشیم با توجه به مطالعه ای که نشان می دهد موش ها می توانند به مدت ۱۰ هفته از طریق تزریق ساده و با عوارض جانبی ناچیز از دید شبانه مادون قرمز استفاده کنند. تیان ژو، ارشد در دانشگاه علم و صنعت چین در بیانیه ای گفت:

این می تواند به عنوان پایه ای برای "سوپر دید" انسان و همچنین رفع نابینایی قرمز (موج های فروسرخ) باشد.

به نظر می رسد که گوگل در دنیای تکنولوژی هیچ محدودیتی نمی شناسد و قصد دارد رویاهایی که به نظرمان دست نیافتنی بوده را به واقعیت تبدیل کند. این کمپانی در پروژه ای مشترک با کمپانی داروسازی نووارتیس، حدود سه سال است که بر روی ساخت یک لنز تماسی هوشمند تحقیق می کند. مهم ترین کاربرد این لنز در حوزه پزشکی بوده و می تواند با استفاده از چیپ ها بسیار ریز خود مقدار گلوکز در اشک چشم را محاسبه کنند. بدین ترتیب این لنزها برای کسانی که به دیابت مبتلا هستند کمک بسیار بزرگی خواهد بود. هنوز نمونه های اولیه این محصول که آنتنی به اندازه یک تار موی انسان دارد در حال بررسی هستند ولی به زودی می توان از آن استفاده های زیادی در حوزه پزشکی نمود

ابن هشیم در بصره چشم به جهان گشود پدرش از کارمندان دولت آل بویه بود ، او از خاندانی ایرانی بود که علیه فرمانروایان عرب شوریدند و بر بغداد پایتخت عباسیان دست یافتند آنها خلیفه عباسی را دست نشانده خود کردند و بیشتر سرزمین های اسلامی فرمان راندند در نوشته های تاریخی ابن هشیم را مهندسی از مردم بصره معرفی کردند در گذشته به کسانی مهندس می گفتند که هندسه را به خوبی می دانستند.

ابن هشیم پیچیده ترین مسئله های هندسه را به آسانی حل می کرد.

آوازه او به عنوان استاد هندسه نه تنها در بصره و ایران بلکه در سرزمین های دور مانند مصر هم پیچیده بود از این رو حاکم مصر به نام الحاکم فرستادگانی را با مالی بسیار به نزد ابن هشیم فرستاد تا او را با احترام مصر بیاورد، آزمایشات بسیاری نیز درباره نور انجام داد و از روش مشاهده، فرضیه سازی ،آزمایش، نتیجه و تفسیر نتایج برای پژوهش های خویش استفاده می کرد روشی که امروزه به آن روش علمی پژوهش میگوینم.

ابن هشیم کسی بود که اهرام ثلاثه مصر را بررسی کرد و آزمایشات نوری او کمک شایانی به علم فیزیک نوری (اپتیک) داشت از او اطلاعات دقیقی در دست نیست و سوالی که ذهن را درگیر می کند این است که رابطه بین ابن هشیم با دانشگاه فرهنگیان و فلسفه آن چیست؟ و چرا یکی از مهمترین بخش های پردیس شهید بهشتی به نام او شناخته می شود !!

باید پرسیم علت این انتخاب چه بوده !

معرفی مشاهیر

علیرضا گوی

علی میری

مذهبی

ابن الرحبیون

گاه شبی گران بها یا انسانی ارزشمند و یا یک زمان مهم و ویژه، مورد بی توجهی انسان ها قرار می گیرد، تنها بدان سبب که شناختی از آنها ندارند و در نتیجه، بهره خویش را از آنها نمی ستانند و استفاده لازم را نمی برند. ماه رجب از زمان ها و اوقات بسیار مهم و ویژه است که باید به صورت ویژه نیز از آن استفاده کرد .

روایات فراوانی پیرامون فضیلت این ماه و شناساندن قدر و منزلت آن از طریق اهل بیت علیه السلام به دست ما رسیده است که در ادامه به برخی از آنها اشاره خواهد شد :

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «ماه رجب برای امت من «ماه استغفار» است. رجب ماه خدا و ماه شعبان ماه من و ماه رمضان ماه امت من است. کسی که یک روز از ماه رجب را روزه گیرد، مستوجب خشنودی خداوند و دوری از غضب او و دری از درهای جهنم به روی او بسته می شود.» ۱ وایضاً فرمودند: «رجب نام نهری است در بهشت از شیر سفیدتر از عسل شیرین تر هرکی یک روز از رجب را روزه دارد البته از آن نهر بیاشامد.» ۲

. و از حضرت امیرمؤمنان علی علیه السلام نقل است که:

«هر کس در ماه رجب صدقه بدهد، خداوند روز قیامت در بهشت او را به نوابی گرمای می دارد که هیچ چشمی ندیده و هیچ گوشی نشنیده و به خاطر بشری خطور نکرده است.» ۳