

ماهنامه خلیج فارس

نشریه خبری روابط عمومی معاونت خواهران دانشگاه قم

شماره سوم | تیر و مرداد ۱۴۰۳



دفتر را به نام او می‌گشاییم که هر امر مهمی بی‌یاد او، بی‌حاصل است.

ضمن عرض تسلیت به مناسبت ایام سوگواری سید و سالار شهیدان، خداوند بزرگ را شاکریم که توفیقی عنایت فرمود تا شماره سوم نشریه ماهدخت، تقدیم علاقمندان به این حوزه شود.

هدف ما در هر شماره، معرفی بخش‌های معاونت خواهران است و در این شماره، نظر به اهمیت حوزه آموزش و نیازمندی دانشجویان جدیدالورود، به معرفی حوزه اداره خدمات آموزشی معاونت پرداختیم تا بتوانیم گامی مفید در جهت راهنمایی و افزایش آگاهی دانشجویان و مخاطبین برداریم.

موفقیت بانوان در همه زمینه‌ها سبب ایجاد نشاط و سرزندگی است و در این شماره از نشریه، موفقیت دانشجویان دختر در زمینه‌های المپیاد ورزشی و موفقیت کوه‌بانویی که با تمام مسئولیت‌ها باعث افتخار معاونت خواهران شد، ستاره درخشانی بر تابلو افتخارات دانشگاه قم است که ما وظیفه خود می‌دانیم با انعکاس این موفقیت‌ها، در راستای افزایش انگیزه بانوان فرهیخته دانشگاهی اثرگذار باشیم. در این نشریه سعی خواهد شد که با تمام سختی‌ها، مطالب مرتبط به معاونت خواهران پوشش داده شود که البته در این مسیر به نظرات سازنده شما مخاطبین ارجمند نیازمندیم.

زهرا صداقتی

شناسنامه

صاحب امتیاز: روابط عمومی معاونت خواهران

مدیر مسئول و سردبیر: زهرا صداقتی

همکار: فاطمه غلامین

طراح گرافیکی: حنا غلامین

با تشکر از حمایت‌ها و راهنمایی‌های

جناب آقای دکتر محمدی

فهرست

۱

معرفی اداره امور خدمات آموزشی

۶

دستاوردها و موفقیت‌ها

۷

معرفی نشریات

۸

معرفی کتاب

۹

یک جرعه شعر

۱۰

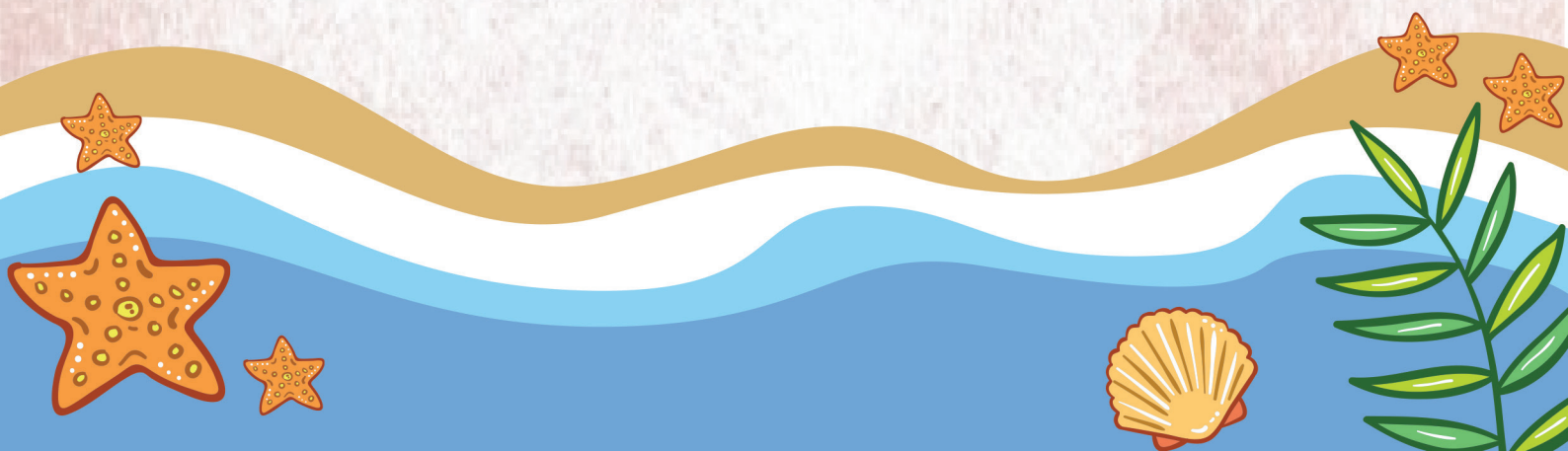
گالری تصاویر

۱۲

اخبار

۱۳

ارتباط با ما



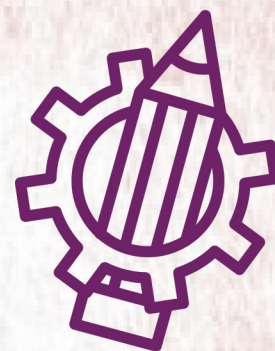
معرفی اداره‌ی امور خدمات آموزشی



نام و نام خانوادگی: بهار خدادادی
سمت: مدیر آموزش، پژوهش و فناوری
ایمیل سازمانی: khodadadi@qom.ac.ir
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۳۲



نام و نام خانوادگی: فاطمه معصومیان فر
سمت: مسئول دفتر آموزش، پژوهش و فناوری
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۸۳۴
ایمیل ارتباطی دفتر معاونت: Sis-edu@qom.ac.ir
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۳۱



اداره خدمات آموزشی

نام و نام خانوادگی: مریم رحیمی راد
سمت: رئیس اداره خدمات آموزشی
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۳۷
ایمیل سازمانی: basic.science.exam@gmail.com
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۳۰



نام و نام خانوادگی: هما ناظمی زاده
سمت: کارشناس مسئول خدمات آموزشی (فارغ التحصیلان)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۳۰
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۲۷

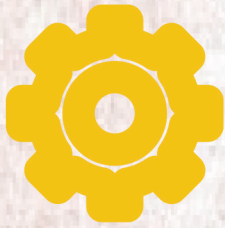


نام و نام خانوادگی: ام‌البنین ساریجلو
سمت: کارشناس خدمات آموزشی (دانشکده علوم پایه، ادبیات و علوم انسانی)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۸۸۰
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۲۹



نام و نام خانوادگی: زهرا مددی
سمت: کارشناس خدمات آموزشی (فنی و مهندسی و فارغ التحصیلان)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۵۲
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۲۹

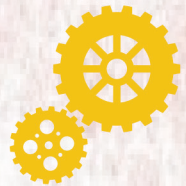
معرفی اداره‌ی امور خدمات آموزشی



نام و نام خانوادگی: حورا میرعباسی
سمت: کارشناس خدمات آموزشی (مراسلات و کارت‌های دانشجویی)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۹۶
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۳۰



نام و نام خانوادگی: بتول موسوی
سمت: کارشناس خدمات آموزشی (دانشکده مدیریت)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۲۸
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۰۱



نام و نام خانوادگی: معصومه فتح‌اللهی
سمت: کارشناس خدمات آموزشی (دانشکده الهیات و حقوق)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۱۹
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۲۷



نام و نام خانوادگی: زهرا کمال زاده
سمت: متصدی امور دفتری و بایگانی (بایگانی)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۱۲
آدرس: ساختمان اداری امام خامنه‌ای، طبقه سوم، اتاق ۳۲۸

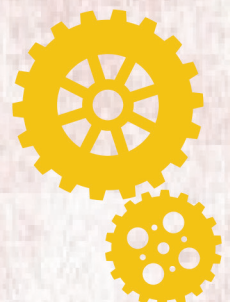
اداره امور آموزشی



نام و نام خانوادگی: سمیه سادات میرافضل
سمت: رئیس امور آموزشی دانشکده‌ها
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۳۶
شناسه ایتا: @Mirafzal
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۹a



نام و نام خانوادگی: نرگس صادقی
سمت: کارشناس حضور و غیاب
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۵۴
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، راهرو ۱، اتاق ۱۳۳a



نام و نام خانوادگی: کبری داداشی
سمت: کارشناس حضور و غیاب
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۶۷
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، راهرو ۱، اتاق ۱۳۳a

معرفی اداره‌ی امور خدمات آموزشی

نام و نام خانوادگی: فاطمه سادات صمدانی
سمت: کارشناس مسئول دانشکده علوم پایه
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۴۹
شناسه ایتا: @Fsaedani

آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۸



نام و نام خانوادگی: فاطمه کریمی
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده علوم پایه (ریاضیات و کاربردها، علوم کامپیوتر، فیزیک)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۳۲
شناسه ایتا: @Fatemekarimi۲۴۵۸

آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۱۷

نام و نام خانوادگی: زینب خلیل زاده
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده علوم پایه (آمار، زیست‌شناسی، شیمی)

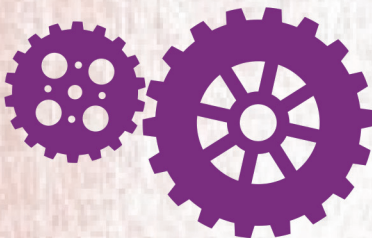
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۸۶

شناسه ایتا: @Khalilzadeh۵۹

آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۱۷

نام و نام خانوادگی: ملیحه شیروی
سمت: کارشناس مسئول دانشکده فنی و مهندسی
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۹۷
شناسه ایتا: @mshiravi۶۳

آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۸



نام و نام خانوادگی: زهره باقری
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده فنی و مهندسی (برق، عمران، صنایع و مکانیک)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۳۱
شناسه ایتا: @Bagheri۶۴

آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۷

نام و نام خانوادگی: عاطفه محمدزاده
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده فنی و مهندسی (معماری، کامپیوتر، مکانیک و شیمی)

شماره تماس: ۳۲۱۰۳۸۰۹

شناسه ایتا: @Atefehmohamadzadeh

آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۷

معرفی اداره‌ی امور خدمات آموزشی



نام و نام خانوادگی: زهرا جعفرپور
سمت: کارشناس مسئول دانشکده علوم اقتصادی و دارایی
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۸۰۳
شناسه ایتا: @Jafarpoor۵۳
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۲a



نام و نام خانوادگی: رقیه بابائی
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده علوم اقتصادی و دارایی
(حسابداری و اقتصاد)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۲۱
شناسه ایتا: @Babae1۳۹۲
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۰۹b

نام و نام خانوادگی: زکیه سادات میری
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده علوم اقتصادی و دارایی
(مدیریت صنعتی، مدیریت بازرگانی)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۸۵۴
شناسه ایتا: @ou-assisant۱
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۰۹b

نام و نام خانوادگی: سیده فاطمه موسوی
سمت: کارشناس مسئول دانشکده ادبیات و علوم انسانی
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۱۷
شناسه ایتا: @Mousavi۵۳
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۲a



نام و نام خانوادگی: سمیه فیضی
سمت: کارشناس خدمات آموزشی دانشکده ادبیات (زبان و ادبیات فارسی، زبان و ادبیات عربی)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۳۵
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۴a

نام و نام خانوادگی: زینب نوری زاده
سمت: کارشناس خدمات آموزشی دانشکده ادبیات (علم اطلاعات و دانش‌شناسی، علوم تربیتی)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۸۸
شناسه ایتا: @Noorizadeh_۲۹
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۴a

نام و نام خانوادگی: نسرین جلالی
سمت: کارشناس خدمات آموزشی دانشکده ادبیات (زبان و ادبیات انگلیسی، علوم ورزشی)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۰۸
شناسه ایتا:
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۳a



معرفی اداره‌ی امور خدمات آموزشی

نام و نام خانوادگی: منصوره صرمی زاده
سمت: کارشناس مسئول دانشکده حقوق
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۸۱
شناسه ایتا: @Sarmizadeh
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۱۸



نام و نام خانوادگی: زینب پناه
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده حقوق
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۱۳
شناسه ایتا: @u-qom-panah
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۰۸

نام و نام خانوادگی: زهراسادات سجادی فر
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده حقوق
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۳۳
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۰۸

نام و نام خانوادگی: محبوبه غلامحسینی
سمت: کارشناس مسئول دانشکده الهیات
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۳۹
شناسه ایتا: @Elahiyat_expert
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۱۸



نام و نام خانوادگی: سیمین سادات عباسی منش
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده الهیات (علوم قرآن و حدیث، تفسیر و علوم قرآن، تفسیر اثری، شیعه‌شناسی، تاریخ تمدن و ملل اسلامی)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۳۶
شناسه ایتا: @Samin
آدرس: ساختمان آموزشی امام خامنه‌ای، طبقه اول، سالن ۲، اتاق ۱۲۱

نام و نام خانوادگی: فرحناز ایوبی
سمت: کارشناس خدمات آموزش، دانشکده الهیات (فقه و مبانی، فلسفه و کلام، اخلاق)
شماره تماس: ۳۲۱۰۳۷۱۶
شناسه ایتا: @F_ayubi

دستاوردها و موفقیت‌ها



کسب مدال برنز در رشته دوومیدانی ماده ۴۰۰ متر توسط
فاطمه حیدری در دومین المپیاد دانشجویان بین‌الملل
سراسر کشور به میزبانی دانشگاه قزوین



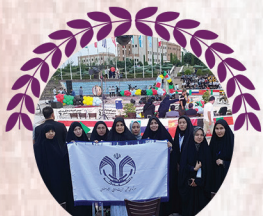
کسب مدال برنز در رشته بدمینتون دوپل آزاد توسط محدثه حسینی
و محدثه انصاری در دومین المپیاد دانشجویان بین‌الملل
سراسر کشور به میزبانی دانشگاه قزوین



کسب مقام پنجم انفرادی آزاد در رشته بدمینتون توسط
مرضیه حسینی در دومین المپیاد دانشجویان بین‌الملل
سراسر کشور به میزبانی دانشگاه قزوین



کسب مقام چهارم در رشته دوومیدانی ماده ۱۰۰ متر توسط
فرشته موسوی در دومین المپیاد دانشجویان بین‌الملل
سراسر کشور به میزبانی دانشگاه قزوین



کسب مدال برنز تیمی در رشته دوومیدانی توسط محدثه خلیل‌زاده،
فرشته موسوی، شاه‌گل محمدی، فاطمه حیدری در دومین المپیاد
دانشجویان بین‌الملل سراسر کشور به میزبانی دانشگاه قزوین



کسب مدال طلا در رشته دوومیدانی ماده پرتاب وزنه و مدال برنز
ماده ۱۰۰ متر توسط شاه‌گل محمدی در دومین المپیاد دانشجویان
بین‌الملل سراسر کشور به میزبانی دانشگاه قزوین



کسب مقام سوم در بخش تبلیغات سومین جشنواره ملی برهان
توسط تشکل دانشجویی قسط، خانم‌ها فاطمه راعی،
کوثر گودرزی، ثنا محمدی و سارا انبارداران



کسب مدال برنز مسابقات ووشو ساندا توسط زهرا معصومی در
شانزدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور به میزبانی
دانشگاه اصفهان



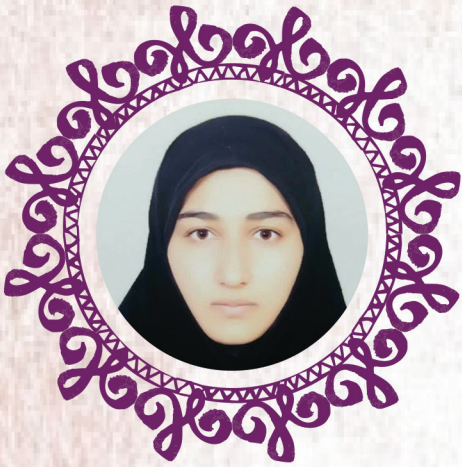
فاطمه قره‌قانی رشته علوم تربیتی
راه‌یافته به مرحله نهایی بیست‌ونهمین المپیاد علمی دانشجویی کشور



کسب مقام چهارم در رشته دوومیدانی ماده ۱۵۰۰ متر و مقام
ششم ماده ۸۰۰ متر توسط محدثه خلیل‌زاده در دومین المپیاد
دانشجویان بین‌الملل سراسر کشور به میزبانی دانشگاه قزوین



معصومه سادات هاشمی رشته علوم تربیتی
راه‌یافته به مرحله نهایی بیست‌ونهمین المپیاد علمی دانشجویی کشور



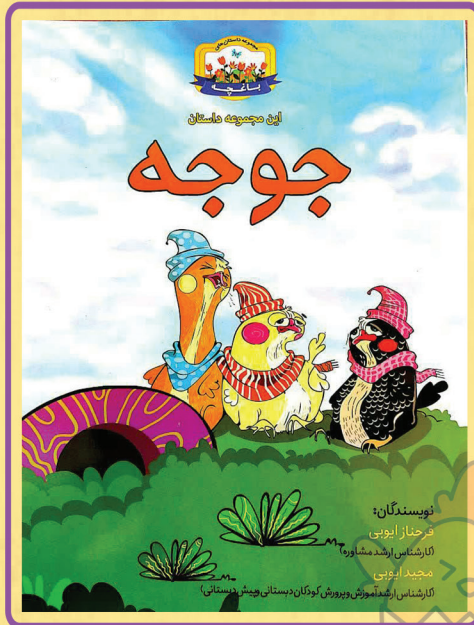
نشریه علمی دانشجویی پیشرو
صاحب امتیاز: انجمن علمی علوم تربیتی دانشگاه قم
مدیر مسئول و سردبیر: فاطمه صفاری نژاد
تاریخ شروع: زمستان ۱۴۰۲
تعداد شماره‌های چاپ شده: ۲ شماره

نشریه پیشرو یک نشریه علمی _ دانشجویی می‌باشد که تمامی مطالب توسط دانشجویان نوشته، ویرایش و آماده چاپ می‌شود و تا کنون در دو شماره چاپ گردیده است. هدف از این نشریه ارتقاء سطح علمی دانشجویان با انجام کار پژوهشی بوده است.



معرفی کتاب

ایوبی، فرحناز؛ ایوبی، مجید (۱۳۹۹)
مجموعه داستان‌های باغچه (جوجه)؛ دیار آفتاب، ۳۲ ص
ابعاد: ۲۹ × ۲۱ سانتی‌متر



اگر فرزند شما کلاس اولی است و دنبال یک کتاب مکمل برای تقویت روان‌خوانی کودک هستید...

اگر دلتان می‌خواهد تصاویر کتاب، کودکان را بیشتر مشغول کند و یا به دنبال وسیله‌ای برای تقویت حافظه و هوش‌آزمایی می‌گردید... این کتاب مناسب فرزند شماست.

«مجموعه داستان‌های باغچه» بر مبنای روانشناسی سن کودک در قالب داستان‌های جذاب، با آموزش غیر مستقیم، کودکان را با زندگی حیوانات خانگی و نحوه نگهداری آنان آشنا می‌کند.

داستان‌های این کتاب بر مبنای زندگی واقعی حیوانات نگارش شده‌اند.

*خانم فرحناز ایوبی، از کارکنان معاونت خواهران دانشگاه قم می‌باشد.

یک جرعه شعر

چه آوردی سرم با رفتنت؟ اصلا نمی‌دانم
شبیه عاشقی درمانده، حتی بدتر از آنم
به چشمانم تو گویی، راه پیدا کرده اقیانوس
که من بی‌وقفه می‌گیریم، ولی لبریز بارانم
غزل‌هایم همه مثل تو از من دل بریدند، آه
بدون تو، بدون شعر، آشوبم، پریشانم
نمی‌فهمد کسی در قلب من آتش‌فشان برپاست
به ظاهر گرچه آرامم، ولیکن غرق طوفانم
نشسته روی هرچیزی غبار مرگ بعد از تو
خزان گشتند این گل‌ها، ترک خورده‌ست گلدانم
قدم‌های من و تو در مسیر عاشقی هم‌سو
و بعد از رفتنت من دلزده از این خیابانم
تمام دلخوشی‌هایم فرو می‌ریزد و حالا
تماشا کن مرا از دور، من از نزدیک ویرانم
به قدر روزهای با تو بودن اشک می‌ریزم
چه آوردی سرم با رفتنت؟ اصلا نمی‌دانم.

مریم سبحانی
دانشجوی کارشناسی
زبان و ادبیات فارسی

گالری تصاویر



جشن غدیر کارمندان



جشن غدیر کارمندان



فتح قله آرارات توسط خانم رحیمی راد،
رئیس اداره خدمات آموزشی



فتح قله آرارات توسط خانم رحیمی راد،
رئیس اداره خدمات آموزشی



برگزاری مرحله دوم کنکور
سراسری مقطع کارشناسی



برگزاری مرحله دوم کنکور
سراسری مقطع کارشناسی

گالری تصاویر



استقبال از خانم رحیمی راد
پس از بازگشت از کشور ترکیه
و فتح قله آرارات



تجلیل از زحمات خانم رفیعی
(ادمین سایت معاونت دانشجویی)
توسط سرپرست روابط عمومی



احداث پارکینگ واحد خواهران



ساخت و احداث زینبیه
در مجتمع رفاهی واحد خواهران



حضور دانشجویان در سیزدهمین
دوره انتخابات ریاست جمهوری



حضور دانشجویان در سیزدهمین
دوره انتخابات ریاست جمهوری



صعود به قله آرات، نقطه عطف زندگی کوهبانوی دانشگاه قم

رئیس اداره خدمات آموزشی معاونت خواهران بیان کرد: این صعود نقطه عطفی در زندگی من بود. حدود یک سال بود که به آن فکر می کردم و در این ۲ ماه اخیر مصمم شدم هر طور که شده آن را عملی کنم.

خانم رحیمی راد ادامه داد: پس از طی مسیر برفی و یخچال که برای من بهشتی سراسر سفید پر از ابر و مه و تقلاهای عاشقانه بود حدود ۶:۳۰ صبح به قله رسیدیم. ولی به علت احتمال بارش، پس از توقف کوتاه ۴۰ دقیقه‌ای و گرفتن عکس و فیلم، سریعاً به کمپ ۲ بازگشتیم. پس از صرف ناهار، چادرها را تحویل قاطر دادیم و کل مسیر ۳ روزه را تا غروب همان روز تمام کردیم و به هتل بازگشتیم.

رئیس اداره خدمات آموزشی معاونت خواهران دانشگاه قم بیان کرد: این صعود نقطه عطفی در زندگی من بود. حدود یک سال بود که به آن فکر می کردم و در این ۲ ماه اخیر مصمم شدم هر طور که شده آن را عملی کنم. شیرین‌ترین خاطره من نیم‌ساعت آخر رسیدن به قله بود؛ با اینکه به خاطر ارتفاع بالای ۵ هزار متر، کمی گنگ خواب بودم ولی نیرویی در من فریاد میزد باید بروم. همه زندگی‌ام مثل یک فیلم پیش چشمم مرور می شد و در آن سکوت برفی که فقط نفس نفس زدن کوهنوردان جرات شکستن آن را داشت، به یاد عالمی می افتادم که انگار هزار سال پیش آن را دیده‌ام و اکنون باز به خاطر می آورم.

وی گفت: تلخ‌ترین خاطره من از این سفر نیز مربوط به ارتفاع‌زدگی چند نفر از هم‌نوردانم بود که پس از طی ۲ روز مشقت صعود و هزینه سفر، ناکام از صعود، مجبور به برگشت شدند و این موضوع کاملاً بقیه را هم تلخ کرد.

خانم رحیمی راد عنوان کرد: کوهنوردی ورزش ممارست و صبر و جنگ با تردیدهاست و وابسته به جنسیت نیست. وقتی انسان پس از طی آن همه سختی به قله می‌رسد احساس می‌کند که دیگر می‌تواند به بقیه اهداف زندگی خود نیز دست پیدا کند و این صعود، اعتماد به نفس بزرگی به همراه دارد.

رئیس اداره خدمات آموزشی معاونت خواهران دانشگاه قم در پایان اضافه کرد: صمیمانه به همکاران و دانشجویان پیشنهاد می‌کنم در هر سنی که هستند رویاها، اهداف و آرزوهای خود را دنبال کنند و در روزمرگی‌های کسل‌کننده غرق نشوند، همیشه جسم و روح خود را با ورزش سالم نگه دارند و عصای دست ما در کهنسالی ماهیچه‌های بدنمان هستند که باید به خوبی حفظ و تقویت شوند.

کوهبانو مریم رحیمی راد پس از فتح قله آرات در کشور ترکیه، در گفتگو با روابط عمومی دانشگاه قم به معرفی خود پرداخته و عنوان کرد: فوق لیسانس رشته آموزش زبان انگلیسی دارم و در مقطع کارشناسی مترجمی زبان انگلیسی خوانده‌ام. از سال ۸۴ به صورت استاد مدعو همکاری با گروه زبان انگلیسی دانشگاه را شروع کردم و از سال ۸۶ به کادر اداری پیوستم. غالباً در بخش آموزش بوده‌ام و در حال حاضر در سمت رئیس اداره خدمات آموزشی، مشغول به فعالیت هستم. همچنین به عنوان مدرس و مترجم زبان انگلیسی با مراکز آموزش زبان و برخی مجلات دانشگاهی همکاری می‌کنم.

وی افزود: از آذرماه ۱۴۰۱ به طور جدی در قالب یک تیم، کوهنوردی را شروع کردم و به لطف خدا تاکنون حدود ۴۵ صعود موفق شامل ۱۴ قله سیم‌رخی داشته‌ام.

رئیس اداره خدمات آموزشی معاونت خواهران دانشگاه قم، کوهنوردی را ورزشی مستلزم توان جسمی و روحی بالا دانسته و اظهار کرد: علاوه بر توان جسمی و روحی، این ورزش به دانش، مطالعه و کسب مهارت نیاز دارد. در طی این مدت که پادکست‌ها و مطالب کوهنوردی را دنبال می‌کنم؛ متوجه شدم این ورزش در مقیاس حرفه‌ای به اصول و تکنیک‌های خاص تغذیه، پوشش، پزشکی، آب و هوا و ... نیازمند است؛ لذا با اندک اطلاعات در مورد این مسائل نیز می‌توان از ورزش کوهپیمایی لذت برد.

خانم رحیمی راد در خصوص مدیریت امور منزل و کار در کنار ورزش کوهنوردی توضیح داد: معتقدم با برنامه‌ریزی می‌توان به همه اولویت‌های زندگی رسید. به قول معروف خواستن، توانستن است. اصولاً آغاز کوهنوردی قبل از روشن شدن هواست و این موضوع به صرفه‌جویی زمان کمک می‌کند.

وی تشریح کرد: جهت کسب آمادگی قبل از انجام این صعود، چند قله بالای چهار هزار متر شامل شیرکوه، هزار، و شاهان‌کوه در برنامه داشتیم و سعی کردم مدتی تمرین هوازی بیشتری داشته باشم. پروسه صعود ۳ روز به طول انجامید که به شرح ذیل است:

روز اول: ۶ صبح بیدارباش هتل، حرکت به سمت روستای علی اوباسی با ون، تحویل بار به قاطرها، حرکت تیم به سمت کمپ ۱ در ارتفاع ۳ هزار و ۲۰۰ متر (حدوداً ۵ ساعت کوهپیمایی) و سپس برپایی چادرها و شبمانی.

روز دوم: ۷ صبح بیدارباش تیم، جمع کردن کمپ، چادرها و تحویل بار به قاطر و حرکت به سمت کمپ ۲ در ارتفاع ۴ هزار و ۲۰۰ متری (حدوداً ۵ ساعت کوهپیمایی) و برپا کردن مجدد چادرها. در آن ارتفاع شاهد عبور سریع ابر و مه از بالای سر خود و بعضاً میان چادرها بودیم. در طی دو شب‌مانی در چادر، شاهد بارش و رعد بودیم که باعث استرس تیم شد که نکنند پنجره هوایی نامساعد شده و از صعود باز بمانیم. ولی خوشبختانه خدا با ما یار بود و هوا مجدداً صاف شد.

روز سوم: بیدارباش سریع تیم ساعت ۱۲ نیمه‌شب و آماده کردن کوله‌های حمل شامل ابزار، تنقلات و پوشاک گرم؛ زیرا در مسیر کمپ شماره ۲ تا قله، یخچال آرات و پوشش برف و یخ وجود دارد. ساعت ۱ شب، تیم ۳۰ نفره ما با نور چراغ‌های پیشانی راه خود را آغاز کرد. جمع کردن یک تیم شلوغ در آن تاریکی و سرما کار آسانی نیست و کوچک‌ترین اهمال و سستی در جمع کردن وسایل، نوع خوراک و ... ممکن است به شکست صعود یک کوهنورد بیانجامد.



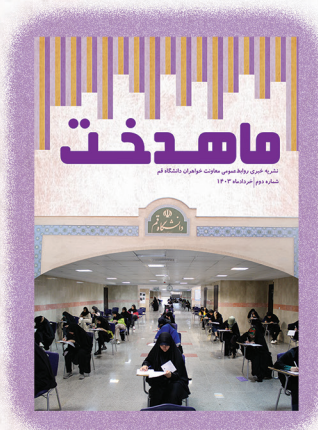
ارتباط با ما

دانشگاهیان عزیز می‌توانند انتقادات و پیشنهادات خود را از طریق راه‌های ارتباطی زیر با ما در میان گذاشته، و در صورت تمایل، آثار و فعالیت‌های خود را جهت انتشار در شماره‌های بعدی برای ما ارسال کنند.

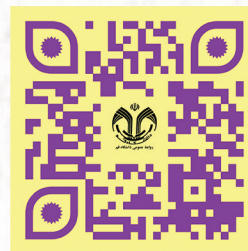
 nashriyyemahdokht

 02532103703

جهت دریافت شماره اول و دوم نشریه ماهدخت بارکدهای زیر را اسکن کنید.



(۲)



(۱)





امام سجاد علیه السلام:

(ای زینب) تو بحمدالله، عالمی هستی که نزد کسی تعلیم ندیدی و دانایی هستی که نزد کسی نیاموختی



مناقب خواجه