



جامع شیخ بهائی

دیواره طایب دانشگاه شیخ بهائی - نزدیک طیب‌تر - سال چهارم - شماره چهاردهم - تابستان ۱۴۰۰



علمی - فرهنگی - مذهبی - ادبی و ...





امام خمینی (ره):

حب دنیا و نفس، بزرگ ترین حجاب های رخسار محبوب است.

مقام معظم رهبری:

به کار فرهنگی به معنای واقعی کلمه اهتمام ورزید.



بسم اللہ الرحمن الرحيم

صفحه	عنوان
۳	پیام و حی
۴	کلام معمصون (ع)
۵	شیخ ما گفت
۷	ده اصل برای انتخاب شریک زندگی مناسب
۱۰	وزرش در دوران بارداری
۱۲	بخش ویژه نماز
۱۷	ازین چنین اورده‌اند
۱۹	بخش سلامت- عوارض بیش از حد روغن
۲۲	مناسبات‌ها در فصل تابستان
۲۲	خبر دانشگاه

فهرست مطالب

عنوان مجله:
جامع شیخ بهائی
(مجله داخلی دانشگاه شیخ بهائی)
تابستان ۹۵

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر سید محمود خاوند آبادی؛ معاونت دانشجویی و فرهنگی
طرافق جلد: حسین توکل
صفحه آزادی و موئاز؛ قیمه موسوی
نگارش، بررسی و نظارت: شورای سردبیری

وایانویه مجله:
jshbu1992@gmail.com
jshbu@shbu.ac.ir



پیام وحی

مریم کاظمی*

«با اینها الذين امنوا إيمان تقولون ما لا تفعلون كبر مقتاً عند الله ان تقولوا ما لا تفعلون»^۱
 ای اهل ایمان چرا چیزی می گویید که آن را انجام نمی دهید. اینکه چیزی را بگویید که آن راعمل نمی کنید ، نزد خداوند گناهی بزرگ است.
 دروغ گناهی بزرگ است که خود منشاً سیاری از گناهان دیگر و مشکلات فردی و اجتماعی است. در واقع دروغ از بدترین معایب و منتها فساد است؛ که معمولاً از کوچک شروع شده و به تدریج بزرگ و بزرگ‌تر می شود و به همین علت امام محمد باقر(علیه السلام) آن را از شراب بدتر می دانند و می فرمایند: «خدای تعالیٰ بر بدیها قفل‌های فراوانی زده و شراب را کلید آن قرار داده است؛ اما دروغ از شراب بدتر است.»^۲
 همچنین دروغ عین خیانت است و کسی که دروغ می گوید در حق دیگران خیانت می کند. در این زمینه پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «خیانت بزرگی است که با برادرت سخنی بگویی که او تو را تصدیق کند و تو به او دروغ گفته باشی.»^۳
 اما متأسفانه با وجود تمام بدی‌ها و معایبی که برای دروغ‌گویی ذکر شده و سفارشات مکوری که از جانب اهل بیت (علیهم السلام) و بزرگان علم و خرد برای ترک و توبه کردن از آن آورده شده است، همه ما انسان‌ها در زندگی روزمره خود با ابعاد مختلف دروغ را غالباً سوگند دروغ، و عده دروغ و یا حتی شوخی دروغین روپرور هستیم و حتی گناهی آنرا احساس هم نکرده و یا کم اهمیت می‌پنداریم. این در حالی است که پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) درباره سوگند دروغ فرمودند: «هر کس سوگندی به خدا باد کند که به انداده بال پشمای دروغ در آن باشد، نقطه‌ای سیاه در قلبش پدید می‌آید و تاروز قیامت باقی می‌ماند.»^۴
 همچنین وعده دروغ نیز از نظر شریعت الهی حرام و عمل به وعده واجب می‌باشد و کسی که هنگام وعده دادن تصمیم نداشته باشد به عهد خود وفا کند مناقص است.
 حتی دروغ به صورت شوخی نیز سرزنش شده و به ترک آن سفارش شده است، تا آنجا که امام سجاد (علیه السلام) به فرزندانش می فرماید: «از دروغ بپرهیزید، چه کوچک باشد، چه بزرگ، چه شوخی، چه جدی.»^۵
 اما شاید یکی از علل رواج دروغ آن باشد که ما از آثار و نتایج آن غافل هستیم و اگر بدانیم دروغ جگونه می‌تواند به زندگی دنیوی و اخروی ما آسیب وارد سازد بیشتر درباره آن دقت کرده و از آن پرهیز می کنیم. به این جهت در پایان به ذکر بعضی از آثار و نتایج آن می پردازیم: اول آنکه «بزرگترین کژیها و لغزشها نزد خدا، زبان دروغ پردادار»^۶ توصیف شده است و به همین جهت دروغ مایه ویرانی ایمان است الکذب هو خراب الایمان.^۷ دوم آنکه دروغ رزق و روزی انسان را می کاهد. پیامبر(ص) می فرمایند: «اللذذ ينقص الرزق»^۸ و دیگر آنکه دروغ اعتماد افراد خانواده و اعضاء جامعه نسبت به یکدیگر را از بین می‌برد و پدر نفاق و تجزیه را ایجاد می کند. چنانکه چون «برادران یوسف(ع) که به دروغی موسوم شدند نیز به راست گفتند ایشان اعتماد نماند»^۹

خطابی رود در گذارند از او
دگر راست باور ندارند از او^{*}

یکی را که عادت بود راستی
و گر نامور شد بقول دروغ

* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی
 ۱- سوره سفایه و ۲- اصول کافی، ج ۳، ص ۳۲۹.
 ۲- میزان الحکمة، ج ۳، ص ۷۵.
 ۳- کنز العمال، ج ۱۰، ص ۵۶۳.
 ۴- کافی، ج ۳، ص ۲۵۳.
 ۵- بحار الانوار، ج ۲۱، ص ۲۱۱.
 ۶- کافی، ج ۳، ص ۳۲۹.
 ۷- کنز العمال، ج ۳، ص ۵۲۳.
 ۸- کلیات سعدی، در آثار صحبت، ص ۱۳۵.



کلام معصوم (ع)

* مریم کاظمی

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «القلب حرم الله فلا تسکن حرم الله غير الله»^۱
 «قلب حرم خداست؛ غیر خدا را در حرم خدا ساکن مکن».^۲

قلب بر عضو منوبری شکل که در جانب چپ سینه قرار گرفته است اطلاق می شود و همچنین به روح و روان انسان نیز گفته می شود. وجه تسمیه آن دو به قلب، به علت دگرگونی و اینکه هر لحظه‌ای حالت جدیدی به خود می گیرند، می باشد و به همین علت است که این واژه با صفاتی همچون پاک، سالم، بیمار، قاسیه و غیره به کار می رود.

اما «قلب» در اصطلاح قرآن به معنای روح و عقل است؛ بنابراین قلب سالم به روح پاک و سالمی گفته می شود که از هر گونه شرک، شک و فساد خالی باشد. در واقع قلب سالم قلبی است پاک، نرم، پر عطوفت، سالم و انعطاف‌پذیر در مقابل حق، این همان قلبی است که در روایات حرم خدا نامیده شده است و قلبی که حرم خدا باشد، می تواند حقایق غیب را ببیند و به ملکوت عالم نظر نظر کند.

در واقع انسان دارای چند نوع حیات و مرگ است؛ یک مورد حیات و مرگ نباتی که مظاهر رشد و نمو می باشد؛ دیگر حیات و مرگ حیوانی که نشانه بارز آن احسان و حرکت است و سوم حیات و مرگ انسانی که مخصوص انسان هاست و این نوع سوم به «حیات القلوب» تعبیر شده است^۳ و مظاهر قلب در اینجا نیز همان روح و عقل و عواطف انسان است و به همین علت است که کلمه قلب در قرآن کریم حدود نوزده مرتبه تکرار و از ریشه آن صد و شصت و هشت کلمه استعمال شده است. به گونه ای که کلام وحی، برای انسان نوع خاصی از درک و شعور باطنی قائل شده که غیر از بینایی و شنوایی ظاهري می باشد و منشأ آن را همان قلب انسان یا در واقع روح او می داند. از جمله آنکه منافقان را بیمار دلایی می نامد که خداوند به بیماری آنها می خرازید و کسانی را که ترس از خدا در وجودشان نیست سنجیدل معرفی می کند؛ «ستگدلتانی که قلبشان از سنگ خارا نیز سختتر است»^۴ و کافران را نایاکدل معرفی می کند «کسانی که خدا نمی خواهد دل آنها را پاک سازد».^۵

امیر المؤمنین علی (علیه السلام) نیز در کلمات قصار و خطبه‌های خویش در نهج البلاغه بر روی قلب و جایگاه آن تأکید بسیار نموده‌اند، حضرت در یکی از خطبه‌های خود درباره قرآن می فرماید: «درباره قرآن بیندیشید که بهار دل‌ها در آن است»^۶ و درباره حکمت و داشت می فرمایند: «حکمت، مایه حیات دل‌های مرده است».^۷

بنابراین شرایط قلب هم در زندگی دنیوی و پیوند انسان با جامعه و هم در سرای آخرت و سرانجام ابدی خلق، بسیار مهم و تأثیرگذار است و اگر حال آن خوب باشد، کل وجود انسان و انسانیت به آرامش دست می یابد.

* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

۱- تفسیر نمونه، ج ۱۹، ص ۹۸

۲- مفرادات قرآن، حمید حمیدی، نشر هاجر، ص ۲۴۷

۳- سوره بقره، آیه ۷۶

۴- سوره مائد، آیه ۴۱

۵- مفرادات قرآن، ص ۲۴۸

۶- همان



http://www.damartag.com

شیخ مکفت...*

نیکبخت چیست؟

حکیمی گفت: آدمی زادگان چه بینوایند! اگر آنچنان که از نیازمندی می‌ترسند از آتش می‌ترسیدندار هردو نجات می‌یافتد. و چنان که به دنیا علاوه‌می‌ورزند، به پهشت اشتیاق می‌ورزیدند، هردو را در می‌یافتد. و چنان که به ظاهر از بندگان خدمایی ترسند در بساط از خدا می‌ترسیدند در هر دو دنیا نیکبخت می‌شدند.

اخلاص چیست؟

بزرگی گفت: اخلاص آن است که سکون و حرکات بندنه، ویژه خدا باشد.

دیگری گفت: اخلاص در عمل، آنست که آدمی پاداش کار خوبیش در دو جهان نخواهد.

بزرگی دیگر گفت: اخلاص، بندگان را زکار خدا بیرون ساختن است.

دیگری گفت:

اخلاص، دوام مراقبت و فراموش کردن همه لذت‌هast.

و چندید^۱ گفت: اخلاص، پاک‌ساختن کردارست از تیرگی‌ها.

یحیی معاذرازی^۲ گفت: طاعت، گنجینه‌ای از گنجینه‌های خداست، که کلید آن دعاست و زیان‌های کلید، لقمه حلال.

عارفی گفت: اگر عشق باشد چیزی از عاشق و عشقش نماند.

مرد غریب؟

ذوالون مصری^۳ گفت: روزی از وادی کنعان بیرون رفتم چون به بالای وادی رسیدم به ناگاه سایه‌ای دیدم که به سوی من می‌آید و می‌گوید: «وَبِاللهِمَّ مِنْ أَنْتَ مَا لِي وَكُنْوًا يَحْتَسِبُونَ»^۴ و می‌گریست چون سایه به من نزدیک شد، زنی را دیدم با جبه‌ای برتن و مشکی بر دست و مرا گفت: کیستی؟-بی آن که از من ترسد.-گفتم: مردی غریب!

* - تهیه و تنظیم: امور فرهنگی داشگاه شیخ بهایی

- از مصنوفه قرن سوم نک: <http://olama-orafa.com>

- از مردان طربت و مثابع ایرانی قرن سوم نک: <https://fa.wikipedia.org>

- از عرفای قرن سوم هجری بولادت: [۱۸- قمری](#) ، درگذشت: [۲۴۶- قمری](#)



گفت: ای فلان! امگر با خداغربی یافت شود؟

باگفته او به گریه افتادم.

گفت: چه چیز به گریه‌ات انداخت؟ گفتم: رسیدن دارو به دملی که به خوبی نزدیک است و دارو به زودی به نجاتش آمد.

گفت: اگر راست می‌گویند چرا گریستی؟

گفتم: خدا برتو بپخشاید! امگر راستگونی گردید؟

گفت: نه!

گفتم: ابرای چه؟

گفت: زیرا گریه دل را آرام می‌کند.

ذوالون گفت: بخدا! از سخن او به تعجب ماندم.

نیکوترين چيز برای انسان؟

انوشيروان، بزرگ‌مehr را گفت: چه چيز برای انسان نیکوترنست؟ گفت: خردی که با آن زندگی کند.

گفت: اگر نبود؟

گفت: دوستانی که او را به کارهای شایسته و دارند.

گفت: اگر نبود؟

گفت: مالی که با آن، محبت مردم را به خود جلب کند.

گفت: اگر نبود؟

گفت: لالی بی که با آن، خاموشی گزیند.

گفت: اگر نبود؟

گفت: مرگی که زود او را ببرد!^۱

^۱- و علیبهائی را با چشم خود می‌بینند که هرگز به فکر آنها خطوط نمی‌کرد، زمر، ۴۷.

^۲- شیخ بهائی، کشکول.



«د اصل برای انتخاب شریک زندگی مناسب»

نویسنده: دکتر نیل کلارک وارن

مترجم: مهدی قراچه داغی

سید شهاب الدین ادبی و آزاده آرمان بناه*

مقدمه:

«ماجرای جسیکا»

با مردی ازدواج کردم که با خود کاملاً راحت و به درک کردن و شناختن من علاقمند است. از آن جهت به جان علاقمند شدم که زندگی منسجمی داشت. او مردی سخت‌کوش و در ضمن به شدت دوست داشتنی است او مرا دقیقاً به همین شکل که هستم دوست دارد.

در اویل ازدواجمان پدرم می‌گفت «هرگز تو را به این اندازه خوشحال و خوشبخت ندیده بودم»

مادرم هم نظر مشابهی داشت.

توضیح ساده ای دارد: من برای نخستین بار در زندگی عشق اصیل و بی قید و شرط را تجربه کرده ام من و جان در اغلب زمینه‌ها باهم توافق داریم اما متفاوت نمک زندگی است.

من و جان بیش از هر چیز به هم متعهدیم و بر این باوریم که داشتن روابط زناشویی محکم به ما امکان می‌دهد تا در پرایر نا ملایمات ناچاری کار و زندگی بایستیم و مبارزه کنیم.

«ماجرای باریارا»

گری، ازسته و خوش لباس و مردی مطمئن با اعتماد بنفس می‌نمود. سفر کرده و دنیا دیده بود.

به نظر متتحول می‌رسید و گمان می‌کردی که می‌داند چه می‌کند و به کجا می‌رود. به نظرم می‌رسید اتجاه را من تدارم او دارای آنسست. با او که تنها عشق زندگیم بود ازدواج کردم اما دیری نپایید که بر زندگیم مستولی شد. می‌خواست جهان بینی او را ببیدیرم و تعصبات مذهبی او را به جان بخیرم. بحث با او در این زمینه که من چه می‌خواهم، چه سلیقه و چه نظری دارم، غذای مورد علاقه و عقاید و تفہیات کدام است بی فایده بود. تنها یک راه وجود داشت و آن هم راه او بود. سرانجام بعد از رسوانیهای برقراری روابط نامشروع، بیکاری مژمن، اقدامات غیر اخلاقی و رفتارهای خلاف قانون، اعتماد به او از دست رفت و احترامش در نزد من رنگ باخت. زندگیم به جنگ و نزاع دائم تبدیل گردید.

هر طفیان و انفجار با طفیان و انفجار بعدی همراه می‌شد. حتی در این شرایط هم اگر می‌توانست امیدی در من ایجاد کند که می‌توانم زندگی زناشویی معنی داری داشته باشم، با او ادامه زندگی می‌دادم.

بیش از ۲۵ سال با اشخاصی مانند جسیکا و باریارا سر و کار داشته‌ام، اشخاصی که برای رسیدن به موفقیت در زندگی زناشویی از هیچ نلاش و اقدامی فروگذار نکردد.

به زوجهای متعددی برخورد کرده‌ام، هر کدام روابطی از آن خود و متفاوت با دیگران داشتند به مرور و با گذشت زمان و به لطف تجربه به تنایجی درباره رسیدن به خوشبختی در ازدواج دست یافته‌ام. مهمترین دستاورده من در این زمینه است: انتخاب همسر مناسب برای ازدواج به رسیدن به زندگی زناشویی سعادتمند از مجموع عوامل دیگر مهمتر است.



چرا بعضی‌ها در انتخاب همسر، همسری که قرار است یک عمر با او زندگی کنند تا این حد بد عمل می‌کنند؟ علتی اینست که در این زمینه به درستی راهنمایی نشده‌اند و کسی به آنها آموزش نداده است. البته بعضی راهنمایی‌ها هم که وجود دارد به شدت سطحی و مغرب است. یک نمونه آن کتاب پر فروش مارگارت کنست با عنوان «ازدواج با مرد دلخواه» با افتخار می‌گوید «این کتاب شوههای زرنگ بازی را آموزش می‌دهد. با خواندن این کتاب راههای سلطه جویی و فریب دادن دیگران را می‌آموزید و اجازه نمی‌دهید دیگران شما را مورد سلطه جویی قرار دهند». بعد خانم کنست با اشاره به ۲۰ نکته برای انتخاب مرد مورد نظر می‌گوید مهم نیست چه قیافه‌ای دارید، چه گذشتهدای داشته‌اید و چند ساله هستید.

جامعه‌ما و بیوژه تلویزیون و صنعت سینما مردم را تشویق می‌کنند که هنگام انتخاب همسر صرفاً به «غایی طبیعی» خود توجه می‌کنند و این در حالی است که احساسات رمانیک و عواطف به ظاهر واقعی در انتخاب واقعی در انتخاب همسر نقشی ندارند.

ده اصل برای انتخاب شریک زندگی مناسب:

اصل اول: هفت سبب مهم در انتخاب همسر نامناسب.

به اتفاق جمعی از همکارانم که تعطیل آخر هفته را در ساندیگو گذرانده بودیم به لس‌آنجلس بر می‌گشتم در بزرگراه مأموران اداره مهاجرت آمریکا اتوبیلها را وارد می‌کنند تا مانع ورود خارجیان شوند که بطور غیر قانونی از مکزیک وارد آمریکا می‌گردند. مأموران اداره مهاجرت اتوبیل ما را به دقت مشاهده کرند و بعد اجازه عبور دادند. گهگاهی یک اتومبیل را دقیقاً مورد بازرسی قرار می‌دهند. در بین راه در این خصوص باهم صحبت می‌کردیم که مأموران دنبال چه می‌گردند؟ به چه علائمی اعتماد می‌کنند؟ از چه سوءظن پیدا می‌کنند؟ چگونه می‌توانند به این سرعت تشخیص دهند که آیا شخص خطکاری در اتومبیل هست؟ یا نیست؟... همه ما که روشناسان بودیم در این زمینه بحث و گفتگو کردیم، بعد به این نتیجه رسیدیم که دفتر من به این نقطه بازرسی شbahت دارد. روزجها پشت سر هم از راه می‌رسند تا دریابه ازدواجشان حرف بزنند و من وقتی احساس می‌کنم ازدواجی در شرایط خطرناک قرار دارد زوج آنرا دقیقاً وارسی می‌نمایم. مطمئناً گهگاه اشتباه می‌کنم، چهارسال قبل هفت جلسه با زن و مردی که قصد ازدواج حرف زدم صد درصد مطمئن بودم که آنها برای یکدیگر درست شده‌اند. یکسال بعد زن و شوهر متارکه گردند. البته به ندرت اشتباه می‌کنم. طی سالیان داراز گذشته با صدها زوج گفتگو کرده‌ام و بعد از ازدواجشان با آنها تماس داشتم و مطمئنم که تشخیص بسیار خوبی دارم. این سوال برایم مطرح شد که وقتی به علائم خطر می‌رسم دنبال چه می‌گردم؟ نشانه‌های شکست و ناکامی نامرئی هستند، پنهان می‌شوند و حرکت می‌کنند بطوریکه ردیابی آنها دشوار می‌شود. در روزجها گاه عشق سبب‌ساز عویضی است که می‌توانند نابودی و تباہی به همراه آورند. با این حال بر اساس پژوهش‌های بعمل آمده می‌توان گفت ۸۱ درصد موافقیت یا شکست یک ازدواج را قبل از اینکه ازدواجی صورت بگیرد پیش‌بینی کرد. از این بروسی و ۲۵ سال تجربه شخصی خودم به یک فهرست هفت موردی در مورد انتخاب همسر نامناسب رسیده‌ام.

۱- تصمیم عجوزانه به ازدواج :

وقتی زوجی به من می‌گویند چند هفته است باهم آشنا شده‌اند و حالا تصمیم دارند بقیه عمرشان را باهم زندگی کنند، صدای زنگ خطر را احساس می‌کنم. دلم می‌خواهد به آنها بگویم «چی؟» آیا می‌دانید بقیه عمر یعنی چی، بقیه عمر یعنی هزاران با صرف صحبانه با یکدیگر یعنی مواجه شدن با صدها بحران مالی، تحمل بیماریها، روپرو شدن با انساع و اقسام



ناراحتیها و نومیدیها و هزاران مشکل دیگر، آیا فکر می کنید ظرف چند هفته برای همه اینها آماده شده اید؟ آیا همدیگر را خوب شناخته اید؟

۲- ازدواج در سن کم:

اخیراً دختر و پسری که دبیرستان را تمام کرده بودند برای مشورت درباره ازدواجشان به من مراجعه کردند. با دیدن آنها زنگ خطری در گوشم به صدا در آمد. می دامن که نرخ طلاق در زوجهای زیر ۲۰ سال بسیار بالاست. داشمندان علوم اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که کسانی که در سن کم ازدواج می کنند به ندرت آمادگی آنرا دارند که مستویتهای زندگی زنشویی را عهده دار گردند. با توجه به آمار موجود میزان طلاق در زوجهای ۲۱ و ۲۲ ساله دو برابر نرخ طلاق در زوجهای ۲۴ و ۲۵ ساله است.

وقتی بزرگترین دختر ما ۱۶ ساله بود و در رویای رفتن به دانشگاه کالیفرنیا پسر می برد، اغلب شبها به اطلاعش می رفتم تا با او حرف بزنم یکی از شبها برایش توضیح دادم چه خوبست و قتی ازدواج کند که بداند برای چه می خواهد شوهر کنند. به او گفتم «لوری دلم می خواهد تا ۲۴ سالگی ازدواج نکنی» لوری مکث کوتاهی کرد و بعد با ملایمت جواب داد «همین کار را میکنم پدر» در ادامه گفت «تو به دانشگاه کالیفرنیا می روی، همه پسرهای دانشگاه عاشقت خواهند شد. و از تو تقاضای ازدواج می کنند، تو را زیر فشار می گذارند تا آنها ازدواج کنی». لوری نگاهی در چشمان من کرد و گفت «اما من صبر میکنم پدر» چرا نگران ازدواج زود هنگام لوری بودم زیرا تا اواسط ۲۰ سالگی هنوز دوره نوجوانی هستند و شکل گیری هویت به لحاظ احساسی و عاطفی شکل نگرفته، به ویژگیهای خود پی نبرده‌اند نیازها و هدفهایشان مشخص نیست تا بدانند با چگونه کسی می خواهند ازدواج کنند، آنها به تجربه بیشتری نیاز دارند.

مارسیا و تام لاسول، جامعه شناسانی هستند که آثارشان بر تفکر حاکم بر جامعه تأثیر فراوان گذاشته است. در سال ۱۹۷۴ مارسیا و لاسول مقاله ای با عنوان «آیا سن بهتری برای ازدواج وجود دارد؟» نوشتند و در آن اینگونه نتیجه گیری کردند: میزان طلاق در کسانی که از ۲۸ سالگی به بعد ازدواج می کنند به کمترین حد خود می رسد. ثبات ازدواج وقتی زن و مرد به ۳۰ سالگی می رستند افزایش می باید و از آن به بعد ثابت می ماند. زوجهای خواهان فرزند به دلایل پیشکی نمی خواهند بعد از ۳۰ تا ۳۵ سالگی ازدواج کنند با توجه به عوامل خطرناک در زیمان بهترین زمان ازدواج برای کسانی که خواهان یک فرزند هستند ۲۸ تا ۳۴ سالگی، برای کسانی که خواهان دو فرزند هستند ۲۸ تا ۳۲ سالگی و برای کسانی که خواهان سه فرزند هستند ۲۸ و ۳۰ سالگی است. اگر زن و شوهر به طور کلی خواهان فرزند نباشد رعایت این موضوع اهمیت خود را از دست می دهد.



ورزش در دوران بارداری

سمیه علی زمانی*

زنان دوره‌های گوناگونی را در طی زندگی خود تجربه می‌کنند که امروزه، تقابل آنها با فعالیت بدنی و ورزش مورد پرسش بسیاری از افراد قرار گرفته است. بارداری، زایمان و شیردهی مراحلی از زندگی زنان است که به غیر از زندگی معمول باید انرژی و وقت خود را صرف این شرایط کنند. مادران همان طور که به سلامتی و تناسب اندام خود اهمیت می‌دهند، می‌خواهند مطمئن باشند که با فعالیت بدنی برای جنین و نوزاد خوبیش مشکلی فراهم نخواهند آورد. در این زمینه تحقیقات نشان می‌دهد؛ ورزش برای کلیه زنان حامله که دوره حاملگی ایشان جریان طبیعی دارد بسیار مفید است و در صورت رعایت نکات ویژه در هنگام ورزش، هیچ گونه آسیبی به مادر و جنین وارد نمی‌گردد.



فواید ورزش در دوران بارداری:

- ۱- کمک به ایجاد آمادگی بدن برای تحمل فشار زایمان
- ۲- کمک به کاهش درد کمر و بهبود تعادل
- ۳- بهبود وضعیت گردش خون، کم کردن فشار خون و استراحت ضربان قلب
- ۴- تسريع زایمان
- ۵- اضافه وزن کمتر و برگشت سریع تر بدن به شکل طبیعی
- ۶- ورزش باعث آزاد شدن هورمون آندوروفین می‌شود که باعث کمتر شدن احساس خستگی و افسردگی می‌گردد.
- ۷- موجب کاهش گرفتنی عقله ساق پا و تنگی نفس می‌شود
- ۸- کارایی قلبی-تنفسی مادر را افزایش می‌دهد



چه ورزش‌های در دوران بارداری خطرناک است؟

- ورزش‌های مانند اسکی و اسپ سواری و وزنه برداری به خصوص در هنگامی که سن بارداری افزایش می‌یابد با خطرات بیشتری همراه است.
- ورزش‌های همراه با پرش موجب آسیب به ناحیه ستون مهره و لکن و مفصل سر استخوان ران و زانوها می‌گردد.
- حمل کوله پشتی و کلیه فعالیت‌های همراه با حمل وزنه مضر می‌باشد. زیرا این فعالیت‌ها روابط‌های پشت را در کشنیدن بیش از حد قرار می‌دهند.
- شنا برای کسانی که عادت به این ورزش ندارند، در سه ماه اول بارداری توصیه نمی‌گردد.
- هرگونه ورزش که با خطر برخورد ضریبه و آسیب به شکم همراه باشد، ممنوع می‌باشد.
- اگر از ناراحتی‌های مزمن مانند تبروئید، مشکلات قلبی، فشار خون یا دیابت رنج می‌برید حتیماً با تیم پزشکی خود در مورد ورزش مخصوص مشاوره کنید.

اصول کلی ورزش در دوران بارداری:

زنان باردار می‌توانند برنامه منظم تمرینات هوایی را در صورت موافقت پزشک تا ۶ ماهگی ادامه دهند و پس از ۶ ماهگی از شدت آن بگاهند. ورزش در سه ماه اول بارداری مشکلاتی مانند حالت تهوع، خستگی و بی نظری های غذایی را کم می‌کند. در این زمان به کمبود آب و گرم شدن بیش از حد بدن توجه ننمایید. به طور معمول سه ماهه دوم بارداری بهترین زمان برای حرکات ورزشی می‌باشد. ورزش‌های با شدت کم تا متوسط انجام گردد. ورزش منظم (حداقل سه بار در هفته) به شکل‌های منقطع ترجیح داده می‌شود. یک برنامه پیاده روی ساده بهترین روش در سه ماه آخر بارداری است.

منابع:

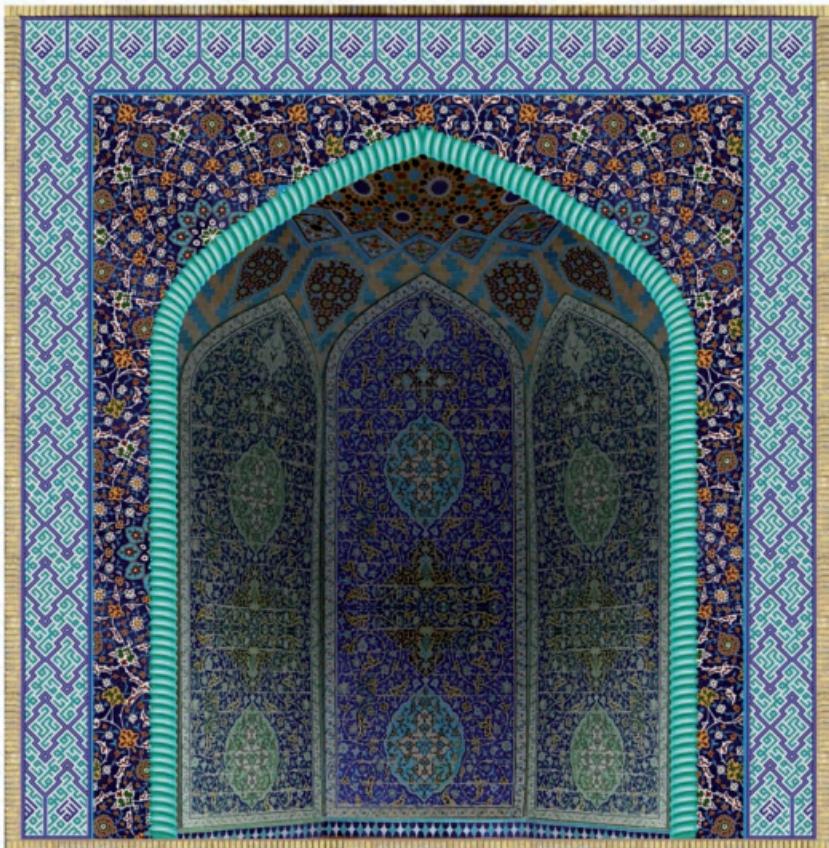
ورزش بارداری - ترجمه میثم فخری

پایان





بخش ویژه نماز





فواید طبی حرکات نماز

حمید کاظمی*

این مبحث را با سخن دکتر الکسیس کارل آغاز می‌کنیم، آنجا که درباره فواید طبی نماز می‌گوید: نتایج نماز و نیایش را با علم نیز می‌توان دریافت، زیرا نماز و نیایش نه تنها به روی حالات عاطفی بلکه روی کیفیات بدنی نیز اثر می‌کند و گاهی در چند لحظه یا چند روز بیماری جسمی را بهبود می‌بخشد. این کشفیات هر چقدر هم که غیر قابل درک باشند، بایستی به واقعیتشان معتبر شد. دفتر مشاهدات طبی لورد بیش از ۲۰۰ مورد درمان فوری و غیر قابل تردید سل روی و غرفت کلیه و سرطان و امراض بدنی دیگر را ضبط کرده است.

اما حرکات نماز

چنانچه امروزه ثابت گردیده، تکرار قیام و قعود در نماز بهترین وسیله‌ای است که سرعت گردش خون را افزایش داده و از این رو نماز را یکی از عوامل موثر در به کار اندختن چهارهاضمه دانسته‌اند که راه اشتها و میل به غذا را نیز هموار می‌سازد. و جالب این است که اوقات نماز و موقع هضم غذا کاملاً مناسب و هماهنگ بوده و چنانکه ملاحظه می‌نماییم، در این امر حکمت عجیبی به کار برده شده است.

به این ترتیب که وقت نماز صبح پیش از شروع به غذای صحبتانه بوده، و ظهر قبل از آنکه انسان به نهار بپردازد و عصر با همان وقت که هضم غذا آغاز شده... و به هنگام غروب یا موقعي که انسان بین دو وعده نهار و شام قرار دارد. و به همین ترتیب موقع عشا که هضم غذا تازه شروع گردیده است... طب جدید این موضوع را ثابت کرده و مدلل ساخته که نماز بهترین وسیله‌ای است که از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کرده و در حفظ تعادل آن اثر بسزایی خواهد داشت. ازی طبق نظریه پژوهشکار چنانچه در ادای نماز مراقبت و محافظت به عمل آمده و حرکات موزون آن به آرامی و طمانته که از شرایط صحت آن است، توأم باشد، ثابت و مسلم گردیده که از بسیاری بیماری‌های ناشی از فشار خون جلوگیری خواهد کرد... و این خود اثری آنی و فوری بر قلب گذاشته و از ضربان تندد و سریع آن مانع خواهد شد.

مجله ریدرز دایجست می‌نویسد:

بر اساس تحقیقات معلوم شده است افرادی که بطور مرتب به عبادتگاه می‌روند، در برابر بسیاری از بیماری‌ها نظیر: فشار خون، بیماری‌های قلبی، سل و سرطان های ناحیه گردن مصونیت دارند.

دکتر ادوین فردریک پاورز، استاد امراض عصبی در ایالات متحده آمریکا می‌گوید: علم طب در دنیا کنونی از بسیاری از رموز و اسرار بیماری‌ها به طرز معجزه آسانی پرده برداشته است. با این وصف هنوز هم هزاران بیماری و مرض باقی است که بزرگترین اطباء هوشمند و نوایغ پژوهشی کمترین بارقه امیدی به کشف و معالجه آنها به دست نیاورده‌اند. اما بررسی و دقت در مطالعات این اطباء و نوایغ این نکته را روشن می‌سازد که اغلب آنها این نظریه را تأیید نموده و اعتقاد پیدا کرده‌اند که در میان معجزات فراوانی که برای نماز شمرده‌اند، یکی اعاده صحت و تدرستی روحی و شفای کلیه بیماری‌هایی است که مدوا شده و کلیه روش‌های پژوهشی در برابر آنها عاجز مانده است.

نماز بهترین وسیله‌ای است که از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کرده و در حفظ تعادل آن اثر بسزایی خواهد داشت. یک جراح مصری اخیراً با یک سری تحقیقات گسترده اعلام داشت:

نماز بهترین درمان برای بیماران مبتلا به جاگایی غضروفهای ستون فقرات است.



دکتر الیزات استاد دانشگاه نوادا در آمریکا پس از مطالعه بر روی چهل بیمار گفت:

حرکت‌های ناشی از پنج بار نماز در روز می‌تواند عمل جراحی ناشی از بیماری مذکور را در مدت یک هفته بهبود بخشد. این پژوهش مصری به بیماران جراحی شده خود توصیه کرده است که بلافاصله پس از عمل جراحی حرکت کرده و به مدت یک هفته روزی پنج بار حرکات نماز را به جای اورنده و این حرکات را در هر صورت تا پایان عمر ادامه دهند. همچنین یک دانشمند آمریکایی در کتابی که به تازگی بنام بیماری‌های فقرات منتشر ساخته، گفته‌های این پژوهش مصری را تایید کرده و به بیماران خود نیز سفارش کرده است که روزانه پنج نوبت حرکاتی شبیه نماز مسلمانان انجام دهند.

فاویده طبی رکوع و سجود

سجده

چنانچه اشاره شد بزرگترین متخصصان و پژوهشگان عالی مقام بین المللی بر این باورند که حرکات نماز خرم و راست شدن ملایم در سجود و رکوع می‌تواند یکی از راههای مهم درمان بیماری دیسکوباتی یا بیماری دیسک ناحیه کمر باشد. رکوع و قیام در نماز در تقویت عضلات پشت و معده اثر بسزایی داشته و آنچه از مواد چربی و پیه که در جدار معده باقی مانده بطور کلی بر طرف می‌سازد... و مهمترین فایده سجود نیز این است که هم عضلات ران و ساق یا را تقویت می‌نماید و هم در وصول خون به اعضاء و نواحی بدن کمک کرده و نیروی جدار معده را نیز افزایش می‌دهد و فعالیت و حرکات امعاء نیز تقویت می‌گردد و یکی دیگر از فواید سجود البته اگر سجده بطور صحیح انجام گیرد این است که از بزرگ شدن شکم و ورم معده که بر اثر فشرده شدن عضلات آن بوده و خود بیماری بزرگ محسوب می‌شود، جلوگیری خواهد کرد.

دکتر مصطفی حفار متخصص امراض دستگاه هضم و عضو تحقیقات علمی مجلس شورای ملی لبنان و استاد دانشگاه طب فرانسه، راجع به فواید ضمیری رکوع و سجود در نماز می‌گوید:

رکوع در تقویت عضلات دیواره شکم سپیار مفید است و به جمع شدن معده کمک می‌کند و آن را در کار هضم باری می‌دهد. همچنین برای رودها دفع فضولات هضمي به صورت طبیعی آسان می‌شود. اما سجود باعث رانه شدن هوا از میان معده به دهان می‌شود و دشواری‌های هضم و انعکاسات قلبی را بطرف می‌سازد. پژوهشگان، نشستن به صورت سجده در نماز را برای درمان جمع شدن خون در پایین شکم بیانون که ناشی از پشت درد در رحم است، توصیه می‌کنند.

دکتر فارس عازوری متخصص بیماریهای اعصاب و مفصل از دانشگاه‌های آمریکا می‌گوید: نماز مسلمانان و رکوع و سجودش عضلات پشت را تقویت و حرکات ستون فقرات پشت را نرم می‌سازد و امراض عصبی و عضلانی را آرامش می‌بخشد. بخصوص اگر نماز را از سن نوجوانی بنا دارند، نیرو و استحکامی در برابر بیماری هایی می‌باشد که در نتیجه ضعف عضلات مجاور ستون فقرات عارض می‌شود، آنچه باعث این ضعف می‌شود، انواع بیماری‌های عصبی است که موجب دردهای شدید و تشنج عضلانی است. اخیراً بعضی از دانشمندان برای تقویت عضلات تمرين هایی معین کرده‌اند که برخی از آنها شبیه به حرکات نماز است.

رکوع و قیام در نماز در تقویت عضلات پشت و معده اثر بسزایی داشته و آنچه از مواد چربی و پیه که در جدار معده باقی مانده بطور کلی بر طرف می‌سازد.

دکتر دیاب و دکتر قرقوز درباره فواید طبی سجود چنین می‌گویند: پایین آمدن سر به هنگام سجود منجر به اختناق خون در رگهای خونی می‌شود و هنگامی که سر به صورت ناگهانی به طرف بالا می‌رود، فشار داخل رگها کاهش می‌یابد و این حرکت در هر رکعت نماز شش بار در خلال رکوع و سجود تکرار می‌شود، یعنی ۱۰۲ بار در شبانه روز و این در حالی است که انسان فقط نمازهای واجب را به جا آورده.



ولی اگر علاوه بر نمازهای واجب، نمازهای مستحب نوافل را نیز به جا آورد، این رقم به ۲۱۶ بار در شبانه روز و ۶۴۸۰ بار در ماه بالغ می شود که در هر حرکتی رگهای خونی منقبض و منبسط شده و بر ترمی و قدرت جداره و عضلات آن افزوده می شود.

البته نباید آرامش روحی و صفائی ذهنی حاصل از نماز را نادیده گرفت. تکرار این حالات چند بار در روز موجب می شود مغز به شکل مظلوبتر و بهتری به فعالیت خود ادامه داده و تفکر به نحو احسن صورت پذیرد.

دو پژش سابق الذکر در جایی دیگر می گویند:

در حقیقت نماز هم عبادت است و هم ورزش بدنی و روحی... و می توان ادعا کرد که قرآن در تطبیق ورزش های سبک که امروزه به ورزش های سوئنڈی معروفند، پیشناز بوده است.

آنچه ورزش نماز را از سایر ورزش ها ممتاز می نماید، توزیع مناسب آن در طول شبانه روز است ان الصلة کانت على المؤمنین كتاباً موقوتاً. داشتمندان نیز کردۀ اند که بهترین نوع ورزش، ورزشی است که تکرار شود و در طول روز توزیع گردد و خسته کننده نباشد و انجام آن برای هر کس امکان پذیر باشد، که تمام این ویژگی ها در حرکات نماز فراهم است...

فواید ورزشی حاصله از نماز را می توان به شرح زیر خلاصه نمود:

نشاط پخشیدن به کار قلب و دستگاههای گردش خون.

بهبود فعالیتهای مغزی به دلیل کمک به تغذیه بهتر آن.

تقویت جداره شریان های مغزی و حفظ حالت ارتعاعی آنها که در نتیجه آن، در مقابل پاره شدن و خونریزی مقاوم خواهند شد.

آماده کردن بدن برای مقابله با پیشامد حالت های ناگهانی که ممکن است بسیاری از مردم دچار آن شوند؛ مثل سرگیجه و سیاهی رفتگی چشم و بیهوشی های زود گذر.

آرامش روحی و اعتماد به نفس.

تأثیر نماز در تمرکز فکر

توجه به خشوع در نماز وسیله‌ای است برای پرورش حضور ذهن و تمرکز حواس که در زندگی بسیار حائز اهمیت است و می توان گفت که بیشتر موقیت های انسان در نتیجه همین تمرکز فکر و توجه کامل و حضور ذهن به دست می آید.

ویلیام مورتن مارستن متخصص در روان شناسی می گوید:

افراد موقق کسانی هستند که می توانند در امری تمام افکار خود را تمرکز کنند و تمام دانسته های خود را درباره آن بیاورند و به کار بندند. براستی اگر روح و فکر ما بطور کامل در نقطه ای متمرکز شود یا برای امری به کار آفتد نیروی شگفت انگیز و فوق العاده ای می آفریند.

مهمنترین فایده سجود نیز این است که هم عضلات ران و ساق پا را تقویت می نماید و هم در وصول خون به اعضاء و نواحی بدن کمک کرده و نیروی جدار معده را نیز افزایش می دهد.

ویلیام جیمز که پدر روانشناسی جدید محسوب می شود، می گوید:

فرق بین افراد نابغه با دیگران، یک موهبت فطری نیست؛ بلکه مربوط به توجه کاملی است که به موضوعات و نتیجه های آن مبذول می دارند و میزان نیوگ بستگی به میزان و درجه تمرکز افکار شخصی دارد.

در مورد اینکه چگونه می توان این نیرو را در خود ایجاد کرد ویلیام مولتن در مجله ریدرز دایجست می نویسد:



این نیرو در اثر تمرکز فکر به وسیله تمرين به دست می آيد و البته تمرين احتیاج به شکیبایی و پایداری دارد. وقتی توانستی افکارلت را پی در پی ۵۰ یا ۱۰۰ بار در موضوعی متتمرکز کنی لاجرم سایر افکار و خاطره ها جای خود را به موضوع مورد نظرتان خواهد داد. سرانجام ادات خواهی کرد که در هر امری با اراده خود ذهن را متتمرکز سازی.

از تمام مطالب فوق نتیجه می گیریم که نماز بهترین وسیله برای پرورش تمرکز فکر و حواس در انسان است، زیرا نمازگزاری که می کوشد با تمام قدرت افکار خود را در یک جا جمع کند تا نمازش با خشوع و حضور قلب باشد، بدون تردید این عمل در وی عادت می شود و می تواند در هر موردی تمام افکار خود را متتمرکز سازد و در نتیجه به ترقیات و اكتشافات مهمی نایل گردد.

در تایید بیشتر این موضوع، ویلیام مولتن می گوید:

بهترین راهی که توجه و انتفاث را در انسان زیاد می کند این است که فکر و جسم هر دو باهم کار کنند. و می بینیم که نماز در اسلام عبارت است از عمل فکر و جسم با هم؛ زیرا نماز گزار در حالی که تمام افکار و توجهش به خداست به رکوع و سجود و قیام و قعود می پردازد. و بالاخره دکتر کارل می گوید: به نظر می رسد که نیایش، وضع فکری آدمی را از سطحی که به افتضای توارث و تعلیم و تربیت به دست آورده، بالاتر می کشد.

تأثیر نماز در طول عمر

در یک بررسی آماری محققین دنیای پژوهشی در داخل و خارج اعلام کردند که علماء و رجال مذهبی و افراد پایبند به قوانین و احکام مذهبی که شباهنگ روز چند بار در اوقات معین با خدا ارتباط برقرار داشته و زندگی آنان با ایمان و معنویت آمیخته است، طول عمر بیشتری از سایر افراد پویزه افراد لاابالی و بی بند و بار و کسانی که پایبند مذهب نیستند، خواهد داشت.

در تایید فوق دکتر ویلیام پارک آمریکایی آماری بدين مضمون منتشر نموده است:

در تمام دنیا هر دقیقه ۶۲ نفر و هر ساعت ۳۷۶۷ نفر و هر روز ۹۰۴۱۰ نفر و هر سال ۳۳ میلیون نفر به مرگ طبیعی از دنیا می روند. در اروپا از هر هزار نفر فقط یک نفر به حد سالگی و ۱۰ نفر به مرз ۸۰ سالگی می رستند و در میان آنها که می توانند خود را به مرز ۸۰ سالگی برسانند، از هر هزار نفر ۴۳ نفر روحانی، ۴۰ نفر کشاورز، ۲۹ نفر دانشمند و نویسنده، ۲۶ نفر استاد و دبیر و ۲۴ نفر پژوهشگر می باشند.

همچنین دکتر علی پریور می نویسد:

همین چند وقت قبل بود که روزنامه های آمریکایی نوشتند بودند، کشیشان و راهبان کمتر از سایرین به بیماری ها مبتلا می شوند و دفعاشان بهتر است. در کشور خودمان نیز آنان که ایمان بیشتری دارند کمتر بیمارند و آنها که فقط کوشش خود را در کارها دخیل می دانند و خدایی را باور ندارند، اغلب ام الامراضند و عمری را به تلخکامی و بیماری به سر می بزنند.

منبع: راز نیایش(فواید طبی و درمانی نماز) گودرز نجفی



روزی یک مرد ثروتمند، پسر بچه کوچکش را به ده برد تا به او نشان دهد مردمی که در آنجا زندگی می‌کنند، چقدر فقیر هستند.

آن دو یک شبانه روز در خانه محقر یک روستایی مهمان بودند. در راه بازگشت و در پایان سفر، مرد از پرسش پرسید: نظرت در مورد مسافر تمان چه بود؟ پسر پاسخ داد: عالی بود پدر! پدر پرسید آیا به زندگی آنها توجه کردی؟ پسر کمی اندیشید و بعد به آرامی گفت: فهمیدم که ما در خانه یک سگ داریم که ما مواطبه اوییم و آنها چهار تا که آنها محافظت حریم خانه اند. ما در حیاطمان یک فواره داریم و آنها رودخانه‌ای دارند که نهایت ندارد.

ما در حیاطمان فانوس‌های تزیینی داریم و آنها ستارگان را دارند. حیاط ما به دیوارهایش محدود می‌شود اما باغ آنها بی انتهائست! با شنیدن حرفهای پسر، زبان مرد بند آمده بود. بعد پسر بچه اضافه کرد: متشرکم پدر، تو به من نشان دادی که ما چقدر فقیر هستیم.



قضاؤت یا علم آشکار

عبدالله بن عباس حکایت نموده است:

روزی خلیفه دوم به امام علی بن ابی طالب عليه السلام گفت: يا ابا الحسن! تو در حکم و قضاؤت

بین افراد، بسیار عجول هستی و بدون آن که قدری تاءمل کنی، قضاؤت می نمائی؟!

امام علیٰ عليه السلام به عنوان پاسخ، کف دست خود را جلوی خلیفه باز کرد و فرمود: انگشتان

دست من چند عدد است؟ خلیفه پاسخ داد: پنج عدد می باشد.

امام فرمود: چرا در پاسخ عجله کردی و بدون آن که بیندیشی جواب مرا فوری دادی؟

خلیفه گفت: موضوعی نبود که پنهان باشد بلکه آشکار و ساده بود؛ و نیازی به تاءمل نداشت.

امام علیٰ بن ابی طالب عليه السلام فرمود: مسائل و قضایای که من پاسخ می دهم و قضاؤت می-

کنم برای من آشکار و ساده است و نیازی به فکر و اندیشه ندارد.

و چیزی از اسرار عالم بر من پنهان و مخفی نیست همان طوری که تعداد انگشتان دست من بر تو

ساده و آشکار بود.(۱)

۱- کتاب سلوانی قبل اعن تقدونی : ج ۲، ص ۱۳۰.

ادب از نظر ریاضی دان

روزی از یک ریاضیدان نظرش را در باره داشته های یک (۱) پرسیدند ، در جواب گفت:

اگر زن یا مرد دارای ادب و اخلاق باشند: نمره یک میدهیم: ۱

اگر دارای زیبائی هم باشند پس یک صفر جلوی عدد یک میگذاریم: ۱۰

اگر پول هم داشته باشند ۲ تا صفر جلوی عدد یک میگذاریم: ۱۰۰

اگر دارای اصل و نسب هم باشند ۳ تا صفر جلوی عدد یک میگذاریم: ۱۰۰۰

ولی اگر زمانی عدد ۱ رفت (اخلاقی)؛ چیزی به جز صفر باقی نمیماند. ۰۰۰

صفر هم به تنهایی هیچ است و با آن انسان هیچ ارزشی ندارد.





بخش سلامت

عارض بیش از حد روغن

* آذر جان نثاری*

صرف بیش از حد روغن‌ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.

منابع غذایی چربی و روغن‌های ناسالم را بشناسیم و مصرف آنها را محدود کنیم. این مواد غذایی عبارتند از: "مواد لبنی پر چرب، سوسیس، کالباس، همیرگر آمده، غذاهای آمده مصرف(فست فودها)، پنیر پیتا، پنیر خامه‌ای، کره، خامه، سرشیر، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های قرمز پر چرب، امما و احشا (دل، جگر و قلوه، کله پاچه‌بیان، مغز)، شیرینی قنادی‌ها، کیک‌ها و کلوچه‌ها، سنس مایونز، روغن حیوانی، پیه و دنبه، روغن‌های گیاهی جامد و نیمه جامد".

منابع غذایی چربی و روغن‌های سالم را بشناسیم و آنها را جایگزین چربی و روغن‌های ناسالم نماییم. این مواد غذایی عبارتند از: مغزهای گیاهی، سویا، ماهی، زیتون کم نمک، روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن‌های زیتون، کلزا، آفتابگردان، هسته انگور، ذرت و روغن ماهی.

اگر کلسترول بالا یا سابقه بیماری قلبی در خانواده دارید، غذاهای کم چرب بخورید. اسیدهای چرب مفید موجود در ماهی خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

رژیم‌های غذایی سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع، خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. برای مصرف کمتر چربی‌ها، غذاها را به صورت آب پز، تنویر یا بخاریز تهیه کنید.

از شیر و لبنیات کم چرب (۱.۵ درصد چربی) استفاده کنید.

به جای سنس چرب سلاد از روغن زیتون یا آب لیمو و سبزی های معطر استفاده کنید. برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان‌ها، کاهش دریافت چربی اشباع از منابع حیوانی (مثل گوشت قرمز و لبنیات پر چرب) می‌تواند بسیار سودمند باشد.

چاقی عامل خطر مهم ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان و بیماری‌های مفصلی-استخوانی است. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و سنس های چرب موجب اضافه وزن و چاقی می‌شوند.

- برای پیشگیری از چاقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.
- به جای غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب پز و بخاریز استفاده کنید.
- در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، آن را با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه فقط تفت دهید.
- چربی اضافه غذا را قبل از مصرف بردارید و یا ظرف غذا را در یخچال بگذارید تا چربی آن سفت و قبل از مصرف، آن را از روی غذا جدا کنید.
- حتما از گوشت بدون چربی استفاده کنید و پوست مرغ را که حاوی چربی زیادی است قبل از مصرف جدا کنید.
- از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید



- در هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل قوطی به درون ظرف نریزید، بلکه از قاشق استفاده کنید تا میزان روغن مصرفی کمتر شود.
- چربی‌های جامد موجب افزایش کلسترول بد خون و گرفتگی رگ‌ها می‌شوند.
- محصولات قنادی، فست فودها و روغن‌های نباتی هیدروژنه نیمه جامد و جامد از مهمترین منابع روغن و چربی‌های مضر هستند.
- برای کاهش کلسترول خون روغن‌های مایع مانند زیتون، کنجد، کلزا، ذرت، آفتابگردان و سویا را جایگزین روغن حیوانی و چربی‌های جامد نمایید.
- روغن زیتون به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای چرب غیراشباع و آنتی اکسیدان‌های طبیعی برای سلامت قلب و عروق مفید است.
- ارزش تغذیه‌ای روغن زیتون تصفیه نشده از روغن زیتون مخلوط و روغن زیتون تصفیه شده بیشتر است.
- روغن مخصوص سرخ کردن برای مصارف دیگری نظیر پخت و پز، سالاد و روی برنج نباید استفاده شود.
- در بین انواع چربی، چربی‌های اشبع، بیشترین ارتباط را با ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی دارند.
- مصرف زیاد چربی‌ها خطر ابتلا به سرطان سینه و سرطان پروستات را افزایش می‌دهد.
- سرطان‌های پروستات و پستان با مصرف زیاد چربی و روغن ارتباط زیادی دارد.
- با مصرف منابع غنی از امگا ۳-۲ و عده ماهی تازه در هفتۀ می‌توان از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.
- دریافت زیاد چربی‌ها باعث افزایش فشار خون و ابتلا به سکته مغزی می‌شود.
- با رعایت رژیم غذایی سالم حاوی غذاهای کم نمک، محصولات لینی کم چرب و مقدار زیادی میوه و سبزیجات، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکته مغزی کاهش می‌پابد.
- برای جلوگیری از افزایش فشار خون، مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها را کاهش دهید.
- بر چسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با کلسترول پایین، اسیدهای چرب اشبع و تراویس با درصد کم را انتخاب نمایید.
- مصرف گوشت و فرآورده‌های گوشتی پرچرب را محدود کنید.
- مصرف پنیر پیتنزا و پنیر خامه‌ای که مقدار زیادی چربی دارند را محدود کنید.
- روغن نباتی جامد، غذاهای فرآوری شده و کیک‌ها و کلوچه‌ها باعث افزایش در غلظت کلسترول بد (*LDL*) و کاهش کلسترول خوب (*HDL*) می‌شود.
- مواد لینی چرب و گوشت پرچربی موجب افزایش کلسترول خون و بروز بیماری‌های قلبی می‌شوند.
- مصرف روغن‌های گیاهی مانند روغن‌های زیتون، کلزا، سیوس برنج، آفتابگردان، لوبيای سویا باعث کاهش کلسترول بد (*LDL*) و کلسترول تام شوند.
- مصرف دل، چگر و قلوه، کله پاچه، زبان، مغز که حاوی مقدار زیادی چربی هستند را محدود کنید.
- در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- برای سرخ کردن، روغن را به آرامی و با شعله کم حرارت دهید.
- روغن زیتون تصفیه شده برای سرخ کردن، به شرط آن که حرارت احراق کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد، قابل استفاده است.
- روغن را در ظرف مناسب، در محل خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.



پس از هر بار مصرف روغن، در ظرف را بیندید.

ظرف نگهداری روغن باید سالم و غیر قابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشد.

نگهداری روغن مایع در ظروف شفاف و در پشت شیشه منجر به فساد سریع روغن می‌شود.

برچسب محصولات غذایی را بخوانید و غذاهای کم چرب را انتخاب کنید.

قند و شکر

صرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب اضافه وزن و چاقی می‌شود.

صرف زیاد مواد قندی باعث خستگی مزمن، افسردگی، اضطراب و کج خلقوی می‌شود.

صرف زیاد مواد قندی عالیم سندروم پیش از قاعدگی را در زنان افزایش می‌دهد.

صرف زیاد مواد قندی مانع کاهش وزن می‌شود.

صرف زیاد مواد قندی در کودکان باعث کاهش دریافت مواد مغذی می‌گردد.

از رژیم غذایی مواد قندی ناچیز است پس باید میزان مصرف آن را در کودکان نیز کاهش دهیم.

رژیم غذایی بر شکر در کودکان منجر به پیش فعالی می‌شود.

قند و شکر، انواع شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی حاوی قند افزوده، کمپوت‌ها، شیر و ماست با طعم میوه، شیر طعم دار، شیر کاکائو و شیر شکلات، ماه‌الشعیر، انواع سس‌ها، قیوه‌های فوری، پاستیل، بستنی یخی، کیک و کلوچه و بیسکویت، مریبا، بستنی، دسرهای آماده از مهم ترین منابع مصرف مواد قندی هستند. مصرف آنها را محدود کنیم.

برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و دیابت نوع ۲، کل مواد قندی مصرفی در برنامه غذایی روزانه خود را به کمتر از ۶ قاشق چایخوری برسانیم.

صرف روزانه یک قوطی نوشابه ۳۰۰ میلی لیتری به مدت یک سال منجر به افزایش وزن حدود ۷ کیلوگرم در سال می‌شود.

با مصرف زیاد مواد قندی و شیرین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی افزایش می‌باید.

صرف بیش از حد مواد قندی باعث افزایش فشار خون و اضافه وزن می‌شود.

صرف زیاد قند و شکر موجب کاهش کلسترول خوب (HDL) می‌شود.

صرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به سلطان را افزایش می‌دهد.

بالا بودن مادوم قند خون باعث آسیب بافت‌های بدن می‌شود.

صرف زیاد مواد قندی باعث افزایش خطر ابتلا به سلطان پستان پانکراس و کولون می‌شود.

صرف محصولات غذایی دارای قند افزوده با خطر ابتلا به سلطان همراه است.

صرف بیشتر از ۳ قوطی نوشابه در هفته خطر ابتلا به سلطان پانکراس در زنان را ۶۰٪ افزایش می‌دهد.

صرف زیاد مواد قندی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

برای جلوگیری از پوسیدگی دندان تا آن جا که ممکن است مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید.

صرف تنقلات سور مانند چیپس، پفک، انواع ساندویچ‌ها و غذاهای آماده، سس کچاپ، بیسکویت، غذاهای بسته‌بندی شده و کنسروی را محدود کنید.

غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم (میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ‌های تهیه شده در منزل) را جایگزین غذاهای آماده نمایید.

- به جای نمک، از چاشنی‌های جایگزین مانند آب لیمو، آب نارنج و آبغوره کم نمک و سبزی‌های معطر استفاده کنید.
- در صد قابل توجهی از نمک دریافتی ایرانیان از طریق نان است. نان کم نمک مصرف کنید.
- پنیر کم نمک مصرف کنید. (پنیرهای فله‌ای نسبت به پنیرهای پسته بندی شده نمک بیشتری دارند).
- غذاها را به صورت کم نمک تهیه کنید.
- در هنگام خرید مواد غذایی به بر چسب مواد غذایی در خصوص نمک توجه فرمایید.
- به بر چسب تغذیه‌ای محصولات غذایی از نظر میزان نمک (سدیم) توجه کنید.
- منابع نمک پنهان در رژیم غذایی را بشناسیم و مصرف آنها را محدود کنیم. این مواد غذایی عبارتند از: اتواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و ... اتواع کسروروها، اتواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و ... لبیت شور مانند پنیر، دوغ و کشک اتواع شورها، آجیل و مغزهای شور، ترشی‌ها، نان‌های شور

پایان بخش سلامت





مناسیت‌ها در فصل تابستان

۱ تیر (۱۵ رمضان) ولادت امام حسن مجتبی (ع) و روز خیرین آموزش عالی مصادف با میلاد کریم اهل بیت (ع) هم زمان با میلاد امام حسن مجتبی (ع)، با پیشنهاد و پیگیری دبیرخانه کمیته خیرین دانشگاهی و موافقت معاونت فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، روز پانزدهم رمضان در تقویم داشگاهی با عنوان روز خیرین آموزش عالی، نامگذاری و ثبت شد. این اقدام در راستای تجلیل از نقش والا و جایگاه ویژه خیرین در حوزه آموزش عالی کشور می‌باشد، هر چند خیرین در قبال اقدامات خدایستانه خود انتظار و توقع تجلیل ندارند و به درستی معتقدند اجر و ثواب اقدامات ایشان نزد خداوند محفوظ است و همچنین نیت خیرین نیک اندیش کاملاً الهی و معنوی است و این گونه اقدامات در برابر همت و مناعت طبع آنان بسیار ناچیز است.

۵ تیر (۱۹ رمضان) ضربت خوردن حضرت علی (ع) توسط ابن ملجم مرادی و ایام قدر



۷ تیر (۲۱ رمضان) شهادت امام علی (ع)





۱۱ تیر (۲۵ رمضان) هفته‌ی کمک به محرومان و مستضعفان (۱۵ تا ۲۱ رمضان)

ماه مبارک رمضان، ماه دستگیری از مستمندان، فقیران و درماندگان است. گرچه اتفاق در راه خدا در تمام ایام سال دارای پاداش و ثواب است اما در ماه مبارک رمضان دارای فضیلت برتیری است؛ همچنان که رسول گرامی اسلام (ص) در خطبه شعبانی فرمودند: «و تصدقاً على فقراءكم و مساكينكم» - و بر تهیدستان و مستمندان جامعه خوبیش اتفاق کنید- تا جایی که حضرت یکی از نامهای این ماه «شهر الموساہ» ماه همدردی - نامیده و مردم را به حمایت و دستگیری از فقیران و مستضعفان فراخوانده است؛ لذا از تاریخ ۱۵ تا ۲۱ رمضان به عنوان هفته اطعام نیازمندان و اکرام ایتم از سوی کمیته امداد حضرت امام خمینی (ره) نام گذاری شده است.

۱۶ تیر (۱ شوال) عبید سعید فطر



۲۱ تیر روز عفاف و حجاب؛ قیام خونین مسجد گوهر شاد مشهد علیه کشف حجاب (۱۳۱۴ ش)

با ظهور رضاشاه و آغاز سلطنت دودمان پهلوی، قیام‌های مذهبی برای مدتی طولانی دچار وقفه شد. در واقع پس از آن که زمزمه شوم اسلام سنتیزی، به کشف حجاب منتهی شد، نهضت دفاع از شعائر اسلامی سراسر کشور را فرا گرفت. در این میان، شیخ محمد تقی بهلول گنابادی از خطبای مشهور، اجتماع زائران حرم رضوی را فرصت مناسبی برای روشنگری علیه این توطئه استعماری یافت. وی در روز شنبه ۲۱ تیر ۱۳۱۴ ش، در مسجد گوهرشاد، ضمن تشرییح اقدامات دین ستیزانه رضاخان، مردم را به قیام دعوت کرد. زائران، در پاسخ به سخنان او، شعارهایی علیه رضاخان و در اعتراض به کشف حجاب سردادند. کوای دولتی مسجد را محاصره کردند. این محاصره و زد و خورد، چند روز به طول کشید تا اینکه دزخیمان به مسجد یورش برندند و در جوار حرم رضوی، کشتاری خونین و وحشیانه را آغاز کردند. در نتیجه، عده زیادی از زائران و تحصن گنندگان کشته شدند.



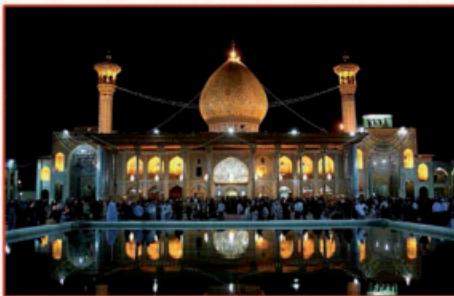
۹ مرداد (۲۵ شوال) شهادت امام جعفر صادق (ع) امام ششم شیعیان



۱۴ مرداد (۱ ذی قعده) ولادت حضرت معصومه سلام... علیها و روز دختران
امام جواد(ع) فرمود: آنکه قمر، عصیان، د، قمه، ۱؛ زیارت کند بهشت برآ، او است.

برگزاری نخستین کنکور سراسری ورود به دانشگاه‌ها با شرکت حدود پنجاه هزار داوطلب (۱۳۴۸ش) اولین کنکور ایران از سال ۱۳۴۸ ش برگزار شد. سوالات اولین دوره کنکور، به صورت سوالات کوتاه جواب طراحی شده بود. ازmon سال ۱۳۹۵ پنجاه و یکمین آزمون کنکور بود. سازمان سنجش آموزش کشور متولی اصلی برگزاری کنکور سراسری برای ورود به دانشگاه‌های دولتی است. این آزمون در هر سال یک بار در تیر ماه به صورت یک مرحله‌ای و برای پنج گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی، علوم انسانی، زبان‌های خارجی و هنر به طور جداگانه برگزار می‌شود. آزمون کنکور شامل: ۱- دروس عمومی و ۲- دروس اختصاصی پنج گروه آزمایشی می‌باشد.

۱۹ مرداد (۶ ذی‌قعده) روز بزرگداشت حضرت احمد بن موسی شاهچراغ



احمد بن موسی (شاهچراغ) پسر ارشد امام موسی کاظم (ع) است. هنگامی که خبر شهادت امام کاظم (ع) در مدینه منتشر شد، مردم بر در خانه او جمع شدند و با احمد بن موسی به مسجد آمدند و گمان کردند که چانشین و امام است. پس با وی بیعت کردند و او نیز از آنها بیعت گرفت. پس از آن، احمد بن موسی در فضایل برادرش علی بن موسی الرضا (ع) سخن گفت و تمامی حاضران تسلیم گفته اند. شدن آن گاه نزد امام رضا (ع) رسیدند و به امامت او اعتراض کردند. احمد بن موسی در سال های ۱۹۸۰ (ق) به همراه دو تن از برادرانش و گروه زیادی از برادرزادگان، خویشان و شیعیان، عازم خراسان شدند. خبر حرکت احمدین موسی و برادرانش توسط کارگزاران حکومتی به مأمور رسانید. مأمور به همه حکمرانان خود، دستور داد که: در هر کجا قافله بنی هاشم را یافتد، مانع از حرث آنها شوند و آنها را به مدینه بازگردانند یا مقتول کنند. سرانجام حاکم فارس با لشکری انبوه در برایر کاروان احمد بن موسی اردو زد و پس از تیربارهای شدید توانست با خدشه و نیرنگ وی را به شهادت برساند. روز ۶ ذی القعده، روز بزرگداشت این امام ازاده واجب التعظیم است.

۲۴ مرداد (۱۱ ذی‌قعده): ولادت امام رضا (ع)





۳۰ مرداد روز بزرگداشت علامه مجلسی

محمدباقر مجلسی فرزند محمدتقی مجلسی، در سال ۱۰۳۷ق در اصفهان زاده شد و در سال ۱۱۱۰ق، در همان شهر چشم از جهان فرو بست. او به «مجلسی دوم» و پدر بزرگوارش به «مجلسی اول» مشهور است و هر دو در شمار دانشمندان بزرگ شیعه می‌باشند.

علامه محمد باقر مجلسی از بزرگترین عالمان شیعه است که خدمات گوناگون و فراوانی به جهان اسلام و مذهب تشیع کرده است. از جمله خدمات فرهنگی و دینی او تأثیر کتاب‌های بسیاری در موضوعات مختلف دینی به دو زبان فارسی و عربی است. اما در میان آثار گران سنگ علامه مجلسی، مجموعه عظیم بحار الانوار که به حق دائرة المعارف بزرگ شیعه است - بیش از دیگر آثار وی موجب شهرت او شده است.

۱ شهریور روز بزرگداشت ابن سینا - روز پزشک

اول شهریورماه، هم زمان با زادروز بوعلی سینا، به پاس تألیفات و خدمات وی، به علوم پزشکی و فعالیت وی در این رشته و تجلیل از پزشک نام گذاری شده است. واقعیت این است که در دنیای امروز کمتر ملتی است که به مفاخر گذشته خود توجه نکند زیرا یکی از عالم حیات و زنده بودن ملت‌ها ملتفت بودن و توجه داشتن به مفاخر گذشته فلسفی، علمی، فرهنگی، ادبی، سیاسی، اجتماعی و ملی آنهاست که این گذشگان با وجود گذشت روزگار و



سیر زمان و وقوع حوادث اگوار با هزاران خون دل برای آیندگان خود به میراث گذاشته اند که باید آنرا گرامی و عزیز داشت و بارور ساخت. از این روز با توجه به جایگاه علمی بوعلی سینا و گستره دانش فلسفی، الهیاتی و پزشکی وی و به ویژه اهمیت دانش پزشکی وی که در کتاب سترگ قانون تدوین کرده است، بزرگداشت وی را که به درستی از مفاخر ملی ایران زمین است به یک ضرورت علمی و فرهنگی تبدیل کرده است. مناسبت روز پزشک با زادروز وی در تقویم ملی، هم نشان دهنده توجه به مفاخر ملی و هم قدرانی و تکریم پزشکان است.

۵ شهریور(۲۲ ذی القعده) روز بزرگداشت محمد زکریای رازی، پزشک ایرانی و کاشف الکل؛ روز داروسازی



روز داروسازی در ایران برابر با ۵ شهریور و مصادف با زادروز محمدزکریای رازی و بزرگداشت این دانشمند ایرانی است. از مهم ترین کشفات این طبیب، شیمیدان و فیلسوف بزرگ، الکل و جواهر گوگرد(اسیدسولفوریک) می‌باشد. وی در دوران جوانی به زرگری و کیمیاگری می‌پرداخت که در اثر کارزیاد با مواد شیمیایی از ناحیه چشم آسیب دید؛ به همین دلیل به پزشکی روی آورد. آن جا که این دانشمند ایرانی اغلب کتاب‌های خود را به زبان عربی نوشته است، میان غربی‌ها به جالینوس عرب، شهرت می‌باشد. نوشته‌های رازی را ۲۷۱ کتاب، مقاله و رساله برشمehrde اند که از میان آنها نجاه و شش جلد کتاب، تنها در زمینه‌های مختلف طب می‌باشد. این سیننا، رازی را در طب بسیار عالی می-

دانسته و در تألیف کتاب قانون از حاوی استفاده برده است. رازی از جمله پژوهشکارانی است که از نظریات وی در طب امروزی نیز استفاده می‌شود. چنانکه وی در مورد سنگ کلیه و مثانه، کتابهایی نوشته است و حتی در صورت عدم مداوا جراحی را لازم دانسته است، در کتاب منافع الاغذیه و مضارها رازی به اهمیت تغذیه در درمان بیماری‌ها بسیار تأکید داشته و در مورد ورزش و تاثیر آن بر هضم و گوارش غذاها اشاره نموده است.

۱۲ شهریور(۳۰ ذیقعده): شهادت امام محمد تقی (ع)



۱۳ شهریور: روز بزرگداشت ابوالیان بیرونی

سیزدهم شهریورماه، روز بزرگداشت ابوالیان بیرونی است. بیرونی از دانشمندان بزرگ ایران در علوم حکمت، اخترشناسی، ریاضیات و تاریخ و چغرافیا، در سال ۳۶۲ ق در اطراف خوارزم متولد شد. او از اولین کسانی است که به پیدا کردن وزن مخصوص بسیاری از اجسام مبادرت کرد. ابوالیان به شهرهای مختلفی سفر کرد و به اندازه گیری طول و عرض چغرافیایی آن شهرها پرداخت و سیس موقعیت هر شهر را روی یک کره مشخص می‌کرد و این مقدمه علم کارتوگرافی بود. در ۱۷ سالگی ارتفاع خورشیدی نصف النهار را رصد کرد و بدین ترتیب عرض چغرافیایی زمینی آن را استنتاج کرد. زمانی که سلطان محمود غزنوی، خوارزم را گرفت او را با خود به گزنه برداشت. در سفر محمود به هندوستان، ابوالیان همراه او بود و در آن جا با حکما و علمای هند معاشرت کرد و زبان سانسکریت آموخت و مواد لازم را برای تألیف کتاب خود - مالله‌نده - جمع آوری کرد. وی در طول زندگی خود حدود ۱۴۳ کتاب در زمینه‌های نجوم، هیأت، منطق و حکمت نوشت. ابوالیان بیرونی در سال ۴۴۰ ق در سن ۷۸ سالگی در شهر غزنی از دنیا رفت.



۱۳ شهریور (۱ ذیحجه): ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه(س)



۱۹ شهریور (۷ ذیحجه) شهادت حضرت امام محمد باقر (ع)

امام باقر (ع) فرمودند: هیچ بندۀ ای عالم نیست، مگر اینکه نسبت به بالا دست خود، حسادت نوروزد، و زیردست خود را خوار نشمارد. بحار الانوار، دار احیاء التراث العربي، ج ۷۵، ص (۱۷۳)





۲۲ شهریور (۱۰ ذیحجه) عید قربان



۲۷ شهریور (۱۵ ذیحجه) ولادت امام هادی (ع)

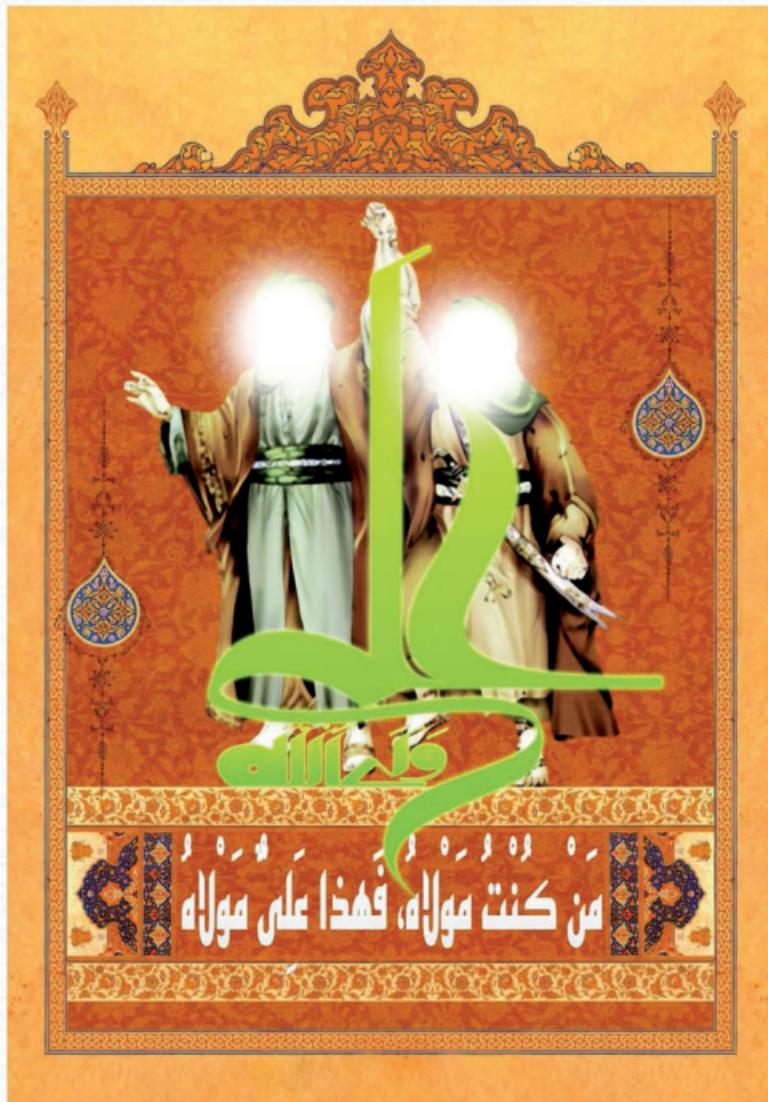
فروتنی در آن است که با مردم چنان کنی که دوست داری با تو چنان باشند. (المجاهد البيضاء، ج ۵، ص ۲۲)

۲۷ شهریور روز بزرگداشت شهریار و روز شعر و ادب فارسی

سید محمد حسین پهجمت تبریزی در سال ۱۲۸۵ ش در تبریز به دنیا آمد. وی متأخّل به شهریار وی که به زبان‌های ترکی آذربایجانی و فارسی شعر سروده است. وی اولین دفتر شعر خود را در سال ۱۳۱۰ با مقدمه ملک الشعراًی بهار، سعید نفیسی و پژمان بختیاری منتشر کرد. بسیاری از اشعار او به فارسی و زبان ترکی آذربایجانی جزء آثار ماندگار این زبان هاست. ایام کودکی استاد شهریار مقارن با انقلاب مشروطه بود. او پس از تحصیلات متوسطه؛ در دارالفنون تهران به تحصیل در رشته طب مشغول شد اما بعد از چند سال این رشته را رها کرد و به زادگاهش تبریز بازگشت وی در انواع قالبهای شعری اعم از غزل، قصیده، قطعه، رباعی و حتی به شیوه شعر نو نیز شعر سروده است. اما بیشتر اشعارش در قالب غزل است. دیوان اشعار غزل، قصیده، قطعه، رباعی و حتی به شیوه شعر نو نیز شعر سروده است. اما بیشتر اشعارش در قالب غزل است. دیوان اشعار و منظومه زیبای حیدر بابایه سلام، علی ای همای رحمت و امیدی جانم به قریانت به زبان فارسی و ترکی از معروف ترین و زیباترین آثار استاد محمد حسین شهریار به شمار می‌روند. شهریار در سال ۱۳۶۷ درگذشت و بنا به وصیتش در مقبره الشعراًی تبریز به خاک سپرده شد. به خاطر جایگاهش در شعر و ادب فارسی در دوره معاصر، روز در گذشت وی به عنوان روز شعر و ادب فارسی نام گذاری شده است.



۳۰ شهریور (۱۸ ذیحجه) عید سعید غدیر خم





اخبار دانشگاه در تابستان ۹۵



نخستین نشست سراسری معاونان و مدیران فرهنگی دانشگاه‌ها و موسسات غیرانتفاعی سراسر کشور با حضور دکتر سید ضیاء هاشمی معاون فرهنگی و اجتماعی وزیر علوم به منظور تعامل، همکاری، تبیین سیاست‌های ستاد و ارتقای سطح کیفی و کمی فعالیت‌های فرهنگی در مراکز غیرانتفاعی از ۳۱ مرداد ماه لغایت ۲ شهریور ماه سالجاری در دانشگاه مازندران بابلسر با توجه به اینکه این استان بیشترین تعداد مراکز غیرانتفاعی را دارد برگزار گردید.

در این نشست کارگاه‌های آموزشی با عنوان مدیریت و برنامه‌بزی فرهنگی و اجتماعی و پیشگیری از اسیب‌های اجتماعی تشکیل گردید.

همچنین انتخابات دبیران شورای مدیران فرهنگی و اجتماعی دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی غیرانتفاعی-غیر دولتی در سومین روز نشست مدیران این مناطق در شهر بابلسر، دانشگاه مازندران برگزار شد. اسامی دبیران منتخب شورای مدیران فرهنگی و اجتماعی دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی غیرانتفاعی-غیر دولتی به تفکیک مناطق به شرح ذیل می‌باشد:

منطقه ۱: سرکار خانم فروغ اسرافیلیان، دانشگاه علم و فرهنگ تهران
 منطقه ۲: آقای محمد رضا درستی، موسسه آموزش عالی کمال الملک نوشهر
 منطقه ۳: آقای دکتر داود خواجه‌ای، موسسه آموزش عالی رشیدیه تبریز
 منطقه ۴: آقای مجتبی اخلاقی، موسسه شهاب دانش قم
 منطقه ۵: تمویق انتخابات به علت عدم رسیدن افراد به حد نصاب کافی
 منطقه ۶: آقای امین بوجار، موسسه آموزش عالی المهدی اصفهان
 منطقه ۷: آقای محمد حسین عباسی، موسسه آموزش عالی زند شیراز
 منطقه ۸: آقای میثم اسدی، موسسه آموزش عالی علامه جعفری رفسنجان
 منطقه ۹: آقای یاسین آرین نژاد، موسسه آموزش عالی بیتلابود خراسان

خانم اله صادقی اولین دانشجوی دکترا در رشته زبان انگلیسی در تاریخ ۹۵/۶/۲ دفاع کرد.





شورای صنfi - رفاهی دانشگاه

به منظور تقویت حضور و مشارکت دانشجویان در نظام تصمیم سازی، برنامه ریزی و نظارت بر ارائه خدمات به دانشجویان دانشگاه در راستای قانونمندی بیشتر امور و باعثیت به تجارت و دستاوردهای بدست آمده طی سالهای گذشته و با توجه به اجرای طرح پژوهشی "بررسی عملکرد ده ساله شورای صنfi" دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی کشور، انتخابات جدید شورای صنfi - رفاهی دانشگاه شیخ بهائی در تاریخ ۹۵/۳/۹ برگزار گردید.

این شورا که هر کاب از نمایندگان دانشجویان دانشگاه است براساس مقررات و با رای مستقیم دانشجویان همه ساله مطابق آین نامه در اردیبهشت برگزار می گردد، شورای مذکور عمدها دارای نقش مشورتی و نظارتی در امور رفاهی دانشگاه بوده و در چارچوب وظایف تعیین شده فعالیت می نماید.

اهداف شورا به شرح زیر می باشد :

- (۱) تقویت فضای مشارکت، همکاری و تعاون، ایجاد همدلی در میان دانشجویان و مسئولین دانشگاهی
 - (۲) تقویت فرهنگ پیگیری حل مشکلات رفاهی با تعامل و از طریق مجازی قانون
 - (۳) افزایش آگاهی دانشجویان در رابطه حقوق و تکالیف دانشجویان
 - (۴) رفاه نمودن زمینه لازم برای تجربه اندوزی و مسئولیت پذیری دانشجویان برای آینده
 - (۵) آشنایی بیشتر دانشجویان با توانمندی‌ها، امکانات و چگونگی اداره امور در دانشگاه
 - (۶) بهره مندی موسسه از ظرفیت‌های دانشجویی در راستای بهبود ارائه خدمات به دانشجویان
- مدت زمان فعالیت اعضای فعلی شورا یک سال می باشد:
- (۱) دبیر شورای صنfi - رفاهی به شرح زیر می باشد:
 - (۲) معاونت
 - (۳) مدیریت روابط عمومی و سختگو
 - (۴) کمیته تغذیه و سلامت
 - (۵) کمیته رفاهی، دانشجویی و فرهنگی
 - (۶) کمیته خوابگاه
 - (۷) کمیته مالی

Jame' of Sheikh Bahaei

Internal Magazine of Sheikh Bahai University, September 2016

