



شماره پانزدهم تیر ماه ۱۳۹۴

نشریه بسیج اساتید  
دانشگاه علم و صنعت ایران

## سالروز شهادت دکتر چمران و روز بسیج اساتید گرامی باد.



**در این شماره می خوانید:**

کمک اطلاعاتی امریکا به صدام،

علت اصلی لورفتن کربلای ۴

نفتیش کشور از برچیده شدن کل امور هسته ای مهم تر است

پروتکل الحاقی ما و دیگران

سیاست خارجی در قانون اساسی (فصل دهم)

**بیانیه علمای عصر قاجار در دفاع از کالای ایران**

« ماه رمضان، ماه تقرب به خدا »

اهداف خلقت

تغذیه سالم در ماه مبارک

**کاربرد نانوفناوری در محیط زیست**

حلول ماه رمضان، ماه ضیافت الهی بر تمامی دانشگاہیان مبارک باد.





## حلول ماه عبادت، رمضان مبارک باد



سبط اکبر که در این مه متولد گردید  
رمز حسن رمضان است، خدا می‌داند

زین مه نیمه مه، ماه خدا کامل شد  
عید شادی جهان است، خدا می‌داند

میزبان است خدا، در مه میلاد حسن  
رمز این نکته نهان است، خدا می‌داند

کرمش مایه امید گنه کاران شد  
یا حسن، ورد (حسان) است، خدا می‌داند

رمزها در رمضان است، خدا می‌داند  
برتر از فهم و گمان است، خدا می‌داند

لیلة القدر، کدامین شب این ماه خداست؟  
چه شبی برتر از آن است، خدا می‌داند

هر شبی توبه کنیم از گنه و پاک شویم  
لیلة القدر، همان است، خدا می‌داند

موسم بندگی چشم و زبان و گوش است  
نه همین صوم دهان است، خدا می‌داند

گر نباشد همه اعضای تو تسلیم خدا  
روزه ات صرفه ی نان است، خدا می‌داند

بار عام و همه مهمان خداوند کریم  
ماه آزادی جان است، خدا می‌داند





## چمران، فرمانده قلبها به مناسبت سالروز شهادت دکتر چمران و روز بسیج اساتید

از پیروزی انقلاب اسلامی بر عهده می گیرد اما هیچ کدام از این مسئولیت ها و مقام ها، او را راضی نکرده و در هر کدام از دوره های مسئولیت خود، دفتر کار خویش را در جبهه، پشت خاکریزها، درون سنگرها و در جمع باصفای رزمندگان اسلام قرار می دهد. تشکیل ستاد جنگ های نامنظم، از جمله ابتکارات وی بود که در برهه های بحرانی سال های نخست انقلاب و جنگ تحمیلی توانست فعالیت های درخشانی از خود به نمایش بگذارد. دکتر چمران، آموخته های خود در کلاس های درس و دانشگاه را نیز در خدمت جنگ به کار گرفته با ابتدایی ترین امکانات دست به ابداعاتی می زند که در آن شرایط حساس، برای بچه های بی سلاح و مدافع میهن بسیار ذی قیمت بود. از جمله آنها می توان به اختراع پنج شاخه هایی به نام خورشیدی اشاره کرد که مانعی برای عبور تانک های دشمن محسوب می شد. پمپ های آبی که آب را زیر پای دشمن می انداخت، خود روی شنی دار، موشک زیرآبی ۶ متری، زیر دریایی هجومی کوچک و ... از جمله دیگر اختراعات ساده ای بود که

که چمران راهی مصر شد. به مدت ۲ سال در زمان ریاست جمهوری جمال عبدالناصر سخت ترین روزهای چریکی و نبردهای پارتیزانی را فرا می گیرد و از آن پس مسئولیت تعلیم چریکی مبارزان ایرانی که علیه اسرائیل گرد هم آمده بودند را بر عهده می گیرد. پس از فوت عبدالناصر، چمران راه لبنان را در پیش گرفته پس از خلق حماسه های بلند در آنجا، پس از پیروزی انقلاب اسلامی، به شوق دیدار حضرت امام خمینی و دعوت به فریاد "هل من ناصر ینصرنی" آن قائد بزرگ، روی به ایران می آورد و بدینگونه هجرت ۲۳ ساله وی به پایان می رسد. دکتر چمران بلافاصله پس از رسیدن به کشور، آموزش نظامی فرزندان انقلاب اسلامی در منطقه سعدآباد تهران را بر عهده گرفته و بدینگونه وارد عرصه ایجاد آمادگی دفاعی در میان جوانان و مبارزان کشور برای حضور فعال در برابر توطئه های آنی استکبار می شود. معاون نخست وزیر در امور انقلاب، وزیر دفاع، مردم تهران در مجلس، عضویت در شورای عالی دفاع، از جمله مسئولیت هایی است که دکتر چمران در طول ۳ سال پس

شخصیت، سیما و خاطرات دوست داشتنی سردار شهید اسلام دکتر مصطفی چمران همچنان در قلبها و یادها باقی است. مرد خستگی ناپذیر جبهه های جنگ، دانشجوی پرکار در عرصه علم و تجلی زهد فعال در عرصه عرفان.

شهید دکتر مصطفی چمران در سال ۱۳۱۱ در تهران متولد شد. در مدرسه انتصار یه با درس و تحصیل آشنا شد و در دارالفنون و دبیرستان البرز تحصیلات خود را ادامه داد و بالاخره پس از ورود به دانشگاه در سال ۱۳۳۶ در ۲۵ سالگی در رشته الکترومکانیک از دانشکده فنی دانشگاه تهران فارغ التحصیل شد. شهید چمران با استفاده از بورس تحصیلی که ویژه شاگردان ممتاز بود در همان سال برای ادامه تحصیل راهی آمریکا شد و در ابتدای راه در دانشگاه تگزاس مشغول به تحصیل شد. پس از دریافت فوق لیسانس برق از آن، در سال ۱۳۴۲، دکتری خود در رشته مهندسی "گلداخت هسته ای" از دانشگاه برکلی در کالیفرنیا دریافت کرد. پس از دریافت این مدرک، بعد از وقوع قیام خونین ۱۵ خردادماه در سال ۴۲ بود

“



دکتر چمران در عرصه جنگ از خود به یادگار گذاشت.

برای دکتر مصطفی چمران، همه شرایط جهت یک زندگی راحت، بی دغدغه سرشار از امکانات در قلب دنیای غرب ممکن بود. بزرگترین شرکت ارتباطات آمریکا به وی پیشنهاد کار داده بود، اما روح چمران در دنیای دیگری پرگشوده بود. دنیایی که او را به دهلاویه کشاند و بالاخره در ۳۱ خرداد ۱۳۶۰ در همین منطقه به فیض بزرگ شهادت نائل آمد. و جاودانه اش ساخت. پیش از آن نیز دکتر چمران به افتخار جانبازی نائل آمده بود. از جمله آنها محرومیت وی در شب تاسوعای حسینی در سوسنگرد بود. بعد از مجروحیت از چمران خواسته می شود تا برای انجام و ادامه درمان در بیمارستان بماند اما جواب سردار صبور، دکتر چمران این بود که "نفس بچه ها، زخم های مرا زودتر التیام می بخشد." به جاست در همین جا به ذکر خاطره ای از توانایی علمی دکتر چمران بپردازیم. گفته شده است که در دانشگاه مورد تحصیل چمران در آمریکا استادی تدریس می کرد که کمتر دانشجویی توانسته بود از او نمره بالای ۱۰ بگیرد. همین استاد یک روز با خوشحالی عجیب وارد دانشگاه شد. بی تاب و طاقت به جمع دانشجویان پیوست و بدون مقدمه از موفقیت چمران در امتحانات خود خبر داد. از توانایی علمی این دانشجوی توانای ایرانی اظهار شگفتی کرد و گفت: "مصطفی چمران باعث شده که برای نخستین بار استادی

به دانشجوی خود نمره ۲۲ بدهد!" چمران در بیان یادگار امام

حجت الاسلام و المسلمین حاج سیداحمدآقا خمینی (ره) از جمله افرادی بودند که شناختی جامع نسبت به شخصیت شهید چمران داشت. به فرازی از بیانات ایشان در خصوص این سردار رشید اسلام توجه کنید: "دکتر چمران واقعا آدم فوق العاده ای بود. آدمی بود که در عین اینکه از نظر سواد از کسی کم نبود از نظر خداشناسی و روح تقوی هم از هیچ کس کم نبود... از کسانی بود که خیلی به امام معتقد بود... امام را دوست داشت و به امام عشق می ورزید... چمران شخصی بود که نظیرش را در عدم خودنمایی نمی توان سراغ داد. او یاور بیچارگان مستضعفین بود. دلاوری بود که سخت از حضور در معارک سیاسی پرهیز داشت. چمران نمونه آه و سوز و گداز سربازان صدر اسلام بود و به خاطر همین بود که امام او را سردار بزرگ اسلام نامیدند."

مرحوم حاج احمدآقا در ادامه سخنان خویش از شهید چمران به عنوان "حمزه زمان" یاد کرده و گفته است: "او مرد علم و عمل بود. علمش هم در پرده ابهام ماند. کمتر کسی از فضل و دانشش خبری داشت... او ناصر خدا رسول و مردم مسلمان سراسر جهان بود."

آخرین لحظه های چمران در بامداد روز ۳۱ خردادماه ۶۰، رستمی فرمانده منطقه دهلاویه به شهادت رسیده بود... چمران یکی دیگر از فرماندهانش را

احضار کرد خود او را به جبهه برد تا در دهلاویه به جای رستمی معرفی نماید. هنگام خروج از ستاد اطرافیان چمران در سوزی معنا دار، با وی وداع کرد. با نگاه های منتظر او را بدرقه کردند. پیش از شهادت به همه رزمندگان و سنگرها سرکشی کرده در نزدیکترین نقطه به خط دشمن پشت به خاکریزی ایستاد، جایی که دشمن به خوبی و با چشمان غیرمسلح دیده می شد. ناگهان باران خمپاره شروع به باریدن کرد. به دستور چمران، همه رزمندگان در سنگرهای خود پناه می گیرند و با اصابت خمپاره ای ناگهان، حمزه زمان روی در آسمان کشیده، راه ملکوت را در پیش می گیرد. ترکش خمپاره به پشت سر دکتر چمران اصابت کرد. ترکش های دیگری نیز صورت و سینه اش را شکافته بود. رساندن چمران به بیمارستان سوسنگرد اولین اقدامی بود که یاران چمران برای نجات وی انجام دادند اما تقدیر آسمانی، قطعی تر از آن است که با تلاش زمینیان تغییر یابد.

چمران در توصیف امام خمینی (ره) واکنش حضرت امام خمینی (ره) در برابر شهادت این سردار صبور نیز از جمله قطعه هایی است که نیاز به تامل فراوان دارد. آن عشق چمران به امام که روایت بخشی از آن را در بیانات حاج احمدآقا خواندید در اینجا به ثمر نشست، چمران مزد خویش را از دست "امام خمینی" دریافت می کند؛ "چمران عزیز، با عقیده پاک، خالص، غیروابسته

راز و نیازهای شبانه ام را نفهمد. هیچ کس اشک های سوزانم را در نیمه های شب نبیند. هیچ کس به من محبت نکند. هیچ کس به من توجه ننماید جز خدا کسی را نداشته باشم. جز خدا با کسی راز و نیاز نکنم جز خدا انسی نداشته باشم و جز خدا به کسی پناه نبرم.

و انس مقدس می دهد. عشق و انسی که هرکس لیاقت کسب آن را ندارد. با مناجات چمران پایان گفتار خود را بخشی از نیایش ها و یادداشتهای شهید چمران قرار می دهیم که نوشت: "خوش دارم هیچ کس مرا نشناسد. هیچ کس از غمها و دردهایم آگاهی نداشته باشد. هیچ کس

به دستجات و گروه های سیاسی و به آن ختم کرد. او در حیات با نور معرفت و پیوستگی به خدا قدم نهاد و در آن راه به جهاد برخاست و جان خود را نثار کرد. او با سرافرازی زیست و به سرافرازی شهید شد و به حق رسید." این بخشی از پیام حضرت امام در سوگ چمران بزرگ بود که کلمه به کلمه آن بوی عشق متقابل



## کمک اطلاعاتی امریکا به صدام، علت اصلی لو رفتن کربلای ۴

در مقابله با جمهوری اسلامی ایران کرده بود. دستوری که در سال های بعد، به کمک های اطلاعاتی موثر واشنگتن به بغداد انجامید. اینکه غواصان مظلوم ۱۰۰۰ شهید و ۲۰۰۰ مفقود الاثر مظلوم عملیات کربلای چهار، با کمک اطلاعاتی امریکا به صدام اینگونه مظلومانه به شهادت رسیدند، امری ثابت شده برای آگاهان مسائل نظامی و تاریخ جنگ است، اما سوال اینجاست که با وجود این تجربه غمبار، کدام عقل سلیمی حکم کرده است که بواسطه توافقی هسته‌ای، دسترسی‌های جدیدی به امریکا برای جمع آوری اطلاعات از توان نظامی ایران داده شود؟! آیا در صورت ارائه این دسترسی‌ها باید منتظر کربلا چهارهای به مراتب پر خسارت تر باشیم؟!

این نکته را دیوید کریست "مورخ ارشد" و مشاور سابق وزارت دفاع ایالات متحده، در مرداد ۱۳۹۲ در مصاحبه ای با بی بی سی فارسی اعلام کرده است. حسین باستانی خبرنگار بی بی سی این گفتگو را اینگونه روایت کرده است که دیوید کریست تایید کرد که ایالات متحده با ارائه اطلاعات عملیات کربلای ۴ به عراقی‌ها، باعث شکست این عملیات شده است. به طور کلی آمریکا، حداقل از حدود دو سال قبل از عملیات کربلای ۴ تصمیم به حمایت اطلاعاتی از حکومت عراق گرفته بود. مطابق یک سند از طبقه بندی خارج شده، در سال ۱۹۸۴ رونالد ریگان در دستوری دولت آمریکا را موظف به جلوگیری از سقوط صدام

تفحص ۱۷۵ غواص دست بسته شهید عملیات کربلای ۴ آنقدر تکان دهنده بود که هر کسی که نام ایرانی دارد، صرف نظر از گرایش و تفکر و نگاهش را متأثر کند تا اعلام نظری کند، ابراز موضعی کند و احساسش را بیان کند. اما شاید مهمترین دلیل برای این تأثیر را باید در نحوه شهادت مظلومانه این شهیدان جستجو کرد. این که لو رفتن عملیات کربلای ۴ موجب در دام افتادن این شهداء و سپس شهادت مظلومانه آنها شد، از هم بیشتر احساسات را برانگیخته است. هر چند بسیاری تلاش کرده‌اند تا دلایل متفاوت و

البته بحث برانگیزی را برای یافتن علت لو رفتن این عملیات مطرح کنند، اما بررسی منابع غربی نشان می دهد همکاری اطلاعاتی امریکا با دولت صدام پس از شکست ماجرای مک فارلین، عامل اصلی لو رفتن و شکست این عملیات بوده است.





اگر ملت ایران بخواهد به آن هدفها برسد، بخواهد این راه را ادامه بدهد، باید راه امام بزرگوار را درست بشناسد، اصول او را درست بشناسد، نگذارد شخصیت امام را تحریف کنند، که تحریف شخصیت امام، تحریف راه امام و منحرف کردن مسیر صراط مستقیم ملت ایران است. اگر راه امام را گم کنیم یا فراموش کنیم یا خدای نکرده عمداً به کنار بگذاریم، ملت ایران سیلی خواهد خورد.

۱۴/۰۳/۱۳۹۴

بیانات امام خامنه ای در مراسم بیست و ششمین سالروز رحلت حضرت امام خمینی رحمه الله



alamy

## تفتیش کشور از برچیده شدن کل امور هسته ای مهم تر است

دکتر محمد سلیمانی - استاد دانشکده برق  
و نماینده محترم مجلس شورای اسلامی



بخواهند به تفتیش کشور بپردازند، آیا ملت قبول می کند؟ مطمئناً خیر. آیا اگر دولت قبول کند، در این صورت ملت نخواهد گفت اصلاً همه اش برای خودتان، ما نخواستیم؛ ولی ما را تفتیش نکنید؟ آیا اصولاً تفتیش برای غرب مهم تر از برچیده شدن کل امور هسته ای نیست؟ آیا اگر ایران بگوید "کت و شلوار" را نمی خواهیم و می دهم تا از شر تفتیش نجات یابد، آمریکا و انگلیس قبول می کنند؟ مطمئناً خیر. آیا اگر قبول نمی کنند به معنی این نیست که غرب تفتیش را بالاتر از هر امر دیگری می داند؟

لذا باید گفت: "فاعتبروا یا اولی الابصار". بنابراین بر فرد فرد مردم وظیفه و تکلیف است تا در امر مذاکره حاضر و فعال باشند و گرنه باید تبعات آن را بپذیرند.

کوتاه بیاید. کار به آنجا می رسد که فرد زورگو می گوید کت و شلوار را در تن داشته باشید، ولی من هر روز باید جیب های آن را تفتیش کنم. آیا شما حاضر نمی شوید بگوئید اصلاً این کت و شلوار را نمی خواهیم و برای شما باشد؟ یعنی ترجیح می دهید که کت و شلوار را یکجا بیرون بیاورید و بدهید ولی هیچگاه حاضر نمی شوید کت و شلوار بر تن شما باشد و آن فرد هر روز بیاید و جیب های شما را تفتیش کند. آیا حتی اگر این تفتیش مدیریت شده باشد شما قبول می کنید؟ مطمئناً خیر. داستان هسته ای و بازرسی مدیریت شده نیز از این مدل و مقوله است. لذا اگر قرار باشد که هر روز سر زده - مدیریت شده یا غیر مدیریت شده فرق نمی کند - آمریکا و اجانب آنها از شرق تا غرب در هر قالبی (سازمان ملل یا آژانس انرژی اتمی)

در مورد مسأله هسته ای ایران و مذاکرات فعلی بحث های زیادی شده است و از منظرهای مختلف به آن نگاه شده است. اجازه می خواهم از منظر جدید - منظر تفتیش مدیریت شده - به آن نگاه و توجه شود.

امروز زیاده خواهان غرب به سردمداری آمریکا خواهان بازرسی نامحدود "مدیریت شده" از ایران اسلامی هستند. می خواهم عرض کنم این خواسته بالاتر از برچیدن کل امور هسته ای است. چرا؟ اجازه دهید با یک مثال توضیح دهم و اثبات کنم.

فرض کنید با فرد ظالم زورگوئی روبرو شده اید و او مدعی کت و شلوار شماست. آنقدر مسأله کش پیدا می کند و عرصه را بر شما تنگ می کند که شما متقاعد به نرمش شوید. نهایتاً شما هم حاضر می شوید



## پروتکل الحاقی ما و دیگران

## سیاست خارجه در قانون اساسی (فصل دهم)

بد نیست نگاه مجددی به قانون اساسی کشورمان در مورد سیاست خارجی بیندازیم. در این قانون، ردپای استقلال، مقاومت، استکبار ستیزی، عزت ملی و دفاع از مظلوم دیده می‌شود ضمن آنکه هیچ ردی از شناخت کدخدا و تواضع و خشوع در برابر وی در آن دیده نمی‌شود.

اصل ۱۵۲: سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران بر اساس نفی هر گونه سلطه‌جویی و سلطه‌پذیری، حفظ استقلال همه جانبه و تمامیت ارضی کشور، دفاع از حقوق همه مسلمانان و عدم تهدید در برابر قدرت‌های سلطه‌گر و روابط صلح آمیز متقابل با دول غیر محارب استوار است.

اصل ۱۵۳: هر گونه قرارداد که موجب سلطه بیگانه بر منابع طبیعی و اقتصادی، فرهنگ، ارتش و دیگر شؤن کشور گردد ممنوع است.

اصل ۱۵۴: جمهوری اسلامی ایران سعادت انسان در کل جامعه بشری را آرمان خود می‌داند و استقلال و آزادی و حکومت حق و عدل را حق همه مردم جهان می‌شناسد. بنا بر این در عین خودداری کامل از هر گونه دخالت در امور داخلی ملت‌های دیگر، از مبارزه حق طلبانه مستضعفین در برابر مستکبرین در هر نقطه از جهان حمایت می‌کند.

اصل ۱۵۵: دولت جمهوری اسلامی ایران می‌تواند به کسانی که پناهندگی سیاسی بخواهند پناه دهد مگر این که بر طبق قوانین ایران خائن و تبهکار شناخته شوند.

هاروارد یک رژیم منحصر به فرد برای بازرسی از ایران ایجاد خواهد شد. بنابراین مجموعه نظارت‌ها و بازرسی‌های آژانس به پروتکل الحاقی محدود نمی‌شود و محدود کردن بحث نظارت‌های بیانیه لوزان به پروتکل الحاقی مخفی کردن امری به مراتب بدتر از پروتکل الحاقی از چشم مردم می‌باشد.

درباره این استدلال آقایان روحانی و ظریف که پروتکل الحاقی را ۱۲۰ کشور پذیرفته‌اند پس بد نیست، باید گفت:

۱- بخش عمده‌ای از این کشورها اساساً دارای صنعت هسته‌ای نیستند، به دنبال دستیابی به آن نیز نیستند و توان علمی و فنی این کار را نیز ندارند و برای خودنمایی پروتکل را امضا کرده‌اند، مثل بورکینافاسو، آنگولا، کنگو، کومور، افغانستان، گابن و... بنابراین وقتی کشوری صنعت هسته‌ای ندارد و در آینده نیز به دنبال آن نیست از امضای پروتکل الحاقی چه نگرانی‌ای خواهد داشت؟

۲- بعضی دیگر از این کشورها که

تیم مذاکره‌کننده بر اساس بیانیه لوزان پذیرفته که:

۱- پروتکل الحاقی را تا زمان تصویب دائمی آن در مجلس به طور موقت اجرا کند.

۲- به منظور روشن شدن موضوعات گذشته و حال، اجازه استفاده آژانس از فن‌آوری‌های مدرن و همچنین دسترسی‌های بیشتر را برای آژانس فراهم نماید.

مطابق مفاد فوق، ایران به اجرای پروتکل الحاقی از روز اجرای توافق ملزم خواهد بود و اضافه بر دسترسی‌های گسترده‌ای که پروتکل الحاقی فراهم می‌کند ایران ملزم خواهد شد که دسترسی‌های بیشتری نیز فراهم کند. پس توجه به این نکته لازم است که دامنه نظارت و بازرسی آژانس به پروتکل الحاقی محدود نمی‌باشد و نظارت‌های بسیار گسترده‌تری در انتظار ایران است. نظارت‌هایی که به گفته اوباما براساس توافق اقدام مشترک، ایران با بازرسی‌هایی روبرو خواهد شد که نظیر نداشته‌اند؛ یا به گفته رئیس سازمان سیا در دانشگاه





و تأیید آژانس باشد و این به مراتب از پروتکل الحاقی خطرناک‌تر است. دسترسی مدیریت شده باید به گونه‌ای باشد که خواست آژانس برآورده شود. یعنی اگر بازدید آژانس دلخواهی نیست دسترسی مدیریت شده توسط ایران نیز دلخواهی نیست، بلکه باید مدیریت دسترسی‌ها به گونه‌ای باشد که خواست و رضایت آژانس را برآورده کند و نظر آژانس تأمین شود. بنابراین با تمسک به همین قید بازرسان آژانس می‌توانند بر تحقق خواسته‌شان پافشاری کنند و آن اجازه‌ای را که به کشورها برای مدیریت بازرسی‌ها از تأسیسات غیر هسته‌ای داده شده است عملاً بی‌خاصیت می‌شود. مطابق بیانیه لوزان، اروپا و آمریکا زمانی تحریم‌های اقتصادی و مالی مرتبط با هسته‌های را تعلیق خواهند کرد که آژانس تأیید کند ایران به تعهدات کلیدی هسته‌ای خود عمل کرده است.

پروتکلی که ایران می‌خواهد بپذیرد زمین تا آسمان با پروتکلی که آمریکا پذیرفته متفاوت است؟ چرا دولتمردان ما نمی‌گویند سندی که ما امضا می‌کنیم با سندی که هندوستان امضاء کرده متفاوت است؟ معلوم نیست چرا اصرار دارند فقط به اسم پروتکل اشاره کنند تا زمینه پذیرش آن را فراهم آورند؟! ما هم با کمال میل حاضریم همان پروتکلی را که آمریکا امضا کرده بپذیریم چون آن پروتکل ضرری برای کشور نخواهد داشت. چرا دولتمردان ما نمی‌گویند تعهدی را که در ذیل «دسترسی‌های بیشتر» پذیرفته‌اند منحصر به فرد است و هیچ کدام از آن کشورها نپذیرفته‌اند؟ چرا بحث نظارت و بازرسی و قیمومیت را صرفاً به پروتکل الحاقی محدود می‌کنند؟ چرا نمی‌گویند براساس قید «دسترسی‌های بیشتر» که در بیانیه لوزان آمده است رسماً نظارت و قیمومیت آژانس را پذیرفته‌اند و براساس آن خرید، فروش و انتقال انبوهی از کالاها و صنایع باید با اجازه

دارای دانش هسته‌ای هستند، پروتکل الحاقی را با قید و شرط پذیرفته‌اند. مثلاً آمریکا که تأکید کرده اجازه دسترسی به هیچ یک از مراکز مرتبط با امنیت ملی را نمی‌دهد، فرانسه قید کرده فقط برای آموزش بازرسان پذیرفته است، روسیه که دسترسی فیزیکی را اجازه نداده است، هندوستان نیز ۹ ماده از ۱۸ ماده پروتکل الحاقی را اصلاً نپذیرفته است و ۹ ماده باقیمانده را نیز به طور کامل قبول نکرده است و ...

۳- درباره ایران گفته‌اند بی‌سابقه‌ترین بازرسی‌ها، در هر زمان، از هر مکان و برای ابد انجام خواهد پذیرفت! در پروتکلی که ایران امضاء می‌کند مدیریت دسترسی‌ها منوط به تأمین نظر آژانس است و آژانس تعیین می‌کند که نظرش تأمین شده یا نه. بنابراین ایران باید کاملاً تابع نظر آژانس باشد. نظارت‌های منحصر به فرد را تنها ایران پذیرفته است و هیچ کدام از آن کشورها چنین تعهدی را نپذیرفته‌اند.

چرا دولتمردان ما نمی‌گویند

# بیانیه علمای عصر قاجار در دفاع از کالای ایران



ایستادگی در مقابل دشمن صرفاً حضور در خط مقدم جبهه و مبارزه‌ی نظامی نیست، بلکه امروز منظور ایستادگی در جبهه‌ی اقتصادی است. بنابراین یکی از راه‌های ایستادگی در جبهه‌ی اقتصادی، مبارزه‌ی منفی است. به این معنا که تا می‌توانیم از کالاهای خارجی استفاده نکرده و از کالاهای تولیدی کشور خود استفاده کنیم.

در بند دیگر، این افراد خود و پیروان خود را به استفاده از پارچه‌های ایرانی ملزم و اعلام کرده‌اند که به متخلفان از این اصل احترام گذاشته نخواهد شد. در بند دیگری نیز اعلام شده است که در میهمانی‌های اسراف‌کاران شرکت نکنید و در میهمانی‌های خود نیز از اسراف پرهیزید و فقط به یک نوع غذا بسنده کنید. این مطلب در بیانات حضرت آقا نیز مطرح شده است. ایشان یکی از راه‌های مبارزه با دشمنان در دوران تحریم را پرهیز از اسراف و اشرافیت دانسته‌اند و فرموده‌اند با مصرف بهتر و

قناعت، می‌توان در مقابل دشمنان ایستادگی کرد.

البته امروزه این قبیل کالاها در ایران به‌وفور تولید می‌شوند. حتی برخی از کالاهای ایرانی از نمونه‌های خارجی خود بهتر هستند، اما متأسفانه توجه غلط و بیش از اندازه به کالاهای خارجی باعث شده است تا عده‌ای در کشور، کالاهای داخلی را با نام و برند کالاهای خارجی به فروش برسانند.

بند قابل توجه بعدی درباره‌ی مردگانی است که کفن غیرداخلي به آن‌ها پوشانده شده باشد. در این بند اشاره شده است که بر چنین میت‌هایی نماز گزارده نمی‌شود. شاید پرسید مگر نباید بر مسلمان نماز خوانده شود؟ اما توجه کنید هدف صرفاً این بوده است که مردم بفهمند استقبال از کالاهای خارجی و

حدود ۱۱۶ سال پیش، مرحوم حاج آقا نورالله اصفهانی که حضرت امام رحمه‌الله ارادت خاصی به این فقیه بزرگ و عالم زبردست مجاهد داشته‌اند، با عده‌ای از علمای بزرگ زمان خود اطلاعیه‌ای را امضا کردند. بخشی از این اطلاعیه در جلد دوم کتاب «گلشن ابرار» آمده است که بیان‌کننده‌ی این است که این علمای بزرگ در آن زمان در حمایت از اقتصاد کشور اسلامی در مقابل خرید کالاهای خارجی با یکدیگر متحد و هم‌قسم شده‌اند و اطلاعیه‌ای صادر کرده‌اند که به‌موجب آن، نحوه عملکرد علما و حوزویان در برابر خرید کالاهای خارجی به مردم اعلام شده است.

برای مشخص شدن اهمیت موضوع، لازم است به چند بند از این اطلاعیه اشاره شود. از آنجا که در آن دوران نوشتن اسناد و احکام برعهده‌ی علما بوده است، علما با یکدیگر متحد شده‌اند و در بندی اعلام کرده‌اند که حتی در نوشتن این اسناد هم باید از کاغذ ایرانی

استفاده شود. توجه داشته باشید که در آن زمان برخلاف امروز، تولید کاغذ ایرانی بسیار اندک بوده است.



مسجد فخریه، شهید نواب صفوی در حال معرفی یکی از محصولات ساخت داخل  
FARS

بی‌توجهی به کالاهای داخلی و ایرانی به اقتصاد کشور ضربه خواهد زد.



بنابراین ایستادگی در مقابل دشمن صرفاً حضور در خط مقدم جبهه و مبارزه‌ی نظامی نیست، بلکه امروز منظور ایستادگی در جبهه‌ی اقتصادی است. بنابراین یکی از راه‌های ایستادگی در جبهه‌ی اقتصادی، مبارزه‌ی منفی است. به این معنا که تا می‌توانیم از کالاهای خارجی استفاده نکرده و از کالاهای تولیدی کشور خود استفاده کنیم.

البته این نکته را نیز نباید فراموش کرد که تولیدکنندگان باید به مرغوبیت کالاهای خود توجه کنند تا علاوه بر متضرر نکردن مردم، مورد عنایت آن‌ها نیز قرار بگیرند. در حال حاضر نمونه‌های تولیدی بسیاری در کشور وجود دارند که نه تنها با کالاهای خارجی به رقابت می‌پردازند، بلکه حتی از آن‌ها بهتر هستند.

علاوه بر ذکر این چهار بند از این سند تاریخی، لازم می‌دانم بخشی از وصیت‌نامه‌ی حضرت امام رحمه‌الله درباره‌ی استفاده‌ی کالاهای داخلی و پرهیز از کالاهای خارجی و غیرایرانی، بیان کنم. ایشان فرموده‌اند: «بر دولت‌ها و دست‌اندرکاران است چه در نسل حاضر و چه در نسل‌های آینده که از متخصصین خود قدردانی کنند و آنان را با کمک‌های مادی و معنوی تشویق به کار نمایند و از ورود کالاهای مصرف‌ساز و خانه‌برانداز جلوگیری نمایند و به آنچه دارند بسازند تا خود همه چیز بسازند.» در واقع منظور ایشان این است که به آنچه دارند قانع باشند تا در نهایت سازنده‌ی همه‌ی کالاها در کشور خود باشند.

## ماه رمضان ، ماه تقرب به خدا

از مرحوم  
حاج آقا مجتبی تهرانی

رمضان اهل معرفت این تعبیر را دارند که این ماه، دار ضیافت الهی و یکی از منازل سالکین إلی‌الله است. «سلوک إلی‌الله» یعنی سیر معنوی روح به سوی خدا و تقرب به او که البته این سیر و این تقرب، دارای درجات و مراتب است.

### گام اول، تجلیه

این سیر و سلوک چهار قدم دارد؛ اهل معرفت از قدم اول تعبیر می‌کنند به «تجلیه»، یعنی آراستن ظاهر به آداب شرع و عمل کردن به دستورات شارع مقدس در این ماه مبارک رمضان؛ یعنی همین روزه گرفتن و آداب ظاهریه. پس گام اول، قدم اول تجلیه است.

### گام دوم، تخلیه

گام دوم و قدم دوم در این سیر «تخلیه» است. تخلیه پیراستن است نه آراستن؛ پیراستن باطن از رذائل اخلاقی و چه بسا پاک کردن و منزه

در مناجات‌هایی که از ائمه اطهار(ع) نقل شده است، دو مناجات را دیده‌ام که همه ائمه(ع) آن را می‌خواندند؛ یکی مناجات شعبانیه است که در مفاتیح هست، یکی هم مناجاتی است که با این جملات شروع می‌شود: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَ عَلَی آلِ مُحَمَّدٍ وَ اسْمَعْ نِدَائِی إِذَا نَادَيْتُكَ وَ اسْمَعْ دُعَائِی إِذَا دَعَوْتُكَ وَ أَقْبِلْ عَلَیَّ إِذَا نَجَّيْتُكَ فَقَدْ هَرَبْتُ إِلَيْكَ وَ وَقَفْتُ بَيْنَ يَدَيْكَ...»؛ مرحوم مجلسی در بحار الأنوار نقل می‌کند که این مناجات از علی(ع) است و همه ائمه هم آن را می‌خواندند. برای اینکه این جملات دعا را کمی توضیح دهم، به طوری که مرتبط با ایام مبارک رمضان هم باشد، یکی دو نکته را مقدمتاً عرض می‌کنم.

### ماه رمضان، ماه تقرب به خدا

مطلب اول اینکه درباره ماه مبارک



کردن نفس از آثار آثام یعنی سیئات و گناهان است. چه بسا اولین دعایی که نسبت به اولین روز ماه مبارک رمضان وارد شده که شخص روزه‌دار می‌خواند، اشاره به همین مسأله تخلیه دارد. چون خود را تخلیه کرده، یعنی روزه گرفته و به آداب ظاهریه عمل کرده است و حالا از خدا می‌خواهد که او باطنش را از این آثار پیرایش کند.

لذا در روز اول ماه مبارک رمضان این دعا را می‌خوانیم: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيَامِي قِيَامَ الْقَائِمِينَ وَ نَبْهَنِي فِيهِ عَنْ نَوْمَةِ الْغَافِلِينَ وَ هَبْ لِي جُزْمِي يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ وَ اغْف عَنِّي يَا غَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ». این دعا به همین قدم دوم، یعنی تخلیه اشاره دارد.

#### گام سوم، تخلیه

گام سوم که از آن تعبیر به «تخلیه» می‌کنند، این است که انسان روح را به صفات ملکوتیه کمالیه آرایش دهد

و خودش را متخلّق به اخلاق الهیه کند، که این هم دارای مراتبی است. **گام چهارم، فناء فی الله**

گام چهارم مرحله‌ای است که اهل معرفت از آن به «فناء فی الله تعالی» تعبیر می‌کنند و مرادشان این است که روح سالک یعنی همان شخصی که سیر معنوی می‌کند، از ایتیت در شهود حق فانی شود؛ چه در رابطه با فعلش، چه صفتش و چه ذاتش. این تعبیر را به کار می‌برند که فناء فی الله عبارت است از: «فانی شدن روح از ایتیت در شهود حق». از نظر مسیر معنوی، این آخرین منزل سیر و سلوک است.

#### ماه رمضان، ماه نزول قرآن و صعود انسان

اما مطلب دوم؛ ماه مبارک رمضان اینطور است که هم ماه «نزول» است و هم ماه «صعود» است. اینکه ماه نزول است را شما خوب می‌توانید بفهمید؛ چون در قرآن و در دعاهای

ماه مبارک رمضان مطرح است که کلام الهی-قرآن کریم- در این ماه، از مصدر وحی بر نبی مکرم اسلام ۶ نازل می‌شود که خداوند به وسیله همان کلمات، انسان‌ها را در جمیع ابعاد پرورش می‌دهد و می‌سازد. در سوره دخان می‌فرماید: «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبَارَكَةٍ» و در سوره قدر می‌فرماید: «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ». در سوره بقره هم می‌فرماید: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَ بَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَ الْفُرْقَانِ».

#### «قوس نزول» در ماه مبارک

همین تعبیر در دعای روزانه ماه رمضان هم هست. در اکثر دعاهای ماه رمضان به این «قوس نزولی» اشاره شده است که ماه مبارک رمضان، ماه نزول کلام الهی است. به تعبیر دیگر، ماه رمضان ماه سخن گفتن ربّ است با عبدش؛ یعنی ماهی است که ربّ، برای ساختن عبدش و راهنمایی او به سوی قرب

تحلیه است. این‌ها است که زمینه را فراهم می‌کند برای اینکه بتوانی با خدای خودت حرف بزنی. از الطاف الهیه این بوده که آنچه که مایحتاج عبد است تا بتواند با خدای خودش حرف بزند، آنها را پیشاپیش خودش عنایت کرده است.

### سر ریز شدن رحمت الهی در این ماه

حالا یکی دو تا روایت می‌خوانیم؛ در یک روایت دارد: «إِنَّ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ عِنْدَ الْإِفْطَارِ سَبْعِينَ أَلْفَ أَلْفٍ عَتِيقٍ مِنَ النَّارِ كُلِّ قَدْ اسْتَوْجَبَ النَّارَ فَيَأْتِيهَا كَأَنَّهَا لَيْلَةٌ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ أَعْتَقَ فِيهَا مِثْلَ مَا أَعْتَقَ فِي جَمِيعِهِ». یعنی خداوند در ماه رمضان هنگام افطار هفتاد هزار هزار نفر از افرادی را که مستحق آتش هستند نجات می‌دهد و در شب آخر از این ماه به اندازه تمام کسانی که در طول این یک ماه نجات داده است، از آتش جهنم نجات می‌دهد. همه این‌ها نشانه سرریز شدن فضل و رحمت الهی در این موقعیت زمانی است.

در روایت دیگری دارد: «إِذَا كَانَ أَوَّلَ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ غَفَرَ اللَّهُ لِمَنْ شَاءَ مِنَ الْخَلْقِ فَإِذَا كَانَتْ اللَّيْلَةُ الَّتِي تَلِيهَا ضَاعَفَهُمْ فَإِذَا كَانَتْ اللَّيْلَةُ الَّتِي تَلِيهَا ضَاعَفَهُمْ كُلَّمَا أَعْتَقَ حَتَّى آخِرَ لَيْلَةٍ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ تَضَاعَفَ مِثْلَ مَا أَعْتَقَ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ». یعنی همین‌طور هر شب با ضرب بالاتر نسبت به شب قبل، تعداد بیشتری از بندگان را تطهیر می‌کند، تا این حجاب‌های ظلمانیه آن‌ها برطرف شود. اینها همه مقدمه این است که این عبد بتواند با او حرف بزند.

به من و تو خطاب می‌کند. قرآن را نگاه کن؛ از اول تا آخر او دارد با تو حرف می‌زند. خوب، تو نمی‌خواهی جوابش را بدهی؟ او در ماه مبارک رمضان با تو سخن گفته است، تو هم باید در همین ماه با او سخن بگویی؛ هم قوس نزول است و هم قوس صعود. ماه رمضان ماه کلام ربّ و عبد است. لذا شما اگر به روایاتی که در باب ماه مبارک رمضان وارد شده است، مراجعه کنید، همین مطلب را می‌بینید.

### سفارش به «زیاد دعا کردن» در این ماه

من حالا یکی دو تا روایت می‌خوانم که اصل این روایات در فروع کافی است ولی من از وسائل‌الشیعه نقل می‌کنم. روایت از امام صادق(ع) است که «قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ(ع) عَلِيُّكُمْ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ بِكَثْرَةِ الْأَسْتِغْفَارِ وَالدُّعَاءِ»؛ یعنی علی(ع) فرمود: «بر شما باد در ماه رمضان، به کثرت دعا و استغفار». در روایت دیگر آمده است: «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ(ع) إِذَا كَانَ شَهْرَ رَمَضَانَ لَمْ يَتَكَلَّمْ إِلَّا بِالذُّعَاءِ»؛ یعنی حضرت امام سجاد(ع) در ماه مبارک رمضان اصلاً صحبت نمی‌کرد، مگر اینکه تمام جملاتی که از ایشان صادر می‌شد مضامین دعایی داشت. ما در این زمینه روایات بسیاری داریم. بنابر این آنچه که در ماه مبارک رمضان وظیفه عبد است، سخن گفتن با ربّ خود است.

### تجلیه، تخلیه و تحلیه» زمینه‌ساز سخن گفتن بنده با خدا

در باب ماه مبارک رمضان روایات زیادی داریم که ناظر به آن مطلب اول، یعنی بحث مراحل سیر و سلوک است. از نظر ظاهری که خودت را آراسته کرده‌ای به همین آداب ظاهری و دهانمان را از خوردن و آشامیدن بسته‌ایم. این همان قدم اول یعنی تجلیه است؛ اما آنچه مهم است گام‌های دوم و سوم، یعنی تخلیه و

خویشتن، با او سخن می‌گویند و سخن گفته است.

بنابر این قرآن در ماه مبارک رمضان نازل شد و به تعبیر اهلش به صورت «جُمْلَةً وَاحِدَةً» به طور کلی و یک‌پارچه - در شب قدر، بر قلب پیغمبر اکرم فرود آمد. این همان قوس نزولی این ماه است. تا اینجا مطلب شبهه‌ای نیست؛ این آیات قرآن است و این هم دعاهایی که شما در ماه رمضان می‌بینید و این مطلب در همه آن‌ها هست.

### «قوس صعود» در این ماه

اما ماه مبارک رمضان همچنین ماه صعود است؛ یعنی چه؟ درست برعکس آن «قوس نزولی» که گفتیم، اینجا «قوس صعودی» مطرح است. یعنی این ماه، ماه کلام عبد با ربّ است. بله، در همه اوقات عبد می‌تواند با ربّ خودش سخن بگوید، ولی یک موقعیت خاصی هست که این سخن گفتن، از نظر سازندگی، بُرد بیشتری پیدا می‌کند. در اینجا یک بحث مطرح می‌شود و آن بحث این است که عبد در چه قالبی می‌تواند با ربّ خود سخن بگوید. این را بدانید که این هم در ارتباط با ربّ است. یعنی خود ربّ به اولیاء خود الهام می‌کند و اولیاء الهی آن الهامات را در قالب خاصی می‌ریزند و نحوه سخن گفتن با ربّ را به عبد می‌آموزند که «چگونه با ربّ خودت حرف بزنی!» همانطور که او با تو حرف زده است، تو هم با او حرف بزنی؛ اما اینگونه که به تو می‌آموزیم با او حرف بزنی.

### قرآن خطاب به تو است؛ نمی‌خواهی پاسخ دهی!؟

خدا در ماه مبارک رمضان با تو صحبت کرده و کلامش را بر پیغمبر فرو فرستاده و پیغمبر هم قرآن را به شما تحویل داده و گفته است که این‌ها حرف‌هایی است که خدا با شما زده است. خدا در این خطاب‌هایی که در قرآن هست، مثل «يَا أَيُّهَا النَّاسُ» و «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا»، دارد حرف می‌زند و



# اهداف خلقت

محمد خلیج امیرحسینی - عضو هیئت علمی دانشگاه علم و صنعت ایران

“ هر انسان باید از خود بپرسد هدف از خلقت من و جهان چیست؟ انسان تنها با یافتن پاسخ این سوال است که می‌تواند زندگی خود را هدفمند کند و آن را به سمت هدف مشخص و معینی تنظیم نماید. مسلماً بهترین و کاملترین پاسخ این سوال با رجوع به آیات قرآن و سخنان ائمه معصومین (ع) حاصل خواهد شد. در وحله اول باید گفت قطعاً خلقت ما و جهان بی‌هدف و بیهوده نیست و همه ما به سوی خالق خود باز خواهیم گشت. آیاتی به این معنا اشاره دارند، از جمله: وَ مَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَ الْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا لِأَعْيُنٍ (دخان/۳۸)، وَ مَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَ الْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ (احقاف/۳)، خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضَ بِالْحَقِّ (عنکبوت/۴۴)، أَلَمْ تَرَ أَنَّ

اللَّهُ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضَ بِالْحَقِّ ... (ابراهیم/۱۹).  
و اما اهداف خلقت را می‌توان در سه سطح دسته‌بندی نمود:  
۱- هدف اصلی: بالاترین هدف عبودیت به معنای واقعی آن است. وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَ الْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (ذاریات/۵۶)، ذَلِكَمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ فَاعْبُدُوهُ ... (أنعام/۱۰۲).  
براستی اگر عبودیت به معنای تسلیم و اطاعت و تبعیت محض در برابر مولا باشد باعث کمال و رشد و ارتقاء انسان می‌شود. در اینصورت است که انسان به جایگاه واقعی خود یعنی جانشینی خداوند در زمین می‌رسد. وَ إِذِ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ... (بقره/۳۰).  
۲- اهداف میانی: در مسیر عبودیت خداوند نیاز به گذر از اهداف میانی وجود دارد.

۱-۲- شناخت خداوند: یکی از این اهداف میانی شناخت خداوند و معرفت نسبت به او است. تا شناخت نباشد عبودیت معنا نخواهد داشت. در مورد این هدف، می‌فرماید: اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَ مِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَنْزِلُ الْأَمْرَ بَيْنَهُنَّ لِيَتَلَمَّسُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَى

كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا (طلاق - ۱۲)، خداوند کسی است که هفت آسمان را آفریده و از زمین نیز مانند آن خلق کرده است، فرمان او در میان آنها نازل می‌شود، تا بدانید خداوند بر هر چیز توانا است و علم او به همه موجودات احاطه دارد.

۲-۲- امتحان و آزمایش: البته عبودیت سختی‌هایی دارد و برای رسیدن به آن باید مدام آزمایش شویم. از اینرو یکی از اهداف خلقت، آزمایش برای سنجش آن است که بهترین اعمال ما چه هستند؟ آیاتی به این هدف اشاره دارند، از جمله: الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ... (ملک/۲)، وَ هُوَ الَّذِي خَلَقَ





سبحانك لا علم لنا الا ما علمتنا انك انت العليم الحكيم

بما كانوا يكفرون (یونس/۴).  
 ۳- هدف غائی: نتیجه اهداف میانی، عبودیت خداوند و نتیجه عبودیت نیز رسیدن به رحمت و اسعه الهی است. در واقع خداوند چون منبع فیض و رحمت است، جهان و انسان‌ها را آفریده است تا آنها را شامل رحمت خود نماید. در مورد این هدف، می‌فرماید: وَ لَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَ لَآ يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ إِلَّا مَن رَّحِمَ رَبُّكَ وَ لَذَلِكَ خَلَقَهُمْ ... (هود/۱۱۸ و ۱۱۹)، اگر پروردگارت می‌خواست همه مردم را امت واحد قرار می‌داد، ولی آنها همواره مختلفند - مگر آنچه پروردگارت رحم کند، و برای همین (رحمت) آنها را آفرید.

السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ ... لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ... (هود/۷)، إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا (کهف/۷).

۲-۳ جزای اعمال: منطقی پس از انجام آزمایش باید دستگاه جزا و پاداش برقرار گردد تا هر کس به اندازه تلاش و سعی خود پاداش دریافت کند. از اینرو یک هدف میانی همان پاداش و کیفر خواهد بود. آیاتی به این هدف اشاره دارند، از جمله: وَ خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ بِالْحَقِّ وَ لَتَجْزَىٰ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ وَ هُمْ لَا يَظْلَمُونَ (جاثیه/۲۲)، ... إِنَّهُ يَبْدُوَ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ لِيَجْزِيَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ بِالْقِسْطِ وَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَ عَذَابٌ أَلِيمٌ





## تغذیه سالم در ماه مبارک



غذایی ما نباید با حالت عادی زیاد متفاوت باشد. در واقع تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات سال، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است. تنوع به

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه -  
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

وبامیه رنگین می شود. نتیجه اینکه متاسفانه گاهی شاهد این مساله هستیم که برخی از روزه داران پس از ماه رمضان دچار عوارضی چون افزایش وزن، افزایش سطح چربی‌های خون، از کنترل خارج شدن بیماری دیابت و نیز فشار خون، مشکلات گوارشی و یا اختلالاتی در سایر اعضای بدن می‌شوند. لذا می‌بینیم روزه داری بدون رعایت اصول صحیح تغذیه نه تنها ضامن سلامت روزه دار نیست، بلکه می‌تواند سلامت وی را به مخاطره بیندازد. به همین دلیل ضرورت دارد تا روزه داران عزیز با اصول صحیح تغذیه در ماه مبارک آشنا شوند و آن‌ها را به کار ببندند تا در کنار آثار روحی و معنوی، از اثرات جسمانی و بهداشتی روزه داری بهره مند شوند

راهنماهای اصول تغذیه صحیح در روزه داری :  
۱. در طول ماه مبارک رمضان رژیم

روزه‌داری ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. بطوریکه مطالعات متعدد نقش موثر روزه داری را در بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده‌اند. روزه داری در اغلب بیماری‌هایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، مفید است. مطالعات نشان داده است روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است. میزان چربی‌های نامطلوب موجود در خون را تنظیم می‌کند و موجب افزایش میزان چربی‌های مفید خون می‌شود. اما بدون شک زمانی می‌توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحرمنطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. این در حالی است که این روزها سفره‌های سحری و افطار خیلی‌ها با انواع غذاهای چرب و شیرین مثل حلوا، شله زرد و زولبیا





سبزیجات (کاهو، جعفری، تره، اسفناج و...) اشاره نمود. در ماه رمضان از انواع سبزیجات و میوه‌های مختلف دیگر مثل هویج، لیمو، کاهو و کلم بروکلی استفاده کنید. این مواد یک خاصیت مهم دیگر نیز دارند و آن خاصیت ضد سرطانی آنهاست.

۵. از چربی‌های حیوانی استفاده نکنید زیرا دارای چربی اشباع شده بوده و باعث افزایش کلسترول خون می‌شود. بنابراین سعی نمایید از گوشت‌هایی که چربی آن‌ها را جدا کرده اید، مرغ بدون پوست و لبنیات کم چرب استفاده کنید. در ضمن لبنیات کم چرب باید به میزان کافی (جهت تامین کلسیم) استفاده شود. همچنین از روغن‌های نباتی جامد برای پخت و پز استفاده نکنید و به جای آن سعی کنید در کنار روش‌های سالم پخت (مانند آب پز و...) از روغن‌های مایع گیاهی استفاده نمایید.

۶. از مصرف مواد غذایی فرآوری شده، غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده (مثل شکر، آرد سفید)، غذاهای پرچرب (مثل کیک‌های خامه ای، انواع بیسکویت‌های کرم دار، شکلات، شیرینی‌های تر و خامه دار، زولبیا و بامیه، باقلوا، حلوا، پرشکر و پرچرب و گوشت‌های چرب سرخ شده و کله پاچه) اجتناب نمایید. مصرف غذاهای آماده بیرون (فست فودها) مثل انواع ساندویچ‌ها، پیتزا و... از این قبیل را کنار بگذارید. در

در سالهایی هم که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است، صرف غذا در دفعات کمتر از ۲ بار توصیه نمی‌شود.

۳. توصیه می‌شود در ماه مبارک رمضان از کم خوری و پر خوری پرهیز شود. رژیم باید به گونه‌ای باشد که وزن ما ثابت بماند نه کاهش یابد و نه افزایش. ولیکن اگر افرادی اضافه وزن دارند ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای تعدیل وزن آن‌ها به شمار می‌آید. برای این منظور یک فرد روزه دار باید حداقل ۲۰ درصد کمتر از ماه‌های دیگر سال غذا بخورد زیرا این موضوع موجب می‌شود تا بدن او فرصت سوزاندن چربی‌های اضافی را بیابد. آهسته غذا خوردن و جویدن کامل آن و نیز دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل مانند دیگر ماه‌های سال از اصول مهم غذا خوردن در ماه مبارک رمضان به حساب می‌آید.

۴. غذاهای پر فیبر بخورید. زیرا نسبتاً کم کالری بوده و از طرفی دارای ویتامین‌ها (ویتامین C و ویتامین‌های گروه B) و عناصر معدنی (آهن) هستند. همچنین به آرامی هضم شده و تدریجاً جذب می‌شوند و این موضوع سبب می‌شود که فرد را برای مدت طولانی سیر نگه دارند. از غذاهای دارای فیبر مناسب می‌توان به غلات و حبوبات، گندم سبوس دار، آرد سبوس دار و تقریباً تمام میوه‌ها (آلو، آلوخشک، انجیر و...) و

معنی استفاده از ۵ گروه غذایی اصلی و تعادل به این معنی است که از این گروه‌های غذایی به مقدار کافی مصرف شود. ۵ گروه اصلی غذایی و جایگزین‌های آن‌ها عبارتند از: ۱. گروه نان و غلات (انواع نان، برنج، گندم و جو).

۲. گروه سبزی‌ها (سبزی‌های غنی از ویتامین C مثل سبزی‌های برگ‌ری، گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای، سبزی‌های غنی از ویتامین A مثل هویج، کدوتنبیل و اسفناج؛ و سایر سبزی‌ها مانند کرفس، بادمجان، کدو سبزی، پیاز، سیب زمینی و...). ۳. گروه میوه‌ها (میوه‌های غنی از ویتامین C مثل مرکبات و کیوی؛ میوه‌های غنی از ویتامین A مثل طالبی، زرد آلو و انبه؛ سایر میوه‌ها از جمله سیب، گلابی، گیلاس، انگور، هندوانه، خربزه و...). ۴. گروه شیر و لبنیات (شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی). ۵. گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ (گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، امعاء و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغز دانه‌های خوراکی (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه)). بنابراین در طول این ماه رژیم غذایی ما باید تا حد امکان ساده باشد.

۲. توصیه می‌شود در ماه رمضان نیز همانند سایر اوقات سال، سه وعده غذایی داشته باشید: افطار، شام و سحری.





عوض استفاده از غذاهای کم چرب که در تهیه آن‌ها از روشهای پخت مناسب استفاده شده است، در کنار موادی چون سیب زمینی پخته و یا سبزیجات آب پز به همراه ماست در گروه اغذیه سالم جای دارند. شیرینی جات مورد استفاده باید از شیرینی‌هایی باشند که در تهیه آن‌ها از شیر، عسل، شیره انگور و یا سایر ترکیبات گیاهی استفاده شده است.

چگونه در افطار تغذیه صحیح داشته باشیم؟

۱. به دلیل آن که معده چند ساعت خالی بوده بهتر است با مایعاتی که تقریباً درجه حرارت بدن را دارند شروع کنید. همچنین بدن انسان در زمان افطار نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) دارد که سریعاً انرژی لازم را در اختیار بافت‌های بدن و خصوصاً سلول‌های بافت‌های عصبی و مغز قرار دهد.

۲. در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر)، میوه و سبزی، نان و غلات (مانند برنج و نام) برای افزایش قند خون توصیه می‌شود. استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل این که منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز

یبوست می‌شود.

۳. بهتر است افطار را با نوشیدنی‌های گرم مانند آب جوشیده ولرم، چای کم‌رنگ و شیر گرم آغاز کرد؛ پس از آن می‌توان از خرما یا کشمش و بطور کلی از یک قند طبیعی استفاده کرد. سوپ آبکی، چای کم‌رنگ، شیر گرم، فرنی، شیربرنج و حلیم کم روغن نیز می‌تواند در آغاز افطار مناسب باشد. سیب زمینی آب پز، مقدار کم مغزها مثل گردو و پسته، توت، کره و عسل و تخم مرغ آب پز، نان و پنیر و سبزی (که یکی از عادات ارزشمند غذایی ایرانیان است) و انواع کوکو نیز غذاهای مناسبی برای افطار هستند. گشودن افطار با آب جوشیده ولرم به دفع مواد سمی از ادرار و دستگاه تنفس کمک نموده، موجب سرحالی و سرزندگی فرد می‌شود. خرما و کشمش موجب کنترل اشتها می‌شود و از پرخوری هنگام افطار ممانعت می‌کند. علاوه بر آن خرما منبع عالی از قند، فیبر و املاحی چون پتاسیم و منیزیم است. خرما که سریعاً جذب می‌شود بهتر است ابتدا با آب جوش یا چای خورده شود تا قند خون را کمی افزایش دهد. مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است از این رو توصیه می‌شود که در وعده افطار سه تا پنج عدد خرما مصرف شود. البته باید از مصرف بیش از حد خرما مانند

سایر شیرینی‌ها، پرهیز شود. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه دار می‌شود.

۴. یکی از عادات غذایی اشتباه روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب سرد یا نوشیدنی‌های سرد شروع می‌کنند. توصیه می‌شود هیچ‌گاه افطار با آب سرد، غذاهای سرد و نوشابه‌های گازدار آغاز نشود. با قند مصنوعی (قند، شکر، شکلات، شیرینی جات، زولبیا و بامیه) افطار نکنید. زولبیا و بامیه در وعده افطار سبب افزایش قند و چربی خون شده و عملاً مکانیزم تعادل چربی‌های بدن را خنثی می‌کند.

۵. مصرف مواد غذایی سنگین و حجیم، دیرهضم، پرچرب، سرخ شده و غذاهای آماده بیرون (فست فودها) هنگام افطار مناسب نیست. آش رشته غلیظ همراه با پیاز داغ که حاوی روغن زیادی است و به وفور در افطار مصرف می‌شود غذای مناسبی برای افطار نیست، زیرا موجب سوء هاضمه و عوارض دیگر می‌شود. لذا بهتر است از مصرف آن خودداری نموده، بجای آن از آش رشته رقیق و بدون روغن در وعده افطار استفاده شود. به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده شود.



غذایی روزه داران محسوب می شود، رعایت اصول خاص در هنگام صرف این وعده غذایی حائز اهمیت زیادی است. موارد ذیل به برخی از این اصول اشاره دارند:

۱. حذف وعده سحری در روزه داری عوارض زیر را بدنبال دارد: ۱. در روزه داران نوجوان در حال رشد و جوانان سلامت فرد را به خطر می‌اندازد. ۲. منجر به پایین افتادن قند خون می‌شود که خود موجب کاهش قدرت یادگیری، بی حوصلگی و خستگی خواهد شد. ۳. کمبود بیش از حد انرژی سبب کاهش کارایی روزانه می‌شود. ۳. سوخت و ساز بدن به سمت تجزیه ناقص چربی‌ها پیش می‌رود که حاصل آن تشکیل ترکیباتی به نام اجسام کتون است و تجمع این ترکیبات در بدن باعث بوی بد دهان، سردرد و دردهای عضلانی شده و احساس ناخوشی و بدحالی به فرد می‌دهد. ۴. برخلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی‌شود، بلکه عموماً منجر به افزایش وزن و چاقی می‌گردد. بعلت اینکه در روزه دارانی که بی‌سحری روزه می‌گیرند افت شدید قند خون در طی روز موجب می‌شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل زیادتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به چاقی او می‌شود.

سبزی خوردن یا سالاد. ۳. برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم‌رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود. در فاصله افطار تا سحر، مصرف آب فراوان برای جلوگیری از یبوست و رفع آن، دفع سموم و مواد زائد از بدن و تنظیم سوخت و ساز بدن و خصوصاً در بیماری‌هایی که کلیه‌های سنگ ساز دارند مهم و مورد نیاز است. بلافاصله بعد از شام از مصرف چای خودداری کنید چون جذب آهن را کاهش می‌دهد و بهتر است که در پایان شام یا کمی پس از صرف شام از میوه‌ها مخصوصاً مرکبات که حاوی مقادیر بالایی ویتامین C هستند استفاده کنید زیرا جذب آهن در بدن را افزایش می‌دهد و در متابولیسم طبیعی بدن نقش ویژه ای دارد. میوه همچنین باعث تسهیل در هضم غذا شده و از یبوست جلوگیری نماید. ۴. روزه داران باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. اینگونه مواد، دیرهضم هستند و موجب می‌شوند که میل به غذا هنگام سحر به دلیل پر بودن معده، کاهش یابد. سحری، اصلی‌ترین وعده غذایی در ماه رمضان از آنجایی که سحری مهم‌ترین وعده

۶. مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار موجب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از افراد از بیم تشنگی در طول روز، به مقدار فراوان آب می‌نوشند که عادت غذایی درستی نیست. شام و روزه داری ۱. شام به عنوان یکی از وعده‌های غذایی، باید مورد توجه روزه داران قرار گیرد. با توجه به ساعت صرف افطار و فاصله تا وعده سحری، می‌توان با فاصله حدود ۲ ساعت بعد از افطار یک وعده غذایی مثل شام سبک صرف کرد. البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد. در فصل تابستان چون طول شب کوتاه است بهتر است که روزه داران کمی پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک، اقدام به صرف شام نمایند. ۲. شام می‌تواند دربرگیرنده گوشت (گوشت سفید، قرمز و ماهی)، نان و غلات، لبنیات، سبزیجات و میوه‌ها باشد. برنج، خورش کم چرب، سالاد و ماست ترکیبی مناسب برای شام روزه داران محسوب می‌شود. همچنین برای شام می‌توانید یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنید: سوپ، آش، حلیم، خوراک لوبیا، عدسی، خوراک سبزیجات با کمی نان (بهتر است از نانهای سبوس دار مثل سنگک استفاده کنید) به همراه ماست و خیار یا دوغ و



بنابراین سعی کنید برنامه خواب خود را طوری تنظیم کنید که کمی زودتر برای سحری بیدار شوید تا علاوه بر عبادت و نیایش به درگاه پروردگار با آرامش و بدون عجله به خوردن سحری بپردازید.

۲. لازم است سحری به گونه ای باشد که از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری نماید، برای این منظور بهتر است سحری نسبت به دو وعده افطار و شام ویژگی یک وعده ناهار را داشته باشد (وعده اصلی باشد). این مسئله خصوصا در افرادی که فعالیت فکری زیاد (مانند دانشجویان و دانش آموزان) و یا فعالیت جسمانی زیاد (مانند ورزشکاران و کارگران) حائز اهمیت بیشتری است.

۳. کربوهیدراتهای مورد استفاده در سحر باید از گروه کربوهیدرات های پیچیده باشند این گروه علیرغم کربوهیدرات های ساده که تنها ۳ - ۴ ساعت دوام دارند، تا ۸ ساعت در دستگاه گوارش باقی مانده و موجب می شوند تا فرد روزه دار دیرتر احساس گرسنگی نماید. از کربوهیدراتهای پیچیده می توان به انواع غلات سبوس دار (برنج، جو، جو

دوسر)، حبوبات (عدس و لوبیا) و میوه ها و سبزیجات اشاره نمود.

۴. مصرف زیاد قندهای ساده و مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود زیرا مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک ترشح زیاد انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلولها و در نتیجه کاهش قند خون شده و فرد زودتر گرسنه می شود.

۵. غذاهای کم چرب، کم نمک و کم شیرین مصرف نمائید. از مصرف زولبیا و بامیه، حلواهای شیرین و چرب، سس مایونز، خامه و سوسیس و کالباس و دیگر غذاهای آماده بیرون (فست فودها) در هنگام سحری بپرهیزید. هنگام سحر از خوردن شیرینی جات، غذاهای شور، پرچرب و انواع آش ها خصوصا آش های حاوی رشته و حبوبات خودداری کنید؛ زیرا مصرف چربی، شیرینی و نمک زیاد سبب تشنگی بیشتر در طول روز می شود.

۶. غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا باعث سوء هاضمه، سوزش سردل و تشنگی بیشتر در

طول روز می شوند.

۷. غذاهایی که آب جذب می کنند مثل ماکارونی، ته دیگ و آش رشته ایجاد تشنگی می کنند.

۸. هنگام صرف سحری از خوردن غذاهای خشک مثل کوکو سیب زمینی، کوکو سبزی، کتلت، انواع کباب های گوشت قرمز و جوجه کباب خودداری کنید. این غذاها خصوصا زمانی که با ادویه زیاد آماده شوند موجب تشنگی شدید و ترش کردن و ورم معده می شوند.

۹. از نوشیدن دوغ (به جهت نمک و چربی موجود در آن)، نوشابه های گازدار، نوشیدنی های شیرین خصوصا شربت هایی که با شکر سفید شیرین شده اند خودداری نمائید. از نوشیدن بیش از اندازه چای خصوصا چای پررنگ و نیز سایر نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه و کولا کمتر استفاده نمایید زیرا کافئین، ادرار را زیاد می کند و به همین جهت فرد را در طی روز دچار کم آبی و احساس تشنگی می سازد.

۱۰. همچنین استفاده از مواد غذایی



قابل توجه ای آب از بدن دفع می گردد، لذا توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ، لازم است به غذا اضافه شود هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود).

- مصرف میوه و سبزی کافی (بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و علی الخصوص سحر مصرف گردد. برای کاهش میزان تشنگی می توانید از لیمو ترش، ماست و سبزی خوردن تازه استفاده نمائید. استفاده از سالاد و هندوانه هم تا حدود زیادی مانع تشنگی می شود).
- از مصرف مواد غذایی پرپروتئین (مانند کباب ها) در وعده سحری خودداری شود. این مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد، سبب تشنگی در ساعات اولیه روز شده، روزه دار را دچار تشنگی شدید می نمایند.
- از نوشیدنی های کافئین دار مثل چای، قهوه و کولا کمتر استفاده نمایید زیرا کافئین، ادرار را زیاد می کند و به همین جهت فرد را در طی روز دچار کم آبی و احساس تشنگی می سازد.

شیرین مانند خرما، کشمش و انواع میوه استفاده کنند. افراط در مصرف انواع شیرینی هنگام افطار، چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

۱۴. انواع چلوخورشت ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات ( عدس پلو و لوبیا پلو، سبزی پلو) به همراه مرغ، ماهی یا گوشت و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد و ماست برای این وعده مناسب است.

۱۵. بلافاصله بعد از اتمام سحری از نوشیدن چای اجتناب کنید (زیرا جذب آهن را کاهش می دهد) و بهتر است از میوه ها و آب استفاده کنید.

۱۶. یکی از مشکلات اساسی روزه داران در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند تابستان مقرارن می شود، بروز تشنگی در طول روز است. جهت مقابله با تشنگی راهکارهای زیر توصیه می گردد:

- محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر (دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر

آبکی مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه دار می شود.

۱۱. بهتر است در وعده سحری مقدار مناسبی سبزیهای مختلف مانند سبزی خوردن مصرف شود زیرا سبزیها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامینها مواد معدنی و مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

۱۲. مصرف ماست و سالاد خصوصا سالادی که در تهیه آن از جوانه های خام (جوانه گندم، جوانه ماش و...) استفاده شده و همچنین سوپ هایی که در تهیه آنها از جو پرک شده استفاده شده است در هنگام سحر بسیار مناسب است.

۱۳. در وعده های سحر و افطار از پرخوری اجتناب کرده و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مانند زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی -ویتامین ها و مواد معدنی- هستند از مواد غذایی طبیعی



## کاربرد نانوفناوری در محیط زیست



برگرفته از مقاله «فاطمه رزاقی برازجانی»،  
کارشناس ارشد مهندسی کشاورزی

است. پروژه‌های مشابهی در خصوص ردیابی و حذف آلاینده های میکروبی و شیمیایی از منابع آب، خاک و هوا در مراکز فناوری نانو در کشورهای مختلف دنیا در دست انجام می باشد، که نشان دهنده قابلیت های مطلوب فناوری نانو در این عرصه می باشد. تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم فناوری نانو بر محیط زیست، از جنبه های مختلف قابل بررسی است. در حال حاضر، می توان موارد متعددی از کاربرد مواد نانو ساختاری در حفظ محیط زیست، از قبیل نانوفیلترها (برای تصفیه پسابهای صنعتی)، نانوپودرها (برای تصفیه گازهای آلاینده خروجی از خودروها و واحدهای صنعتی) و نانوتیوبها (برای ذخیره سازی سوخت کاملاً تمیز هیدروژن) را برشمرد، اما دورنمای استفاده از این فناوری نوین بسیار گسترده تر از این گونه کاربردهای جزئی و مقطعی است. در

موادی که سمیت خطر کمتری دارند، با استفاده از فناوری نانو شده است. به عنوان مثال می توان از نانو پودرهای آهن برای پاکسازی خاک و آب های زیر زمینی از انواع آلاینده های شیمیایی استفاده نمود. این نانو ذرات به عنوان کاتالیزور باعث تسریع فرایند اکسیداسیون شده و باعث می شوند آلاینده های آلی مانند سموم شیمیایی به ترکیبات کربنی کوچکتری شکسته شوند که سمیت کمتری دارند. حذف سایر آلاینده های شیمیایی مانند ترکیبات آرسنیک از آب های زیر زمینی توسط نانو ذرات اکسید آهن میسر شده است. علاوه بر این، فناوری نانو می تواند برای حذف آلاینده های میکروبی از آب استفاده شود. به عنوان مثال، نانوفیلترهای اکسید آلومینیم برای حذف ویروس ها، باکتری ها و کیست آغازیان از آب ساخته شده

فناوری نانو امکان تولید فراورده هایی با کیفیت بالا، هزینه کم و سرعت زیاد را فراهم کرده است. دانشمندان معتقدند فناوری نانو می تواند انقلابی عظیم را در زمینه تولید محصولات غذایی و کشاورزی ایجاد نماید. یکی از زمینه های مهم کاربرد فناوری نانو در کشاورزی و محیط زیست ردیابی و حذف یا پاکسازی آلاینده های شیمیایی موجود در منابع آب، خاک و هوا می باشد. آب های جاری و زیر زمینی منبع تامین آب آشامیدنی میلیون ها انسان در سراسر دنیا است. در نظام های کشاورزی منابع آب و خاک در ارتباط با هم هستند و روی یکدیگر تاثیر متقابل می گذارند و بدین ترتیب آلودگی های آنها در ارتباط با هم می باشد. ردیابی و حذف آلاینده های مختلف از جمله سموم شیمیایی و یا تبدیل آنها به



آب، خاک و هوا می‌باشد. انواع گسترده ای از حسگرهای زیستی و روش های مربوطه در طی چند سال گذشته در بازار معرفی شده اند، این دستگاه های آنالیتیکی از عناصر تشخیص بیولوژیکی تشکیل می‌شوند که با آشکارسازی های سیگنال مرتبط هستند (مثلا آنزیمها، میکروارگانیزمها، و ...). این دستگاه ها نسبت به حضور و غلظت آنالیستها واکنش داده و پاسخ قابل اندازه گیری تولید می‌کنند. نانومواد و نانوساختارهای جدیدی مانند نانوذرات، نانوکریستالها، نانولوله های کربنی، نانوالیاف و ... به عنوان دستگاه های حسگر بکار می‌روند. نانوذرات، نانوکریستالهای نیمه هادی درخشان و نقاط کوانتومی، دسته ای از نانوحسگرهایی هستند که توانایی آشکار کردن سموم موجود در محیط زیست را دارند و نشان داده شده است که نانوکریستالها و نقاط کوانتومی همراه با پادتن ها می توانند بطور همزمان چهار نوع سم را آشکار کنند.

### ۳. نانوفیلترها

یکی دیگر از کاربردهای مهم فناوری نانو در محیط زیست، استفاده از نانو

زمینه استفاده از آفتکشها این است که چقدر از این سموم استفاده کنیم؟ استفاده از داروهای (سموم) هوشمند در ابعاد نانو می تواند راه حل مناسبی باشد. این داروها که قابلیت حرکت در گیاه را دارند در بسته هایی که حاوی نشانی خاصی هستند قرار می گیرند. برچسب نشانی یک کد مولکولی است که بر روی بسته نصب شده و به بسته اجازه می‌دهد که به بخشی از گیاه که مورد حمله عامل بیماری یا آفت قرار گرفته تحویل داده شود. این ناقلین در ابعاد نانو همچنین دارای خودتنظیمی نیز می باشند به این معنی که دارو فقط به میزان لازم به بافت گیاهی تحویل داده می شود. دقت در ردیابی بافت هدف و میزان اندک اما موثر دارو باعث می شود استفاده از سموم در کشاورزی به حداقل برسد.

### ۲. نانوحسگرها

یک نانوحسگر وسیله ای ست بسیار ریز که قادر به شناسایی و ارایه پاسخ به محرکهای فیزیکی در مقیاس یک نانومتر باشد. نانوحسگرها، نشانگرهای بسیار حساس در کشف بیماری و آلودگی

زیر به برخی از مهمترین کاربردهای علمی شناخته شده فناوری نانو در زمینه محیط زیست اشاره می‌شود:

### ۱. نانوفناوری در مدیریت آفات و امراض کشاورزی

از بین تدابیر موجود در مدیریت آفات کشاورزی استفاده از آفت کش ها و سموم سریع ترین و ارزان ترین روش برای واکنش به یک وضعیت اضطراری است. روش های کنترل زیستی در حال حاضر بسیار هزینه بر هستند. در این روش ها کنترل آفت از طریق یکی از دشمنان طبیعی آن آفت صورت می گیرد. امروزه مصرف بی رویه آفت کش ها مشکلات زیادی را ایجاد کرده اند. این مشکلات شامل اثرات سوء بر سلامت انسان (ایجاد مسمومیت های حاد یا بیماری های مزمن) تأثیر این مواد بر حشرات گرده افشان و حیوانات اهلی مزارع و همچنین ورود این مواد به آب و خاک و تاثیر مستقیم و غیر مستقیم آن در این نظام های زیستی می باشد. مصرف بی رویه آفت کش ها محصولات کشاورزی را نیز به منبع ذخیره سم تبدیل می‌کند. مهمترین سوال در



برای تصفیه خروجی اگزوز اتوموبیل‌ها و پالایش آب و هواست. استاندارد مربوط به گازهای خروجی از اگزوز اتوموبیل‌ها روز به روز سختگیرانه‌تر و دقیق‌تر می‌شود. از این رو نیاز به کاتالیستهای پیشرفته بیش از پیش احساس می‌شود. کاتالیستهای رایج که اغلب پایه پلاتینی دارند، اگرچه راندمانشان کافی است اما بسیار گران قیمت هستند. به همین جهت، کاتالیستهای نانوساختار به عنوان جایگزین ارزان قیمت کاتالیستهای یاد شده مورد توجه هستند. سرعت و راندمان بالای کاتالیستهای نانویی باعث اقتصادی‌تر شدن این فرآیند ها شده است. شرکت های تولید و فرآوری محصولات شیمیایی و نفتی از کاتالیستهای نانوساختار برای حذف مواد آلوده کننده استفاده می‌کنند نانوذرات دارای سطح بیشتری بوده و فعالیت کاتالیستی بیشتری را بوجود می‌آورند.

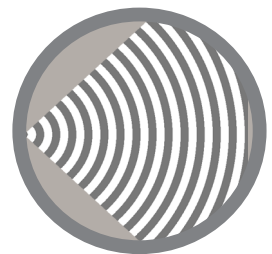
آب چاه‌ها یا آب‌های سطحی را به خوبی تصفیه کنند. این فرآیند قادر است انواع باکتریها، ویروسها، آفتکشها، آلاینده‌های با منشأ آلی و املاح کلسیم و منیزیم را از آب جدا کند. نظر به اینکه رد فرآیند نانو فیلتراسیون از هیچ ماده شیمیایی برای سختی گیری آب استفاده نمی‌شود. بنابراین اثرات منفی زیست محیطی آن به مراتب کمتر از روشهای شیمیایی معمول است. برخی از کاربردهای فرآیند نانو فیلتراسیون در بهسازی محیط زیست شامل تصفیه پساب رختشوی خانه‌ها، تصفیه پسابهای اسیدی واحدهای صنعتی، رنگ زدایی از آب آشامیدنی، تصفیه پساب واحد تولید روغن زیتون، تصفیه آب پنیر، جداسازی روغن از آب و خالصسازی الکلهای سبک هستند.

#### ۴. کاتالیستهای زیست محیطی

از زمینه‌های دیگر کاربردهای مواد نانو ساختاری، استفاده از آنها به عنوان کاتالیزورهای زیست محیطی

فیلترهاست. یک غشای نانوفیلتراسیون غشایی تحت فشاراست که دارای خواص ویژه ای مابین خواص فرایند اولترافیلتراسیون (UF) و اسمز معکوس (RO) می‌باشد که برای حذف نمک‌های چند ظرفیتی عناصری مانند کلسیم، آهن، منگنز، اورانیوم و برخی آفتکشها بکار می‌رود. این فرآیند برای تصفیه نمودن آبهای سطحی و زیرزمینی آلوده مناسب است. می‌توان با این روش میکروارگانیزمهای مختلف را از بین برد و تیرگی و سختی آب را کاهش داد و روش موثرتری نسبت به روشهای فعلی برای نمک زدایی و دفع شوری آب است. لازم به ذکر است که فیلترهای معمولی توانایی فیلتر کردن ذرات ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ نانومتر را دارند. این در حالی است که جداره روزه‌های غشاهای نانو معمولا بین ۱ تا ۱۰ نانومتر است. غشاهای مورد استفاده در فرآیند نانوفیلتراسیون معمولا مولکولهای بزرگ را دفع می‌کنند و در مقایسه با فرآیند اسمز معکوس، قادرند با صرف انرژی کمتر





## اخبار

“

“

### بزرگداشت مقتول توسط قاتل!

روز سه‌شنبه پنجم خرداد چند تن به بهانه بزرگداشت یک دانشجوی متوفی در حوادث فتنه ۸۸ در بوستان شهید یزدانپرست جمع شدند. این تجمع که بدون مجوز (رسمی) بود با حضور از پیش هماهنگ شده پنج شش نفر از اصحاب فتنه در کسوت هیئت علمی ابعاد جدیدی به خود گرفت. از جمله این افراد هتاک دوم، مسئول یک تشکل معجول سیاسی و غیر قانونی و یک نفر که هیچ رابطه‌ی استخدامی با دانشگاه ندارد ولی در هر زمان و مکانی حضور دارد و به هدایت اساتید می‌پردازد، بودند. این افراد ضمن تحریک و تشویق افراد، به عکس متوفی نگاه کردند و

### مسائل منطقه در جلسه هم‌اندیشی

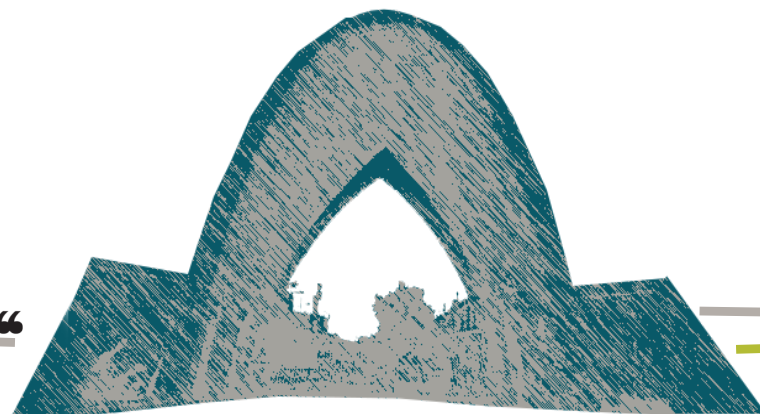
روز سه‌شنبه ۱۹ خرداد جلسه‌ای به همت هم‌اندیشی اساتید و با حضور تعداد زیادی از اساتید برگزار گردید. ابتدا آقای دکتر زارع کارشناس مسائل منطقه سخنانی در مورد تحولات یمن ایراد نمودند. هماهنگی و اجازه عربستان از آمریکا برای حمله به مردم بی‌دفاع یمن و مقاومت مظلومانه، آگاهانه و شجاعانه مردم یمن از ویژگی‌های جنگ فعلی برشمرده شد. سپس جلسه با پرسش و پاسخ اساتید و کارشناس ادامه یافت.

مطالبی را زمزمه کردند. با توجه به آنکه هتاک دوم در ایمیل خود به قرآن و بالتبع به فاتحه جسارت کرده زمزمه می‌شدند: "ای پسر خوب! حالا ما یک دروغی در مورد تقلاب گفتیم. تو چرا باور کردی و جدی گرفتی؟ البته دستت درد نکند. باعث شدی تا هر موقع لازم باشد، به بهانه تو خودی نشان دهیم. روح شاد."

### چند انجمن اسلامی؟!

انجمن اسلامی دانشگاه در سال ۸۲ به دلایل عدیده‌ای از جمله فساد اخلاقی تعطیل شد. از سال ۹۱ تقاضای تاسیس مجدد انجمن اسلامی توسط تعدادی از دانشجویان مطرح گردید.





## تحریم، پاس گل، گل به خودی، ...

کلمه تحریم شده است تکه کلام و قافیه سخنان جناب رئیس جمهور. ایشان در مورد هر چیزی که صحبت می‌کنند، بلافاصله این کلمه را چند بار بیان می‌کنند. همه چیز را حتی حفظ محیط زیست و آب خوردن را به تحریم ربط می‌دهند. البته آمریکا از این سخنان به عنوان "پاس گل" استقبال می‌کند و هر روز بر زیاده‌خواهی‌های خود می‌افزاید و به تیم مذاکره کننده "گل" می‌زند. جناب ایشان هم دق دلی خود از این "گل خوردن‌ها" را بر سر منتقدان این رویه غلط خود خالی می‌کند و به آنها انواع توهین‌ها را می‌کند و انواع تهمت‌ها را می‌زند. این چرخه معیوب دو سال است که همچنان ادامه دارد. در این میان مردم فهیم و مقاوم کشورمان که تجربه چند دهه تحریم را از طرف دشمنان خود دارند، بی‌توجه به این موضوعات به کارهای روزمره و واقعی خود ادامه می‌دهند و بر تجربیات خود می‌افزایند.

## جلسه اساتید جوان با ریاست دانشگاه

روز دوشنبه ۲۵ خرداد

دانشگاه در سایت نیست. ضمناً با مراجعه به سایت <http://ur.isc.gov.ir> متوجه شدیم رتبه دانشگاه در بین دانشگاه‌های صنعتی که در سال‌های ۹۱ و ۹۲ سوم بوده است، در سال ۹۳ به چهارم تنزل کرده است. همچنین با مراجعه به سایت لایدن <http://www.leidenranking.com> متوجه شدیم رتبه دانشگاه در بین دانشگاه‌های جهان از ۵۲۶ به ۵۴۷ در سال اخیر تنزل کرده است. به هر حال قبول واقعیات تلخ و بازنگری در پرداختن به بعضی مسائل خاص و پرهیز از مدیریت خودکار، می‌تواند مجدداً باعث قرار دادن دانشگاه در شیب مثبت ترقی شود.

پس از کش و قوس‌های فراوان در اردیبهشت سال جاری اساسنامه آن با تغییراتی تصویب و انتخابات آن برگزار گردید. عده‌ای دیگر که اساسنامه‌ای با مواد دلخواه از جمله اختلاط را می‌خواهند، انتخابات را تحریم کردند و با هماهنگی چند تن از اساتید! خاص (مانند هتاک دوم و حمله کننده به سوله بسیج با کلنگ و ...) درخواست یک انجمن اسلامی دیگر! نمودند. ریاست دانشگاه قبلاً چند بار تأکید کرده بودند باید یک انجمن اسلامی داشته باشیم ولی پس از انتخابات اخیر انجمن اسلامی، با کمال تعجب نامه‌ای با امضاء ایشان در سایت‌ها منتشر شد که حاکی از موافقت سریع ایشان با انجمن اسلامی دوم است. فارغ از ایرادات قانونی و عقلانی، باید از سرنوشت فسادآور انجمن اسلامی گذشته درس گرفت و نباید اجازه داد این عنوان مقدس دوباره آلوده گردد. حضرت امام خمینی (ره) فرموده‌اند: "... امروز به شما جوان‌های عزیز سفارش می‌کنم و تأکید می‌کنم ... که انجمن‌های اسلامی باید توجه کنند که در بین این انجمن‌ها از این منحرفین نفوذ نکنند."

رتبه علمی دانشگاه !!  
اخیراً از طرف سرپرست



Photo: Mohamad Akhlaghi

Fars News Agency

### تجدید عهد با شهداء

تهران روز سه شنبه ۲۶ خرداد هوای بسیار سالم و پاکی را شاهد بود. عطر شهادت و استقامت بار دیگر در پایتخت پیچید. مردم شهیدپرور و ولایتمدار و باوفا پیکرهای مطهر ۲۷۰ شهید دفاع مقدس شامل ۱۷۵ غواص را بصورت باشکوه و کم‌نظیری تشییع نموده و با آنها پیمان مجدد بستند تا راهشان را ادامه دهند. سخنران مراسم آقای محسن رضایی بودند. ایشان در بخش‌هایی از سخنان خود چنین گفتند: "در ایران نباید علامت غلط و حرفهای غیر واقعی به دنیا ارائه شود. نباید بگوییم ما آب خوردن نداریم و کشور محاصره شده است. ... پیام ملت ما این است که سیاست خارجه قاجاری و پهلوی دیگر به ایران بر نمی‌گردد. ... مطمئن باشید تا زمانی که رهبری در کشور هست هیچ کس نمی‌تواند فکر تعدی به خاک ایران را بکند. دشمن بنشیند فکرش را بکند تا بعدها پشیمان نشود."

### دعوت از آقای ظریف

آقای ظریف مسئول تیم مذاکرات، برای چندمین

داشتند که اصلا قصد خاصی برای عدم تمدید قراردادهای وجود ندارد و فعلا داریم با بازخوردهای دریافتی آیین‌نامه را تکمیل می‌کنیم تا به یک آیین‌نامه متقن، منطقی و قوی برسیم. ایشان همچنین ضمن تایید وجود برخی برخوردهای غیراخلاقی با اساتید جوان در دانشکده‌ها، فضاهای ایجاد شده در دانشگاه در مورد اساتید جوان را ناشی از اظهارنظرهای برخی افراد غیرمسئول بیان کردند و گفتند باید با برقراری جلسات و نشست‌های منظم، همانند این جلسه با اساتید جوان، از این فضا سازی‌ها جلوگیری شود. ریاست دانشگاه در مورد دغدغه مطرح شده در مورد دانشکده‌های فناوری نوین و پیشرفت نیز چنین اذعان داشتند که این دو دانشکده جزو برندهای دانشگاه می‌باشند. همچنین با توجه به فرآیند دقیق و پیچیده و زمان‌بر تاسیس یک دانشکده و رشته‌های جدید، حذف این دانشکده‌ها نابخردانه خواهد بود. آنچه مدنظر است آن است که با تعیین کمیته‌ای راه‌های ارتقاء و پیشرفت بهتر این دانشکده‌ها و نحوه تعامل آنها با سایر دانشکده‌ها تبیین و بررسی گردد تا بتوانند بیش از پیش باعث رشد دانشگاه باشند.

جلسه‌ای به همت هم‌اندیشی اساتید در محل نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشگاه و با حضور اساتید جوان، مسئول هم‌اندیشی اساتید، مسئول نهاد و ریاست محترم دانشگاه برگزار گردید. پس از سخنان مسئول نهاد پیرامون فرآیند دقیق جذب و قابلیت‌های بالای اساتید جذب شده، تعدادی از اساتید از مشکلات ایجاد شده برای آنها و برخی فضا سازی‌های کاذب داخل دانشگاه سخن گفتند. یک محور مهم این سخنان گله از نحوه ارزیابی جهت تمدید قراردادهای اساتید بود. غیرمنصفانه و غیر منطقی بودن شرایط تمدید، مطول بودن فرآیند، اعمال بعضی سلاقی خاص و حتی شرایط اضافی در بعضی دانشکده‌ها از ایرادات نحوه ارزیابی مطرح شدند. ریاست دانشگاه ضمن پذیرش عمده ایرادات بویژه شرایط تمدید، گفتند که این آیین‌نامه در سال گذشته با تعجیل تهیه شده است و همانطور که در مصاحبه با نشریه نباۀ گفته‌ام نیاز به بازنگری دارد که این کار را بزودی انجام خواهیم داد. در حال حاضر هم تمامی نواقصی که توسط اساتید مطرح شده است، در کمیته ارزشیابی لحاظ می‌گردد و جای نگرانی وجود ندارد. ایشان اذعان



در برخی کشورهای دیگر اروپایی نیز تصویب شده است. این در حالیست که فرانسویان خود را پرچمدار آزادی بیان در اروپا می‌دانند.

### عدم ابلاغ قانون

قانون "حمایت از آمران به معروف و ناهیان" از منکر که پس از سال‌ها در مجلس مصوب و به تایید شورای نگهبان رسیده است، توسط ریاست مجلس به رئیس جمهور ابلاغ شده است. متأسفانه با گذشت نزدیک به دو ماه از این ابلاغیه، جناب رئیس جمهور از ابلاغ آن به دستگاه‌های دولتی خودداری می‌کنند! طبق قانون، رئیس جمهور موظف است قوانین مصوب را ظرف پنج روز ابلاغ کند.

### قانون فابیوس-گسو

لوران فابیوس وزیر امور خارجه فرانسه به همراه گسو نماینده کمونیست پارلمان فرانسه، در سال ۱۹۹۰ (در آن زمان فابیوس رییس پارلمان فرانسه بوده) قانونی را در پارلمان این کشور به تصویب رساند که براساس آن اگر کسی در افسانه هولوکاست درباره وجود اتاق‌های گاز و آمار جعلی کشتار ۶ میلیون یهودی در جنگ دوم جهانی شک کرده و سوالی درباره آن مطرح کند از یک ماه تا یک‌سال به زندان محکوم شده و باید جریمه نقدی پرداخت کند و همچنین کار خود را نیز از دست می‌دهد. پروفیسور روژه گارودی، نویسنده و محقق مسلمان فرانسوی که دروغ‌های افسانه هولوکاست را فاش کرد یکی از نخستین قربانیان قانون فابیوس-گسو بود. این قانون

بار طی ماه‌های اخیر و در کوران مذاکرات هسته‌ای در ارکسترها و اجرای گروه‌های موسیقی حضور یافته‌اند و ساعاتی را احتمالاً برای تمدد اعصاب در آستانه دور بعدی مذاکرات گذرانده‌اند. هر چند حضور در این قبیل محافل و مجالس تا حدودی نمایانگر سبک زندگی و ذائقه مدیران عالی دولت است اما به نظر می‌رسد بهتر باشد برای افزایش شجاعت و عزت و غیرت به اماکن دیگری هم سری بزنند. اماکنی همچون مرقد مطهر، حسینیه حضرت امام خمینی(ره) در جماران، گلزار شهدای بهشت زهرا و آرامگاه صدها هزار شهید گلگون کفن کشورمان، قبور مطهر شهدای هسته‌ای، مناطق عملیاتی دفاع مقدس در جنوب و غرب، آسایشگاه جانبازان ثارالله و نیایش و دستاوردهای هسته‌ای جوانان متدین ایران اسلامی در نطنز و فردو. در همین راستا دانشجویان دانشگاه‌ها از آقای ظریف دعوت نمودند تا در مراسم تشییع شهدای مظلوم غواص شرکت نمایند چرا که شهدای غواص ما نماد مقاومت، ایستادگی و عزت هستند و این ویژگی باید در عرصه سیاست خارجی هم که عرصه برخورد با دشمنان این نظام است، وجود داشته باشد.

مطالب منتشر شده در نشریه لزوماً موضع بسیج اساتید دانشگاه نیست.

نشریه نیا از هرگونه انتقاد، پیشنهاد یا مطالب ارسالی دانشگاهیان محترم به ویژه اساتید محترم استقبال می‌کند. جهت ارسال مطالب خود، آنها را به آدرس الکترونیکی naba@iust.ac.ir بفرستید.



نشریه فرهنگه اجتماعیه  
سیاسه و علمه بسیج اساتید  
دانشگاه علم و صنعت ایران

صاحب امتیاز: بسیج اساتید  
دانشگاه علم و صنعت ایران  
مدیرمسئول: حسین صالح زاده  
سر دبیر: محمد خلیج امیر حسینی