

مطالبه گری / امام جمعه زابل

بیانیه بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی زابل در خصوص خبرهای شنیده شده از جابجایی امام جمعه زابل

بسم الله الرحمن الرحيم
"إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ"
"خدا حال هیچ قومی را دگرگون نخواهد کرد تا زمانی که خود آن قوم حالشان را تغییر دهند"

کشور عزیز اسلامی ما در این سال ها و در برهه های مختلف، حوادث حساس و گوناگونی را تجربه کرده است؛ منطقه زیبا و با اصالت سیستان نیز از این مسئله مستثنی نیست.

در بسیاری از این اتفاقات قشر فعال دانشجو تاثیر زیادی داشته و همواره راهنما و پیشتانز اتفاقات مهم بوده است. آنچه قشر دانشجو را مصمم و با اراده به سمت هدف مقدس خود سوق می دهد، ایجاد امید و حفظ آن در این قشر است.

قطعاً مسئولین و افراد انقلابی و مسئولیت پذیر یکی از راههای ایجاد امید و نشاط در قشر دانشجو می باشد.

دانشجویان آگاه و مسئولیت شناس هیچگاه در حمایت از مسئولین انقلابی کوتاهی نکرده و همچنین در برابر مسئولین فاسد و مسئولیت ناشناس نیز سکوت نمی کند.

در سال های اخیر در منطقه سیستان بزرگ شاهد مسئولین مختلفی اعم از انقلابی و غیر انقلابی بوده ایم.

در هفته های اخیر خبرهایی مبنی بر تغییر امام جمعه زابل به گوش رسیده است. حجت الاسلام والمسلمین کیخا به حق و انصاف یکی از بزرگترین چهره های انقلابی و فعال و مسئولیت پذیر منطقه می باشند که در این سال ها شاهد تلاش و فعالیت های ایشان در راستای پیشرفت منطقه و نیز حمایت و پشتیبانی ایشان از قشر دانشجو و اقشار مختلف مردم در جهت توسعه منطقه سیستان بوده ایم و لذا حضور چنین افرادی را در مقام مسئول لازم می دانیم.

بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی زابل حمایت قاطع خود را از حجت الاسلام والمسلمین حاج علی اکبر کیخا اعلام میدارد و معتقد است که همه مردم باید در راستای حفظ چنین افراد انقلابی و مسئولیت شناس تلاش کنند و در برابر هر گونه فعالیت ها در جهت آسیب زدن به منطقه و مردم عزیز ایستادگی نمایند تا شاهد پیشرفت روز افزون منطقه و بهبود هرچه بیشتر شرایط باشیم. ان شاء الله.

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته



نگاهی به مشکلات تغذیه استان و پیامدهای ناشی از آن

سلامت و گرانی

سمیرا صفرپور (ترم ۷ داروسازی)

باتوجه به فقر شدید خانواده ها در این استان که منجر به فقر در تغذیه نیز شده است، وضعیت خطرناکی را برای کودکان در سن رشد ایجاد کرده است.

کوتاه قدی، لاغری، کم وزنی ارمغان تغذیه نامناسب است.

همچنین کمبود ریز مغذی ها نیز در کودکان سیستان و بلوچستان مشاهده شده، بطوریکه کمبود روی و آهن ۲ برابر میانگین کشور در این استان گزارش شده است.

همین کمبود ها باعث میشود قدرت یادگیری و همچنین قدرت مقابله با بیماری ها در این کودکان کاهش یابد.

علاوه بر این میبینیم در این روزها پزشکان متخصصان تغذیه برنامه های غذایی را برای قویتر کردن سیستم ایمنی در برابر کروناتوصیه میکنند اما وقتی توانایی تامین مواد غذایی نباشد چه؟ این سو تغذیه در بزرگسالان این استان اگر بیشتر نباشد کمتر نیست.

ای کاش آقای روحانی همانطور که نگران سلامت روان مردم اند نگران سلامت جسم آنها هم بودند، بقول خودشان همه اینها باید سر جای خود باشد تا سلامت حاصل شود.

آقای روحانی در روز آغاز سال تحصیلی در طی سخنرانی گفت:

"مسئله تنها ویروس نیست، مسئله سلامت است. سلامت یعنی سلامت جسم و روح زندگی مردم، حتی سلامت معنویت مردم. همه ی اینها باید سر جای خود باشد تا سلامت بشود.

سلامت فقط کرونا نیست، تا امروز ۷ ماه است که این بچه ها در خانه اند، ماندن بچه ها در خانه خودش عذاب و افسردگی است؛ این خودش مشکل روحی و روانی است."

در این روزها که جز خبر گرانی چیزی به گوش نمیرسد، مردم با هزار زحمت نان میخورند، قیمت لبنیات هم روز به روز در حال افزایش است؛ خرید گوشت که دیگر جز آرزوهای محال است.

کودکان به دلیل رشد و فعالیت به انرژی و پروتئین و مواد مغذی نیاز دارند. تغذیه مناسب میتواند موجب رشد کافی و افزایش قدرت یادگیری در طی دوران تحصیل میشود داشتن یک یک برنامه غذایی متعادل و متنوع که شامل کلیه گروه های اصلی غذایی است، برای تامین احتیاجات غذایی کودک ضروری است.

استان سیستان و بلوچستان نزدیک به ۱۳ هزار کودک دچار سو تغذیه دارد.

محیط زیست / خرس سیاه بلوچی / زهرا جهانی (ترم ۷ داروسازی)

حیوانات در معرض انقراض، همانند خاک و مایملک آن جزو منابع با ارزش و آسیب پذیر یک کشورند. نادیا نام یک خرس سیاه بلوچیسست که حدود ۱۳ سال قبل توسط یک دوست دار محیط زیست پیدا و به باغ وحش زهک زابل منتقل شد و تیمار گردید. این سال ها این خرس در یک سلول انفرادی و شرایط نامناسبی قرار داشت که خوشبختانه با پیگیری مستمر دوست داران محیط زیست به محیط جدید و استاندارد منتقل شد.





فکاتی پیرامون توسعه فردی

مهم ترین گفت و گو

فاطمه سارانی (ترم ۵ علوم آزمایشگاهی)



سلام من صاد هستم . هر دوهفته اینجا براتون از توسعه فردی مینویسم .

خب توسعه فردی به زبان ساده چی هست ؟ شامل مهارت هایی جذاب که باعث رشد شخصیت و توانایی های ما میشن و ما به تدریج به ورژن بهتری از خودمون میرسیم . اما به دوشرط اول ، هدف گذاری دوم ، تعهد و وفاداری به خودمون و مسیری که طی میکنیم .

خب توسعه فردی اصلا کجاها کاربرد داره ؟ مثلا شما تصمیم گرفتین تا انتهای سال آینده یک مقاله بنویسین .خب شما یک هدف تعیین کردین ، نیاز به برنامه ریزی دارین ، در این بین ممکنه شکست بخورین ، خسته بشین یا حتی سردرگم بشین .

همه ی اینا طبیعی و بخشی از مسیری هست که طی میکنیم .

مهم اینکه این مسائل رو بهتر بشناسیم و بتونیم موقعیت رو کنترل کنیم تا نتیجه بهتری بگیریم .

من اینجا یک خلاصه مفید از کتابها و مقاله ها و پادکست هایی که میخونم و گوش میدم رو مینویسم . اولین قدم شناخت گفتگوی ذهنی هست گفتگوی درون (self talk) صدای ذهن ماست که در زمان بیداری مدام با خودش حرف میزنه . درواقع تصویری هست که ما از خودمون داریم . این گفتگو در عکس العمل ما و حتی نوع احساس ما نسبت به شرایط بسیار موثر هست .

روانشناس ها عقیده دارن ما انسانها تمایل بیشتری نسبت به گفتگوی منفی داریم . اینکه محتوی این گفتگو از کجا نشات گرفته بحث طولانی هست که اگه دوست داشتید حتما مقاله های مرتبط رو بخونین . فقط بگم که منشا این گفتگو از نوع رفتار والدین با کودک هست . و همه ما این گفتگو درون رو داریم و بیشتر ما از جمله خودم با گفتگوی منفی درون درگیریم .

نکته خوب اینجاست که ما میتونیم محتوی این گفتگو رو تعیین کنیم و تغییر بدیم .

رویکرد انتخاب : نوعی رویکرد هست که عنوان میکنه این افکار جزو رفتار هستن و ما انتخابشون میکنیم فقط بهشون آگاه نیستیم .

یه مثال هست که میگه وقتی با چیزی میجنگی یعنی داری بهش فکر میکنی و حتی قدرت میدی پس تا اخر باهاش درگیری .

وقتی شما کاری رو شروع میکنین ممکنه به ذهنتون بیاد من توانایی انجام این کار رو ندارم ؛ یا ممکنه در اولین شکست گفتگوی درونتون این باشه که عرضه انجام کار ندارم ، فقط داری اشتباه میکنی و.....

اینجاست که شما باید جنس این فکرهارو بشناسین . بدونید اینها فقط بزرگ نمایی ، فاجعه سازی ، خودکم بینی و حتی تعمیم دادن یک اشتباه ساده به کل زندگیتون هستن . خب قدم اول انجام شد شما روی این افکار اسم گذاشتید .

حالا از خودتون بپرسین الان چه انتخابی دارم ؟ چه چیزی حالم رو بهتر میکنه ؟ چه پیش فرضی قائل شدم که این فکر دارم ؟ در واقع سواالتون رو تغییر بدین !

شروع کنین به نوشتن شرایط مناسب و خوب و حتی جنبه های مثبت این اتفاق!

خب حالا قدم دوم ، هوشیارانه نادیده گرفتن . شما این افکار رو شناختین و براشون اسم گذاشتین مثلا عبارت من نمیتونم میشه خودکم بینی ، حالا هر زمان این فکر اومد سراغتون گفتگوی درونتون رو تغییر بدین و با خودتون بگین این فکر خودکم بینی هست و بی پایه و اساس هست و بعد هوشیارانه نادیدش بگیرید و با یک گذاره جدید مثل : یادمیگیرم چطور انجامش بدم جایگزین کنین . هر عبارت یک راه عصبی در مغز هست و هرچقدر انها را تغذیه کنین وسیع تر میشن و تاثیر بیشتری رو احساستون و رفتارتون میدارن .

گذاره هاتون رو تغییر بدین

باید -> ترجیح

تحمل -> خوبه که

نیتونم -> یادمیگیرم

شما چه گذارهای دیگه تو ذهنتون هست که باید تغییرش بدین ؟

۱۴ روز دیگه همینجا براتون از یک موضوع خیلی کاربردی و مهم مینویسم ؛ محدوده ی امن . همراه ما باشیم .



کتاب هفته / پرستو مهر دوست (ترم ۵ بهداشت عمومی)

فتنه تغلب



این کتاب شامل روایت هایی است از بیانات و اقدامات رهبر انقلاب در جریان فتنه ی ۸۸ که می تواند لایه هایی تازه از واقعیت را نمایان کرده و رسوبات ابهام و تردید در این باره را از ذهن ها بزداید.

«فتنه تغلب» شامل برخی سخنان منتشرنشده ی رهبر انقلاب است؛ از جمله در طلیعه ی کتاب که دیدگاهی کلان به موقعیت نظام اسلامی در برابر نظام سلطه عرضه می کند. همچنین روایت هایی از برخی سخنان و کنش های ایشان را در بر می گیرد.

علاوه بر این دو مصاحبه، کتاب حاوی بخشی از خاطرات منتشرنشده ی دکتر علی آقامحمدی است که همراه با گروهی از دوستانش -که همگی مورد اعتماد مهندس موسوی بوده اند- در دو مقطع از سال ۸۸ به رایزنی برای رفع ابهامات و حل مناقشات پرداخته است؛ روندی که هم مورد توافق ارکان نظام مانند رهبر انقلاب و شورای نگهبان و هم مورد حمایت کسانی همچون مرحوم آقای هاشمی رفسنجانی بوده است.

چکیده ای از کتاب:

زیرا به فرموده ی رهبر انقلاب، اسلامیّت نظام بدون جمهوریّت، بی معنا است و وقتی تیرشان به سنگ خورد و مشاهده کردند که ایستادگی بر پای جمهوریّت نظام ریشه در اسلامیّت نظام دارد، پرده ها را کنار زدند و فریاد برآوردند که «انتخابات پنهان است، اصل نظام نشانه است».

مدیر مسئول

@ali_z976

سر دبیر

@safarpour99

راه های ارتباطی
نشانی