

## دیدار رئیس دانشگاه با سرکنسول جمهوری اسلامی ایران در آسترخان

سرکنسول جمهوری اسلامی ایران در آسترخان در محل سرکنسولگری با روسای دانشگاه‌های گیلان، امام خمینی (ره)، مازندران و گرگان و رئیس دانشکده پزشکی گیلان که بمنظور حضور در مجمع عمومی دانشگاه‌ها و مراکز علمی و تحقیقاتی خزر به آسترخان سفر کرده بودند دیدار کرد. مهدی آکوچکیان در این ملاقات با اشاره به مناسبات گسترده ایران و روسیه گفت: زمینه برای توسعه روابط در کلیه بخش‌ها، بویژه همکاری‌های فرهنگی و دانشگاهی و دیپلماسی عمومی مهیا می‌باشد.



## کارگاه تبیینی انجمن جماعات دانشگاه‌های استان با حضور امام جمعه و نماینده ولی فقیه در استان قزوین

کارگاه تبیینی انجمن جماعات دانشگاه‌های استان با حضور امام جمعه و نماینده ولی فقیه در استان قزوین روز چهارشنبه ۱۸ مهر ماه در دفتر نهاد رهبری دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) برگزار شد. آیت‌الله عابدینی در این نشست ولایت را سامان دهنده همه چیز دانست. وی با اشاره به آنکه قرآن سرتاسر امیدافزایی است افزود: ببینیم ما اکنون در کنجانبیم و پیش از این کجا بودیم، این نشان می‌دهد که ما به قله نزدیک شده‌ایم.



## پادداشت

### ضرورت ورزش و تربیت بدنی در دانشگاه‌ها

تن زنده والا به ورزش زندگی است  
که ورزش گری و سرفراز باش  
که ورزش زندگی است  
که فرجام سستی سرفرازی است

هفته تربیت‌بدنی و ورزش فرصت مغتنمی برای آشنایی بیشتر آحاد جامعه با موضوع مهم ورزش و زمینه مناسبی برای تبیین و ترویج اهمیت و آثار ورزش به عنوان نماد قدرت، صلابت، ایستادگی و ارزش‌های والای انسانی در ابعاد فردی و اجتماعی و ضرورت و نیاز در زندگی همه افراد است. «توصیه رهبر معظم انقلاب به جوانان در سه رکن تحصیل، تهذیب و ورزش نیز می‌تواند در این مسیر انگیزه‌بخش باشد».

نقش و اهمیت ورزش در زندگی انسان‌ها و اثرات مفید و سازنده آن در تضمین سلامتی، نشاط و شادابی اقبال مختلف جامعه، امروزه از طریق تحقیقات مختلف به اثبات رسیده است. این مهم در زندگی دانشجویان که جوانان امروز و مدیران فردای جامعه را شامل می‌شوند نقش مهمتری ایفا می‌کند. فشرده‌گی برنامه‌های درسی، کمبود اوقات فراغت، دوری از خانواده فضای محدود خوابگاه‌ها، ناهنجاری‌های موجود در جامعه و مسایلی از این قبیل می‌تواند به برنامه‌های ورزشی متنوع و قابل دسترس‌تری برای این قشر در نظر گرفته شود تا آنها با تمایل بیشتری به این برنامه‌ها بپردازند. توسعه مشارکت دانشجویان و دانشگاهیان در تصمیم‌سازی، تصمیم‌گیری و اجرای فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی مستقر در مراکز استان‌ها، استفاده بهینه از ظرفیت‌های ملی ورزش کشور، کسانشن ورزش به درون دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها، اهدافی است که از سوی تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در برنامه توسعه سوم دنبال شده است. اهمیت و جایگاه ورزش و علوم ورزشی در دانشگاه‌ها می‌تواند علاوه بر جنبه علمی و آموزشی زمینه ساز توسعه و ارج نهادن به امر ورزش در بین دانشجویان و قشر جوان و جامعه باشد دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) با توجه به بستر، امکانات و تجهیزات ورزشی خوبی که دارد می‌تواند نقش قابل توجهی در اعتلای ورزشی و همچنین ارتقا کیفی در اعتلای رشته علوم ورزشی داشته باشد. ورزشکاران و ملال آوران نام آفرینی چون مهران برخورداری که از مدال آوران المپیک می‌باشد باعث افتخار این دانشگاه هستند.

برگزاری مسابقات و المپیادهای ورزشی متنوع و مختلف به عنوان فعالیت‌های ورزشی در درون دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها قشر به طور یقین قشر بیشتری از دانشجویان را درگیر فعالیت‌های ورزشی می‌کند که باید به این مهم توجه بیشتری شود. احداث ایستگاه‌های سلامتی، اتاق تندرستی و جاده تندرستی در محوطه خوابگاه‌ها، ورزش را در میان دانشجویان همگانی کرده که تاملین و تجهیز امکانات ورزشی در این امر بسیار مؤثر خواهد بود. ورزش و رابطه فعالیت‌های ورزشی با ناهنجاری‌های اجتماعی و بعد از ورزش رابطه مستقیم آن با نشاط، پویایی، تحرک و در نتیجه جامعه سالم از ابعاد مهم ارزشی ورزش است. ورزش بهترین وسیله برای پر کردن اوقات فراغت دانشجویان است و هرچه دانشجویان اوقات فراغت سالمتری داشته باشد، روحیه بهتر و زندگی سالمتری خواهد داشت.

یکی از اهداف راهبردی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) توسعه فضاهای ورزشی و سرانه ورزشی در دانشگاه است که تلاش‌های خوبی نیز در این نوره صورت گرفت و از چند پروژه ورزشی جدید چون زمین چمن مصنوعی، تنیس، خاکی، والیبال و فوتبال ساحلی از اقدامات ارزشمندی است که صورت گرفته، همچنین بازسازی سالن‌های ورزشی و اقدام برای تکمیل پروژه استخر دانشگاه از دیگر اقدامات مهمی است که برای توسعه فضاهای ورزشی انجام شد. امیدواریم با توجه به ظرفیت‌های نخبه و ارزشمند ورزشی شاهد رشد هر چه بیشتر ورزش در سطح ملی بوده و با بهره‌گیری بالا از دانشگاهیان در پیشرفت ورزشی ملی بکوشیم.

با حضور رئیس دانشگاه در بیست و ششمین نشست روسای دانشگاه‌های عضو اتحادیه‌های دولتی حاشیه دریای خزر بررسی شد:

## گسترش زمینه‌های همکاری دانشگاه‌های عضو اتحادیه دانشگاه‌های دولتی حاشیه دریای خزر



بیست و ششمین نشست روسای دانشگاه‌های عضو اتحادیه دانشگاه‌های دولتی حاشیه دریای خزر ۲۱ تا ۲۶ مهر ماه به میزبانی دانشگاه دولتی فنی آسترخان روسیه با حضور روسای دانشگاه‌های پنج کشور ایران، روسیه، آذربایجان، قزاقستان و ترکمنستان برگزار شد. در نشست افتتاحیه مجمع عمومی اتحادیه دانشگاه‌های حاشیه خزر روسای دانشگاه‌های بین‌المللی امام خمینی (ره)، مازندران، گیلان و منابع طبیعی گرگان و علوم پزشکی گیلان و سر کنسولی جمهوری اسلامی ایران در آسترخان حضور داشتند.

## دیدار و گفتگوی رئیس دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) با رئیس دانشگاه دولتی فنی آسترخان



طی نشست مشترک بین روسای دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) و دانشگاه دولتی آسترخان روسیه و با توجه به تفاهم نامه همکاری بین دو دانشگاه در خصوص عملیاتی شدن این تفاهم نامه و راهکارهای توسعه همکاری مشترک گفتگو و تبادل نظر شد.

در این نشست در خصوص تبادل استاد و دانشجو در مقطع ارشد و دکتر، اعزام استاد زبان فارسی و ایرانی‌شناسی از دانشگاه به دانشگاه دولتی آسترخان برای تدریس زبان فارسی و برگزاری دوره دانش افزایی زبان فارسی توافق شد. گفتنی است در نشست بیست و ششم دانشگاه دولتی آسترخان به عنوان رئیس دوره ای اتحادیه دانشگاه‌های دولتی حاشیه دریای خزر انتخاب شد.

دکتر قاسم زاده رئیس دانشگاه در سفر خود به آسترخان روسیه با سرکنسول کشورمان در آسترخان دیدار کرده و در خصوص همکاری‌های دانشگاهی با دانشگاه‌های حاشیه دریای خزر بحث و تبادل نظر کرد.

## دیدار رئیس دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) به همراه رؤسای دانشگاه‌های حاشیه دریای خزر با سفیر ایران در روسیه



دانشگاهی و عملیاتی شدن تفاهمات دوجانبه اعلام آمادگی کرد. جلالی در این دیدار، با ارایه گزارشی از وضعیت حال حاضر روابط دیپلماتیک و مرادوات اقتصادی و علمی - فرهنگی، به لزوم توسعه و گسترش روابط علمی دانشگاهی در بستر تبادلات متخصصان، استادان، دانشجویان، برگزاری سمینارها و کارگاه‌های آموزشی مشترک تاکید کرد. سفیر جمهوری اسلامی ایران، اهمیت پرداختن به موضوع کریدور شمال - جنوب و احداث و تکمیل راه آهن رشت - آستارا به منظور تکمیل چرخه تبادلات تجاری ایران و روسیه را متذکر شد.

## رویدادهای هفته

### نهاد رهبری



### نشست رئیس نهاد مقام معظم رهبری دانشگاه‌های استان با مسئولان دانشکده کشاورزی و منابع طبیعی

در این نشست که صبح روز ۱۷ مهر ماه در دانشکده برگزار شد، حجت الاسلام و المسلمین زارعی با تبیین تحولات منطقه به ویژه جامعه نصر تبیین قدرت ولایت در مواجهه با دشمنان ایران اسلامی در کنار قدرت پشتیبانی ملی را از وظایف اصلی استادی دانشگاه در برهه کنونی با توجه به اتفاقات منطقه دانست و جمعه نصر را به منزله وعده صادق ۳ توصیف کرد. وی همچنین با اشاره به مسئله مهم آب در بحث کشاورزی، کاهش ذخایر آبی کشور و عدم رعایت الگوی صحیح مصرف در کشور را از معضلات این حوزه دانست و بر تقویت زیرساخت‌های دانشکده کشاورزی جهت برطرف شدن کاستی‌ها و آموزش اصولی الگوی مصرف در سطح دانشکده تاکید نمود.

### معاونت آموزشی



### دفتر برنامه ریزی آموزشی دانشگاه برای برگزاری «کارگاه‌های آموزشی طرح دانش افزایی و توانمندسازی اعضای هیأت علمی» فراخوان داد

در راستای طرح توانمندسازی دانش افزایی اعضای هیأت علمی، دفتر برنامه ریزی آموزشی دانشگاه کارگاه‌های آموزشی به شرح جدول زیر را در مهر و آبان ماه سال ۱۴۰۳ برگزار می‌کند.

با توجه به راه اندازی و فعال شدن سامانه آموزش، توانمندسازی دانش افزایی اعضای هیأت علمی در سامانه دیدگاه، اعلام حضور و ثبت نام از طریق اطلاعیه‌های بخش آموزش نسخه قدیمی سامانه دیدگاه و یا از طریق ایمیل [planning@pst.ikiu.ac.ir](mailto:planning@pst.ikiu.ac.ir) امکان پذیر است. لازم به ذکر است که اطلاعیه‌های ثبت نام در کارگاه‌های آموزشی به تناوب در سامانه دیدگاه ارسال خواهد شد.

### معاونت آموزشی



### از سری کارگاه‌های آموزشی طرح دانش افزایی و توانمندسازی اعضای هیأت علمی دانشگاه برگزار شد: کارگاه آموزشی «آشنایی با قوانین و مقررات آموزشی دانشگاهی»

در راستای طرح دانش افزایی و توانمندسازی اعضای هیأت علمی دانشگاه در سال ۱۴۰۳، دومین کارگاه آموزشی با عنوان «آشنایی با قوانین و مقررات آموزشی دانشگاهی» در روز دوشنبه مورخ ۲۳ مهرماه به مدت چهار ساعت و با مشارکت ۳۲ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه به ویژه اعضای هیأت علمی جدیدالاستخدام برگزار شد.

در ابتدای کارگاه آموزشی، دکتر بهرام نژاد معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه ضمن خوش آمدگویی و تشکر از حضور اعضای هیأت علمی در کارگاه، بر اهمیت برگزاری دوره‌های دانش افزایی و توانمندسازی اعضای هیأت علمی تاکید کرد.



دکتر جنتی زاده، عضو هیات علمی دانشگاه گروه مهندسی علوم باغبانی:

## کشور ما در بسیاری از محصولات باغبانی در دنیا دارای رتبه های اول تا دهم جهانی است



در بسیاری از کشورهای دنیا برنامه های اصلاحی محصولات مختلف بصورت پیوسته و مستمر توسط دانشگاه های سایر موسسات تحقیقاتی دولتی و شرکت های بخش حقوقی انجام می شود این برنامه ها انجام شده از جمله در محصول پسته متعوز از پسته های ماده باغستان های سنتی قزوین جمع آوری و پیوند شده است.



در انگور ارقام کشت شده در استان قزوین عمدتاً بی دانه سفید و بی دانه قرمز است که در بازارهای تازه خوری اصلاً توان رقابت با محصولات تولید شده در سایر نقاط را ندارد و یا حتی کشمش تولید شده از ارقام نیز ارزش اقتصادی کمتری نسبت به کشمش تولید شده از برخی ارقام دیگر دارد.

همچنین تولید انگور عمدتاً با سیستم های تربیت و هرسی به صورت سنتی انجام می شود که از نظر عملکرد و کیفیت قابل رقابت با سیستم مدرن نیست و یا در مورد محصول پسته رقم اصلی تولید پسته در استان؛ رقم قزوینی است که از نظر اقتصادی یعنی درآمد ایجاد شده در واحد سطح به هیچ عنوان قابل رقابت با ارقام دیگر نیست.

بنابراین یکی از اقداماتی که در مواجهه با این چالش ها باید مدنظر باشد، طراحی الگوی کشت با استفاده از ارقام مناسب است که برای این کار هم می توان سایر ارقام موجود استفاده کرد و هم با اجرای برنامه های اصلاحی ارقام جدید منطبق بر شرایط بومی منطقه را تولید کرد.

در بسیاری از کشورهای دنیا برنامه های اصلاحی محصولات مختلف بصورت پیوسته و مستمر توسط دانشگاه های سایر موسسات تحقیقاتی دولتی و شرکت های بخش حقوقی انجام می شود این برنامه های اصلاحی عمدتاً منطبق بر نیاز های همان کشور هاست اگر چه که ارقام ایجاد شده می تواند توسط کشور ما هم تا حدودی استفاده شود علی رغم اهمیت و نیاز به انجام برنامه های اصلاحی درختان هموما ما به دلایل مختلف از جمله زمان بسیار طولانی (۱۵-۱۰) هژینه سنگین، عدم حمایت توسط مسئولان به ویژه با تغییرات مدیریتی و همچنین برخی مشکلات در آئین نامه ها مانند آئین نامه ارتقای اعضای هیات علمی، محققان و استان رغبتی برای انجام برنامه های اصلاحی ندارند و تعداد برنامه های اصلاحی درختان میوه در کشور بسیار محدود و محدود است. کارهای بنیادی و اساسی برای اجرای برنامه های اصلاحی در دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) از سال ۱۳۹۶ آغاز

## مصاحبه

دکتر جنتی زاده، عضو هیات علمی دانشگاه گروه مهندسی علوم باغبانی با مرتبه علمی دانشیار است. از سوابق اجرایی این استاد می توان به تاسیس گروه مهندسی باغبانی در دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، معاونت آموزشی و پژوهشی دانشکده کشاورزی و منابع طبیعی، رئیس حوزه ریاست و روابط عمومی دانشگاه و رئیس گروه نظارت و ارزیابی دانشگاه اشاره کرد. فعالیت پژوهشی دکتر جنتی زاده به دو دسته فعالیت کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم می شود، فعالیت های کوتاه مدت عمدتاً در بازه های زمانی چندماهه در موضوعات فیزیولوژی و بیولوژی مولکولی محصولات باغبانی، نگهداری از محصولات باغبانی و ارزیابی رژیم پلاسم متمرکز است. مهمترین قسمت فعالیت پژوهشی بلندمدت وی بر اصلاح درختان میوه به ویژه محصولات رسته انار و انگور برای مواجهه با چالش های نوظهور به ویژه تغییرات اقلیمی جهانی، تغییرات ذائقه مردم و رقابت در بازارهای جهانی متمرکز است که طی چندسال گذشته با تلاش های مستمر بخشی از زیرساخت های آن در قالب کلکسیون های کار در دانشگاه ایجاد شده است و برای ادامه این مسیر نیز برنامه ریزی ۱۰ ساله انجام شده است. از مهمترین افتخارات دکتر جنتی زاده می توان به قرار گرفتن در فهرست ۲٪ پژوهشگران پر استناد طبق اعلام دانشگاه استنفورد و قرار گرفتن در فهرست ۱٪ پژوهشگران پر استناد طبق اعلام ISI اشاره کرد. از همین رو در خصوص چالش های حوزه باغبانی و محصولات باغی از منظر تخصصی با ایشان به گفتگونیستیم

چه چالش های در زمینه محصولات باغبانی و نگهداری از محصولات باغبانی به عنوان تهدید در کشور، منطقه و جهان مطرح هست و چه فعالیت های پژوهشی را دانشگاه ها می توانند برای مقابله و یا حل این چالش ها پیشنهاد و راهکار اجرایی ارائه کنند؟ برای رقابت در بازارهای جهانی و تبدیل به قطب منطقه ای و جهانی با وجود محصولاتی چون انار، زعفران، پسته، انگور در ایران نیاز به تغییر در چه زیرساخت ها و سیاست های اجرایی در این حوزه نیاز هست به ویژه در دانشگاه ها؟

کشور ما ایران در بسیاری از محصولات باغبانی در دنیا دارای رتبه های اول تا دهم جهانی است محصولاتی مانند؛ پسته، انگور، انار، زرد آلو، زعفران، مرکبات و حتی محصولاتی مانند گیوی.

کشور ما اگر چه در تولید این محصولات در دنیا جزو برترین هاست ولی تولید این محصولات در کشور ما همواره چالش های متعددی مواجه است، کم بودن عملکرد در واحد سطح و بهره مندی در استفاده از منابع آب و خاک، تغییرات اقلیمی و تغییر در ذائقه جوامع بازارهای هدف از جمله چالش های مهم تولیدات در محصولات درختان میوه در ایران است که باید برای مواجهه با آنها برنامه مدرن و مشخص وجود داشته باشد بعنوان مثال گرمایش جهانی و تغییر اقلیمی سبب خواهد شد بسیاری از ارقام محصولات مهم باغبانی قابلیت تولید خود را در شرایط جدید از دست بدهند و سبب وارد شدن ضرر و زیان به جوامع تولید کننده و به تبع آن بسیاری از مشکلات وجود خواهد داشت استان قزوین نیز در تولید برخی از محصولات مهم درختان میوه در کشور حائز اهمیت است پسته، بادام، انگور و زیتون از محصولات مهم باغبانی استان قزوین است ضمن اینکه تولید برخی محصولات میوه ای خاص فقط در استان قزوین انجام می شود مانند؛ شادوت و ذغال اخته.

همانگونه که اشاره شد تولید این محصولات با چالش های متعددی مواجه است بعنوان مثال همانگونه که اشاره شد تولید این محصولات با چالش های متعددی مواجه است مثلاً

## آشنایی با دکتر حمیدرضا بهنود از استادان سرآمد آموزشی دانشگاه در سال ۱۴۰۳



دکتر حمیدرضا بهنود تحصیلات خود در دوره های کارشناسی ارشد و دکتری را در رشته مهندسی عمران گرایش راه و ترابری (دانشگاه فردوسی مشهد) به پایان رسانیده است. وی از زمان تحصیل در این زمینه ضمن کسب تجربه در حوزه فنی و تخصصی خود در شرکت های مشاور راهسازی، به توسعه فعالیت های پژوهشی مبادرت ورزیده که از مهم ترین موارد آن می توان به راه اندازی مرکز تحقیقات فنی و اقتصادی ایمنی راه در سال ۱۳۸۷ در دانشگاه فردوسی مشهد اشاره کرد. ایشان ضمن همکاری در موارد متعددی از پروژه های پژوهشی و مطالعاتی در همکاری با مرکز تحقیقات مزبور و همچنین پژوهشکنده حمل و نقل وزارت راه و شهرسازی، مشارکت فعال در همایش های داخل و خارج کشور داشته است. از مهم ترین جلوه های همکاری در پروژه های مطالعاتی کشور می توان به نقش مدیریت ایشان در پروژه تدوین برنامه عملیاتی ایمنی راه های کشور اشاره کرد که در این پروژه ضمن همکاری دستگاه های زیرمجموعه وزارت راه و شهرسازی، طیف گسترده ای از دستگاه های اجرایی مرتبط و همچنین شمار زیادی از استادان و متخصصان خیره داخلی و خارجی در حوزه ایمنی راه حضور داشتند. از دیگر فعالیت های قابل ذکر ایشان می توان به مدیریت پروژه ای از سازمان بهداشت جهانی با موضوع برآورد هزینه های جراحات ترافیکی کشور و عضویت در کارگروه تخصصی مدیریت ایمنی راه در نمایندگی ایران مجمع جهانی راه (PIARC) اشاره کرد. علاوه بر فعالیت های مطالعاتی اجرایی در داخل کشور، ایشان دوره های فرصت مطالعاتی خود را در کشورهای بلژیک و سوئد گذرانده است. مجموع این همکاری های دانشگاهی و اجرایی در داخل و خارج کشور به ارتباط کاری گسترده ای با متخصصان خیره بین المللی از کشورهای نیوزیلند، هلند، بلژیک و سوئد انجامیده است.

دکتر حمیدرضا بهنود از سال ۱۳۹۴ با خدمت در دانشگاه بین المللی امام خمینی به عنوان عضو هیات علمی، به تدریس و پژوهش در حوزه های مورد علاقه خود یعنی مدیریت ایمنی راه، تحلیل داده های تصادفات جاده ای و تحلیل عوامل انسانی در ایمنی راه پرداخته است. حاصل این فعالیت ها طی این سال ها، راهنمایی و مشاوره حدود ۵۰ پایان نامه کارشناسی ارشد و رساله دکتری و چاپ و ارائه بیش از ۶۰ مقاله در نشریات و کنفرانس های متعدد داخلی و خارجی در زمینه تخصصی خود بوده است. ایشان طی این دوره فعالیت خود در دانشگاه، انتخاب به عنوان استاد سرآمد آموزشی دانشگاه، مدیریت گروه آموزشی عمران - حمل و نقل، راه اندازی و مدیریت گروه پژوهشی حمل و نقل هوشمند و همچنین راه اندازی و مدیریت شرکت دانش بنیان در مرکز رشد واحدهای فناوری دانشگاه را در کارنامه خود دارد

## پیام بهداشتی

بهترین زمان نوشیدن قهوه چه موقع است؟ صبح، ظهر یا شب؟ این موضوع کاملاً به شما بستگی دارد. بسیاری از افراد باید بلافاصله بعد از بیدار شدن، قهوه بنوشند تا بتوانند روز خود را آغاز کنند. اما نوشیدن قهوه در زمان های مختلف چه تأثیراتی دارد؟

**قهوه صبحگاهی**  
 یک فنجان قهوه حاوی حدود ۱۰۰ میلی گرم کافئین است؛ البته این میزان بسته به نوع دانه قهوه و نحوه دم کردن آن متفاوت است. از آنجایی که کافئین یک ماده محرک است، نوشیدن یک فنجان قهوه بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، با افزایش سطح هورمون کورتیزول در بدن می تواند به هوشیاری بیشتر و کاهش خواب آلودگی کمک کند.  
 در صورتی که سطح کورتیزول، به هر دلیل (استرس، کافئین بیش از حد و یا عوامل دیگر) همواره بالا باشد، خطر ابتلا به اضافه وزن، دیابت، ناراحتی های قلبی و سایر مشکلات سلامتی افزایش می یابد.

**قهوه شبانگاهی**  
 نوشیدن قهوه در آخر شب منطقی به نظر نمی رسد؛ مگر اینکه شیفت کاری داشته باشید. نیمه عمر کافئین بین ۲ تا ۱۰ ساعت است؛ البته این میزان بسته به سرعت متابولیسم یا سوخت و ساز بدن هر فرد، متفاوت است. به بیانی دیگر، ۲ تا ۱۰ ساعت طول می کشد تا بدن نییمی از کافئین دریاقتی را دفع کند. برخی از افراد یک زن خاص دارند که به نام "قهوه شهوت" شناخته می شود. در این افراد قهوه با سرعت بیشتری حذف می شود. مصرف قهوه در آخر شب برای این افراد مشکلی ایجاد نمی کند، زیرا به کمک همان زن های خاص، کافئین

## یادی از شهدا

بخشی از وصیت نامه شهید:

خانواده ی گرامی، پدر و مادر و برادر مهربانم! این نامه ای که برای تان نوشتم گفتار قلبم است که ندای «یابن الحسن، یابن الحسن» یادتان نرود و همیشه امام را دعا کنید و دعا برای رزمندگان را فراموش نکنید و به برادرم بگویید بعد از من سلام را بردارد و راهم را ادامه دهد؛ چون ندای خون شهیدان «جنگ، جنگ، تا پیروزی» است. ... و از اینکه خداوند این سعادت را به من داد تا به جبهه بروم و در التزام رکاب امام زمان (عج) و امام حسین (ع) و نایب بر حقیق، امام خمینی شمشیر بنزم و کفاز را سرنگون و نابود کنم و اسلام را یاری نمایم، خوشحالم و از خداوند ممنونم که لیاقت شهادت را نصیب ما سربازان می نماید تا خون مان درخت اسلام را پرورش دهد. از اینکه پدر و مادرم! اجازه ی آمدن به جبهه را به من دادید، دعاگوی تان هستم و امیلوارم در بهشت هدلیگر را ملاقات کنیم. دعای کمیل را فراموش نکنید و «مرگ بر آمریکا» یادتان نرود. دیدار ما در کربلای حسین (ع) - ان شاء الله.

**شهید ابوالفضل فخاری**

هفدهم خرداد ۱۳۴۴، در روستای آسیان از توابع شهر قزوین به دنیا آمد. پدرش نجفعلی، کارگر بود و مادرش بتول خانم نام داشت. تا چهارم ابتدایی درس خواند. او نیز کارگر بود. از سوی بسیج در جبهه حضور یافت. دهم اردیبهشت ۱۳۶۱، در خرمشهر بر اثر اصابت ترکش به سر، شهید شد. مزار او در گلزار شهدای شهر زادگاهش قرار دارد. برادرش جواد نیز به شهادت رسیده است.

## تازه های نشر

**الگوی نوین در مطالعات علمی و کاربردی گروهی از فرامینیفرها نانو فسیل های آهکی**

سعیده سنماری

هیات علمی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)

شالوده اصلی این کتاب، بر اساس مطالعه فرامینیفرها و نانو فسیل هایی است که بقایای موجودات تک سلولی هستند. این موجودات دارای پوسته ای با ترکیب مواد آلی بوده که کاربرد آنها در پیشرفت دانش زمین شناسی از اهمیت بسزایی برخوردار است. پیدایش و انقراض گونه های مختلف این گروه های فسیلی، پاسخگوی سن نسبی رسوبات است. نانو فسیل های آهکی گروهی بسیار مهم در تفکیک رسوبات دریایی تریاس تا هولوسن هستند. اندازه آنها بین ۵ تا ۵۰ میکرون می باشد که گاه میلیون ها عدد از آنها در هر گرم از رسوب وجود دارد. در کنار این گروه، اندازه برخی از فرامینیفرها در حد میلی متر تا سانتی متر است. این گروه های فسیلی دارای انتشار جغرافیایی وسیع، مورفولوژی گوناگون با تکامل سریع بوده، از این رو به عنوان فسیل های شاخص جهت تعیین سن نسبی و انجام عمل تطبیق در رسوبات مختلف زمان های زمین شناسی کاربرد گسترده داشته بطوریکه با استفاده از آنها می توان سن رخساره را در مناطقی مختلف و حوضه های نفتی تعیین نمود.

شماره تماس فروشگاه کتاب: ۰۲۸-۳۳۹۰۱۲۱۳