

مسابقه
+ جایزه

آرمان

گاهنامه فرهنگی اجتماعی شورای صنفی
دانشگاه علوم پزشکی استان کهگیلویه و بویراحمد
سال اول • شماره اول • مهرماه ۹۵ • ۵۰۰۰ تومان

فراغت بیادش در زمان و آموزشین پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در آن فکریه و نورانی
دانشگاه پزشکی یاسوج
دانشگاه پرستاری و ماما پی حضرت زینب
دانشگاه پیراپزشکی یاسوج

در این شماره می خوانید:

یاسوج، پایتخت طبیعت ایران
پاییز بهار است که عاشق شده است!

نخبه چین

سرزم شعر

شورای صنفی



شروع یک روز تازه با کوبودنا



کوبودنا

KOBO DENA

بزرگترین
مجتمع
نان صنعتی
جنوب کشور

اولین
تولیدکننده
نان حجیم
بلوط
در خاورمیانه

ISO 9001 | واحد برتر نمونه
ISO 14001 | استاندارد و کنترل
ISO 18001 | کیفیت سال ۱۳۹۳
ISO 22000

کارخانه
۳۰۰ تنی
باقری

کارخانه: یاسوج، میدان هفت سین
فروشگاه مرکزی: یاسوج، راهنمای
گروه صنایع غذایی کوبودنا

www.kobodena.com
info@kobodena.com

تلفن: ۰۷۴ - ۳۳۳۲۲۷۳۴
فکس: ۰۷۴ - ۳۳۳۲۲۶۱۱

عضویت در انجمن غذاهای فراسودمند (۱۳۹۴)
واحد برتر گشوری منهدت و معدن (۱۳۹۴)
واحد برتر پنجمین کنفرانس ایمنی و سلامت غذا (۱۳۹۴)
واحد برگزیده استانی دانشگاه علوم پزشکی (۱۳۹۴)
واحد نمونه استانی اداره استاندارد (۱۳۹۴ تا ۱۳۹۴)

Eat healthy ♥ Life healthy



غنی شده با آهن
Enriched With Iron +IRON



[telegram.me/kobodena](https://t.me/kobodena)



@kobodena

گاهنامه ارمان

سال اول - شماره اول

پاییز ۱۳۹۵

صاحب امتیاز:

شورای صنفی دانشگاه علوم پزشکی استان کهگیلویه و بویراحمد

مدیر مسئول: سید محسن اسدی

شورای سردبیری:

سید محسن اسدی، سید رحمت الله یزدانی

مدیر اجرایی: فرشید بهزادیان

همکاران این شماره:

پیمان محراب پور - حدیث مرادیان - زهرا کاویانی - مجید
میر احمدی - نفیسه نیکنام - آزاده رحمت زاده - سبا ضرابی
- رویا میدجانی - فیروزه نسیمی - زهرا جلال مقدم - عاطفه
عمادی - محمد احسانی - رضا آبرود - ایمان سعیدی - فاطمه
آتش پنجه - الهام محراب پور - آرزو گشتاسبی - یلدا هاشمی -
فاطمه محمدپور - بهرام انصاریان - طاهره مشکل گشا - سید
سعید جهانبین

ویراستاران:

پیمان محراب پور - فرشید بهزادیان - مجید میراحمدی - زهرا
کاویانی - سید محسن اسدی

گرافیکست و صفحه آرا:

سینا جنگجو (Sina.Jangjoo@yahoo.com)

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰۰

نشانی نشریه: یاسوج - دانشگاه علوم پزشکی یاسوج - معاونت
دانشجویی و فرهنگی

پست الکترونیکی:

arman.yums@gmail.com

با تشکر از:

شرکت کوبودنا، پیمان محراب پور و اساتید عزیز دکتر ابراهیمی،
دکتر منصوریان و دکتر قلم فرسا



دانشگاه مبدأ همه ی تحولات است.

امام خمینی(ره)

همیشه اولین ها به یاد ماندنی اند. مثل اولین انسانی که قدم روی ماه گذاشت، اولین مدال بانوان ایران در تاریخ المپیک، اولین برگی که همان ابتدای پاییز با ناز وادا از شاخه تا سنگفرش رامیرقصد و می افتد. بی هوا یاد این شعر ارزنده یاد پناهی افتادم (اولین نقطه ای که از مرکز کاینات گریخت و برخلاف محورش به چرخش درآمد سر من بود، من اولین قابله ای هستم که ناف شیری را بریده است، من اولین کسی هستم که در دایره صدای پرنده ای به سرگردانی خود خندیده است).

و این اولین شماره نشریه ماست، اولین شماره یعنی یک شروع. شروعی برای هزاران آرزو، هزاران رویا و تنها یک «آرمان». آرمان بزرگ ما سربلندی و سرافرازی دانشجویان و دانشگاهیان است. آرمان ما فرا رسیدن روزیست که به راستی سخن آن پیر فرزانه که فرمود «دانشگاه مبدأ همه ی تحولات است» ملموس و پدیدار باشد. دستانمان را که به دست یکدیگر بدهیم زنجیری ناگسستنی میسازیم برای به بند کشیدن هر آنچه که این (آرمان) را به چالش می کشد.

۱۲
پزشک‌های با
تعمیرات ویژه

۹
پایگاه
عملیات
پاسخ

۵
پاییز
بهاری که عاشق شده است

۲۳
فضای
مجازی

۱۸
استاد
برگزیده

۱۶
پاییز
بهار
تابستان
زمستان

۲۱
به تعدادی محقق ساده‌نیا می‌توانیم

۲۶
سرم
شعر

۲۴
اخبار
رانشگاه

۳۶
یکی همچنان بی‌خفت

۳۲
طیب
حاربه‌ای

۳۰
خاطرات و تجربیات شما به
فرزندان ارث می‌رسد!

۴۱
مگر
نامه

۳۹
منگنه‌ی
استقلال

۳۶
نخچه
چین

۴۸
شورای
صنفی

۴۶
فوت
گری
کوزه

ایران
باسوج
طبیعت
پایتخت
مهرنگر
۴۲

به نام او

گریزی از این پاییز اضطراب انگیز
نیست!

بوی کیف چرمی نو،،، مدادهای
تراشیده ... ۶ صبح بیدار باش ...
بچه های خوب شاگرد اول ... برق
رفتگی و خواب رفتگی زیر کرسی
مادر بزرگ ... ناگزیر پا در چکمه
ی زرد سال می کنیم. سرما مور
مور می کند روحمان را!

پاییز جان!

این تپش و عشق در حال و هوای
تو چیست؟!

چرا فقط تو اینگونه ای؟!

مگر می شود این همه زیبا بود
در میان این چهار رنگ فصل ها
!؟ ...

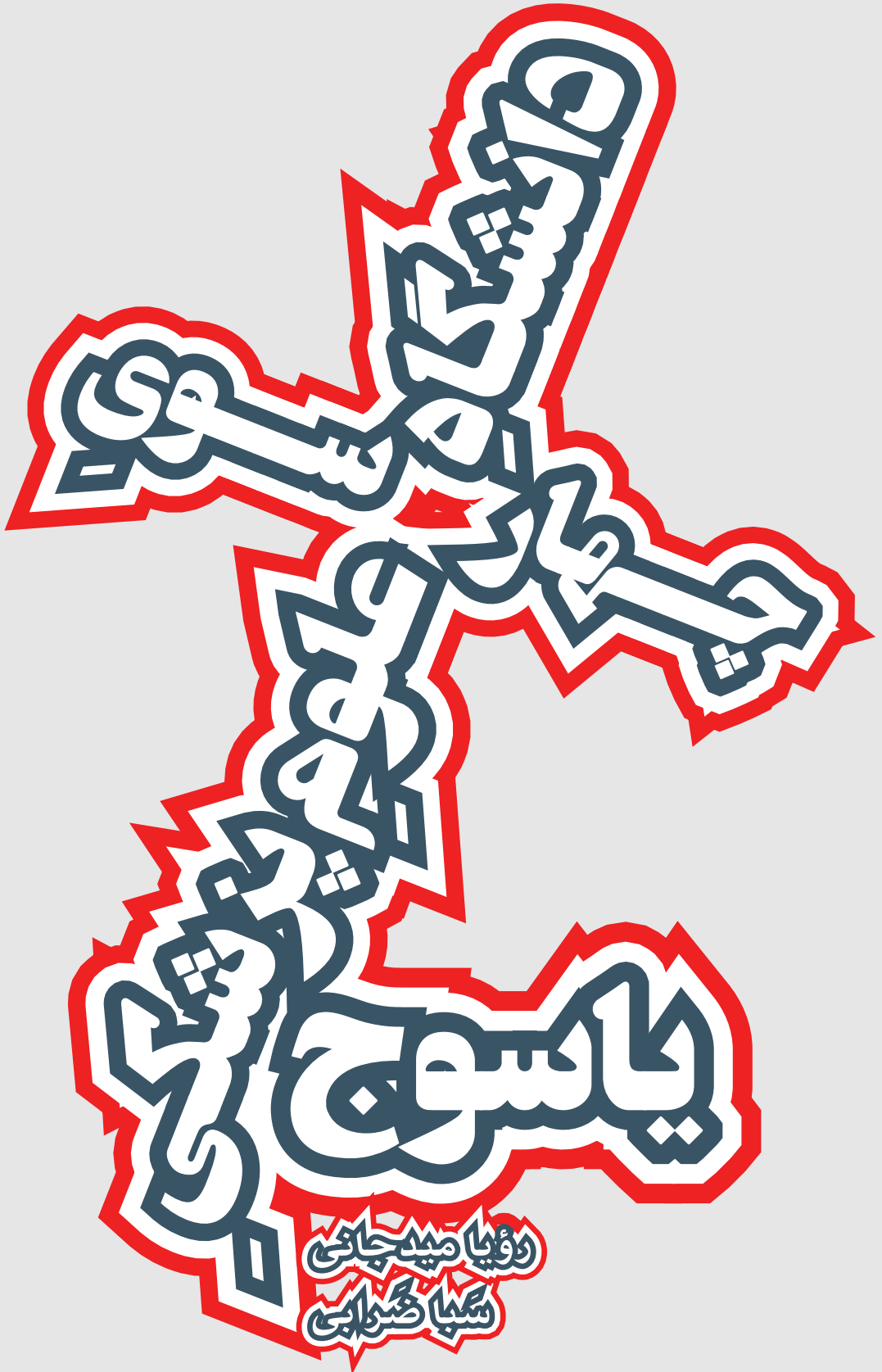
مگر می شود در تو عاشقی
نکرد؟!

شعر نگفت؟!

اشک نریخت؟!

صدای پای خزان می آید ... یک نفر در راه به روی حضرت " پاییز " وا کند...!





رویا میدجانی
سگیا گروہی

شوق و ذوقم واسه رفتن به یک دوره دیگه از زندگیم بعد از اون همه تلاش و سختی و وصف نشدنی بود.

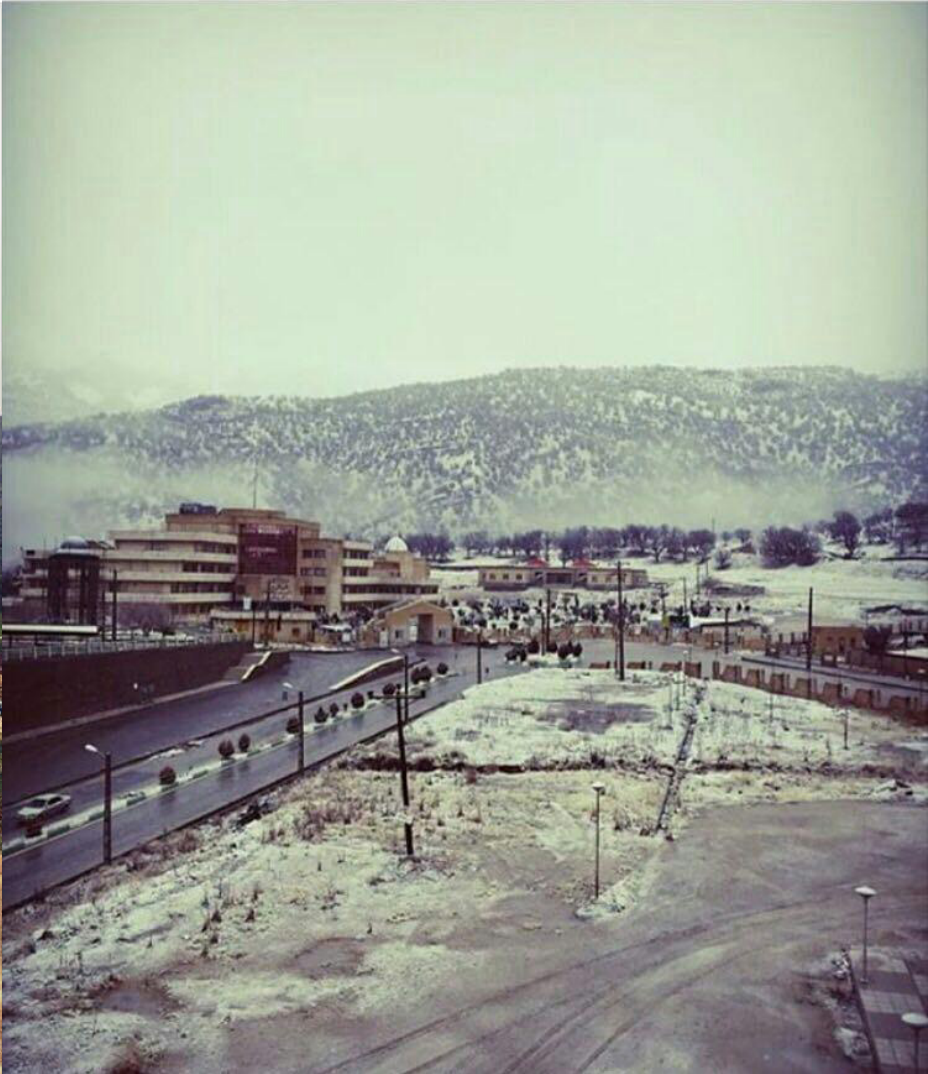
درسته شاید هیچ وقت بین خیال ها و رویاهام فک نمی کردم برای درس خوندن به جایی بیام که هیچ وقت به اون جا نرفته بودم، ولی باز هم چیزی از ذوق و علاقم رو کم نکرده بود. از همون ابتدا وارد شدن به شهر یاسوج پایتخت طبیعت ایران با طبیعت بکر و آب و هوای مطبوعش سرمست شور و انرژی شدم؛ جایی که تابلو دانشگاه علوم پزشکی یاسوج مشخص شد، پارکی زیبا و ساحل نشین قرار داشت که همون اول کاری برای تفریح بین کلاسام واسش نقشه کشیدم، از پارک که عبور کردیم با یک دوربرگردون به درب ورودی دانشگاه رسیدیم. وقتی وارد محوطه دانشگاه شدم یک مقبره نیمه کاره دست چپم بود و یک تابلو با علامت سمت راست که بوفه رو نشون میداد.

تازه به خودم اومدم، که من تازه واردی نابلدم و هیچ جای دانشگاه برام مشخص نیست. و نمیدونستم دقیقا الان باید کجا برم. همون لحظه یک جرقه به ذهنم رسید، چون از دختر خالم شنیده بودم وقتی دانشجوی جدیدالوردی وارد دانشگاه میشه مورد لطف (تمسخر) سال بالایی ها واقع میشه؛ تصمیم گرفتم از یکی تمام جزئیات رو بپرسم با یک لبخند شیطنت امیز به سمت بوفه دانشگاه رفتم و از شون خواستم جاهای مختلف دانشگاه رو بگن تا من یادداشت کنم.

گفته های آقای مهربون بوفه به شرح زیر بود:

ابتدا طبقه همکف دانشگاه ست، که سمت راست، دانشکده پیراپزشکی قرار داره و شامل پنج تا کلاس میشه که یکی از اون کلاسها مورد کم لطفی قرار گرفته و بیرون از دانشکده ست و یک کلاس دیگه مورد پر لطفی قرار گرفته و در دانشکده پزشکی فرمانروایی میکنه. کلاس صدوشیشی که همیشه گمنامه و برای پیدا کردنش باید کل ساختمان دانشگاه رو متراژ کنی،

ته دانشکده آموزش دانشکده قرار گرفته. سمت چپ آموزش اتاق معاونت دانشکده ست؛ خود دانشکده دارای کمیته تحقیقات و انجمن علمی مستقله که سمت راست آموزش قرار داره..



اینم جاموند اسانسور سمت راست در ورودیه..
بین طبقه اول ودوم سالن دکتر کنعانی برای برگزاری جشن ها و همایش ها قرار گرفته.
طبقه اول: سمت چپ ,دانشکده پرستاری با آموزش دانشکده قرار داره,سمت راست ته راه رو کتابخونه ی علامه طباطبایی قرار داره و وسطای سالن آزمایشگاه بیوشیمی قرار داره
طبقه دوم: سمت چپ دانشکده پزشکی قرار داره و سمت راست ته راه رو کمیته تحقیقات و it قرار گرفته.سمت چپ این

دانشجویان چهار رشته: علوم آزمایشگاهی، رادیولوژی، اتاق عمل و هوشبری دوره کارشناسی خودشون رو اونجا سپری میکنند...
سمت چپ طبقه همکف دستگاہ کپی قرار داره و رو به روی اون حراسته...
همون طبقه همکف. سمت چپ از یه در که بگذریم، سمت راست به دفتر نهاد رهبری و دفتر شکل جامعه اسلامی و شکل وحدت اسلامی و سمت راست به انجمن مستقل و سرویس بهداشتی می رسیم .
ته راه رو سالن مطالعه قرار داره،راستی



سالن دفتر مجله قرار داره طبقه سوم: سمت چپ دانشکده پزشکی سری دوم، و سمت راست اتاق اساتیده... یه طبقه کوچیک هم اون بالا بالاها خودنمایی میکنه که بهش میگن طبقه چهار و نیم و پلی کلینیک بچه های دندونه...

آموزشی قرار داره و سمت راست بایگانی قرار داره و روبه رو آموزش کل. طبقه ی زیرزمین هم که مهربون ترین کارمند دانشگاهت دبیر خونه آقای شاهین فر.. دانشکده دندون هم طبقه سوم این ساختمونه،

پشت ساختمون اصلی دانشگاه بعد از رد کردن مسافت طولانی سمت راست مسجد دانشگاه و انتهای اون خیابون سالن ورزشی قرار داره.. بذارید از ی جای مهمم براتون بگم که از اولی که آقای بوفه داشتن صحبت

ی طبقه زیرزمین هم داریم که شامل سالن مولاژ و پراتیکه... خارج از ساختمون اصلی پشت ساختمون سمت چپ ساختمون دانشکده دندون و آموزش کل قرار داره، وارد ساختمون که میشینیم سمت چپ: اتاق مدیر امور

میکردن من منتظر بودم اسمش بیاد وسط، ولی هی اسم آموزش و دانشکده و کلاس میومد، بله سلف دانشگاه!!!!!!
وقتی وارد محوطه دانشگاه میشیم سمت راست ساختمان اصلی
دقیقا روبه رو بوفه سلف عزیز قرار داره..

ناگفته نمونه میگن این دانشگاه علوم پزشکی یه بهشت گمشده
و دیده نشده داره که پراز درخت و میوه های خوشمزه است
،دانشکده بهشت!!!! نه نه نه!!!! بیخشید دانشکده بهداشت!
این دانشکده دوتا ساختمان اصلی شماره یک و دو داره: که
ساختمون شماره ۱: کلاس های درس و دفتر آموزش که مسول
خوش برخورد اون آقای حسینی هستن رو شامل میشه و ساختمون
شماره ۲: دفتر ریاست محترم دانشکده قرار داره و دیگه اساتید
محترم دانشجویهای سه رشته بهداشت محیط، بهداشت عمومی
و تغذیه قرار داره..

جهت مخالف ساختمون شماره ۲: مرکز بهداشت شهید دامیده
است که معمولا دانشجویها به جز کپی گرفتن از جزوه هاشون
اونجا کاری براشون پیش نمیداد؛ ساختمون آزمایشگاه و کتابخونه
همراه با یک سالن مطالعه که معمولا خالی از دانشجویست
کنار ساختمون شماره ۱ قرار دارن؛ همین طور یک ساختمون
که محل تشکیل کلاس های دانشجویهای ارشد هست و یک
آزمایشگاه کوچیک برای درس فراموش نشدنی حشره شناسی
که پراز حشره و جانورای موزیه قطعاً اگه سازمانی برای حقوق
حشرات وجود داشت تا الان درش تخته شده بود...

وقتی کارتون به ستاد دانشگاه علوم پزشکی واقع در سمت
دیگر شهر یاسوج میفته میتونید با سرویسای دانشگاه به اونجا
برسید.

از در نگهبانی که رد بشید ساختمان اصلی در سمت راست
شماست که واحدهای مختلف از جمله دفتر رییس دانشگاه و
حراست و روابط عمومی و... اونجا هستن.

اما در سمت چپمون ساختمان سفید رنگ (کاخ سفید) هستش
که معاونت آموزشی و پژوهشی اونجا قرار داره .
یکم جلوتر بریم با سه ساختمان ویلاماند معاونت دانشجویی



فرهنگی روبرو میشیم.
اگه با معاون فرهنگی آقای دکتر
قیطاسی کار داشتین تو ساختمان اولی
هستن. البته خانم حیدری خوشبرخورد
مدیر دفتر ایشون هستن.
ساختمون بعدی امور فرهنگی هستن و
شاید بیشتر کارتون به خانم اکبری و
آقای حسین پور بخوره تو این قسمت.
البته تو همین ساختمان دومی خانمای
مهربونی هستن که به شما مشاوره
میدن. خانم رحیمی و خانم ذاکریان و
خانم رفیعی که خدایی بی نظیرن.
اما ساختمون سومی برا اونایی که
وام ، خوابگاه و .. میخوان خیلی به درد
میخوره. البته آقای دکتر علمداری مدیر
محترم دانشجویی هم اینجا اتاق دارن.



اینم از نقشه دانشگاه...
با تشکر فراوان و لبخندی پیروزمندانه
از بوفه بیرون اومدم وبه سمت دانشکده
خودمون روانه شدم....

پہرہ شہکری کا نام تھیما

مجید میر احمدی
پہرہ شہکری ۹۳

در سالهایی که رشته های فنی و مهندسی هنوز به ویرانی نرسیده بودند همپای کشیدند، هنوز پزشکی، پرستیز و درآمد خود را یدک می کشیدند، هنوز لفظ «مهندس» کوچه بازاری نشده بود، هنوز به نانوا، قصاب، راننده، و دانشجوی مهندس گفته نمی شد. در سالهایی که رشته های فنی و مهندسی به عنوان رشته های زیر ساختی کم کم به هیوط خود نزدیک شدند به طبع آن، سوی دیگر آلاکلنگ تحصیلات عالی در قالب خدمات بالاتر رفت که پیوند صنعت و دانشگاه در قالب شرکت های دانش بنیان با انزوای صنعت، گسست، تیر آخر را بر پیکره رشته های غیر درمان وارد کرد تا رشته های علوم پزشکی با ردای سفید بر تخت تحصیلات دانشگاهی تکیه زند. در این فضای مه آلود رشد قارچ گونه ای موسسات آموزش عالی که سواد علمی را قربانی مدرک کردند مزید بر علت شد تا

خاک رشته های غیر درمان در گور خود یخ شود. در سال ۹۵ بیش از ۵۰٪ شرکت کنندگان کنکور سراسری علوم تجربی بودند که از این تعداد همگی سودای رشته های علوم پزشکی را در سر می پروراندند. رشته پزشکی، دندان پزشکی و داروسازی با سایر رشته های علوم پزشکی است به شکلی که این تفاوت نگاه و تفاوت دید افراد میان سه نگاه جامعه ((تبعیض)) را روی آن گذاشت ناشی از چند مورد می باشد اولین مورد و داروسازی صرفاً آشنایی که در سطح عام با رشته های پزشکی، دندان پزشکی محاسبه درآمد روزانه و ماهانه با شمارش تعداد مریض در ساعت ضربدر ویزیت می باشند، این حساب سرانگشتی توسط افرادی که اکثراً از طبقات متوسط و پایین جامعه هستند و مقایسه آن با درآمد ماهانه خود فرد پزشک را نه تنها روشنفکری، مواجهه با رویدادهای فرهنگی نیز به صورت کذایی در سطح فراتری قرار می دهد

می‌توانند در خیلی از جنبه های زندگی جلوتر و سریعتر از دانشجویان پزشکی حرکت کنند. بهتر از آنها مراحل زندگی را تکمیل کنند. راحتتر می‌توانند خود را با شرایط وفق دهند. از خطرات مربوط به پزشکی در امان باشند. این عدم خود باوری به مانند کاتالیزر عمل می‌کند و مشکل را تشدید می‌نماید. پس راهی به جز اعتماد به نفس برای دانشجویان رشته های دیگر علوم پزشکی باقی نمی‌ماند تا از این گردنه تبعیض به سلامت بگذرند. مورد سوم که خطرناک تر از دو مورد بالا است مربوط به خود فرد «دانش آموز» است. فردی که با هزار امید و آرزو رشته علوم تجربی را انتخاب می‌کند و مدام لفظ «دکتر» را پیشوند اسمش قرار می‌دهند و می‌دهد و تناسب لفظ و اسم را بررسی می‌کند اگر قبول شود که تا سال سوم خود را روی ابرها می‌بیند و حتی با بقیه از موضع غرور حرف می‌زند. تعدادی هم خانواده را درگیر مشکلات اقتصادی می‌کنند و هزینه سالی ۱۸ میلیون را به جان می‌خرند تا از این قافله عقب نمانند و قافیه لفظ و شعار را به دوستان خود نیازند. و طبیعتاً الگو قرار گرفتن این دو گروه در آینده مشکلات عدیده فرهنگی را رقم خواهد زد. عده سوم که نه رتبه روزانه می‌آورند و نه پول کافی دارند بعد از چند سال

و این افراد با تعمیم اختلاف سطح درآمد به سایر شاخص های انسانی، یک پزشک یا دندان پزشک را در قالبی فراتر از خود خشت می‌زنند و با این خشت ها دیوار های غلط و بلند اجتماعی بالا خواهد آمد که تخریب آنها با پتک سلامت جامعه همراه می‌شود. دومین مسئله حادثه از مورد اول این است که دانشجویان پیرا پزشکی و پرستاری یک نوع خود کمتر بینی در مقابل دانشجویان رشته های پزشکی و دندان پزشکی احساس می‌کنند که این تفکر از طرف دوستان، خانواده، جامعه و حتی کارمندان و اساتید دانشگاه های علوم پزشکی به آنها القا می‌شود و در زمان چهار سال تحصیل فرد این مسئله مدام تکرار و تکرار می‌شود تا جایی که فرد به صورت ناخودآگاه با قبول این مورد مواجه خواهد شد و برای تلافی ناشی از این حس نابه جا ممکن است دست به کارهایی بزند که این گسل فکری غلط را عمیق تر کند. تا زمانی که دانشجویان پیرا پزشکی و پرستاری به این خود باوری نرسند که دانشجویان پزشکی صرفاً از لحاظ سواد پزشکی غنی تر هستند و شرایط کنکور سراسری دلیلی بر ضریب هوشی نمی‌باشد. چرا که قسمتی از نتیجه گرایی کنکور شرایط روحی میباشد. با همه این تفاسیر فارغ التحصیلان رشته های پیراپزشکی و پرستاری

تلاش و نشدن، رشته های دیگری را با اکراه می پذیرند به امید آنکه شاغل شوند و پول کافی را برای چند سال دیگر پزشکی و دندان پزشکی خواندن به دست آورند. چیزی که مضحک تر از همه اینها به نظر می رسد اطلاق لفظ «دکتر» به دانشجویان پزشکی و دندان پزشکی به خصوص ترم اولی ها که ماه اول تحصیل خود را می گذرانند است. با این تفاسیر به زودی باید منتظر باشیم که از بار اجتماعی «دکتر» مثل «مهندس» کاسته شود به طوری که به خدمات، فضای سبز تا رئیس بیمارستان لفظ «دکتر» اطلاق شود. پس تفاوت در سه نگاه از سه سطح مختلف جامعه باعث شده است که رشته های پزشکی و دندان پزشکی به ناحق در منصبی قرار گیرند که لایق آن نیستند. جایگاهی که با مطالعه سرانه کتابهای غیر درسی دانشجویان پزشکی، رفتار های مدنی، کنش های سیاسی و حتی پز روشنفکری بهتر درک خواهد شد. اگر همین جو حاکم باشد به زودی خورشید رشته های غیر درمان از پس ابر ظاهر خواهد شد، خورشیدی که نور آن سوزنده تر از رشته های علوم پزشکی خواهد بود چرا که ما مجبور به انتخاب راهی به اسم مهندسی و علوم انسانی در حوزه عمل و اندیشه خواهیم بود. راستی چرا فضای دانشگاه های علوم پزشکی در مقابل دانشگاه های وزارت علوم اینقدر رخوت آور می باشد؟ سئوالی که جواب آن را می توان لابه لای روانشناسی دانشجویان علوم پزشکی پیدا کرد.

رنگار

پیمان محرابی پور
مدیریت صنعتی دانشگاه شیراز

هدف:

خوش به حال رابین هود!

نه تعجب نکنید. به خاطر این می‌گم که همیشه تیرش می‌خورد به هدف. اما انصافاً تیرانداز خوبی هم بود و با این حال هدفش رو هم خوب می‌شناخت.

مخاطب این چند کلمه حرف حساب کسانی هستند که بعد از ورود به دانشگاه دوست دارند که مصمم به سمت آینده ای روشن قدم بردارند.

همه ما با دوره های بسیار مهمی در طول زندگی‌مون مواجهیم که خواه ناخواه هر کدام شروع و تموم میشه اما ارزش همه دوره ها یکسان نیست به گونه ای که اثرات بعضی از اونها تا آخرین دوره ادامه داره!

دوره ای که الان در حال سپری کردن آن هستیم یکی از اونهاست.

به این ترتیب، حالا که حدود ده دوازده سال درس خوندم تا به هدف برسیم بریم فلان رشته تو فلان دانشگاه فلان شهر، خب حالا به اینا هم رسیدیم یا بالاخره قسمتیشون محقق شد، اما آیا واقعا همین بود آنچه میخواستیم؟ آیا الان متوجه این جمله شدیم که کنکور

فقط یک مرحله از زندگی‌مون بود و مراحل بزرگتر و مهمتری و رای رشته و دانشگاه پیش رو داریم؟

شاید به اندازه موهای سرمون این حرفا رو شنیدیم یا دیدیم اما بیاید واسه یه بارم که شده با خودمون رو راست باشیم، چند بار بهش عمل کردیم؟!

پس خارج از رشته دانشگاهیتون دارم حرف میزنم باهاتون، آیا مدیر خوبی هستید واسه زندگی شخصیتون؟

چطور میشه فهمید آره یا نه؟

آیا میدونید پنج سال دیگه چه چیزی باید داشته باشید که الان ندارید؟ آیا جایگاه علمی، اجتماعی، شخصیتی و حتی مالی و رفتاری و... خودتون رو پنج سال دیگه میدونید کجا باید باشه؟

کنکور و نتیجه اون یه دوره از زندگی‌مون بود که تموم شد. بهترین تصمیم واسه دوره ای که تازه شروع شده از زندگی‌مون تعیین یه برنامه جامع و یه هدف مشخص واسه زندگی شخصی خودمونه تا دچار روزمرگی نشیم. چقد خوبه که بدونیم چی میخوایم.

پس یه برنامه نه لزوما نوشتاری نه ایده ال بلکه آنچنان منعطف که به مرور زمان متناسب با توانایی هامون

کامل تر بشه . از چاشنی هایی مثل تفریح، خوشگذرونی، ورزش، موسیقی، زبان دوم، مهارت های کامپیوتری و هر آنچه دوست دارید غافل نمائید .

برنامه داشتن هرگز به معنی تفریح نداشتن یا خواب نداشتن نیست متاسفانه آنچه از کنکور به یاد داریم!

برنامه داشتن یعنی چقد تفریح در کنار چقد کار و مطالعه و ... لازمه وهمیشه نزدیک به خط مستقیم هدف حرکت کنیم.

قطعا هممون میدونیم غذا بدون نمک خوردن نداره.

((فورد)) میلیاردر معروف آمریکایی و صاحب یکی از بزرگترین کارخانه های سازنده انواع اتومبیل در آمریکا بود. وقتی از او پرسیدند: ((اگه فردا صبح از خواب بیدار میشی ببینی تمام ثروت خودت رو از دست دادی و دیگه چیزی در بساط نداری چکار میکنی؟)) او جواب داد: ((دوباره یکی از نیازهای اصلی مردم رو شناسیایی میکنم و با کار و کوشش اون خدمت رو با کیفیت و ارزان به مردم

ارائه میدهم و مطمئن باشید

بعد از پنج سال فورد امروز خوام بود.)) پس باید زحمت کشید و بدونیم کسی با ساده گرفتن کارها راه به جایی نبرده. هر نفر نیاز دارد اهداف خود را بطور روشن بیان بکند تا بتواند آن را مبنای همه برنامه ریزی های خود قرار دهد. بنابراین هدف یعنی بیان نتایج مورد انتظار شامل کار مشخص و قابل اندازه گیری در یک محدوده زمانی خاص با

هزینه معین (در صورت وجود). چند نکته مهمی که میتواند در مشخص کردن هدف به ما کمک کند: نتیجه مورد انتظار قابل اندازه گیری باشد.

چگونگی انجام کار و محدوده زمانی که کار باید در آن صورت بگیرد مشخص باشد.

اهداف رو مثبت مطرح کنید .

اولویت بندی اهداف خیلی مهمه.

اهداف میان مدت پل رسیدن به اهداف بلند مدت است.

وقتی اهدافتون اینجوری جلو چشم باشه حالا تیرو بردارید بذارید تو کمان و رایبن هود زندگیاتون باشید.

در آخر یادمون باشه که : رسیدن به آنچه میخواهیم، بسیار ساده تر از فرار از آنچه هست که نمیخواهیم.

آرزوی موفقیت و سربلندی

جوانان سرزمینم...

بدرود



سر آغاز هر نامه نام خداست
که بی نام او نامه یکسر خطاست

بالاخره این مجال دست داد که بتوانیم ساعتی
را در محضر پربار یکی از پزشکان و اساتید
محترم دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بگذرانیم
و در گفت و شنیدی سخنان ایشان را بشنویم.
در بخش استراحت اتاق عمل بیمارستان شهید
بهشتی مزاحمشان شدیم و ایشان با لباس سبز
اتاق عمل و با خوشرویی پاسخگوی پرسش های
متعدد ما بودند.

استاد

برگزیده

زهرا کاویانی فر

اتاق عمل ۹۳



■ **خب دکتر طبق رسم معمول همه ی مصاحبه ها تاریخچه ای از زندگیتان بفرمایید.**

حسین هجر هشتم متولد هفتم فرورین سال پنجاه و پنج زاده شیراز، پایتخت فرهنگی ایران زمین. نه ساله بودم که پدرم را به دلیل سرطان کلیه از دست دادم و در سن یازده سالگی مادرم در مکه شهید شدند. در دبیرستان توحید درس خواندم و دیپلم گرفتم و در سال ۷۳ با قبولی در رشته پزشکی وارد دانشگاه علوم پزشکی شیراز شدم. پس از فارغ التحصیلی در سال ۸۰ به مدت پنج سال به طرح و کار کردن در درمانگاه های شهرهای مختلف از جمله: زرقان فارس و شهر بابک کرمان پرداختم و یک سال هم به درس خواندن و شرکت در آزمون تخصص پرداختم. سال ۸۵ در دانشگاه اصفهان در رشته بیهوشی پذیرفته شدم و سپس به دانشگاه شیراز انتقالی گرفتم. از سال ۹۰ هم در یاسوج طرح میگذرانم. در سال ۹۲ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج شدم.

■ **از سوابق علمی و پژوهشیتون بگید لطفا؟**

پس از اینکه پایان نامه ام را ارائه دادم در یکی از سایت های دانشگاه شیراز چاپ شد. عمده کارهای پژوهشی بنده در یاسوج هست و تعدادی هم در دست اقدام هستند. یک مقاله چاپ شده در یکی از مجلات

خارجی دارم.

دو مقاله هم به ISI ارسال کردم و منتظر تایید می باشم. سه تا مقاله راجع به سردرد بعد از بی حسی نخاعی در دست اجرا هستش. دو سه مورد راجع به آزمایش هایی با هزینه زیاد که بیش از حد در این استان انجام میشه و همچنین مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها در این استان. کتابی رو جهت تألیف نوشتم ولی هنوز به چاپ نرسیده که با عنوان بیهوشی به زبان ساده برای عموم هست چون احساس میکردم مردم عادی ممکنه از بعضی رشته های پزشکی اطلاع داشته باشند اما تقریباً همیشه گفت از بیهوشی هیچ اطلاعاتی ندارند و این بعضاً باعث اشکالاتی میشود.

■ **نظرتون راجع به زندگی قبل از شروع دوره دانشجویی چیه؟**

خب دوران کودکی سختی داشتم و اصلاً دلم نمیخواد به اون موقع برگردم. هم خودم هم دوتا برادر ام خیلی سختی کشیدیم ولی خب بعد از شروع دوره دانشجویی خیلی خوب بود.

■ **چجوری و با چه هدفی درس میخواندین؟**

خب به این خاطر که بیماری پدرم رو ازم گرفت میخواستم پزشک بشم و با وجود رتبه خوبی که داشتم و میتونستم دندانپزشکی هم بخونم و بقیه هم این

تحول سلامت درآمد پایین بود ولی الان به دلیل تعرفه یک مقدار بهتر شده. در کل رشته جوانی است و جای پیشرفت دارد.

■ تا چه حد با روی کار آمدن کارشناسی ارشد هوشبری موافق هستید؟

اون مدت کوتاهی که ارشد هوشبری راه اندازی شد با اساتید بیهوشی دچار مشکل شدند. در صورتی که شرح وظایف مشخص باشد من هیچ مخالفتی با پیشرفت رشته هوشبری ندارم.

■ الگوی شما در زندگی چه کسی بود؟

من به خاطر شرایط خاصی که داشتم اون مسیری که همه طی میکنند و یک الگو واسه خودتون انتخاب میکنن من یک جورایی میانبر زدم و مجبور شدم که به بزرگان رشته ها و کسانی که مدنظرم بوده فکر کنم و همیشه پیش چشم من افرادی از جمله دکتر نیک اقبال و خیلی پزشکان و اساتید دیگه بودند.

■ از بزرگترین موفقیت و همینطور شکست و درسی که از شکستتون گرفتید بیشتر توضیح بدید.

بزرگترین شکست من عدم قبولی در امتحان مورد تخصصی سال ۹۰ بود که



نظر رو داشتن ولی رشته پزشکی رو انتخاب کردم.

■ وضعیت تخصص بیهوشی در ایران در مقایسه با سایر کشورهای پیشرفته چگونه هست؟

این رشته در کشورهای جهان اول از لحاظ علمی یک رشته ی تاپ هست ولی در ایران اینطور نبوده و حتی یک مدت پزشکان عمومی کارهای مربوط به این رشته رو انجام میدادند. این رشته جزء رشته های وابسته به جراح هست اگه جراح مریض داشته باشه طبیعتا ما هم کار داریم. به لحاظ درآمدی هم تا قبل از نظام

■ اگر به عقب برگردین باز همین رشته رو انتخاب میکنین؟
بله قطعاً.

گاهی وقت ها جراح ها به شوخی میگن که یک دارو میدی به مریض میری میشینی ولی سختی و استرس میمونه واسه ما منم در جواب میگم کمتر درس میخوندین دو تا تست کمتر میزدین شما هم میومدین بیهوشی میخوندین.

■ از نظر شما وظیفه ذاتی یک پزشک چی میتونه باشه؟
در درجه اول رسیدگی به بیمار و اینکه اون زجری رو که بیمار میکشه کم کند حتی اگر نتونه اون رو از بین بیره. اخلاق در پزشکی خیلی مهمه و طبیعتاً فید بک

وقتی اومدم یاسوج مورد نداشتیم وبه عنوان یه متخصص درمانی شروع به کار کردم و از آموزش دور شدم بدنبال اون سال ۹۰-۹۱ در حین کار کردن تو اتاق عمل درس خوندم همزمان با کشیک های سخت و تونستم بوردم رو بگیرم و هیات علمی ضریب کا بشم و آموزش رو که خیلی علاقه داشتم شروع کنم. همزمان مبارزه ای رو شروع کردم جهت راه اندازی سیستماتیک زایمان بدون درد در استان که بعد از ۲ سال تلاش تونستم همزمان با روی کار اومدن دولت جدید و با کمک معاونت محترم درمان و ریاست محترم بیمارستان امام سجاد (ع) برای اولین بار زایمان بدون درد رو راه اندازی کنم. البته در این بین کمک سرکار خانم دکتر غفاری مدیر گروه وقت زنان هم شایان توجه بود. این کار رو اگه بخوام مقایسه کنم با ازدواجم با خانم دکتر فتحی که ایشونم الان تو یاسوج مطب زنان و زایمان دارند به عنوان بزرگترین پیروزی زندگیم میتونم یاد کنم. درسی که از شکست خودم تو امتحان گرفتم این بود که باید عمیق تر به علم نگاه کنم و تلاشم رو بیشتر کنم و اینکه نا امید نشم و البته الان هیئت علمی پیمانی شدم که به امید خدا بزودی قطعی رسمی خواهم شد و بدنبال کار های تحقیقاتی که دارم انجام میدم امیدوارم دانشیار بشم. الان استادیار هستم.



اون برمیگرده به خود پزشک. بعد از اخلاق سواد و مهارت خیلی مهم هستن.

■ یک نکته کلیدی که در دوره طبابت به اون دست پیدا کردین؟

اینکه هرچیزی رو به صورت علمی نگاه کنیم و از اتفاقاتی که برای بیماران میوفته سرسری نگذریم.

■ دکتر با این کلمات چه چیزهایی به ذهنتون میاد؟

اتاق عمل بیمارستان شهید بهشتی: میدان جنگ
جوانی: موهبت الهی که دوست داریم هیچوقت تموم نشه.
زندگی: مجموعه پیچیده از زیبایی و زشتی و رنگ های مختلف که انسان باید مدیریت کند.
کنکور: سد عظیم
سربازی: معاف شدم. ولی معتقدم باید تغییرات اساسی داشته باشه و حرفه ای باشه.

■ یک صحبت داشته باشید برای دانشجویانی که وارد علوم پزشکی میشوند و کلام آخر؟

در درجه اول متفاوت باشید. مثل اینکه تعدادی رستوران تو یک شهر هست و شما میرید سراغ بهترین اونا. نهایت اگر شما در هر رشته ای که هستید متفاوت باشید که این هم نیازمند سواد و مهارت عملی هستش ان شاء الله موفق خواهید بود.

تشکر میکنم از دکتر هجر که با گرمی و حوصله نهایت همکاری رو داشتند و وقتشون رو در اختیار من و نشریه آرمان گذاشتند.
تا مصاحبه بعدی بدرود.

وقت را بیهوده نگذرانید چون اساس زندگیست.

بررسی فیلم جدا ماندگی

فضای مجازی

ایمان سعیدی
دندانپزشکی ۹۳

فیلم جداماندگی اثر هنری الکس رویین درباره این است که در عصر الکترونیک و رسانه های اجتماعی چطور با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم. در این فیلم سه داستان که به لحاظ مفهوم بیشتر در ارتباط هستند تا شخصیت ها و مکان مورد بررسی قرار میگیرد. نوجوانی که وارد دوستی با یک کاربر مجازی جعلی می شود و پس از انتشار عکسش دست به خودکشی میزند، جوانی که از طریق وبکم کسب درآمد می کند و پس از آشنایی با یک خبرنگار و مصاحبه با او دچار مشکلاتی می شود، و زوجی که هر کدام به شیوه خود از طریق اینترنت به دنبال آرامش هستند ولی تمام دارایی خود را از دست میدهند، یکی از طریق دوستی مجازی و دیگری با قمار. این فیلم جدا از جلوه های هنری دارای درس های زیادی برای ما در ارتباط با فضای مجازی میباشد، برای جامعه و دانشجویان ما که شاید هنوز نحوه صحیح استفاده از این فضا را ندانند. هنری الکس رویین به ما می آموزد همانقدر که دوستی های مجازی میتواند به ما آرامش از دست رفته دنیای واقعی را بدهد، به همان اندازه و حتی بیشتر میتواند خطرناک باشد.

این فیلم به لحاظ فرم مشابه فیلم «مرثیه ای برای یک روپا» ساخته سینمای فرانسه است. با این تفاوت که در پایان برخلاف فیلم فرانسوی شاهد شکست و نابودی شخصیت ها نیستیم و کارگردان هدف خود را به شکلی مهربانانه تر به بیننده القا می کند.

آرمان

شماره ۱
پاییز ۹۵

۲۳

طاهره مشکل گشا اردکانی
اتاق عمل ۹۳

اجلاس دانشگاه

در ابتدا به بخش کوچکی از عملکرد های کمیته کل تحقیقات دانشجویی میپردازیم: ۱. در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۵ تور یک روزه گیاهان دارویی در شهر سی سخت به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج و تقبل این مسئولیت توسط کمیته تحقیقات دانشجویی وبا شرکت دانشگاه های علوم پزشکی شبکه همکار جنوب و با حضور اساتید و پژوهشگران محترم و گرانقدر صورت گرفت. ۲. شرکت اعضای مرکزی کمیته تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در ششمین کنگره دانشگاه های علوم پزشکی شبکه همکار جنوب و اولین کنگره بیماری های غیر واگیر همراه با ارائه مقالات

آیا میدانستید دانشگاه علوم پزشکی یاسوج میزبان برگزاری کنگره بین المللی خون، بیماری ها و کاربرد های آن بار حضور بیش از ۳۰ کشور مختلف جهان و سایر دانشگاه های علوم پزشکی کشور در سال ۱۳۹۴ بوده است؟ آیا میدانستید که ۱۰ درصد دانشجویان هرورودی به تفکیک رشته ها در صورت داشتن معدل کل بالای ۱۷ به عضویت سازمان استعداد های درخشان در می آیند که این خود برای ادامه تحصیلات در مقاطع تحصیلات عالیه دارای امتیاز می باشد.

فارغ از عملکرد های کلی و مفید دانشگاه علوم پزشکی یاسوج کمیته ها وتشکل های دانشجویی بسیار فعال در دانشگاه داریم:

کسب علم و زمینه های پژوهشی شرایط رفاهی را برای دانشجویان در محیطی مناسب و سالم اعم از شب شعر های دانشجویی که با دعوت از شاعران و اساتید گرانقدر از جای جای ایران انجام گیرد فراهم می کند. از دیگر فعالیت ها به جشن های دانشجویی که با اجرای بهترین برنامه ها، گفتمان ها و دعوت از بهترین گروه های تئاتر دانشگاه های مختلف علوم پزشکی کشور صورت میگیرد، میتوان نام برد. بخش عمرانی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج:

۱. ساختمان جدید دانشکده پرستاری و مامایی که از بهار ۱۳۹۵ کلید خورد در حال ساخت است.
 ۲. اولین بیمارستان تخصصی قلب و عروق در یاسوج در حال ساخت می باشد که زمینه توسعه سطح درمانی در استان را افزایش میدهد. در انتها به اخبار بخش ورزشی دانشگاه میپردازیم:
- دانشگاه در بخش تربیت بدنی دارای رشته های مختلف ورزشی شامل گروه های کوهنوردی، فوتسال، والیبال و ... می باشد که در مرداد ماه سال ۱۳۹۵ تیم والیبال اقایان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج به مرحله کشوری به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد راه یافت.

و پوستر های علمی توسط دانشجویان دانشگاه در مرداد ماه ۱۳۹۵ صورت گرفت. ۳. کمیته تحقیقات دانشجویی به جهت افزایش اطلاعات دانشجویان در زمینه های پژوهش و مقاله نویسی در کنار کسب علم در طول سال تحصیلی چندین کارگاه آموزشی که زمان برگزاری آن توسط همین کمیته اعلام می شود، برگزار می کند.

در این قسمت به بیان بعضی از اخبار های بسیج دانشجویی و فعالیت هایشان میپردازیم:

۱. تور های سیاحتی و زیارتی بسیج دانشجویی، اعزام دانشجویان به مشهد مقدس و شلمچه را میتوان نام برد.

۲. برگزاری دعا های ندبه، کمیل، اعیاد و مراسمات مذهبی و عزاداری ها در مسجد دانشگاه صورت میگیرد.

۳. برگزاری اردوهای جهادی توسط دانشجویان بسیجی به صورت خودجوش برای کمک رسانی به روستاهای محروم استان در شهریور ماه ۱۳۹۵ برگزار گردید.

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در کنار

سرم شعر

فرشید بهزادیان
پزشکی ۹۴

تجربه و دانش ادبی خودش نسخه ای تجویز میکند برای بیمار، که در اینجا همون جامعه هست.

این نسخه چیزی نیست جز یک اکسیر درمانگر به نام شعر. از اونجایی که شاعر در مفاهیم و ارزشهای مد نظر خودش رو در لفافه کلمات و استعارات و آرایه ها بیان میکند، مخاطب برای دست پیدا کردن به این اکسیر حیات بخش باید دستی بر آتش ادبیات و شعر و شعر خوانی داشته باشه. شاید همین قرابت معنا دار شاعری و طبابت بوده که باعث شده ما در طول تاریخ با پدیده پزشکان شاعر مواجه باشیم. پزشکانی که هر کدام از اونها نام بزرگی در حوزه ادبیات هستند. انگار که این دو شغل خواستگاه مشترکی در نهاد انسان دارند. در این بین حتی کسانی مثل شهریار و قیصر امین پور به ترتیب پزشکی و دام پزشکی رو رها کردن تا بتونن به طور کامل وقت خودشون رو صرف شاعر پیشگیشون بکنن. چ گوارا نویسنده و مبارز آمریکای لاتین، آنتوان چخوف، فردریش فون شیلر، آرتور کانت دوویل نویسنده مجموعه (شرلوک هلمز)، آرتور شنیتر روان شناس معروف اتریشی و دهها نام آشنای دیگه بیانگر این ارتباط موفق بین ادبیات و طبابت هستن حالا اگر ما قصد داشته باشیم که ادامه دهنده این مسیر باشیم و از استعدادهامون در همه زمینه ها استفاده کنیم به نظر میرسه که باید سه عامل رو به طور همزمان متصور بشیم اول وجود توانایی فردی که به ظن من

جان بیمار مرا نیست ز تو روی سوال ای خوش آن خسته که از دوست جوابی دارد سلام دوستان عزیز موضوع این تصنیف مختصر برمیگرده به تاثیرات متقابل ادبیات و شعر و شغل و کار آینده ما یعنی مشاغل مربوط به حوزه علوم پزشکی که البته اگر گاهی اینطور به نظر میرسه که سوژه اصلی پزشکها هستند، دلیلش اینه که شاید جامعه، پزشکان رو به عنوان یک نماد برای سلامت و درمان پذیرفته و گرنه هممون میدونیم که کار همه ی ما در سایر حوزه ها هم کم از کار پزشکان نداره.

همونطور که میدونیم یک درمانگر به معنای واقعی محرم رازها و اسرار مردم و مراجعین خودشه. یک درمانگر، با صبر و حوصله به بررسی و علت یابی مشکلات بیمارانش میپردازه و ابتدا مثل یک سنگ صبور و محرم راز، حرف بیمار رو میشنوه تا ببینه که کجای کار میلنگه. بعد با پشتوانه علم و تجربه خودش سعی میکنه که از آلام و رنجهای مردم کم کنه و فرد رو به وضعیتی نزدیک به سلامت و سعادت برسونه. حالا کار یک شاعر رو مجسم کنید، شاعر توی متن جامعه حضور داره. فقر، تبعیض، فساد، ظلم و خیانت رو میبینه و به دید یک بیماری بهشون نگاه میکنه و سپس با دید تحلیلی و باز هم بر اساس

به اندازه کافی وجود دارد

دوم علاقه و انگیزه برای کار که این عامل دوم مشکل وقت رو هم حل میکنه. هممون میدونیم که مشاغل حوزه علوم پزشکی بسیار پر مشغله هستن و ممکنه مجالی برای فرد باقی نگذارند تا به کارهای حاشیه ای پردازده ولی به هر حال اگر علاقه وجود داشته باشه قطعاً فرد سعی میکنه که وقت مورد نیاز برای فعالیت ادبی رو در برنامه های خودش پیش بینی کنه. سومین و شاید مهمترین عامل، آموزش و ایجاد فضای مناسب فعالیت از سوی دانشگاهها هست که مایلیم این عامل سوم رو به وسیله چند پیشنهاد بسط و گسترش بدیم. هدف والا و اصلی آموزش عالی و دانشگاهها تربیت انسانهایی هستش که فارغ از تخصص در رشته تحصیلی خودشون، انسانهایی مفید و همینطور چند بُعدی باشند یعنی در مواقع لزوم بتونن خودشون رو در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی نشون بدن. پس همیشه اینطور استنباط کرد که رسالت دانشگاه فقط در آموزش مباحث تخصصی و از پیش

آموزش شعر و ادبیات با حضور افراد سرشناس این حوزه و در فواصل معین و گنجوندن این سری کارگاه ها در تقویم آموزشی دانشگاه

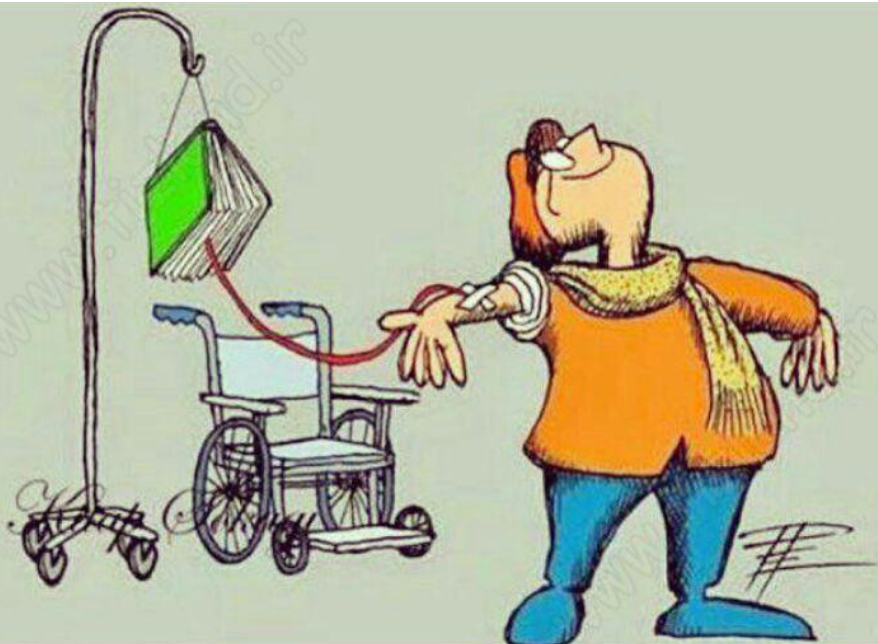
۲. برگزاری همایشهای کوچکتر و کم هزینه تر اما به دفعات بیشتر و همراه با گزینش شرکت کنندگان به جای برگزاری شب شعر های پُر کَر و فَرّ و البته بی نتیجه و بی کلاس که تنها حواشی اونها دامن گیر دانشگاه و دانشجویان میشه

۳. رواج نشریات تخصصی ادبی برای مهیا کردن فضای فعالیت دانشجویان مستعد. به نظر میرسه با مهیا شدن این زمینه ها شاهد جهش در زمینه ادبیات دانشجویی و در پی اون بروز و ظهور استعدادهای نهفته و سازماندهی اونها برای ایجاد یک چشم انداز روشن در زمینه شعر و ادب دانشجویی باشیم...

گرم وصال نبخشند، خوشدلم به خیال
که دل به درد تو خورد و این دوا دانست
ز چشم (سایه) خدا را قدم در ریخ مدار
که خاک راه تو را عین توتیا دانست...

تعیین شده خلاصه نمیشه. آموزش در دانشگاهها باید یک معجون تمام عیار از مهارتهای زندگی برای فرد در کنار مهارتهای تخصصی شغلی باشه. در همین راستا چند پیشنهاد دارم که مختصراً به اونها اشاره میکنم

۱. برگزاری کارگاههای



سرعت انقلاب فناوری و علم آنقدر سریع و پیچیدگی هایش به حدی تکان دهنده است که هیچ کسی نمی تواند نتایجش را تا ده سال آینده پیش بینی کند. زمینه های سنتی علم رشد خواهند کرد و در این رشد، ناچار به یکدیگر خواهند رسید و رشته ی جدیدی را خواهند ساخت. به این دلیل است که شما نه تنها نیاز دارید در یک تخصص آموزش ببینید بلکه باید شمه ای از رشته های مرتبط دیگر یا حتی دورتر از انتخاب اولتان داشته باشید.

برای سازماندهی تحصیلات و تحقیقات خود مهم است که استادان راهنمای باتجربه در این قبیل برنامه های موفق پیدا کنید، همکاران و دوستانی هم سن و سال خودتان برای پشتیبانی دوطرفه بیابید ولی در میان همه این ها به دنبال راهی برای خروج بگردید. موضوع و تخصصی برای تحقیقات اصولی خود پیدا کنید که هنوز مشهور نیست. ممکن است این قانون نظامی را برای جمع کردن سرباز ها شنیده باشید: "به سمت صدای تفنگ ها رژه بروید." ولی در علم دقیقا خلاف آن برقرار است: "خلاف جهت صدای تفنگ ها گام بردارید." از راه دور مشاهده کنید ولی وارد جنگ نشوید، جنگ خودتان را بسازید. با در نظر گرفتن تعداد کشف هر محقق در هر سال این سریع ترین راهی است که ممکن است

به تعدادی محقق ساده نیازمندید

پزشکی ۹۴
فهرست نیکام



پیشرفت‌ها حاصل شوند. وقتی عده کمی روی موضوعی کار می‌کنند، جهان به مهارت افراد در این زمینه نیاز دارد و به کسانی که علاقه دارند آن را به دست آورند پاداش می‌دهد.

اطلاعات موجود و آنچه که شما خودتان کشف می‌کنید، ممکن است ابتدا ناقص به نظر برسد و سخت باشد که با سایر بخش‌های دانش مرتبط باشد. اگر مسئله این است، عالیست. می‌پرسید چرا سخت به جای آسان؟ در تلاش برای کشف‌های علمی هر چه موضوع پیش رو چالش‌برانگیزتر، اهمیت راه کار بیشتر خواهد بود. مسئله این است که شما محققی هستید که در پی راه کار است و یا اینکه به دنبال مشکلاتی که ارزش حل کردن داشته باشند؟ هر دوی این‌ها استراتژی‌های تحقیقات اصولی به شمار می‌روند. برای هر مسئله در هر بخش از علم، یک گونه، نهاد یا پدیده ایده آل برای حل آن وجود دارد و بالعکس، برای هر گونه، نهاد و یا پدیده‌ای، یک سوال مهم وجود دارد که برای پاسخ، روش‌های خاص تحقیق به طور ایده‌آلی مناسبند. پیدا کنید که آن‌ها چه هستند.^۱

شما راهتان را برای کشف، برای آموزش، برای تدریس پیدا خواهید کرد. در دهه‌های پیش رو پیشرفت‌های شگرفی را در زمینه‌ی پیشگیری از بیماری‌ها، سلامتی و کیفیت زندگی خواهید دید. شما راهی را برگزیده‌اید که قدم به قدم می‌آید و در پایان به شما رضایتمندی درباره یک زندگی با ارزش را می‌دهد. 😊

۱. در شماره‌های بعدی بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت.

۲. نکات گفته شده در متن برگرفته از کتاب "letters to young scientists" نوشته‌ی Dr.E.Wilson می‌باشد.

خاطرات و تجربیات شما به فرزندتان

ارث می‌رسد!

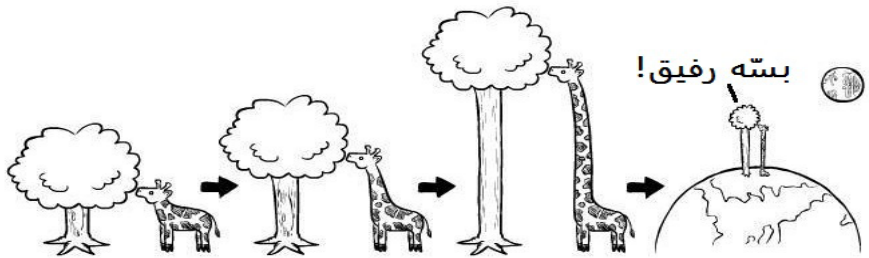
فیلروزه نسیمی
پزشکی ۹۴

لامارک پیش از تئوری داروین بیان می‌کرد که: "صفات اکتسابی، وراثتی می‌شوند." به این معنا که اگر شما برای افزایش قد خود تلاش کنید و موفق شوید، این صفت به زاده‌های شما از طریق توارث - که مکانیزمش در آن زمان ناشناخته بود. - منتقل خواهد شد.

اما با ارائه نظریه تکاملی داروین و شناخت ساختمان DNA و مکانیسم توارث، فرضیه‌ی تکاملی لامارک فاقد ارزش علمی شد.

اما به تازگی با پیدایش شاخه‌ای جدید از علم به نام اپی ژنتیک یا وراژنتیک، می‌توان در مورد جمله‌ی مشهور لامارک اظهارات جدیدی ارائه داد.

اپی ژنتیک به صورت توارث صفات از طریق مکانیسمی که مستقیماً با نوکلئوتید DNA در ارتباط نیست معنا می‌شود. مکانیسم این توارث از طریق "پیرایش کروماتین" صورت می‌گیرد که شامل متیلاسیون DNA و اصلاحات هیستونی می‌باشند که بدون تغییر توالی DNA مسئول، باعث ایجاد تغییر در بیان ژن می‌شود. این تغییرات اپی ژنتیک می‌توانند در طول زندگی سلول و در طی تقسیم سلول و همچنین شاید طی نسل‌های بعد باقی بمانند. در عوض این فاکتورهای غیرژنتیکی باعث می‌شوند تا ژن‌های یک ارگانیسم رفتار یا بیان مختلفی نشان دهند. اخیراً در یکی از تحقیقات^۱ با تیتری اغراق‌آمیز بیان شد خاطرات به نسل بعد



منتقل می‌شوند. این عنوان معادلی امروزی برای ارثی شدن صفات اکتسابی می‌باشد. در این آزمایش مشخص شد که تجربه‌ی بویایی والدین بر رفتار و ساختار عصبی نسل بعدشان تاثیر می‌گذارد.

در این آزمایش موش‌های والد (P) را در معرض بوی فنیل استالدهید قرار دادند و همزمان شوکی الکتریکی به آنها وارد کردند. موش‌های نسل اول (F1) و نسل دوم (F2) نیز در مواجهه با این بو حساسیت رفتاری از خود نشان می‌دهند و دچار آشفتگی می‌شوند.

وراثت این حساسیت رفتاری از طریق متیلاسیون یکی از ژن‌های این مسیر صورت می‌گیرد. همان‌طور که پیش از این اشاره شد متیلاسیون یکی از ابزار وراثت اپی‌ژنتیک می‌باشد.

انتشار این تحقیقات^۱ به معنای رد تئوری عظیم تکامل داروین نمی‌باشد و اصولاً ربطی هم به آن ندارد. صرفاً بیان می‌دارد که فرضیه‌ی لامارک آنچنان اشتباه نبوده است. شاید لامارک خبری از توارث اپی‌ژنتیک نداشته است اما جمله‌ی مشهور او اینک مصداق عینی پیدا کرده است و انتقال تجربیات بویایی مهر تاییدی بر آن است. بنابراین مراقب تجربیات خود باشید!

طبیب حارثی‌ای

رضا البروه

پرورشگی ۹۶

چنین بود که شیخ فرید الدین (علیه الرحمه) که مریدان بسیار دارد، در عنفوان جوانی پنجه در پنجه ی کنکور نهاد و پس از زدن دو سه قلم از فنون بالا بر آن حضرت، در رشته ی طب قدم در راه هلاک نوع بشر نهاد.

مادرش مرحوم شمس الملوک پس از سوری مفصل و درآوردن چشم فامیل، و پس از «دکتر، دکتر» گفتن های بی دریغ در هر کوی و برزن، هر گاه و بی گاه به شویش خواجه حسام الدین این نکته ی طلایی را متذکر می شد، که پرورش چنین خرسی و رساندنش بدین جایگاه اعلی که مادر گیتی نزاده است؛ جز به دلیل خون دل خوردن های متواتر او نبوده است! پس در یکی از سحرگاهان تابستان طفل چلمن خود را راهی دیار غربت کرد و با آتش پشت پایی، این مهم را به گوش یا بهتر است بگوییم دهان همگان رساند.

خواجه حسام الدین برای آنکه چنین بزمچه ای را مرد کند می خواست با او نرود اما به زهر نگاهی از جانب همسر، جوششی درونی و انقلابی آسمانی در او بوجود آمد و تصمیم گرفت با چهارچرخ خویش چنین تحفه ای را به محل دانشگاه برساند.

پس از طی مسیر و رسیدن به دیار مقصود، جهت ثبت نام مبارک شیخ فریدالدین در فهرست طلاب جدیدالورود قدم در صحن دانشگاه نهادند و بادی در گلو راندند و کذا و کذا...

در عرصه ی پرتشویش ثبت نام، یکی از همشین های شیخ که در مکتب خانه هم رکابش بود او را دید که پس از پرسیدن علت حضور و دانستن جواب، انگشت تحیر

بر دهان نهاد و از حکمت های خداوند سخن ها به میان آورد، که فلک چنین عجایب در خود دارد.

پس از ثبت نام که حقا امری خطیر و فرساینده بود، پدر و پور دلبندهش راهی خوابگاه ها شدند که به ظنشان بساط عیش و طرب از هر جهت در آن مهیا، تخت های روان آماده و فرش های آریایی در آن پهن است.

دیری نپایید که به عمارت خوابگاه رسیدند و چون وارد شدند، هر آنچه در تخیلات خود داشتند رنگ باخت و به جایش جلوه ای از شگفتی های آفرینش عیان شد! صحنه ای

هولناک از اجتماع مخلوقاتی در سقف دیدند که به قطع گونه ای جدید به شمار می رفت؛ جانداری بود میان موربانه و یوزپلنگ ایرانی! چون به اتاق رسیدند، به مواعی طبیعی و غیر طبیعی برخوردند که توانستند با سرپنجه ی تدبیر و حرکاتی محیرالعقول آنها را پشت سر بگذارند.

گویند خوابگاهیان اقوامی بودند مهاجر، که در غارها، تنه ی درختان و دخمه های زیرزمینی زندگی می کردند. با خوردن یک بادام تا ماه ها فعالیت مستمر داشتند و حتی در میانشان هم نوع خواری رواج داشت! بعدها این قوم توسط داریوش دوم به ورطه ی انقراض کشیده شد. از این روست که اکنون این نام را اکنون استعمال می کنیم و ربطی به واژه ی «خواب» ندارد. خواجه که از چنین محیط تنگ و تاریکی به ستوه آمده بود، پسر را وانهاد و در حالی که امید به زنده ماندن شیخ فریدالدین در این محیط - که بی شباهت به طبیعت آمازون نبود - نداشت، به سمت دیار مادری پا به فرار گذاشت...



ادامه دارد...

ضرب المثل های دانشجویی:

وام دانشجویی: یک مو کندن از خرس هم غنیمت است.
 وضعیت بد غذای خوابگاه ها: شتر را گفتند چرا گردنت
 کجه گفت کجایم راسته؟
 معدل کل دانشجویان: هر سال دریغ از پارسال
 وقتی دانشجوی جدید ورود دنبال پروژه باشد: غوره نشده
 مویز شده
 سه نمره تشویقی: از کیسه خلیفه بخشیدن
 واحد زیادی گرفتن در اول ترم و پاس نکردن آن در آخر
 ترم: جیک جیک مستونت بود، فکر زمستونت بود؟
 نمره های زیر ده و بالای نه استاد: کاجی بهتر از هیچی
 قول مسئولین در مورد وضعیت خوابگاه ها: سنگ بزرگ
 علامت نزدنه

تشبیه دانشگاهی

آخر کلاس: بهشت پنهان
 اخراج از دانشگاه: می خواهم زنده بمانم
 دفتر استادان: خانه ارواح
 نمره ده: شانس زندگی
 سالن ورزشی: جزیره آدم خوارها
 سال آخر: سالهای بیقراری
 ساختمان دانشگاه: آسمان خراش جهنمی اخراجی ها
 راهی برای متقلبان: جیب بر ها به بهشت نمی روند
 آنتن دانشگاه: جاسوس سه جانبه
 اعتراض برای نمره: شلیک نهایی
 کلاس ورزش: المپیک در بازداشتگاه
 دیدن استاد از دور: سایه عقابها
 نگاه استاد: بگذار زندگی کنم
 بیرون دانشگاه: سرزمین آرزوها

خندوانه...

« فاش می گویم و از گفته ی خود دلشادم »
که در این ترم پیاپی ز دروس افتادم !
اولین نمره که دیدم سر من سووووووت کشید
سوی استاد دویدم غم دل سر دادم
ولی افسوس که استاد محبت ننمود
با غضب گفت بدو ...نمره زیادی دادم !
گفتمش بهر خدا یک نظر انداز به من
مزه انداخت : نیم ناظر و من استادم !
بازگشتم که شوم مطلع از درس دگر
دیدم «این سیل دمامد ببرد بنیادم »
خشمگین داد زدم ،ناله و نفرین کردم
هیچ کس نیست در اینجا که رسد بر دادم !!!?
ناگه از دور بدیدم رخ استاد عزیز
گویا بر دل او کرد اثر فریادم...
گفتمش مرد شریف از چه به من -۶- دادی!؟
گفت: غیبت سببش بود و نرفت از یادم
قصه گر باز بگویم همه اش تکراری است
از دروس دگرم نیز چنین افتادم
گرچه افتادم و ماندم عقب از خرخوان ها...
کسب عنوان عقب مانده مبارکبادم!!!

ترم اولیای عزیز توجه کنید

۱. سر کلاس حتما گوشیاتون رو خاموش کنین چون ما خوابیم
۲. واسه توالت رفتن اجازه نمیخواد بگیرین
۳. استادارو خانوم یا آقا صدا نکنین
۴. زنگ تفریح نداریم بش میگن آنتراک
۵. درسا همشونو قرار نیس دفه اول پاس کنین پس اگه افتادین نگران نباشین
۶. عاشق نشین کالا....اگه سست عنصر هستین بذارین از هفته دوم سوم عاشق شین!
۷. نگران جزوه نباشین آخر ترم همشونو کپی می کنین
۸. اگه یه جلسه روی یه صندلی نشستین دلیل نمیشه بعدم اونجا بشینین نکته مهم : واسه ما خودکار بیارین

به نام خداوند قادر متعال

گاهی وقتا کنار ما افرادی هستن که خیلی ازشون چیزی نمیدونیم، شاید فقط بگیم دکتر، مهندس یا کارشناسه ولی اگه یکم دقیق تر باشیم میبینیم اون ها خیلی بزرگتر از چیزی هستن که نشون میدن. یکی از این افراد شخصی هستش که من خیلی اتفاقی با ایشون آشنا شدم. با احترام وقتشون رو در اختیارم گذاشتن. خانم سمانه یوسفی. کارشناس مهندسی بهداشت محیط ورودی ۹۰. متولد یاسوج پایتخت طبیعت .

فعالیت هاشون در زمینه های علمی و پژوهشی و فرهنگی نظرم رو به خودش جلب کرد. کسب عنوان دانشجوی نمونه دانشگاهی کسب عنوان دانشجو پژوهشگر برتر، عضو استعداد درخشان(EDC)، عضو بنیاد ملی نخبگان، کسب رتبه کلاسی دارای سه مقاله فول تکست که به چاپ رسیده اند. ارائه ی ده مقاله در قالب پوستر در همایش های داخلی و بین المللی داخل.

فعالیت های پژوهشی- اجرایی ایشان:
* عضو شورای مرکزی کمیته تحقیقات دانشجویی
* عضو شورای پژوهشی کمیته تحقیقات دانشجویی
* سردبیر نشریه داخلی کمیته تحقیقات دانشجویی
* کادر اجرایی همایش کشوری عوامل

اجتماعی و نابرابری سلامت در سال

۱۳۹۳

* کادر اجرایی هفتمین همایش اپیدمیولوژی کشور در سال ۱۳۹۱
* کادر اجرایی همایش علم دینی، دین علمی سال ۹۳
* کسب امتیازات پژوهشی در همایش علم دین، دین علمی

تعدادی از فعالیت های فرهنگی ایشون هم عبارتند از:

کسب عنوان فعال فرهنگی در سال ۱۳۹۱
به عنوان عضو فعال کانون قران و عترت دانشجویی در سال ۱۳۹۲
کسب رتبه دوم در بخش کاریکاتور در جشنواره قلم ماندگار در سال ۱۳۹۲
کسب رتبه دوم مقاله نویسی در دهمین مرحله استانی جشنواره قران و عترت در سال ۱۳۹۲
بعنوان عضو فعال تحریریه در عرصه نشریات دانشجویی از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۲
بعنوان عضو فعال دفتر نهاد



روزها اکوئالی فر
دانشجو رشته اتاق عمل ۱۳
طراح و مصاحبه گر شبکه ۳

آرمان

شماره
۱
تیر
۱۳۹۳
۳۰

۳۶

رهبری از سال ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۴
بعنوان عضو فعال در کانون دانشجویی
هلال احمر در سال ۱۳۹۳

ازشون خواستم یک داستان یا ماجرا
از زندگیشون واسمون تعریف کنن که
باعث موفقیتشون شده؟ (از زبون خودشون
مینویسم)

هدفشون از ورود به عرصه ی این
فعالیت ها اعتقاد به این بود که
دانشجو باید خودش را در همه زمینه ها
و ابعاد پرورش دهد و چند بعدی رشد
نماید لذا با توجه به علاقه و پویایی
که در خودشان دیدند این راه را پیش
گرفتند و خداروشکر موفق هم شدند.
خب از توانایی های کلیدی و خاص
خودشون که پرسیدم با لبخند گفتند
سوال بسیار سختی بود! ولی به نظر
خودم حس خستگی ناپذیری در انجام
تمام فعالیت های مورد علاقه وارد
کردن ذوق هنریم در سایر عرصه ها.
میرسیم به هدف و برنامه ای که واسه
آیندشون دارن... هدف ایشون برای
آینده خیلی فراگیرتر از فعالیتهایی است
که تا کنون انجام دادند اما از آنجایی
که نتیجه هدفشون یکی دوماه دیگه
مشخص میشه با لبخند گرمشون
خواستن که فعلا دعاشون کنیم. فعالیت
هاشون همچنان در حال پیگیری هستش.

شروع انجام فعالیتهای پژوهشی من
با اولین حضورم در کمیته تحقیقات
دانشجویی و افتخار آشنایی با دکتر
رضا محمودی (اناتومی) سرپرست کمیته
تحقیقات (ایشون فوق العاده هستن) که
موجی از انگیزه و حس ناب را به سوی
دانشجویان می فرستاد کلید خورد. و
اینچنین بود که با شوقی مضاعف وارد
عرصه پژوهشی شدم... بعضی آدم ها خاص
اند... نیاب و تکرار نشدن... حضورشان
در یادها همیشه مایه دلگرمیست...
انشاءالله نصیب شما هم بشه.
از بزرگترین شکستشون و این که چه
درسی ازش گرفتن سوال کردم باز هم
خندیدن و گفتن خداروشکر شکست
خاصی نداشتن... ولی هر کاری هم که
نشه خیریت داشته. به حکمت خدا
نمیشه شک داشت... هر کاری که ما
خواستارش باشیم و نشه لزوما شکست
نیست... خدا بعدش نشون میده و ما با
یه نفس عمیق میگیریم خوب که نشدا...
خانوم یوسفی از بزرگترین موفقیتشون و
کارایی این موفقیت گفتند که به طور
کلی موفقیت های خوبی کسب کردن و
به امید خدا این موفقیتها در عرصه های
وسیع تری ادامه دار خواهند بود... البته
لازم به ذکر است حضور کسانی





در زندگی که بودنشان آرامش محض است نیز خود موفقیت بزرگی است... از همینجا برای همه شان «حال خوب دل» آرزومند هستند.

خانم یوسفی لطفا یک توصیه به دانشجویها؟

وقتی لفظ دانشجو رو به خودتون نسبت میدید یعنی کلی مسئولیت بر دوشتون هست... اول از همه از لحاظ علمی خودتون رو قوی کنید و سپس به کمک خدا به فعالیت های پژوهشی و فرهنگی و... (البته با علاقه) بپردازید که همچین کاری برنامه ریزی بسیار خوبی رو میطلبد... با شنیدن این کلمات چی به ذهنتون میاد؟

خونه : آرااااامش

سلف : من حتی تجربه آشپزی توی سلف رو هم دارم

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج: نه سنگفرش هایش مرا فراموش میکنند و نه من انها را هیئت محبان اهل بیت: شب های محرم... پروپزال : هفت خوان رستم که باید تا مرحله تصویب طی شود... همایش: عاشقشم بخصوص بین المللی طراحی: به قلم کشیدن احساس... به همراه حس آرامش فوق العاده آشپزی: کم کم دیگه میخوام کارگاه آشپزی راه بندازم...

سخن پایانی؟؟؟

موفقیت در هر جایی و هر عرصه ای شایسته

شماست... به کمبود امکانات دانشگاهی توجه خاصی نداشته باشید و یادتان باشد که کمبود امکانات باعث ایجاد خلاقیت است. دوستتون دارم...مانا باشید. در ضمن اینو هم اضافه کنم که ایشون بسیار با نشاط و خون گرم هستن و با گفتن این جمله: (از آشنایی یهویی با شما خیلی خوشحال شدم سراسر انرژی مثبت بودین با لبخندای دلنشیتون) به من روحیه مضاعف دادن و تشکر میکنم از وقتی که در اختیار نخبه چین گذاشتن. از این گفت و گو ها به این نتیجه میرسیم چیزی که نخبه ها رو از بقیه متمایز میکنه اینه که با یک انگیزه قوی توانایی و زمانشان را مدیریت کردند.

منتظر نخبه بعدی نخبه چین باشید.
با آرزوی موفقیت برای همه دانشجویان

آرزو گشتاسبی

هوشبری ۹۴

منگنه‌ی استقلال

برای دانشجویان جدید الورد بخصوص دانشجویان غیر بومی شل شدن طناب وابستگی ها و قرار گرفتن در منگنه‌ی استقلال اولین و گاه دشوارترین چالشی است که در دانشگاه تجربه میکنند که ما در ادامه به چرایی، چگونگی و حل آن می پردازیم.

چرا؟؟؟ قبل از ورود فرد به محیط دانشگاه حضور فیزیکی پرنگ تری را در خانواده دارد و به سبب آن حمایت های عاطفی ، روانی و اقتصادی خانواده از او موجب ایجاد وابستگی در فرد میشود که این موضوع پس از ورود نسبتا ناگهانی فرد به محیط دانشگاه سبب بروز مشکلات ناشی از منگنه‌ی استقلال و گسسته شدن بند وابستگی ها میشود . از طرفی قرار است فرد از محیط دبیرستان با حجم درسی کمتر در زمان بیشتری که با حمایت های مدرسان خود و همچنین خانواده همراه بوده به یکباره وارد محیط تحصیلی دانشگاه شود و این درحالی است که نقش حامیان سابق او کمرنگ تر شده و حجم درسی او در زمان کمتری افزایش یافته است و این موضوع باعث فشارهای روانی بسیاری بر فرد و در اغلب موارد افت تحصیلی فرد می شود که می تواند به صورت مشروط شدن فرد بخصوص در ترم اول خود را نشان دهد.

این وابستگی ها می تواند دلایل مختلفی داشته باشد که در ادامه به چند دلیل آن اشاره خواهیم کرد:

- تاخیر در استقلال اقتصادی : عمدتا در خانواده های ایرانی فرد دیرتر به استقلال اقتصادی می رسد و این در حالی است که استقلال اقتصادی پیش نیاز استقلال روحی و روانی است.
- درک نادرست خانواده از حس استقلال طلبی جوان و نوجوان : خانواده ها عمدتا این احساس را به منزله‌ی سرکشی و خودمختاری فرد می بینند و سعی در سرکوب آن دارند در حالی

که میتوان با هدایت و کنترل صحیح این حس به سمت پیشرفت فرزندی موفق با سلامت اجتماعی بیشتری داشته باشند.

■ امنیت بخشیدن : گاه خانواده ها بر این باورند که با ایجاد وابستگی و محدود کردن استقلال فرد میتوانند از او محافظت کنند و در واقع نقش خود را به درستی در تربیت آنان به عمل آورند که این موضوع نیز می تواند نشان درک نادرست خانواده و عدم آگاهی آنان باشد.

و...

چگونه؟؟؟ این وابستگی ها در جنس مونث نمود بیشتری دارد که از علل آن می توان به غریزه حمایت دوستی بانوان اشاره کرد به طوری که بانوان ذاتا علاقه دارند تحت حمایت کسی باشند و این وجود به آنان احساس امنیت می دهد و وابستگی سریع الوقوع تری دارند. از دلایل دیگر آن میتوان به دیدگاه برخی اقوام اشاره کرد که دختران منفعل ، وابسته و خدمتگذار را به دختران مستقل و خودمحور ترجیح می دهند.

البته باید اضافه کرد این وابستگی ها در افرادی که خصوصیات ویژه ای دارند بیشتر خود را نشان میدهد.

افراد وابسته چه نشانه هایی دارند :
اعتماد به نفس پایینی دارند ، به

دنبال اطمینان خاطر از سوی دیگرانند ، مسولیت خود را به گردن دیگران می اندازند ، نیازهای خود را تحت شعاع نیازهای دیگران قرار می دهند ، از تنهایی بیزارند ، جرات مخالفت کردن ندارند ، در روابط فردی خود بدون مرز هستند و...

از سایر مشکلات دانشجویان جدیدالورود میتوان به اضطراب ها و مشکلات روحی ، جسمانی و تغذیه ای اشاره داشت. اگر چه هر دو جنس با استفاده از خصوصیات ویژه ای که جنسیت به آنان می دهد می توانند در مقابل مشکلات دانشجویی خود توانایی ها و ضعف هایی داشته باشند.

راه حل؟؟؟ و اما برای حل این موضوع : در ابتدا بایستی آمادگی های لازم از طرف دانشگاه ، خانواده و مرکز تحصیلی پیشین ایجاد شود. این در حالی است که خود فرد نیز می تواند با مراجعه به مراکز مشاوره ی دانشجویی و شرکت در برنامه های غیردرسی ، چون پژوهش های دانشجویی در کتابخانه ها ، اداره ی بوفه ، مشارکت در نشریات دانشجویی و یا رفتن به اردوها و سفرهای دانشجویی یک استقلال نسبی برای رهایی از محدودیت ها برای خود ایجاد کنند.

در غیر این صورت و ادامه پیدا کردن این روند تبعات زیادی گریبان گیر فرد ، خانواده و جامعه های مشمول فرد می شود.

صفر نامه

محمد حسینی
پزشکی ۹۳

طی پرسشنامه ای بصورت مجازی از تعدادی از دانشجویهای سال آخر خواستیم جمله ما رو تکمیل کنند که نتایج زیر بدست آمد. امیدوارم طی زمان باقیمانده شماها جای نیمه خالیه لیوان تحصیلی دوستانمون بوده. اگر دوباره برمیگشتم به روز اول دانشگاه.....

درباره خیلی از آدمها زود قضاوت نمیکردم مخصوصا از روی تیپ و ظاهر. حتما از درس همه اساتید بهره بیشتری میبردیم و بر اساس صحبت های ترم بالایی ها عمل نمیکردیم. دوباره همین راهو میومدم!

بعد از دیدن سوسک تو غذای سلف ازش عکس میگرفتم! انرژی رو بیشتر ذخیره میکردم و همه چیز رو سطح صفر در نظر میگرفتم. یکم هم درس میخوندم! بیشتر خاطره خوب میساختم و کمتر دپرس می شدم. تغییر رشته میدادم.

بیشتر درس میخوندم و بیشتر خوش میگذروندم. عاشقانه از تمام لحظه ها بدون سختگیری لذت میبردیم با همین دوستان. یه مهارتو مسلط میشدم حرفه ای. از هر نفر یه چیزی یاد میگرفتم و با شبیه ترین آدمها از نظر رفتاری با خودم دوست میشدم.

میرفتم سراغ مدیر گروه و شماره استادها رو میگرفتم چون واسه تنظیم کلاسها و سوالاتی درسی نیاز میشه! وارد یه انجمن و یه نشریه میشدم چون روی بهبود روابط اجتماعی تاثیر داره. به هر کسی اعتماد نمیکردم. شنیدم زمین فوتبال هم داشته دانشگاهمون!

با آدمای بیشتری آشنا میشدم با بعضیا هم زودتر آشنا میشدم چون الان دیگه کنارم نیستن.

موضوع

ایران

ایستادگی و شجاعت

ایران

پیمان محراب پور
دبیر کانون ایران شناسی و گردشگری دانشگاه شیراز

سرزمین چهار فصل کهگیلویه و بویراحمد

استان کهگیلویه و بویر احمد با مساحتی حدود ۱۵۵۰۴,۰۷۳ کیلومتر مربع، سرزمینی نسبتاً مرتفع و کوهستانی، با ۶۵۸۶۲۹ نفر جمعیت، از نظر موقعیت جغرافیایی در جنوب غربی ایران واقع شده و از شمال به استان چهارمحال بختیاری، از جنوب با استان‌های فارس و بوشهر و از شرق با استان‌های اصفهان و فارس و از مغرب با استان خوزستان همسایه است. این استان با مرکزیت یاسوج، دارای پنج شهرستان بویر احمد، کهگیلویه، دنا، گچساران و بهمئی می‌باشد.

این استان از لحاظ جغرافیایی به دو ناحیه سردسیری و گرمسیری تقسیم می‌گردد که به همین دلیل استان به عنوان سرزمین چهار فصل معرفی شده است.

همچنین این استان به سبب زیبایی‌های طبیعی دارای توانمندی‌های ویژه‌ای در بخش گردشگری طبیعی (اکوتوریسم) است. چهره گوناگون طبیعت کوهستانی و سردسیر حوزه شمالی آن با طبیعت گرمسیری حوزه جنوبی ویژگی‌های یک منطقه با طبیعت ۴ فصل را برای آن به ارمغان آورده است. افزون بر آن، کوچ نشینی عشایر بویراحمد بهمئی، دشمن زیاری، طیبی و چرام ... در اقلیم‌های گوناگون آن، سرمایه ارزشمندی از دیدگاه فرهنگی و اجتماعی است که دارای جاذبه‌های ویژه برای گردشگران است. جای گرفتن کوه دنا با بلندی ۴ هزار و ۴۰۰ متر در این استان، منطقه‌ای کوهستانی سرشار از زیبایی‌های طبیعی در نوار شمالی این استان پدید آورده است. در دامنه‌های جنوبی قله‌های برفگیر دنا، شهر سی سخت در بلندی جای گرفته و پایگاهی برای کوه‌پیمایی و کوهنوردی و رفتن به سوی دناست. قله‌های پر برف دنا سرچشمه جویبارها و چشمه‌های پرآبی است که دامنه‌های پایین دست آن را به خوبی سیراب می‌کند. چشمه‌های همیشگی و پرآب دامنه‌های دنا که گاه آبگیرهای زیبایی را در بستر کوهستانی پدید آورده، طبیعتی با دیدنی‌های بسیار در منطقه سی سخت جلوه گر ساخته است. شهر سی سخت با باغ‌های گسترده و پر



عکاس: بهار آزاده



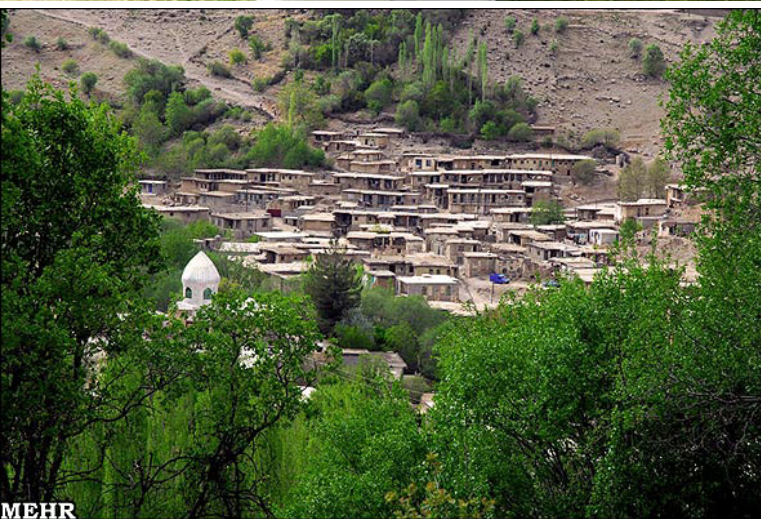
عکاس: داود ابر



رونق آن که همچون زمردی بر دامنه دنا می درخشد، با تابستان های معتدل و کوهستانی خود گردشگران را به سوی خود می خواند. این استان دارای رودخانه هایی نظیر بشار، مارون، زهره، خرسان، نازماکن و .. می باشد که از جذابیت خاصی برخوردار می باشند. آبشار یاسوج آب چشمه هایی که از دل کوه های زاگرس جوشیده و در دو کیلومتری شهر یاسوج آبشاری به ارتفاع ۱۰ متر را به منظر تماشا گذاشته، در کنار آن پارک جنگلی آبشار با امکانات اقامتی و دره های سرسبز

اطراف زیبایش را دوچندان ساخته است. پیست اسکی کاکان (دنا) تنها پیست اسکی جنوب کشور در دامنه های رشته کوه زاگرس است. صنایع دستی و سوغات محلی: قالی، قالیچه، جاجیم، گبه، نمد، خورجین، گیمچه، سفره محلی، سیاه چادر، حور، زیربار، توبره (جای قرآن)، گردو، عسل، روغن محلی، کره و کشک، سیب، انگور و... می باشد.

دیگر جاذبه های گردشگری این استان عبارتند از: تنگه مهربان، تنگه گنجه ای، دریاچه سد شاه قاسم، دریاچه کوه گل، چشمه میشی، چشمه بلقیس، آبشار تنگ تامرادی، دریاچه مور زرد، روستای کریک و...



مهارت حل مسئله:

پیچیده است. دنیا را می‌گوییم. حتماً تو هم قبول داری که دنیا آن هم بعد اینهمه پیشرفت سریع تکنولوژی و وسایل ارتباطی کمی دچار بهم ریختگی شده. حداقل در معادلات فرهنگی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی خودش. همین امر باعث شده ذهن من و شما بارها و بارها درگیر این مسائل بشه.

ما در زندگی به طور مداوم در حال حل مسئله ایم. برخی از این مسائل بسیار ساده اند ولی برخی دیگر به فعالیتهای فکری پیچیده ای نیاز دارند. توانای حل مسئله به ما کمک میکند مسائل زندگیمان را به نحو مطلوب حل کنیم. اگر مسائل مهم زندگی ما حل نشده باقی بماند با فشار روانی روبه روی می شویم و سلامت روحی و جسمی ما تهدید می شود.

اولین مرحله مهارت حل مسئله: مرحله خودآگاهی هست. یعنی آگاهانه بدانیم در چه وضعیتی به سر می بریم. اصلی ترین شاخص خودآگاهی ما گفتار درونی ماست. حال اگر گفتار درونی ما مثبت باشد به طبع آن محتوای رفتاری و اعمالی ما نیز مثبت خواهد بود و اگر منفی باشد اعمال ما نیز منفی می شود. بنابراین اولین و مهمترین مرحله حل مسئله آن است که بکوشیم خودآگاهی منفی خود را با

فوت گری کورزه

الهام محراب پور
لیسانس مهندسی نفت

به کار بردن گفتار درونی مناسب مثبت کنیم.

مرحله دوم حل مسئله: تعریف دقیق مسئله است. به این منظور که مسئله را به شکل دقیق تعریف کنیم. بیشتر فکر کنیم و با کمک روش های تفکر خلاق به بررسی بپردازیم.

مرحله سوم مهارت حل مسئله: یافتن راه حل است. برای حل مشکل نیز احتیاج به راهکارهای عملی و مفید می باشد که پیش نیاز این مرحله، بارش فکری (یعنی راه حل های متعدد و زیاد برای مشکل) است.

مرحله چهارم حل مسئله: ارزیابی راه حل هاست. در این مرحله به کیفیت توجه میشود. آنچه در این مرحله رخ می دهد اندیشیدن به مزایا و معایب راه حل هاست. نکته بسیار مهم آنست که راه حل به نفع خود ما و دیگران باشد. در این مرحله از روش (اگر آن وقت) می توان استفاده کرد.

مرحله پنجم مهارت حل مسئله: انتخاب راه حل ، اجرا و بازبینی راه حل هاست. بهترین راه حل آنست که بیشترین مزایا و کمترین ضعف و ضرر را برای ما داشته باشد. برای حل یک مسئله، باید بکوشیم بیش از یک راه حل مناسب را در نظر بگیریم.

و در آخر، ما در زندگی به طور مداوم در حال حل مسئله ایم.



الهی عقیده ام را از دست عقده ام مصون دار...

پاییز ۹۴ انتخابات شورای صنفی برگزار و در یک رقابت بعنوان دبیر کل شورای صنفی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج برگزیده شدم. تجربه دبیری در دانشگاه یزد باعث شده بود مشکلات، مسائل و راه کارها را به خوبی بدانم. کوهی از انگیزه بودیم و امیدوار به حل مشکلات دانشگاه و دانشجویان، علی الخصوص دانشجویان غیر بومی، چرا که احترام میهمان بر میزبان واجب است و مردم پایتخت طبیعت ایران به میهمان نوازی شهره اند. به جستجوی مسائل و مشکلات پرداختیم، شناسایی کردیم، انتقال دادیم ولی بعضاً "بدلیل پاره ای مسائل حل نشدند، و برخی حل شدند!!!" دوباره برگشتیم، جلسه، صحبت، تفکر و ... و بازهم مسائل را انتقال دادیم.

این مشکلات به فرد یا سیستم خاصی بر نمی گشت، بلکه دلیل اصلی آن کم توجهی و شاید سهل انگاری مسئولین در رده ملی بود که مسائل فرهنگی و رفاهی را طی سال های طولانی کمتر اهمیت داده اند. بنده نماینده شما عزیزان هستم در شورای صنفی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج و به خود می بالم که این افتخار نصیب بنده شد، اما شاید گاهی نامهربانی های برخی دوستان و اطرافیان و حرف و حدیث های ناجوان مردانه این عزیزان را می شنیدیم ولی با افتخار وقت شخصی خودم را به رسیدگی به امور شما بزرگواران اختصاص دادم. افراد زیادی بودند که به بنده و همکاران بنده لطف داشتند و دارند و عده ای هم مغرضانه سنگ اندازی می کردند. بنده در پیشگاه خدای بزرگ اقرار می کنم که لحظه ای از پیگیری مسائل غافل نبوده ام و همه تلاش خودم را به کار گرفتم. خدا را شاکرم که بازخوردها و امواج مثبتی که از طرف شما ها به ما رسید خستگی را از تنمان به در می کرد.

در این جا لازم است برخی از اقداماتی که بنده و همکارانم بعنوان نماینده شما عزیزان پیگیری کردیم را به اطلاعاتتان برسم.

برگزاری جلسات صمیمی اما جدی
در سطح دبیران واحد های
صنفی و اعضای هر واحد
نیازسنجی مسائل
واحد ها و
اولویت

شورای صنفی

سید محسن اسدی

دبیر کل شورای صنفی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

پزشکی ۹۳

بندی آنان جهت رفع مشکلات و مسائل جلسات با معاون محترم فرهنگی و مدیر محترم دانشجویی و مسئولین محترم برگزاری جلسات با مسئولین سلف مرکزی و بازدید هر روزه دبیر سلف پیگیری مسائل آن اجرای نظرسنجی گسترده با موضوع وضعیت غذایی و سلف در سطح دانشگاه اهدای سیم کارت های دانشجویی همراه اول به دانشجویان گرانقدر و عزیز برگزاری اردوی نمایشگاه کتاب تهران به صورت مطلوب و با کیفیت بازدید تصادفی دانشجویان متقاضی از بخش های مختلف سلف ایجاد تنوع در منوی غذایی سلف و تغییر دادن آن به نفع دانشجویان عزیز برگزاری جلسات با رؤسای محترم دانشکده های مختلف دانشگاه پیگیری موردی و کلی مسایل ورزشی و برنامه های ورزشی پیگیری کلان مسائل ورزشی و رایگان اعلام نمودن همه برنامه های ورزشی در هر مکانی که دانشگاه قرارداد منعقد می کند برای تمام دانشجویان پیگیری مسائل بهداشت و درمان شما خوبان در سطح رئیس دانشگاه و مساعدت آقای دکتر چمن در تخفیفات حداقل ۵۰٪ و حداکثر ۱۰۰٪ در مراکز درمانی دولتی استان برای همه دانشجویان علوم پزشکی یاسوج اکران فیلم سینمایی در سطح دانشگاه و جمع آوری عواید آن به نفع محرومان

همکاری در اجرای برنامه های هفته خوابگاه ها در سطح دانشگاه حضور در خوابگاه های دانشجویی به صورت دوره ای و روزمره بوسیله دبیران و اعضای محترم شورای صنفی انتخاب آزمایشی شهرداران خوابگاه های سمیه و امام رضا (ع) با رویکرد جدید حضور در خوابگاه های امام رضا (ع) و سمیه به همراه رئیس محترم دانشگاه و معاونت محترم فرهنگی و مدیریت محترم فرهنگی و مسئول محترم نهاد رهبری و مسئولین حراست کنترل نامحسوس رانندگان و وسایل نقلیه عمومی دانشگاه و تعامل با مسئول محترم نقلیه دانشگاه جهت بهبود امور حضور دوباره در جلسه دبیران کل شورای صنفی کشور در تهران (لازم به ذکر است در این جلسات به صورت جلسات خصوصی و عمومی به بیان مسائل و مشکلات شما پرداختیم.) اهدای لوح سپاس به شورای صنفی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج از طرف معاونت محترم وزیر بعنوان شورای برگزیده کشوری جلسه خصوصی دبیر کل شورای صنفی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج با رئیس محترم صندوق رفاه دانشجویی کشور در تهران و قول مساعدت ویژه ایشان به استان کهگیلویه و بویراحمد جلسه دبیر کل شورای صنفی با مدیر محترم دانشجویی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، جلسات خصوصی

دبیر کل شورای صنفی دانشگاه با معاون محترم آموزش و معاون محترم پژوهش دانشگاه جهت بهبود امور مکاتبات با شهرداری محترم شهر یاسوج و فرمانداری محترم شهرستان بویراحمد جهت ایجاد سرعت گیر و ایستگاه اتوبوس جهت رفاه حال دانشجویان محترم ایجاد اینستاگرام شورای صنفی برای دریافت نظرات شما خوبان و بیان مسائل به آدرس [shorafenfi.yums](https://www.shorafenfi.yums) و انتشار نشریه وزین آرمان و ...

....

در اینجا لازم می دانم تشکر کنم از همه بزرگوارانی که در این مسیر ما را همراهی کردند.

همه دانشجویان عزیز و بزرگوار دانشگاه علوم پزشکی یاسوج عزیزان و همکاران زحمت کش بنده در شورای صنفی واحد های مختلف دانشگاه که تمام زحمات را به دوش خود تحمل کردند.

ریاست محترم دانشگاه آقای دکتر چمن معاونت محترم فرهنگی دانشجویی جناب آقای دکتر قیطاسی که همیشه پاسخگو بودند و الحق والانصاف از هیچ همکاری با ما دریغ نکردند.

معاونت محترم آموزش دانشگاه آقای دکتر محرابی، معاونت سابق پژوهشی آقای دکتر موسوی مدیریت محترم و پیگیر دانشجویی دانشگاه جناب آقای دکتر علمداری

مرد دوست داشتنی مدیریت دانشجویی آقای عابدینی خانم ها اسماعیلی ، حیدری ، اکبری ، رحیمی ، ذاکریان ، شفایی ---- مسئولان و سرپرستان محترم خوابگاه های دانشجویی پیمانکار محترم سلف آقای شریفی و همکاران ایشان رانندگان محترم وسایل نقلیه عمومی دانشگاه و همه عزیزانی که ما را در پیمودن این مسیر یاری نمودند. در پایان در پیشگاه خداوند پاسخگو خواهیم بود اگر آگاهانه ذره ای در پیگیری و حل مشکلات شما خوبان کوتاهی کرده باشیم.

نظر سنجی و مسابقه

جذابیت کدام بخش بیشتر است؟

مایل هستید کدام بخش تداوم داشته باشد؟

از دیدگاه نویسنده اگر بخواهیم رابطه بین ادبیات و طبابت را حفظ کنیم مهمترین عامل کدامیک میتواند باشد؟

الف) انگیزه فردی ب) علاقه

ج) آموزش و ایجاد فضای مناسب فعالیت د) انگیزه

الگوی استاد برگزیده این شماره چه کسی بود؟

الف) دکتر روزبهی ب) دکتر نیک اقبال

ج) دکتر جان نثار د) دکتر محمودی

آرمان اصلی نشریه آرمان چیست؟

الف) رساندن حرف دانشجو به مسئولین

ب) رسیدگی به مشکلات

ج) معروفیت بین دانشجویان

د) اعتقاد به جمله: «دانشگاه منشاء همه تحولات است»

کیفیت نگارش این شماره را چگونه برآورد میکنید؟

عالی متوسط ضعیف

کیفیت مطالب و جامعیت آن ها را چگونه برآورد میکنید؟

عالی متوسط ضعیف

میزان رضایتمندی شما از نشریه چقدر است؟
ضعیف متوسط عالی

میزان دانش و مهارت نویسندگان چقدر است؟
ضعیف متوسط عالی

نوع آوری و تنوع متن ها چگونه می باشد؟
ضعیف متوسط عالی

هرچه می خواهد دل تنگت بگو!

نام و نام خانوادگی:

رشته تحصیلی و سال ورودی:

لطفا از طریق ایمیل: arman.yums@gmail.com

یا شماره تلگرامی ۰۹۳۷۳۹۴۰۸۰۹

پاسخهای خود را برایمان ارسال فرمایید

به سه نفر از شرکت کنندگان به قید قرعه جوایز نفیسی
اهدا خواهد شد.



گاهنامه فرهنگی اجتماعی شورای صنفی
دانشگاه علوم پزشکی استان کهگیلویه و بویر احمد

نشانی نشریه: یاسوج - دانشگاه علوم پزشکی یاسوج -
معاونت دانشجویی و فرهنگی

پست الکترونیکی:

arman.yums@gmail.com



شروع یک روز تازه با کوبودنا



کوبودنا

KOBO DENA

بزرگترین
مجتمع
نان صنعتی
جنوب کشور

اولین
تولیدکننده
نان حجیم
بلوط
در خاورمیانه

ISO 9001 واحد برتر نمونه
ISO 14001 استاندارد و کنترل
ISO 18001 کیفیت سال ۱۳۹۳
ISO 22000

کارخانه آرد
۳۰۰ تنی
باقری

کارخانه: یاسوج، میدان هفت سین
فروشگاه مرکزی: یاسوج، راهتمایی
گروه منابع غذایی کوبودنا

www.kobodena.com
info@kobodena.com

تلفن: ۰۷۴ - ۳۳۳۲۲۷۳۴
فکس: ۰۷۴ - ۳۳۳۲۲۶۱۱



telegram.me/kobodena



@kobodena

عضویت در انجمن غذاهای فراسودمند (۱۳۹۴)
واحد برتر کشوری صنعت و معدن (۱۳۹۴)
واحد برتر پنجمین کنفرانس ایمنی و سلامت غذا (۱۳۹۴)
واحد برگزیده استانی دانشگاه علوم پزشکی (۱۳۹۴)
واحد نمونه استانی اداره استاندارد (۱۳۹۲ تا ۱۳۹۴)

Eat healthy ♥ Life healthy



مفوق انجمن خیریه حمایت
از بیماران دیابتی ایران
Support Diabetes
Charity Iran

غنی شده با آهن
+IRON
Enriched With Iron

آب و هوا در حال تغییر است، غذا و کشاورزی باید تغییر کند.

سهامی خاص

KOBO
DENA

کوبودنا

گروه صنایع غذایی کوبودنا

بزرگترین کارخانه نان صنعتی جنوب کشور
اولین تولید کننده نان حجیم بلوط در خاور میانه

تولید کننده انواع آردهای:
نول، ستاره، خبازی

تولید کننده انواع نان حجیم و نیمه حجیم
مسطح، نانهای رژیمی و سلامت

مدیر عامل: دکتر بهرام باقری

افتتاح شعبه جدید فروشگاه نان سلامت در شیراز



آدرس کارخانه: یاسوج، نجف آباد، میدان هفت سین، گروه صنایع غذایی کوبودنا
تلفن: ۰۷۴۳۳۲۲۷۳۴ / فکس: ۰۷۴۳۳۲۲۶۱۱ / کدپستی: ۷۵۹۱۳۳۱۴۷۱
فروشگاه شماره ۳: شیراز، خیابان عقیف آباد تلفن: ۰۷۱۳۶۲۹۱۶۳۷

تاسیس: ۱۳۷۵

آدرس ایمیل: info@kobodena.com  آدرس اینستاگرام: [@kobodena](https://www.instagram.com/kobodena)

آدرس وب سایت: www.kobodena.com  آدرس تلگرام: [telegram.me/kobodena](https://t.me/kobodena)