

# هو الحق

نشریه بسیج دانشجویی

همه با هم

## فهرست

سیاسی، اجتماعی ۲

علمی، آموزشی ۶

مذهبی، فرهنگی ۹

شناسنامه ۱۲

تلنگرنامه ۶ و ۴

### باتوکل به او

شروع کردیم...

بعد از چند ماه سعی و تلاش و کلی زور و زحمت بالاخره اولین شماره نشریه دانشجویی بسیج دانشکده علوم پزشکی ساوه که سعی کردیم کمی با دانشجو صمیمی تر باشیم، چاپ شد. همچنین به موضوعات متعددی پرداختیم که دانشجویان بیشتری مخاطب شوند. شاید کمی بی تجربه باشیم و قطعاً ایرادهایی بر ما وارد است ولی امیداریم باتوکل بخدا و نظرات و پیشنهادات شما در شماره های بعدی بهتر شویم. بسیار مشتاق هستیم که تیم تحریر خود را قوت ببخشیم. همان همه با هم خودمان!



## همه با هم، ترویج فرهنگ مطالعه!

صفحه ۱۲

### سبک زندگی دانشجویی

رتالین، قرص شب امتحانی را بیشتر بشناسید. به همراه عوارض و اطلاعات مختصر.



صفحه ۸

### علمی، آموزشی

یادداشت سیاسی در آستانه انتخابات ۱۰ اردیبهشت، در بیمارستان دچار آن شدیم تا وقتی فعل مفیدی چه اقداماتی را انجام بدهیم تا انجام نشود، تبریک یا خطر رفع شود؟



صفحه ۶

### سامانه ضد موشکی

S300 بعد از گذشت

چندین سال بالاخره وارد ایران شد

صفحه ۵

### فرصت طلایی اعتکاف پیش روی

توست تا به خود آیی. ثبت نام

بن خرید کتاب برای نمایشگاه

۱۳۹۵

صفحه ۱۱

هررای ما

تیری بر قلب دشمن

صفحه ۳

### سیاسی، اجتماعی

کفش های عیانی یک رهبر!

ویژه نامه نوروز ۱۳۹۵

از شایعه تا

واقعیت

صفحه ۲



### مذهبی، فرهنگی

آیا میدانید چرا قبر مطهر

امام حسین (ع) ۶ گوشه دارد؟

سختی های خود را برای مردم

تشریح نکن!

صفحه ۱۰ و ۱۱

وبلاگ: [savehums.blog.ir](http://savehums.blog.ir)

ایمیل: [hamebaham@chmail.ir](mailto:hamebaham@chmail.ir)

شماره اول - فروردین ۱۳۹۵

(اختیاری)

قیمت ۱۰۰۰ تومان



از شایعه تا واقعیت

جنگ ترک الجبلین که در آن سه میلیون ایرانی به دست اعراب کشته شدند چه بود؟ راستش اصلا چنین جنگی وجود ندارد و این اسمو من از خودم در آوردم!

ولی برای حرفم منبع دارم: کتاب تاریخ طبری، جلد سوم، صفحه ۵۶۷ کی به کیه؟؟ حالا کی میره دنبال سند و بیینه چنین جنگی هست یا نه. به منبع دیگه هم هست: شرح ابن ابی توفار، جلد ۲، صفحه ۲۵

اصلا شاید چنین کتابی نباشه، چون اسمشو از خودم در آوردم، کی به کیه!

این شده داستان متون و عکس ها در شبکه های اجتماعی...

هر چیزی رو مینویسن، اخرش ۱۰ تا از این منابع هم مینویسن و شما پیش خودت میگی خب، متن که منبع داره، پس باید بپذیریم...!!

و این چنین میشه که با این متنها و عکسهای دروغ و پر از جعل و تحریف یک عده باستان پرست و نژادپرست میشن. که عده که شاید زمانی نمازخون بودن، آنتیست و بی دین میشن یا توی اعتقاداتشون شک میفته و...

یادتون نره، دشمن این شبکه ها رو برای تخریب من و تو ساخته.

جوامع اجتماعی مثل تلگرام، لاین و... نمیتونن منبع خبری و تحقیقاتی موثقی باشند!

به هوش و به گوش باشید تا مبدا از ناحق به عنوان حق دفاع کنید و اجازه ندهید که خود و افکارتان را به بازیچه بگیرند.

کفش های اعیان یک رهبر



کفش های اعیانی یک رهبر

در عجبم از رهبری که می گویند ۹۵ میلیارد دلار دارایی دارد، کلکسیون های رنگ و وارنگ از هر نوع دارد، ۱۷۰ عصای آنتیک دسته طلا دارد، بجای نان و پنیر در صبحانه اش خاویار رشت دارد، بجای بیت چندین و چند ویلا در شمال دارد، عباهایی به قیمت ۴۰۰ هزار دلار دارد، هواپیمای ۳۳۰ برای جابجایی اسب هایش دارد، باغ ملک آباد به مساحت ۱۰ هزار متر در مشهد دارد، کمسیون ۵ سستی از یک میلیون و نهصد هزار بشکه نفت دارد، پس نمی دانم این چه کفش های پینه بسته ایست که او به پا دارد؟؟؟؟!!!!

اقتصاد مقاومتی صرف آمادگی نیست، اقدام و عمل هم میخواهد

سیاستی که مورد نظر آنها است این است که وانمود کنند ملت ایران بر سر یک دوراهی قرار دارد و چاره‌ای ندارد جز اینکه یا باید با آمریکا کنار بیایند، یا باید به طور دائم فشارهای آمریکا و مشکلات ناشی از آن را تحمل کنند؛ این یک دوراهی است که غلط و دروغ است. کشورهای دیگر که در هر مسئله‌ای با آمریکا توافق میکنند، معنایش این است که از مواضع خودشان به نفع آمریکا عقب‌نشینی میکنند بدون اینکه طرف مقابل به نفع آنها یک عقب نشینی قابل توجهی انجام بدهد. در همین توافق اخیر هسته‌ای هم اگرچه این توافق را ما تأیید کردیم و برگزارکنندگان این توافق را مورد قبول اعلام کردیم و قبول داریم آنها را، لکن اینجا هم همین جور بوده وزیر خارجه‌ی محترم ما در مواردی به بنده گفت که ما [مثلا] اینجا را یا این خط قرمز را دیگر نتوانستیم حفظ کنیم. اما یک دوراهی دیگری وجود دارد؛ یا بایستی مشکلات تحریم را تحمل و سبیلی اقتصاد مقاومتی.

خوب است، منتها برای آمادگی کافی نیست؛ ما گفتیم اقدام و عمل

بیانات مقام معظم رهبری در حرم امام رضا(ع) - ۱۳۹۵/۱/۱





اصولگرایان

اصلاح طلبان



## تا وقتی فعل مفیدی انجام نشود، تبریک معنایی ندارد

احسان نادری - دانشجوی EMS

لوزان در تاریخ ۱۳۹۴/۰۱/۲۰ به یاد آورید! بیانات ایشان قریب به این مضمون بود که تا وقتی فعل و حرکت مفیدی انجام و من باب مذاکرات چیزی عاید کشور نشود و توافقات رنگ و بوی عملی شدن به خود نگیرد، تبریک و خوشحالی بی معناست!

دوران انتخابات ریاست جمهوری ۱۳۹۲ را به خاطر آورید که عده ای ساده لوحانه شعار ((اقتصاد را ۱۰۰ روزه احیا میکنیم)) را باور کرده بودند و در پوست خود نمیگنجیدند حالا کجایند که ببیند چند صد روز از آن ۱۰۰ روز گذشت و خبری نشد...

از حضور گسترده مردم در انتخابات راضی و خشنود هستیم اما نمایندگان هنوز راه طولی پیشرو دارند...

سعديا گرچه سخندان و مصالح گویی

\*\*\*

به عمل کار برآید به سخندانی نیست

شخصی نماینده شود؟ شاید بگویند بین این دو افتراقی نیست و نماینده آمده است تا به مشکلات بپردازد. اما این نکته را نیز فراموش نکنیم، چه در این کشور و چه در سایر کشورها بوده اند نمایندگانی که حرف و عملشان زمین تا آسمان متفاوت بوده است. به قول معروف جوجه را آخر پاییز میشمارند.

پوشیده نیست که اگر بنا بر تبلیغات و...، نمایندگان یکی از دو جناح اصولگرا و اصلاح طلب و یا هر حزب موجود دیگری را انتخاب کرده ایم، دلیل بر این نیست که عاشق سینه چاکشان هستیم! احساس کرده ایم که شخص و حزب آنها با عقاید، افکار و طرح هایی که مبلغ آن بوده اند، توانایی بهتری در حفظ ارزش های انقلاب اسلامی و کمک به حل مشکلات دارند و لاغیر.

اینکه صرفاً افرادی با دنیایی ادعا و شعار بر روی کار بیایند که دیگر جشن پیروزی ندارد. ظاهراً فراموش کرده اند که کارنامه آنها در مجلس، اعمال و اقداماتشان اس و نه این شعارها که میتواند لقلقه زبان هر کسی باشد. امروز زمان جشن یا ناراحتی نمایندگان مجلس دهم نیست. امروز باید حال و احوال نمایندگان مجلس نهم را بررسی کنیم که بدانیم در طول ۴ سال گذشته چقدر به وعده و وعید های خود جامه عمل پوشانده اند و چقدر در امور و شعارهای خود صداقت داشته اند؟ سخنان آیت الله خامنه ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی را پیرامون مذاکرات هسته ای

مدتی از انتخابات مجلس دهم میگذرد اما هنوز هم صدای کری خوانی احزاب به گوش میرسد. هنوز هم بخش قابل توجهی از اخبار و متون مجازی به تبریک ها و خوشحالی های طرفین اختصاص دارد. اما به راستی دلیل این شادی و تبریک چیست؟ چه چیزی این جماعت را به ذوق آورده است؟ اینکه توفیق خدمت به ملت را پیدا کرده اند؟

سهل اندیشی ست که مسرت بعضی از آقایان را ناشی از حضور ملی و برگزاری باشکوه انتخابات بدانیم. عده ای با وقاحت تمام، بر طرفداران خود پیام پیروزی و سربلندی میدهند و غافل از اینند که شما برای خدمت و باز کردن گره ای از مسائل مردم و مملکت انتخاب شده اید. اینکه برخی از نمایندگان که حتی کار را شروع نکرده اند، خود را پیروز میدان میدانند، توهین به مردم است. مردم برای اینکه صرفاً کاندیدای خاصی نماینده مجلس شود، به پای صندوق ها نیامده اند. مردم ما آمده اند تا خدمتگزاری را انتخاب کنند که در چهارچوب عقاید و ارزشها، به معضلات و مشکلاتشان رسیدگی شود. دغدغه مردم حل مشکلات است یا اینکه فقط



خدایا مرا بخاطر گناہانی که در طول روز با هزاران قدرت عقل، توجیهشان میکنم ببخش!



شهید

مصطفی

چمران ساوه ای



# WATER WARS

زمان ما به سری آدما بودن که میگفتن خب پولشو میدیم، به کسی ربطی نداره که چقدر مصرف کنیم... دو سال پیش نفت تموم شد، آب اگه تموم بشه معلوم نیس چی بشه. که یکدفعه داستانو قطع کرد:

- بابا؟ دیشب که با یکی از دخترای خارجی چت میکردم میگفت به کشورشون حمله شده، شهرشون رو غارت کرده بودن، بیشتر فامیلاشو کشته بودن...  
- اوهوم... راستش اون موقع ها بهمون میگفتن در آینده جنگ ها بخاطر آبه ولی ما جدی نگرفتیم... نمیخواهی بخوابی؟

- میخوام... ولی فکر مشغوله... اگه زمان بچه های ما... دیگه حرفش رو ادامه نداد...

منم در حالی که با انگشتم بازی میکردم از لبه ی تخت بلند شدم و در حالی که هم خودم و هم دخترم میدونستیم هیچ جوابی وجود نداره، کل داستانو فراموش کردم و با یه مکث پر از ناامیدی گفتم: خدا بزرگه.

راستش خودم هم میدونستم که مشکل کم آبی امروز، بخاطر همان روزهایی بود که به فکر کم آبی نبودیم...

## به فرزندان چه جوابی می دهید؟

مهدی کرمی - دانشجوی پرستاری

نشستم لبه ی تختش، اول اون شروع کرد به حرف زدن: بابایی؟ اون عکست که با آقا امید توی دانشگاهتون بودی رو یادته؟ همونی که کنار استخر بودین و گفتی این مدلی نشسته بودین که مثلا داشتن فاتحه ی دانشگاه میخوندین!

- (با خنده) آره دخترم، اون سال دیگه دانشجوی سال آخر بودیم، داشتیم این مدلی...

- بابا؟ چرا استخر دانشگاهتون خالی بود؟ تو که گفتی استخر به جاییه واسه شنا، خب باید آب داشته باشه دیگه، مگه نه؟

لبخندم از روی لبم محو شد، به مقدار سکوت کردم و به لبخند دیگه زدم... البته این دیگه لبخند تلخی بود: اون قدیما توی سال ۹۴ و ۹۵ هم مشکل کم آبی بود و به صداهایی شنیده میشد که ذخایر آبی رو به تمام شدن هستن... اگه لبخند بزنی منم به داستان از اون موقع ها برات میگم!

دخترم چشماشو بست و دستم رو گرفت و لبخند زد و آماده ی شنیدن داستان شد:

- یکی بود، یکی... بیخیال... همه بودن! مشکل هم همین بود که همه بودن... اون موقع ها آب رو جیره بندی نمیکردن، تو دیگه بچه نیستی دخترم، میفهمی، آدما وقتی چیزی رو به عنوان سهم خودشون بدونن دیگه نمیخوان ازش بگذرن.

## تذکره شماره ۱

ظاهرا سیستم گرمایشی دانشکده در یک ضلع و سرویس های بهداشتی در ضلع دیگر و با فاصله چند صد متری از یکدیگر قرار دارند. حال تصور کنید دانشجو به آب گرم نیاز داشته باشد، اینکه چند دقیقه باید منتظر بماند تا آب گرم این مسیر طولانی را طی کند به کنار، اینکه مقدار بسیار زیادی از آب مصرفی باید هدر برود تا آب گرم به شیرها برسند کمی غیر معقول است. قابل توجه است که در ساعات پایانی روز، مقدار زیادی آب گرم در مسیر لوله ها، باقی خواهند ماند و طبیعتا تا صبح روز بعد سرد خواهند شد. به عبارت دیگر با این فرآیند مقدار زیادی از انرژی صرف گرم کردن آبی شده است که مجددا سرد و طبیعتا به هدر خواهد رفت! البته خود مطلع هستیم که وارد فصل گرما شده ایم و دانشکده در حال ساخت ساختمان جدید است و این قبیل بهانه ها.

**پیشنهاد:** با احداث ۱ یا ۲ آبگرمکن گازی میتوان در آب، انرژی و وقت دانشجویان صرفه جویی کرد. **پ.ن:** خیالتان راحت لوله گازش را هم چک کرده ایم که موجود است!







## همسنگران

## جمهوری غیر انقلابی و غیر اسلامی!

مجتبی خوشخو - مسئول بسیج دانشجویی دانشگاه جراحی زاده ساوه

در این برهه ی زمانی عده ای به دنبال تغییر هندسه ی انقلاب اسلامی اند و یکی از مهمترین اضلاع این انقلاب ، اسلامی بودن آن است که دشمنان داخلی و خارجی نظام با این کلیدواژه مشکل داشته و میخواهند بابهانه های مختلف و بارهاکارهای گوناگون و عملیات های روانی از طریق رسانه های جمعی و تبلیغاتی، اسلام را از این انقلاب و این جمهوری بگیرند و جمهوری اسلامی ایران را عملا تبدیل به یک جمهوری غیرانقلابی و غیر اسلامی کنند.

## ویژه نامه نوروز ۹۵

زینب قره داغی - دانشجوی بهداشت

سلام، خوشحالیم که بالاخره اولین نسخه نشریه بدستون رسید. هرچند میدونم چند هفته بعد از تعطیلات دیره یذره، ولی انگار قراره خوش بگذره. راستش همینکه برای نوروز سال بعد نمونه خودش بسی جای شکر داره! سال نوی همگی مبارک ان شالله سالی پر از سلامتی و شانس و موفقیت باشه برای همه ایرانی ها. امیدوارم تعطیلات خوش گذشته باشه و از کمیت و کیفیت آجیل ها و شیرینی ها راضی بوده باشید، از آب و هوای سفر و اوضاع جاده ها و راضی بوده باشید. امیدوارم بین همه ی این شلوغی ها و رفت و آمدها و مهمونی ها کیف و جوراب و جزوه هاتون رو گم نکرده باشید!!! درس خوندن و استفاده از دوران طلایی نوروز که پیشکش!!! و آخر از همه امیدوارم ۱۳ بدر بارونی و حتی در برخی موارد برفی خوبی رو پشت سر گذاشته باشید و لااقل هرکاری نکردین سبزه رو حتی شده توخونه گره زده باشین که ایشالله آمار ازدواج بره بالا در جامعه امون. از غروب روز سیزدهم و ساعت ۷ صبح روز چهاردهم چیزی نمیگم که هممون در در رنج و عذابش مشترکیم. و حالا همه ی ما بعد از گذروندن چنددهمین نوروز عمرمون باهمه ی آرزو ها و هدف ها و تصمیم ها و فکرها و تغییرهامون در سال جدید اینجا هستیم، در دانشگاه علوم پزشکی ایام به کامتان

## روزمایی از اس ۳۰۰ در ارتش جمهوری اسلامی ایران

در رژه ۲۹ فروردین ارتش در جوار حرم حضرت امام خمینی (ره) سامانه مدافند هوایی اس ۳۰۰ از مقابل جایگاه ویژه عبور کرد.



روسیه پس از رفع تحریم های سازمان ملل علیه کشورمان، قرارداد اس ۳۰۰ را در دستور کار قرار داد و پس از تجدید و اصلاح این قرارداد، سامانه اس ۳۰۰ وارد کشور شد.

## گزارش سیل در هفته آخر فروردین ماه

بارش چند روز گذشته ی باران در غرب و جنوب غرب کشور اگر چه قربانی بالایی نداشت اما خسارات زیادی را به بخش باغی، کشاورزی و مسکونی وارد کرد. بارشی که گرچه از شدت آن کاسته شده اما در چند روز آینده مسیر شمال شرق کشور را در پیش خواهد گرفت و با عبور از تهران، قزوین، البرز، آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان، مازندران، گلستان و ... در خراسان شمالی، خراسان رضوی و شمال سمنان قدرت نمایی خواهد کرد، پیش بینی که با ابلاغ سازمان مدیریت بحران امدادگران این استان ها را نیز به حالت آماده باش در آورده است. سازمان مدیریت بحران طبق اختطاریه های قبلی هواشناسی هشدارهای لازم را به دستگاه های امدادی و خدماتی داده و پیش از شروع بارندگی آنان را به حالت آماده باش در آورده بود. ۱۴ استان در حالت آماده باش هستند.



## Needle Sticking

دکتر آرزو منفردی - مدرس دانشکده علوم پزشکی ساوه

## قلم رنجه

در این بخش در هر شماره از مطالب علمی اساتید دانشکده بهره خواهیم برد

به فرو رفتن سوزن یا وسیله نوک تیز آلوده به عوامل عفونی چون HIV (عامل بیماری ایدز)، HBV (عامل بیماری هپاتیت B) یا HCV (عامل بیماری هپاتیت C) و... در دست یا پا (در صورت پوشیدن کفش جلویاز) نیدل استیکینگ گفته میشود.

## اقدامات لازم در صورت Needle-Stick شدن

- 1 در صورتی که پس از فرو رفتن سوزن یا وسیله ی نوک تیز، خونریزی مشاهده نشد ، برای بیرون آوردن خون، نباید محل را فشار داد چون وسیله فقط در اپیدم پوست وارد شده و مشکل خاصی برای فرد پیش نمی آید.
- 2 در صورتی که پس از فرورفتن سوزن یا وسیله نوک تیز ، خونریزی مشاهده شد، اجازه می دهیم این خونریزی ادامه یافته و به هیچ عنوان جلوی خونریزی را نمیگیریم و از طرفی زخم را هم فشار نمی دهیم.
- 3 ناحیه را بعد از شستشوی فراوان با آب ، با الکل یا بتادین شستشو میدهیم.
- 4 در صورتی که بیمار ، در بخش بستری و دارای پرونده باشد، با مراجعه به پرونده ، به عفونی بودن مریض یا HIV ، HBV یا HCV پی می بریم. اگر مریض مشکلی نداشته باشد، که جای نگرانی نیست و در صورتی که مریض آلوده به یکی از ویروس های ذکر شده باشد، به مسئول بخش یا سوپروایزر اطلاع داده تا درخواست اینترفرون نماید. اینترفرون باید حداکثر تا ۴۸ ساعت بعد از آلوده شدن دریافت شود.
- 5 در صورتی که بیمار، سرپایی و فاقد پرونده باشد، باید از بیمار خون گرفته و این خون جهت بررسی عوامل عفونی به آزمایشگاه ارسال شود.
- 6 از اینجا به بعد باید از متخصص عفونی کمک بگیرید.



## تذکره شماره ۲

همانطور که مطلع هستید، رشته ای به نام مامائی در دانشکده وجود دارد که به مسائل مادر و نوزاد و پیرامون آن میپردازد. البته برخی از سرفصل های مهم این رشته، بصورت دروس تک یا چند واحدی در برخی رشته ها ارائه میشود. متأسفانه بدلیل نبود مولاژ های مناسب در دانشکده این درس برای دانشجویان بخصوص برای آقایان به یک واحد انتزاعی و غیرقابل فهم تبدیل شده است. حال سوال جالب یکی از دانشجویان فوریت های پزشکی را مطرح میکنیم و کلام را به پایان میرسانیم: (( اگه تو آمبولانس یک خانمی بخواد وضع حمل کنه ، منی که هیچ تجربه ای ندارم و حتی این فرآیند را از روی مولاژ ندیدم و تماما تئوری بوده، کارهای عملی رو چطور انجام بدم؟ مثلا دقیقاً نوزاد رو چطور بگیرم؟ یا ... ))

**پیشنهاد:** شاید حضور آقایان در مراکز زایمان بنا به دلایلی در دانشکده مقدور نباشد. تنها پیشنهادمان تهیه مولاژ است. **پیشنهاد:** قرض مولاژ یا پراتیک بقیه دانشگاه ها هم فکر بدی نیست:







## داستان خانواده "بلوک گره AV"

گردآوری: احسان نادری - دانشجوی EMS



کلید:  
موج P = زن  
موج QRS = شوهر  
پیس میکر = مشاور

### 1 ریتم سینوسی نرمال



زن (موج P) منتظر همسرش (QRS) در خانه میماند. شوهر (QRS) هر شب به موقع و سر ساعت به خانه باز میگردد.

### 2 بلوک گره AV درجه یک

زن (موج P) در خانه منتظر شوهر (QRS) است. اما شوهر (QRS) هر شب دیر به خانه می آید ولی هر شب سر ساعت مشخصی دیر به خانه باز میگردد.



### 3 بلوک گره AV درجه دو نوع یک (ونکباخ):

زن (موج P) در خانه منتظر شوهر (QRS) است. اما شوهر (QRS) هر شب دیرتر و دیرتر می آید تا اینکه یک شب اصلاً به خانه برنمیگردد.



نکته: شوهر (QRS) حداقل دوشب پشت سرهم به خانه می آید.

### 4 بلوک گره AV درجه دو نوع دوم:

زن (موج P) در خانه منتظر شوهر (QRS) است. اما شوهر گاهی شبها به خانه می آید و گاهی نمی آید. ولی اگر به خانه می آید سر ساعت مشخصی می آید.



نکته: این مورد از بلوک نوع اول جدی تر و مهمتر است و بعضی اوقات نیاز به مشاوره (pace) دارد.

### 5 بلوک گره سوم:

زن (موج P) دیگر در خانه منتظر شوهر (QRS) نمی ماند. زن و شوهر دیگر باهم رابطه ای ندارند و از هم جدا شده اند و هر کدام برنامه جدا از یکدیگر دارند.



نکته: حتماً بصورت موقت یا دائم نیاز به مشاوره (pace) است.





## افزایش آمار چاقی

به تازگی آمار افراد چاق نسبت به افراد لاغر بیشتر از قبل شده است و روز به روز آن اضافه می شود مبتلایان به چاقی تعداد زیادی از جمعیت جهان را به خود اختصاص داده اند

تحقیقات نشان داده در دنیا تعداد افرادی که چاق هستند از لاغرها بیشتر است. همچنین در این تحقیقات اضافه شده تا سال ۲۰۲۵ یک پنجم جمعیت جهان چاق خواهند شد.

تعداد افراد چاق در دنیا از ۱۰۵ میلیون در سال ۱۹۷۵ به ۶۴۱ میلیون در سال ۲۰۱۴ افزایش پیدا کرده. همچنین نرخ چاقی از ۳ درصد به ۱۱ درصد در میان مردان افزایش یافته و در میان زنان این رقم از ۶ درصد به ۱۵ درصد است.

در همین مدت نرخ افراد لاغر از ۱۴ درصد به ۹ درصد در میان مردان و از ۱۵ درصد به ۱۰ درصد میان زنان کاهش یافته است.

منبع: وبسایت دکتر کرمانی

## طنزیمات



## ریتالین، قرص شب امتحان را بیشتر شناسید!

«متیل فنیدیت» (MPH: Methylphenidate) با نام تجاری «ریتالین» Ritalin توسط کمپانی داروسازی «نوارتین» در سال ۱۹۵۴ به بازار دارویی دنیا عرضه شد. در ابتدا قرار بود این دارو برای درمان افسردگی، خواب آلودگی در طول روز و سندرم خستگی مزمن استفاده شود؛ اما بتدریج با پیشرفت علم و تجربه های گوناگون مشخص شد می توان از این دارو در درمان کودکانی

که دچار اختلال بیش فعالی و کم توجهی هستند (ADHD) نیز استفاده کرد. قرص «ریتالین» خواصی شبیه آمفتامین (همان قرصی که به اکستازی مشهور است) دارد. آمفتامین (ریتالین) اغلب برای بهبود کارآیی، کاهش خواب و ایجاد سرخوشی مورد استفاده قرار می گیرند. به همین دلیل متأسفانه این ماده به عنوان تقویت کننده حافظه و تسهیل کننده یادگیری توسط دانشجویان و جوانان در موقع امتحانات و همچنین توسط رانندگان کامیون که خواهان بیداری و توجه طولانی مدت هستند مورد سوء مصرف قرار می گیرد. همچنین به علت اینکه آمفتامین باعث بی اشتها می شود برخی افراد از انواع آن به صورت خودسرانه در درمان چاقی استفاده می کنند. پزشکان و روانپزشکان با صراحت اعلام می کنند ترک کردن داروهای محرک آمفتامینی نظیر ریتالین و اکستازی، بسیار سخت تر و پیچیده تر از کراک، هروئین و سایر مواد مخدر است. این دارو به سرعت از راه دهان جذب شده و در عرض یک ساعت علائم آنها شروع می شود. آثار مصرف ۱ تا ۲ روز طول می کشد. این آثار عبارتند از: ۱. ایجاد تحمل و وابستگی شدید ۲. مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری و بی خوابی ۳. حالت تهوع و استفراغ ۴. احساس سرگیجه و سردرد ۵. تغییرات ضربان قلب و فشار خون (که معمولا به صورت افزایش است ولی در مواردی نیز به شکل کاهش دیده می شود). ۶. خارش و جوش های پوست ۷. دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده ۸. بروز حالت های روان پریشی (جنون) و علائم شبه اسکیزوفرنیا ۹. بروز افسردگی پس از قطع مصرف. عوارض مصرف مقادیر زیاد ریتالین: ۱. از دست دادن اشتها و سوء تغذیه و کاهش وزن. لرزش و پرش عضلات ۳. تب، تشنج و سردرد ۴. نامنظم شدن ضربان قلب و تنفس. ۵. تکرار حرکات و اعمال بی هدف ۶. بروز حالت های پارانوئید (سوء ظن)، توهم و هذیان ۷. ضایعات پوستی مزمن و احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست ۸. خودکشی و مرگ (تاکنون در چند مورد سوء مصرف ریتالین منجر به مرگ شده است). علائم مسمومیت: خونریزی مغزی در اثر افزایش شدید فشارخون، شوک ناشی از افت شدید فشارخون، افزایش شدید درجه حرارت بدن، بی نظمی در ضربان قلب، اختلال هوش یاری، تشنج، اغماء و مرگ. منابع: - روانشناسی مرضی تحولی، پریخ دادستان - آسیب شناسی روانی، حسین آزاد - انگیزش و هیجان، جان مارشال ریو، یحیی سید محمدی.



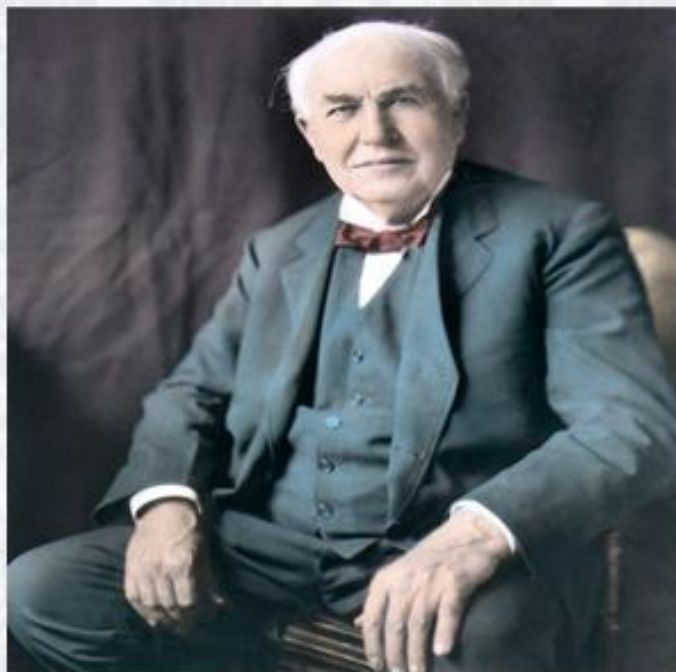


## به نام یک فرشته... مادر

مادرم کسی بود که زندگی مرا ساخت. او برای من بهترین، درست کارترین و معتمدترین آدم روی زمین بود و تنها به خاطر وجود او بود

که احساس می کردم چیزی مرا به ادامه زندگی تشویق می کند. من هیچ گاه از او ناامید نشدم چون همیشه یک حامی تمام و کمال بود و در هیچ شرایطی امید مرا به ناامیدی تبدیل نکرد.

اینها جملات ادیسون هستند که همیشه و در هر شرایطی او آنها را بارها و بارها تکرار می کرد اما فکر می کنید چرا مادر ادیسون تا این حد روی سرنوشت، احساسات و افکار او تاثیر داشت؟ توماس هفت ساله بود که مدت ۱۲ هفته به



به یک مشکل پیش پا افتاده تبدیل کرد و نگذاشت ناامیدی و یأس راه او را مسدود کند. در سن ۱۱ سالگی، پدر و مادر او

توجهی که در شخصیت توماس دیده می شد و تا آخر عمرش برای همه جالب بود صبر و حوصله بیش از حد او در حل مسایل و مشکلات بود که به گفته او از مادرش یاد گرفته بود.

در همان ۱۲ سالگی از والدینش خواست که اجازه کار به او بدهند و باز هم والدین و به خصوص مادر با درایت کافی به او اجازه کار دادند چون حس می کردند با این اقدام به توماس کمک می کنند که هر چه زودتر بتواند آزمایشگاهی را که همیشه دوست داشت راه بیندازد. در سن ۱۶ سالگی در حالی که ۸۰ درصد شنوایی گوش راستش را از دست

داده بود باز هم با تشویق های مادر توانست اولین اختراع خود را که تکرارکننده خودکار بود مطرح کند. بعد از آن اختراعات گوناگون انجام داد که در نهایت به اختراع الکتریسیته رسید.

ادیسون می گوید: در مراحل مختلف آزمایشات و اختراعات بارها و بارها شکست می خوردم و حتی خرابی به بار می آمد اما می دانستم که تنها یک مکان مرا دوباره آرام کرده و به ادامه کار تشویق می کند و آن هم نزد مادرم بود. هیچ گاه مرا سرزنش و یا مسخره نکرد. صبر من که زیانزد همه همکاران بود از مادر به من رسیده بود. او با درایت و راهکارهای عاقلانه و درست، زندگی مرا ساخت و من هم تا جایی که می توانستم دنیا را ساختم.

سعی کردند اشتباهی وافر او را به دانستن از طریق آشنایی به کتابخانه محلی برطرف کنند. این تمایل آن قدر زیاد بود که توماس هر کتابی که در قفسه بود می خواند.

به این ترتیب او در سن ۱۲ سالگی مطالعه حدود ۵ سری چند جلدی از کتب معتبر تاریخی، آناتومی، علوم و شیمی را تمام کرد. متأسفانه از این سن به بعد او با مشکلاتی روبه رو شد. متأسفانه چون تحصیلات رسمی نداشت، نتوانست در مراحل پیشرفته تر علوم و مهندسی ادامه تحصیل بدهد اما باز هم مادر به کمکش شتافت و نگذاشت درمانده و ناامید شود. به این ترتیب با تشویق های مکرر مادر او به این فکر افتاد که خود خودش آزمایش ها را انجام دهد. نکته قابل

مدرسه رفت و در یک اتاق کوچک که ۳۸ دانش آموز از سنین مختلف در آن بودند، درس خواند.

معلم همیشه او را با لقب کله پوک بی خاصیت صدا می کرد در حالی که ذهن ادیسون سرشار از سوالات و نادانسته ها بود. این رفتارها و واکنش ها که در مدرسه نسبت به او ارایه می شد توماس را ناراحت کرده بود ولی مادرش اقدامی انجام داد که شاید در آن زمان بی معنا و بیهوده بود. او به این نتیجه رسید که بهتر است فوراً پسرش مدرسه را ترک کند و در عوض خودش در منزل مسوولیت تدریس او را به عهده گرفت. متأسفانه توماس در همان سنین کودکی مشکل شنوایی پیدا کرد اما مادر این موضوع را هم برای توماس





## حقیقت حجاب

زینب قره داغی - دانشجوی بهداشت عمومی

با وجود بعضی بی حجابیهایی که ظاهراً تمام انسانیت را یکجا قورت داده اند، هنوز هم اکثریت جامعه را انسان های محجبه با تشکیل میدهند. راستش دیشب که کتابهای کتابخانه را ورق میزد، چشم افتاد به "گلستان حجاب" نوشته ی "محمد رحمتی شهرضا". روی جلدش نوشته بود: بهترین هدیه برای دختران جوان و آنان که دوستشان دارید... تصمیم گرفتم چند جمله ای از آن را انتخاب و بنویسم:

(( حجاب در اصطلاح در سه مرحله مطرح است:

- ۱- پوشانیدن ظاهر
- ۲- پوشانیدن حجم قسمتهای مختلف بدن
- ۳- پوشانیدن رفتارهای جذب کننده، که متأسفانه برخی آن را در تعریف حجاب فراموش میکنند. بنابراین منظور از حجاب در اصطلاح اسلامی آن نوع پوششی است که الف) حدود شرعی پوشش در آن رعایت شده باشد (پوشاندن همه ی بدن به جز قرص صورت و دو دستها از مچ به پایین) ب) با خودنمایی و جلب نظر نامحرمان همراه نباشد. بر این اساس حجاب از مرحله ی پوشش فردی به حوزه رفتار اجتماعی معنا پیدا میکند.

# حجاب



بد حجاب فقط کسی نیست که حد واجب شرعی را رعایت نمیکند، ممکن است کسی این حدود را کاملاً رعایت کند ولی در عین حال وضع ظاهرش نوع رفتار ارتباطی او در اجتماع به گونه ای باشد که با زبان بی زبانی توجه نامحرمان را به خود جلب نماید. و در این صورت بد حجابی به انحراف یا کجروی تبدیل میشود و در آن صورت فرد هنجارهای مقبول جامعه را زیر پا میگذارد.

در کتاب روانشناسی رنگها درباره ی رنگ سیاه گفته شده است که "سیاه نمایانگر مرز مطلق است بنابراین فردی که در مقابل نامحرم از حجاب مشکی استفاده میکند با این کار مرز مطلق و کاملی بین خود و افراد نامحرم ایجاد مینماید. وقتی که خانمی در بیرون منزل چادر مشکی بر سر میکند میخواد نشان دهد که نامحرم حق ندارد به این حریم نزدیک شود، زیرا این حریم حریم حیا و عفت است نه جای بی حیایی و هرزگی و هوسبازی. همچنین در روانشناسی رنگها آمده که، سیاه به معنی "نه" بوده و نقطه مقابل "بله" یعنی رنگ سفید است.

## راز ضریح ۶ گوشه ی امام حسین (ع)

آیا به این موضوع دقت کرده اید که چرا ضریح امام حسین (ع) برخلاف سایر بزرگان ۶ گوشه است؟

در این باره روایت های گوناگونی وجود دارد. اما مجموع این روایت ها و آن چه نزدیک تر به منطق به نظر می رسد، آن چیزی است که شیخ مفید (ره) در کتاب «الارشادات» آورده است. او در بخشی از این کتاب نام ۱۷ نفر از شهدای بنی هاشم در روز عاشورا را ذکر کرده و نوشته است: آنان پایین پای آن حضرت در یک قبر (گودی بزرگ) دفن شدند و هیچ اثری از قبر آنان نیست و فقط زائران با اشاره به زمین در طرف پای امام - علیه السلام - آنان را زیارت می کنند و علی بن الحسین - علیهم السلام - (علی اکبر) از جمله آنان است. برخی گفته اند: محل دفن علی اکبر نسبت به قبر امام حسین - علیه السلام - نزدیک ترین محل است.

به نظر می رسد گوشه های اضافی ضریح مطهر امام حسین (ع) محل دفن پسر بزرگ ایشان یعنی حضرت علی اکبر (ع) باشد و محل دفن نوزاد شش ماهه اباعبدالله الحسین (ع) یعنی علی اصغر (ع) نیز روی سینه پیکر مطهر امام حسین (ع) باشد.

## در جریان هستید که



عالم مجازی هم محضر خداست

سیج دانشجویی دانشکده علوم پزشکی ساوه





## سختی های خود را برای مردم تشریح نکن

مهدی باغبانی - دانشجوی EMS

شخصی سخت در فشار زندگی واقع شده بود. فقر و تنگدستی، قرض و مخارج او را آزار می داد. یک روز در محضر امام صادق (ع) لب به شکایت گشود و بیچارگیهای خود را مو به مو تشریح کرد: ( فلان مبلغ قرض دارم، نمیدانم چطور ادا کنم، فلان مبلغ خرج دارم، متحیرم، گیج شده ام و...) در آخر از امام تقاضا کرد از خداوند متعال بخواهد گره از کار فرو بسته ی او بگشاید. امام صادق به کنیزکی که آنجا بود فرمود: ( برو آن کیسه ی اشرافی که منصور برای ما فرستاده بیاور) کنیزک رفت و کیسه را حاضر کرد. آنگاه به شخص فرمود:

(( در این کیسه چهارصد دینار است و کمکی است برای زندگی تو.))  
- مقصودم از آنچه در حضور شما گفتم این نبود، مقصودم فقط خواهش دعا بود.  
- ((بسیار خوب، دعا هم میکنم. اما این نکته را به تو بگویم، هرگز سختیها و بیچارگیهای خود را برای مردم تشریح نکن؛ اولین اثرش این است که وانمود می شود تو در میدان زندگی زمین خورده ای و از روزگار شکست یافته ای؛ در نظرها کوچک می شوی، شخصیت و احترامات از میان می رود.))  
برگرفته از کتاب "داستان راستان" اثر شهید مطهری

## نمایشگاه خرید کتاب

سهم بن کارت دانشجویان و دانش آموزان برای نمایشگاه کتاب اعلام شد. دانشجویان در این طرح باید ۶۰ هزار تومان پرداخت کرده و سهم ارشاد هم ۴۰ هزار تومان خواهد بود که مجموعاً هر دانشجو کارت ۱۰۰ هزار تومانی دریافت خواهد کرد. سقف ۵۰ هزار تومان برای دانش آموزان در نظر گرفته شده است که دانش آموز ۲۵ هزار تومان و ارشاد نیز ۲۵ هزار تومان سهم خود را پرداخت کرده و مشارکت ۵۰ درصدی خواهد بود. دانشجویان علاقمند برای ثبت نام از هفته آخر فروردین ماه فرصت داشته اند تا به وبسایت [tibf.ir](http://tibf.ir) مراجعه نمایند و درخواست بن کارت خود را ثبت کنند. زمان احتمالی برگزاری نمایشگاه ۱۵ تا ۲۵ اردیبهشت و محل برگزاری آن در تهران، مجموعه نمایشگاهی شهر آفتاب (روبروی حرم امام خمینی) است. اطلاعات بیشتر در کانال تلگرام @bontibf پ.ن: جهت رفاه و دسترسی راحت به نمایشگاه، دانشجویان محترم میتوانند ضمن مراجعه به معاونت فرهنگی، برای اردوی یک روزه نمایشگاه کتاب ثبت نام نمایند.

## فرصت طلایی "اعتکاف" پیش روی توست تا به خود آبی

اعتکاف در لغت به معنای اقامت کردن و ماندن در جایی و ملازم بودن با چیزی است، ولی در شرع اسلام، اقامت در مکانی مقدس به منظور تقرب جستن به خداوند متعال است. اعتکاف مخصوص دین اسلام نیست، بلکه در ادیان الهی دیگر وجود داشته و در اسلام نیز استمرار یافته است، اگر چه ممکن است در شرع مقدس اسلام پاره ای از احکام و شرایط آن تغییر یافته باشد. اعتکاف از نظر زمان محدود به وقت خاص نیست، بلکه تنها از آن رو که لازمه اعتکاف، روزه گرفتن است، باید در زمانی اعتکاف شود که شرعاً بتوان روزه گرفت. پس هر گاه روزه گرفتن صحیح باشد، اعتکاف نیز صحیح است، ولی بهترین زمان برای اعتکاف دهه آخر ماه مبارک رمضان، و ایام البیض ماه رجب است. اعتکاف از نظریه معروف آن است که اعتکاف

تنها در یکی از مساجد چهارگانه (مسجدالحرام، مسجدالنبی، مسجد کوفه و مسجد بصره) جایز است، ولی گروهی از فقها اعتکاف در مسجد جامع هر شهر و منطقه را نیز روا دانسته اند. حال در ماه رجب هستیم و ایام البیض (به ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ ماه گفته میشود) ماه رجب نزدیک میشود و شاید ایام امسال توفیقی باشد برایمان که ما هم به جمع اعتکاف کنندگان بپیوندیم. ایام البیض ماه رجب امسال با سوم و چهارم و پنجم اردیبهشت ماه متقارن شده است. امیدواریم که دوستان عزیز قدر این فرصت بوجود آمده را بدانند و نهایت استفاده را ببرند.

علی - علیه السلام - فرمود: هر کس یک روز از ماه رجب را در اول یا وسط یا آخر آن روزه بگیرد، گناهان او بخشیده میشود.



منبع: حرّ عاملی، وسائل الشیعه، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ چهارم، ۱۳۹۱ م، ج ۷ (بیست جلدی) ص ۳۵۷، ح ۲۱.



## همه با هم ، ترویج فرهنگ مطالعه!

گفتگو با محمد یوسفی سردبیر نشریه

- چرا نشریه با تاخیر بسیار زیادی به چاپ رسید؟ در کلیه شکل ها آغاز یک فعالیت جدید کمی بیش از حد تصور مشکل است. زیرا زیرساخت های قبلی وجود نداشته و باید از پایه آن را شروع کرد. اینکه باید به سراغ مجوز های لازم رفت و اینکه یک تیم تحریر و طراحی بتوان آماده کرد، حداقل برای ما کاری طاقت فرسا بود. بخصوص اینکه مسئولان تشکل های دانشجویی خود دانشجو هستند و طبیعتا مسائل تحصیلی در الویت قرار دارند.

- لطفا توضیحاتی درباره اهداف نشریه بفرمایید. در جلساتی که شورای مرکزی بسیج دانشکده برگزار کرده است ، به این نتیجه رسیده ایم که امروزه قشر جوان بخصوص دانشجویان و بخصوص دانشجویانی که در دانشکده هایی مثل دانشکده ما درس میخوانند یکی از عمده مشکلاتشان مطالعه است. بر همین اساس تا حد امکان تصمیم گرفتیم که فعالیت های خود را بر این سو سوق دهیم. اگر دانشجویان اهل مطالعه شوند و خوراک فکری مناسبی در اختیارشان قرار بگیرد، بی تردید موفقیت چشم گیری در تمام زمینه ها عاید کشور خواهد شد و به هر حال نشریه هم یکی از راه های ایجاد انگیزه است.

- چرا برای نشریه این نام انتخاب شد؟ هدف، ایجاد همدلی و همراه کردن مخاطبان بود. چیزی مانند یک کمپین دانشجویی با عنوان " همه با هم ، ترویج فرهنگ مطالعه "

- بنظرتان موضوعات نشریه کمی زیاد نیست؟ بهتر نبود روی موضوعات تخصصی تر کار میشد؟ دانشکده های کوچک، از طرفی با کمبود نیروی انسانی در تشکل ها مواجه هستند و از طرفی نبود زمینه های مناسب برای فعالیت دانشجویان. اگر در این نشریه بر روی یک موضوع به صورت تخصصی کار می شد طبیعتا از طرفی در تامین نیروی نشریه دچار مشکل بودیم و از طرف دیگر بخشی از دانشجویان مستعد از فعالیت در نشریه محروم میشدند.

## تربیون آزاد بررسی برجام و مذاکرات هسته ای



## برنامه های پیشرو

- مراسم پرفیض اعتکاف در ۲ و ۳ و ۴ اردیبهشت ماه
- برگزاری تربیون آزاد انتخاباتی در تاریخ احتمالی یکشنبه ۵ اردیبهشت
- آزمون مسابقه کتابخوانی " نوروز با طعم کتاب " در ۶ اردیبهشت
- اردوی کوه نوردی در ۹ اردیبهشت (ویژه برادران)
- اردوی تهرانگردی یک روزه در ۹ اردیبهشت (ویژه خواهران)
- اردوی تهرانگردی یک روزه در ۱۶ اردیبهشت (ویژه برادران)



شماره ۱ - فروردین ۱۳۹۵  
 وبلاگ: [savehums.blog.ir](http://savehums.blog.ir)  
 کانال تلگرام: @basij\_saveh  
 ایمیل:  
[hamebaham@chmail.ir](mailto:hamebaham@chmail.ir)

نشریه دانشجویی " همه با هم "  
 صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی  
 دانشکده علوم پزشکی ساوه  
 مدیرمسئول و طراح: احسان نادری  
 سردبیر نشریه: محمد یوسفی



قابل توجه دانشجویان محترم، فایل PDF نشریه به همراه تصاویر در کانال تلگرام و وبلاگ بسیج قابل دانلود است