

جوان زنده، با نشاط، پرامید و پاکدامن می‌تواند یک تاریخ را بیمه کند.

مقام معظم رهبری

صفحه شطرنج جوانی را دریابید



شاید شما هم بسیار شنیده باشید که بیشتر افراد باتجربه، از جوانی به عنوان طوفانی ترین دوره عمر اسم می‌برند و متعقدند که این دوره اگرچه می‌تواند به خوبی سپری شده و به ساحل آرامش پس از طوفان برسد ولی ممکن است آتشی برافروخته شود که علاوه بر جوانان، رویاهای آتی آنها را نیز بسوزاند.

اما در یک دیدگاه کلی‌تر، می‌توان از دوران جوانی به عنوان دنیای تحول نام برد که در آن یک فرد در کانون شور، هیجان و گام برداشتن در مسیر تبدیل شدن به سرمایه یک ملت و کشور قرار می‌گیرد و هرگونه حرکت در صفحه شطرنج جوانی وی، می‌تواند باعث بروز و ظهور تحولات جدی شود.

«ذهن جوان اگر با مطالب حق پر نشود، با مطالب ناحق و پوچ پر می‌شود»

باید مورد توجه قرار گیرد؛ بنابراین شایسته است اندیشه و تفکر جوانان را با مطالب منطقی و صحیح غنی ساخت تا نتیجه آن رشد صحیح فکری جوان باشد.

بدون تردید در بین همه مراحل عمر آدمی، هیچ مرحله‌ای به اهمیت مرحله جوانی نمی‌رسد و بر همین اساس نیز باید استعدادها شکوفا نشده را در مسیری از شکوفایی قرار داد که بتوان تضمین تامين سلامت و روان فرد و در نهایت جامعه را به ارمغان آورد.

در این راستا، بسیاری از جوانان، آینده خود را از دریچه دانشگاه می‌نگرند و در نظر آنان، دانشگاه کانونی است که امیدها، آرزوها و آرمان هایشان بدان جا ختم می‌شود و از سوی دیگر گویی بخش دیگری از هویت اجتماعی آنان تکوین می‌یابد، در این صورت برای مدت کوتاهی، دغدغه‌ای از جهت هدف زندگی و جایگاه اجتماعی خود ندارد.

بهر حال جوانان باید صفحه شطرنج زندگی خود را دریابند و اجازه ندهند در آن کیش یا مات شوند.



پرونده ویژه /
جوانی با طعم نسل جدید

صفحه ۲

دانشجویان عزیز، وامها در حساب شما است

صفحه ۴

سلامت / مشترک مورد نظر،
موجودی خواب شما کافی
نمی‌باشد!

صفحه ۵

کسب مقام سوم تیم
رباتیک علم و صنعت

صفحه ۶

دانستنی‌ها

صفحه ۸

سرویس "پرونده ویژه" می‌کوشد در هر شماره متناسب با رویدادها و مناسبت‌های آن هفته موضوعی را انتخاب نموده و به صورت ویژه و با ارائه مطالب مرتبط در قالب‌های مصاحبه، یادداشت، گزارش و... به آن پردازد.

جوون با طعم نسل جدید...



گسترش دهند» محمد میگه جوونای لبنانی به دلیل درگیری‌های سیاسی کشورشون، وقت زیادی برای جوونی کردن ندارن اما در ایران به دلیل آرامش حاکم، می‌تونن به موضوعات زیادی فکر کنند و از اون لذت ببرن.

نفر دوم صدیقه ورزینی دانشجوی رشته طراحی صنعتیه که خیلی واقع بینانه و فراتر از یک جوون ۲۴ ساله (وای ببخشید سنشو نباید می‌گفتم) به زندگی و جوونی نگاه می‌کنه. البته به گفته خودش از وقتی که متاهل شده، نوع جوونیش با دوره مجردیش خیلی متفاوت تره.

صدیقه خانم معتقد که جوونا در یک دوره از جوونی خیالشون از بابت بسیاری از مسائل راحت و فرصت بیشتری برای رفتن به رستوران، کافی شاپ و گذروندن وقت با دوستان و گوش دادن به موسیقی دارن، اما با گذشت زمان فرصت براشون کمتر میشه و البته وضعیت این دوره هم خیلی خوبه ولی جنسی متفاوت از جوونی دوره قبلش داره. صدیقه خانم میگه که باب جوونی در کشور بازه و جوونا با انتخاب تفریحات سالم می‌تونن خوب جوونی کنن. خانم ورزینی میگه پدر و مادرای فعلی که جوونای نسل قبل بودن هم به مقتضیات سن و شرایطشون جوونی کردن و حتی برخی موارد پدر و مادرا غصه می‌خورن که چرا مشکلات اجازه نمی‌ده که سن جوونی برای جوونا بیشتر باشه.

صدیقه خانم به امکانات موجود در اختیار جوونای نسل حاضر اشاره می‌کنه و میگه: "در عوض جوونای قبلی که پدر و مادرای ما هستند خونه‌های ویلایی و رفت و آمدهای گسترده داشتند که الان به دلیل برخی مشکلات و حتی تجملات امکان اون وجود نداره". وقتی هم می‌خواد بگه اگه دو ساعت وقت برای جوونی کردن به دلخواه خودش داشته باشه چکار می‌کنه، اندکی مکث و بعد میگه: "دست خانواده‌ام، پدر و مادر و خواهر و برادرم را می‌گیرم و میبرم به جای دور در ایران و از طبیعت لذت می‌بریم"

ساله البته از نوع غیرعلم و صنعتی) اگرچه کوتاه بود اما یک نتیجه بزرگ برای خیلی از جوونا داشت: «ما هم جوونی می‌کنیم! مقتضی نسل خودمون»

مصاحبه رو با محمد الدیرانی شروع کردم، جوون ۲۴ ساله اهل لبنان که سال ۸۳ برای تحصیل به ایران اومده و مشغول گذروندن رشته مکانیکه. ازش می‌پرسم تعریف از جوونی چیه؟ اینطور جواب می‌ده «نشاط، شادی، به حس خوب که به نظر می‌رسه نباید در احساس اون، وقت را از دست داد. جوون باید روی خودش سرمایه گذاری کنه تا بعداً که به دلیل گذر زمان این فرصتارو از دست می‌ده بتونه از اون بهره بگیرد» محمد معتقد که جوونای ایرانی از لحاظ درسی خیلی تلاش می‌کنند و پیگیر هستند، ولی از

جوونی، داشتن یکسری آزادی‌های ظاهری نیست. جوونا اگه بخوانند فردا حسرت امروزشونو نخورن باید به محدودیت‌هایی که ممکنه به لحاظ مالی و سایر زمینه‌ها داشته باشند احترام بگذارند و دقت کنند که از روی غفلت، جوونیشون هدر نره.

لحاظ تفریحات و سرگرمی این موضوع کم‌رنگ‌تره. به گفته او، حلقه ارتباطی جوونای ایرانی البته برای صمیمی بودن باهم و گذراندن وقت بیشتری با همدیگه کمی محدوده و معمولاً جوونا ۳ تا ۴ نفر را در تیم خود انتخاب می‌کنند و بیشتر وقتشونو با هم می‌گذرونن. محمد فکر می‌کنه که اگه ۲ ساعت وقت داشته باشه تا اونطوری که می‌خواد جوونی کنه، با دوستهایش به غار یا کوهنوردی می‌ره، چون ارتباط با طبیعت را خیلی دوست داره و میگه آدمو از بی‌حوصلگی درمیاره. محمد معتقد که جوونای نسل فعلی باید از چند طریق از زندگی‌شون لذت ببرن: درس بخونن، مطالعه و ورزش کنند و ارتباطاتشون را

- با توام، جوون ابرونی!
- (حتما میگه!) بابا ولمون کن
سربصیحی! اونم وسط ترمی که هیچ
آمادگی برای امتحانات ندارم!

- ای بابا توام که همیشه خسته‌ای، غرغر می‌کنی و دلت می‌خواد که هیچ کم و کسری تو زندگیت نداشته باشی! حالا هم که یکی پیدا شده و داره صدات می‌زنه تا شاید چند دقیقه‌ای از این حال و هوا بیرون بیای، خودت همراهی نمی‌کنی.

- باشه گوش می‌دم! بگو ببینم چی می‌گی؟
- بهتر نیست که فکر کنی که تو، تو که این روزها همه به یادتن و از روزت حرف می‌زنن، هدیه‌های خدایی و باید از پوسته خودت بیرون بیای و شاد زیستن را تجربه کنی؟ حالا روش فکر کن و جواب بده.

به ذهنم رسید حالا که قراره راجع به جوونی با جوونای علم و صنعتی حرف بزنیم، بهتره که خودشون سوژه‌های اصلی گزارش باشن. به فکرم رسید که به چند تا شون زنگ بزنم و چند تا سوال راجع به جوونی ازشون پرسم. خنده، مکث، خوشرویی و صداقت ویژگی‌هایی بود که تو چند دقیقه صحبت با این دانشجویها، نظرمو خیلی جلب کرد. گفتگو با محمد الدیرانی ۲۴ ساله لبنانی، صدیقه ورزینی (؟؟) ساله» میدونید که خانوما عموماً سن بالایی ندارند!، مجتبی شمس زاده (۲۳ ساله) و سعید میرقاصی (۲۶



اول که می‌خواستم یک مطلب برای این صفحه بنویسم، فکر می‌کردم که خیلی راحت باشه و راحت میشه به چیزی نوشت که جوونا خوششون بیاد! ولی نه! اینطورها هم که فکر می‌کردم نیست!

زندگی با اسانس جوونی



این روزها، پای صحبت جوونا که می‌شینی همه می‌گن «ما که جوونی نمی‌کنیم». آره! حرف شما متین (چون نمی‌خواهیم همین اول بحثی با هم کنار نیایم و خلاصه.....). ولی این درست نیست که شما جوونی نمی‌کنید، شما جوونی به رنگ این دوره زمونه دارید که فقط خودتون و هم سن و سالتون از سر در می‌یارن. خیلی از ماها هم که سنی ازمون گذشته (۲۸-۲۹ سالمونه!!!) می‌گیم جوونی ما با جوونی شما نسل جدید فرق می‌کرد، اصرار نکنید چون نمی‌تونم فرقتو بگم. چون اگه بخوام که این فرقا رو براتون بگم، می‌دونم ساعت‌ها وقتمون گرفته میشه.

قبوله! شما جوون امروزی، جوونی کردنت با تعاریفی که از جوانان زمانهای نه چندان دور داریم، تفاوت بسیاری پیدا کرده و البته ما هم کم جوونی نکردیم و همین حرفا رو قبلا به پدر مادرامون می‌گفتم. به هر حال بسیاری از کارشناسا می‌گن که یکی از ویژگیهای دوره جدید و جوونی کردنا به رسم فعلی، اینه که طول دوره جوانی بیشتر شده و البته یکی از دلایلس هم وجود فناوریهای نوینه.

آره. این روزها جوانی طولانی‌تر شده، زودتر شروع می‌شه و دیرتر تموم میشه. بچه‌ها از همون اول که دست راست و چپشونو می‌شناسن به دنبال ادای بزرگترا درآوردن نو می‌خوان که زودتر بزرگ بشن. وقتی هم که بزرگ میشن گله می‌کنن که زندگی سخته و پدرمادرا سخت گیری می‌کنن و کاش فقط یه روز می‌تونستیم به بچگیهامون برگردیم.

اما اگه بخوایم یه بحث جدی در این رابطه راه بندازیم خیلی‌ها می‌گن که آموزش وقتی اجباری می‌شه، کار زیر سن قانونی ممنوعه و از این دست مسائل، قطعا نوع جوونی کردن هم متفاوت می‌شه. اما امروز، فناوریهای نوین «جوانی کردن» را از مرز اجتماعی، جغرافیایی و فرهنگی خودش جدا کرده و اگه تلفن همراه امروز تو جیب همه جوونای ما هست و اینترنت و وبلاگ و بازیهای کامپیوتری اوقات فراغت اونا رو پر می‌کنه، اما زمینه ماجراجویی رو هم برای جوونا فراهم کرده. البته بسیاری از جامعه شناسا معتقدند که این تنها یک کلیت جوونی کردن امروزی هاست وگرنه طبقه خانوادگی، جغرافیا، سرمایه‌های فرهنگی و خانوادگی همه و همه در نوع این جوونی کردن موثرند.

با همه این حرفا من از شما می‌خواه که وقتی ازتون می‌پرسن چقدر لذت از جوونیتون می‌برید نگید که «بابا ما که جوونی نمی‌کنیم، بلکه سعی کنید از فرصت‌ها بخوبی بهره‌برید».

به ازای هر نسلی رنگ و لعاب متفاوتی داره، تجربه‌های متفاوتی هم ازش به دست میاد. البته جوونی‌ها مشمول گذر زمان نمی‌شه و ممکنه با نسل قبلی فرق کنه اما در یک نقطه که اون هم «شور و نشاطه» با هم مشترک هستند. به اعتقاد آقا مجتبی، این هنر پدر و مادراست که چطور خودشون رو با نسل جدید که فرزندانشون هستند وفق بدهند و جوونی اونارو با تجربیات خودشون گره بززن. وی با لحنی مطمئن می‌گه که جوونیاشو انجام داده و از جوونیش لذت برده. وقتی هم ازش می‌پرسم اگه ۲ ساعت وقت داشته باشی چطوری اونچور که می‌خواهی جوونی می‌کنی؟ اعتراض می‌کنه و می‌گه «.. همش دو ساعت؟!»، «خیلی کمه»، «ولی سعی می‌کنم ورزش کنم و شاید هم به آزمایشگاه برم تا روی پروژه هام کار کنم». مجتبی شرایط جامعه را برای جوونی کردن مناسب می‌دونه و می‌گه انشاءالله زمینه‌های بیشتری برای جوونیهایی سالم فراهم بشه. و اما سعید، فارغ‌التحصیل ۲۶ ساله از دانشگاه شهید بهشتی در تعریف جوونی می‌گه: برگ دادن نهالی که کاشته شده و باید الان منتظر باشیم که میوه خوبی میده یا نه» متاسفانه باید می‌رفت کلاس و وقت نداشت که بشته با هم صحبت کنیم...

!؟



روی خط جوانی

۳۰ دقیقه در روز، سهم مطالعه ۷۶ درصد از جوانان

نتایج بررسی وضعیت فرهنگ کتاب و کتابخوانی جوانان که از سوی سازمان ملی جوانان صورت گرفته نشان می‌دهد که میزان مطالعه ۷۶ درصد از جوانان، روزانه کمتر از ۳۰ دقیقه است.

از منظر بررسی این جمعیت نمونه، ۴۶ درصد از جوانان روزانه ۴ تا ۳۰ دقیقه و ۳۰ درصد، کمتر از ۴ دقیقه مطالعه می‌کنند. همچنین ۱۳ درصد از جوانان ۳۰ دقیقه تا یک ساعت، هفت درصد آنها یک تا دو ساعت و تنها چهار درصد بیش از دو ساعت از روز را به مطالعه اختصاص می‌دهند.

۵۳/۳ درصد از مطالعات جوانان سطحی، ۸/۸

درصد هیجانی، ۷/۹ درصد با تفکر حل مسئله، ۷ درصد کاربردی و یا همراه با تحلیل معنایی، ۵/۳ درصد باری به هر جهت، ۴ درصد با تفکر نقادانه و خلاقانه و تنها ۱/۸ درصد با پردازش عمیق صورت می‌گیرد.

بر این اساس فرهنگ سازی، کاهش و تعدیل قیمت کتاب، تشویق والدین، رفع مشکلات کاری جوانان، افزایش علاقه، ایجاد اطمینان در جوانان، برنامه‌ریزی‌های مناسب از سوی دولت برای پر کردن اوقات فراغت این نسل، تبلیغات زیاد توسط رسانه‌ها، ایجاد مکان‌ها و محیط‌های مناسب و سالم برای مطالعه، فراهم ساختن شرایط شغلی و توسعه کتابخانه‌ها از مهمترین عوامل تسهیل کننده توسعه فرهنگ مطالعه در میان جوانان اعلام شده است.

چهارم ساختمان پانزده خرداد (داخلی ۳۶۶۴ البته با وقت قبلی) مراجعه نمایند.
گفتنی است، در رقابت دو روزه مسابقه ایده کارآفرین که در مجتمع امام خمینی برگزار شده بود، ایده‌های کارآفرینی توسط دانشجویان در جهت درآمدزایی ارائه شد.
سپس ۴ کارگاه آموزشی با عنوان‌آشنایی با مفاهیم کارآفرینی، خلاقیت و مدیریت نوآوری، مدیریت بازاریابی و تدوین طرح تجاری کسب و کار برگزار شد.

امور دانشجویان

اداره رفاه - رابط: زهرا بیوجانی



دانشجویان عزیز، وامها در حساب شما است

به اطلاع متقاضیان وام‌های دانشجویی اعم از ضروری، ضروری ممتاز، نمونه و ودیعه مسکن می‌رساند، وام‌های درخواستی به حساب متقاضیان وام واریز گردیده است.
گفتنی است وام ودیعه مسکن به تعداد ۴۴ نفر و وام ضروری ممتاز و نمونه به تعداد ۱۷۹ نفر و وام ضروری عادی به تعداد ۷۸ نفر به حساب دانشجویان واریز گردید. همچنین متقاضیان جهت کسب اطلاع و مشاهده اسامی و میزان وام اختصاص یافته می‌توانند به امور دانشجویان قسمت وام‌ها - خانم بیوجانی - مراجعه و یا با داخلی ۲۴۹۷ تماس حاصل نمایند.

امور فرهنگی و فوق برنامه

رابط: سمیه سرگز

خوابگاه مجیدیه میزبان مدیران حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی

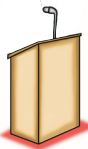
معاون دانشجویی به اتفاق مدیران حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی روز یکشنبه ۳۰ فروردین ماه به بازدید از خوابگاه مجیدیه پرداختند.



آینده نگری پیرامون امکانات شغلی دانشجویان و بهره گیری از امکانات والدین برای جذب این افراد در کار، ایجاد فضای روحانی و معنوی در دانشگاه و خانواده برای رشد علمی و عملی دانشجویان بررسی گردد.
این همایش در ادامه همایش های ارتباط با اولیای دانشجویان ورودی ۸۷ که در اواخر شهریور ماه ۱۳۸۷ (آغاز سال تحصیلی) در محل آمفی تئاتر شهید بهرامی برگزار گردید، می باشد.

امور خلاقیت های علمی دانشجویان

رابط: مرجانه تیموریان

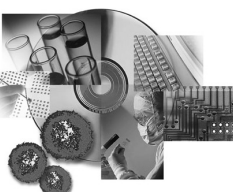


استقبال از سخنان جذاب دکتر فاطمی

سخنرانی دکتر سید محسن فاطمی استاد دانشگاه Phoenix usa & British Columbia Canada که با محوریت پرورش و تقویت تفکر خلاق و آثار آن در کارآفرینی برگزار شد، استقبال گسترده دانشجویان را به دنبال داشت.
این سخنرانی که روز دوشنبه ۳۱ فروردین ۱۳۸۸ در محل آمفی تئاتر شهید مداح دانشکده معماری و شهرسازی برگزار شد، ۳/۵ ساعت به طول انجامید.
شایان ذکر است دسترسی به مشروح این سخنرانی در سایت اصلی دانشگاه مقدور است همچنین نوار ضبط شده از طریق روابط عمومی (داخلی ۲۲۱۰) و CD این برنامه از طریق امور روابط بین الملل (داخلی ۲۲۹۹) در اختیار علاقمندان قرار می گیرد.

فرصت یک ماهه دانشجویان برای تحویل فرم طرح تجاری

نظر به برگزاری مسابقه ایده کارآفرین در روزهای ۲۶ و ۲۷ فروردین ماه سال جاری، دانشجویانی که در کارگاه‌های مربوطه ثبت نام کرده بودند، یک ماه فرصت دارند تا فرم طرح تجاری کامل خود را تحویل دهند.



همچنین دانشجویانی که علاقمند به دریافت CD این مراسم و کارگاه‌ها هستند می توانند به مرکز کارآفرینی واقع در طبقه

مرکز مشاوره

رابط: مرجانه میرزا پور

دوازدهمین همایش اولیای دانشجویان ویژه ورودی ۸۷ برگزار می گردد

دوازدهمین همایش اولیاء دانشجویان ورودی ۸۷ روز پنجشنبه ۸۸/۲/۱۰ در محل مجتمع فرهنگی امام خمینی از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۶:۰۰ برگزار خواهد شد.
از اهداف مهم برگزاری این همایش آشنایی والدین با حوزه های مختلف دانشگاه از جمله حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی و بالاخص مرکز مشاوره دانشگاه بوده و همچنین ارتقاء سطح آگاهی والدین در خصوص نحوه برخورد با فرزندانشان و آشنایی بیشتر والدین با خدمات مرکز مشاوره از دیگر اهداف این همایش می باشد.

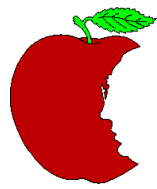


بالا بردن سطح ارتباط بین دانشگاه و خانواده دانشجویان و افزایش پشتیبانی والدین از دانشجویان به منظور سازگاری بهتر آنان با شرایط تحصیل در دانشگاه می‌باشد و ایجاد ارتباط و شناخت متقابل میان دانشگاه، دانشجویان و اولیای آنان و آشناسازی والدین با وظایفشان در برهه ای جدید و حساس از زندگی فرزندانشان و نیز کمک به افزایش همدمی فردی والدین با فرزندانشان از جمله اهداف این همایش بوده است.

همچنین تبیین وضعیت زندگی در خوابگاه‌های دانشجویی و پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی نیز یکی دیگر از اهداف برگزار کنندگان می باشد.
امید است در این همایش وضعیت پیشرفت تحصیلی و سلامت جسمی و روانی دانشجویان در طول تحصیل،



تصویری از یازدهمین همایش اولیاء و دانشجویان - شهریور ۸۷



سلامت

ترجمه: دکتر موسی صمیمی / پزشک اداره بهداشتی

مشترک مورد نظر، موجودی خواب شما کافی نمی باشد!

بررسی‌های محققان نشان می‌دهد که مقدار خواب مورد نیاز هر شخص، به عوامل متعددی از جمله سن افراد بستگی دارد، در همین رابطه، نوزادان عموماً به حدود ۱۶ ساعت در روز، نوجوانان بطور متوسط به حدود ۹ ساعت در روز و بالغین و بزرگسالان به شبی ۷ الی ۸ ساعت خواب نیاز دارند.

هر چند بعضی از مردم ممکن است به مقدار ۵ ساعت و یا به میزان ۱۰ ساعت خواب در هر روز نیاز داشته باشند. همچنین میزان خواب یک شخص اگر روز قبل محروم از خواب شده باشد افزایش پیدا می‌کند. نقصان زیاد خواب یا بدهی خواب حالتی ایجاد می‌کند که بیشتر شبیه این است که شما بیش از اعتبارتان چک بکشید، بنابراین نهایتاً بدن شما باز پس دادن این بدهی را مطالبه خواهد کرد. به نظر نمی‌رسد که ما با خواب کمتر از مقدار مورد نیازمان سازگار شویم، مادامیکه برنامه‌ای داشته باشیم که ما را از خواب محروم کند، قضاوت، زمان واکنش ما و عملکردهای دیگرمان معیوب می‌شوند.

اگر شما در ۵ دقیقه پس از دراز کشیدن بخواب می‌روید به احتمال زیاد کم خوابی شدید و به احتمالی حتی اختلال خواب دارید. خواب‌های لحظه‌ای یا پدیده‌های خیلی کوتاه خواب در یک فرد به ظاهر بیدار، نشانه‌های دیگری از نقصان خواب به شمار می‌آید.

عملکرد انسان‌های کم خوابی که تحت آزمایش شبیه ساز رانندگی و یا عمل هماهنگی چشم-دست قرار می‌گیرند، به همان بدی و حتی بدتر از افراد مست و سرخوش است.

بنا به تاکید اداره ملی امنیت ترافیک در آمریکا، بزرگراه‌ها و خستگی راننده، مسئول حدود ۱۰۰ هزار تصادف وسیله موتوری و یک هزار مورد مرگ در سال است. نظر به اینکه خواب آلودگی آخرین مرحله مغز قبل از بخواب رفتن است، رانندگی در صورت خواب آلوده بودن می‌تواند (که اغلب) باعث فاجعه شود. کافئین و دیگر محرک‌ها نمی‌توانند به اثرات کم خوابی شدید غلبه کنند.

بنیاد ملی خواب (National sleep foundation) در تحقیقی بیان می‌کنند که اگر شما در تمرکز چشمانتان مشکل دارید، اگر نمی‌توانید خمیازه‌های خود را متوقف کنید و یا اگر نمی‌توانید چند مایل اخیراً را که رانندگی کرده‌اید، به خاطر بیاورید

احتمالاً شما آنقدر خواب آلود هستید که نتوانید با ایمنی رانندگی کنید.



کرمی داخلی (۲۴۶۸) و نیز تماس با شماره ۰۳۴۸۰۷۷۲۴، سؤالات مسابقه را دریافت و پس از تکمیل پاسخ‌نامه و ارسال آن، در این مسابقه شرکت نمایند.

گفتنی است شرکت کنندگان می‌توانند منابع سؤالات شامل ۴ جلد کتاب را نیز از مدیریت فرهنگی دانشگاه دریافت و جهت مطالعه به صورت گروهی فعالیت نمایند. شایان ذکر است ثبت نام به صورت فردی انجام می‌گیرد.

دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری

رابط: آقای حسینعلی فرجی

مسابقه قرآنی فاطمیه

ویژه کارمندان برگزار می‌شود

مسابقه قرآنی «فاطمیه» اردیبهشت ماه جاری در دو بخش شفاهی و کتبی برگزار می‌شود. به مناسبت ایام فاطمیه، دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علم و صنعت مسابقه قرآنی فاطمیه را ویژه کارمندان برگزار خواهد کرد.

این مسابقه با محوریت حفظ و تفسیر سوره‌های حجرات و کوثر در دو بخش شفاهی و کتبی (به صورت پیامک) به ترتیب در تاریخ‌های ۱۴، ۱۵ و ۱۶ اردیبهشت ماه برگزار می‌شود. علاقمندان به ثبت نام و دریافت کتاب مربوطه می‌توانند از دوم اردیبهشت به واحد خواهران روابط عمومی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه، مراجعه نمایند.

گفتنی است به ۱۴ نفر از برندگان این مسابقه هدایای نفیسی اهدا می‌شود.

اخبار دانشگاه

سلف دانشجویان زیر ذره بین هیئت رئیسه

تعدادی از اعضای هیئت رئیسه دانشگاه، از سلف دانشجویی پسران بازدید کردند. این بازدید که با همراهی معاون دانشجویی دانشگاه، در روز چهارشنبه ۲۶ فروردین ماه صورت گرفت، با صرف ناهار در سلف دانشجویی همراه شد. همچنین بازدید دیگری نیز از سوی معاون دانشجویی، مدیر امور دانشجویان و سرپرست خوابگاه‌ها از سلف خوابگاهی در غروب روز سه‌شنبه ۲۵ فروردین ماه ۸۸ صورت گرفت که ضمن صحبت با دانشجویان در رابطه با کیفیت غذا بررسی‌هایی انجام پذیرفت.

این بازدید ساعت ۱۸:۰۰ از محل‌های سایت، کتابخانه، محوطه، سالن ورزشی، مطالعه و بلوک‌ها و اتاق‌های دانشجویان آغاز و در ساعت ۱۹:۴۰ به پایان رسید.

گفتنی است دانشجویان ساکن خوابگاه در خصوص پاره‌ای از مشکلات صنفی و مطالبات خود با دکتر فتحیان و مدیران حوزه به گفتگو پرداختند و تصمیمات مقتضی در این خصوص اتخاذ گردید.



اطلاعیه کارت الکترونیکی خرید کتاب، به زودی

به اطلاع دانشجویانی که جهت کارت الکترونیکی خرید کتاب ثبت نام کرده‌اند می‌رساند به محض آماده شدن کارت‌ها مراتب از طریق سایت مدیریت امور فرهنگی (<http://farhangi.iust.ac.ir>) اعلام می‌شود.

همچنین متعاقباً اطلاعیه محل و زمان توزیع کارت‌ها از طریق نشریه "دانشگاه ما" اعلام خواهد شد.

کارگاه آموزشی «سیر مراحل رشد فرهنگی» برگزار شد

همزمان با یازدهمین جلسه شورای مدیران منطقه یک، کارگاه سیر مراحل رشد فرهنگی با حضور حجت الاسلام پناهیان برگزار شد. این کارگاه که در روز چهارشنبه ۲۶ فروردین ماه با حضور کارشناسان فرهنگی دانشگاه‌های منطقه یک در دانشگاه امیر کبیر برگزار شد، از ساعت ۸ آغاز و تا ظهر ادامه یافت.

مهلت شرکت در مسابقه خاطره خوانی انقلاب تمدید شد



به مناسبت گرامیداشت سی‌امین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران، مسابقه سراسری خاطره‌خوانی شنبه ۱۹ اردیبهشت سال ۱۳۸۸ مقارن با هفته خوابگاه‌ها برگزار می‌گردد.

به گزارش کارشناس مدیریت امور فرهنگی، مهلت ثبت‌نام و شرکت در این مسابقه تا اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۸ تمدید شد. علاقمندان می‌توانند جهت شرکت در مسابقه با مراجعه به سایت دفتر امور فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به آدرس www.dof.ir، و یا کارشناس مدیریت امور فرهنگی دانشگاه (آقای

اخبار دانشگاه

شامل این آزمون نبود. گفتنی است هر نوبت از این آزمون‌های حضوری اطلاعات غدیر ۵۰ امتیاز دارد و تمامی آزمون‌ها مجموعاً ۱۵۰ امتیاز خواهد داشت. همچنین نوبت‌های بعدی این آزمون‌ها در تاریخ‌های ۲۸ اردیبهشت و ۱۸ خرداد ماه برگزار خواهد شد.

ایجاد فناوری جدید بر پایه فناوری های بومی ایران

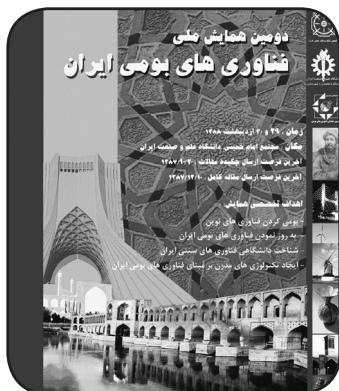
دومین همایش ملی فناوری‌های بومی ایران در تاریخ ۲۹ و ۳۰ اردیبهشت ماه ۱۳۸۸ به همت انجمن فناوری‌های بومی ایران و گروه فناوری در دانشکده معماری و شهرسازی دانشگاه علم و صنعت ایران برگزار خواهد شد.

از اهداف مهم برگزاری همایش شناختن دانشگاهی فناوری‌های بومی ایران، به روز نمودن فناوری‌های بومی ایران، ایجاد فناوری جدید بر پایه فناوری‌های بومی ایران و بومی سازی فناوری‌های نوین مطابق فرهنگ بومی ایران می‌باشد.

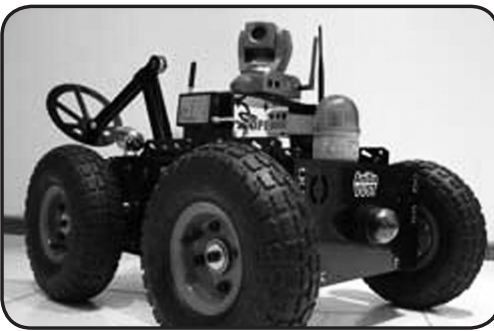
همچنین این همایش به منظور برطرف ساختن نیازهای جامعه، مانند: پیشرفت در زمینه‌های فناوری در صنعت ساختمان‌سازی، سرمایه‌سازی، سفال، شیشه، نساجی، پزشکی، داروسازی، روانشناسی برگزار می‌گردد.

گفتنی است نخستین همایش فناوری‌های بومی ایران به منظور آشنایی و تشویق پژوهش‌گران و دانشجویان به همت انجمن فناوری‌های بومی ایران در اردیبهشت ماه سال گذشته به میزبانی دانشگاه صنعتی شریف برگزار گردید.

علاقتمندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به منظور حضور، ثبت‌نام در همایش و ارسال مقالات به نشانی اینترنتی www.fc-fanavaribumi.iust.ac.ir مراجعه نمایند.



باشد مین‌های موجود در یک ناحیه را کشف، خنثی و یا نابود سازد هدف اصلی برگزاری لیگ ربات‌های مین‌یاب می‌باشد.



منتظر ایده های شما برای اصلاح الگوی مصرف هستیم

به نقل از روابط عمومی دانشگاه- پیرو فرمایشات مقام معظم رهبری در خصوص ضرورت اصلاح الگوی مصرف از سوی آحاد مردم و مسوولین، «بانک ایده دانشگاه علم و صنعت» چهارمین فراخوان پذیرش ایده را برگزار می‌کند.

«راه کارهای عملی اصلاح الگوی مصرف چیست؟» علاقمندان می‌توانند ایده‌های خود را در زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و فرهنگی، سرمایه‌های ملی، آب و انرژی و تاسیسات، اطلاع‌رسانی و آمار، وقت و زمان، اتوماسیون و فناوری اطلاعات، خوراک و پوشاک و... از طریق بانک ایده دانشگاه علم و صنعت ایران <http://idea.iust.ac.ir> ارسال نمایند.

ضمناً به اطلاع آن دسته از دوستانی که قبلاً در خصوص راه‌های صرفه‌جویی و بهره‌وری بیشتر از منابع، ایده‌هایی به بانک ایده ارسال نموده‌اند می‌رساند، ایده ایشان در این دوره فراخوان مورد ارزیابی مجدد قرار می‌گیرد، لذا در صورت تمایل می‌توانند ایده‌های خود را مورد بازبینی مجدد قرار دهند.

اولین آزمون غدیر

دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه، اولین نوبت از آزمون‌های اطلاعات غدیر را روز دوشنبه ۳۱ فروردین به صورت حضوری برای همه گروه‌ها، در ساختمان گروه معارف، برگزار نمود.

سوالات این آزمون فقط از سرفصل‌های تدریس شده در کلاس توسط اساتید و جزوات درسی ارائه شده به دانشجویان بوده و جزوات واژه شناسی

کسب مقام سوم در مسابقات آزاد رباتیک ایران

به نقل از روابط عمومی دانشگاه- تیم رباتیک مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه علم و صنعت در مسابقات آزاد این رشته که یکی از مسابقات رسمی جهانی در این حوزه به شمار می‌رود، موفق شد در رشته ربات‌های مین‌یاب مقام سوم را به خود اختصاص دهد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علم و صنعت ایران، در این رقابت‌ها بیش از ۳۰۰ تیم داخلی و خارجی از دانشگاه‌ها و مراکز مختلف پژوهشی و صنعتی از ۱۵ الی ۱۷ فروردین ماه در قزوین به رقابت با هم پرداختند.

براساس این گزارش، امسال تعداد ۲۴ تیم در رشته ربات‌های مین‌یاب شرکت کرده بودند که از میان آنها، تیم چهار نفره مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه علم و صنعت به عنوان اولین تجربه رسمی خود موفق به کسب مقام سوم شد. کاهه رسولی، مهیار غفارپور، یوسف عرب‌یزدی و مهدی چایچی اعضای تیم رباتیک مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه علم و صنعت ایران را تشکیل می‌دهند.



براساس گزارشات موجود، ایران سومین کشور دنیا از لحاظ مین‌های دفن شده است که در طول ۸ سال جنگ تحمیلی عراق علیه ایران بالغ بر ۱۶ میلیون مین در سرزمین‌های مرزی غرب و جنوب کشور کاشته شده است و بعضاً به علت دور افتاده و صعب‌العبور بودن مناطق، مین‌های خنثی نشده باقی مانده و همه ساله افراد زیادی را از بین مردم عادی و نظامیان قربانی می‌کند. کشف و خنثی‌سازی مین‌ها کاری بسیار خطرناک و پرهزینه است.

این امید وجود دارد که ربات‌های مین‌یاب بتوانند این خطر را رفع نموده و تلفات انسانی و هزینه مین‌یابی را کاهش دهند. گفتنی است، ساخت یک ربات که قادر

اخبار همایش ها

همایش ارتقای سلامت اداری در بازرگانی

وزارت بازرگانی برای مبارزه همه جانبه و سازمان یافته با مفاسد مالی و اقتصادی و در راستای تحقق اهداف و سیاست‌های مدیریت و نظام اداری کشور برای ارتقاء سلامت اداری و نیز مبارزه اثر بخش با فساد، همایش ارتقاء سلامت اداری در بازرگانی را برگزار می‌کند. این همایش با محوریت "مفاهیم نظری"، "سلامت اداری در بخش بازرگانی" و "سلامت اداری در وزارت بازرگانی"، اردیبهشت ماه ۱۳۸۸ برگزار می‌گردد. لازم به ذکر است آدرس دبیرخانه همایش: خیابان کارگر شمالی، روبروی پارک لاله، پلاک ۲۴۰، موسسه مطالعات و پژوهش‌های بازرگانی، تلفن: ۷۱-۶۶۴۳۷۳۷۰ می‌باشد. علاقمندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.salamatedari.ir نیز مراجعه نمایند.

همایش جامعه دریایی و بندری ایران منتظر مقالات شما

دومین همایش جامعه دریایی و بندری ایران، تیر ماه جاری از سوی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان برگزار می‌شود. سرفصل مقاله این همایش نقش جامعه دریایی و بندری در ارتقاء سطح بنادر کشور به بنادر نسل سوم است و در ۷ محور "مدیریت و برنامه‌ریزی"، "نیروی انسانی و آموزش"، "زیرساخت‌ها و اصول نگهداری"، "فناوری اطلاعات (IT)", "چرخه حمل و نقل"، "بازاریابی و سرمایه گذاری" و "قوانین و مقررات" منتظر مقالات شما است. علاقمندان می‌توانند طبق فرم‌های موجود در وب سایت جامعه دریایی و بندری (سایت همایش)، مقالات خود را تکمیل و از طریق پست الکترونیک hamayesh@ipamc.ir ارسال نمایند. گفتنی است مقالات ارسالی بایستی در سایر همایش‌ها رایج نشده و علاوه بر محتوای علمی، بیانگر چالش‌ها و رایج راهکار عملی جهت دستیابی به اهداف همایش باشد. دبیرخانه همایش به آدرس بندرعباس، منطقه ویژه اقتصادی بندر شهید رجایی، ساختمان مرکزی، طبقه همکف با شماره تلفن: ۲۱۲۳۳۶۷-۰۷۶۱ و آدرس اینترنتی www.ipamc.ir پاسخگوی سوالات است.

خاطرات، پلی بین نسله‌ها

برگزاری جشنواره خاطرات تلخ و شیرین زندگی دانشجویی

اداره کل امور فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دومین جشنواره خاطرات تلخ و شیرین زندگی دانشجویی را با محوریت خاطرات، پلی بین نسل‌ها برگزار می‌نماید. این جشنواره ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان دانشگاهها و مراکز آموزش عالی همزمان با روز دانشجو ۱۶ آذر ماه ۸۸ اجرا می‌گردد. زمینه‌های شرکت در جشنواره در دو بخش خاطره و آثار براساس خاطره شامل: فیلمنامه، نمایشنامه، شعر (کلاسیک و آزاد)، داستان (کوتاه و مینی مال)، طنز مکتوب (شعر، طنز و نثر طنز) نماهنگ (کلیپ)، کاریکاتور، عکس (یادگاری دوران دانشجویی) و عکس (از محیط تحصیل یا زندگی دانشجویی) می‌باشد.



گفتنی است بخش ویژه این جشنواره با حضور دانشجویان و دانش‌آموختگان ایرانی هموطن شاغل به تحصیل در خارج از کشور، دانشجویان و دانش‌آموختگان غیرایرانی شاغل به تحصیل در داخل کشور، طلاب حوزه علمیه، مدارس علوم دینی و دانشجویان و دانش‌آموختگان روشندل (نابینایان) می‌باشد. لازم به ذکر است آخرین مهلت دریافت آثار مکتوب ۱۵ مرداد ماه ۸۸ و آخرین مهلت دریافت نماهنگ کاریکاتور و عکس ۳۱ مرداد ماه ۸۸ می‌باشد. علاقمندان می‌توانند جهت دریافت اطلاعات تکمیلی (بروشور) و فرم شرکت در جشنواره در دانشگاه‌ها یا موسسات آموزش عالی به مدیریت امور فرهنگی و فوق برنامه و در سایر سازمان‌ها و نهادها به اداره روابط عمومی آن سازمان مراجعه نمایند. نشانی دبیرخانه جشنواره: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان جمالزاده شمالی، کوچه معینی، پلاک ۸، طبقه اول، کدپستی ۱۴۱۹۹۸۳۹۴۳ می‌باشد. تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۳۳۱۸۵



بخشی از وصیت نامه
دانشجوی شهید
دانشگاه دلم و صحت ایران



تولد: تهران ۱۳۴۰
رشته تحصیلی: صنایع
شهادت: ۶۳/۱۲/۲۲
شرق دجله

پای تا سرت همه نور خدا شود در راه ذوالجلال چوبی پا و سر شوی

هر کس به هر کجا که وابسته است و تعلق دارد، باید به همان جا برود و خود را به سر چشمه اصیلش برساند و من هم در جستجوی سرچشمه خود به سوی هدف حرکت کردم و خود نیک آشکار است که هدف من جز انجام وظیفه از فرمان قرآن کریم چیز دیگری نبود.

من برای شما عرض می‌کنم که سعادت در پیروی کردن از دستورات قرآن و بخصوص در کنار ولایت امام است. سخنی دیگر با کسانی دارم که خدای نکرده در خواب غفلت به سر می‌برند، ای برادران و خواهران دست از خلاف کردن در محضر خداوند بردارید چون ما مانند سواری هستیم که پیاده شدنش از مرکب شاید دیر و زود داشته باشد، اما سوخت و سوز ندارد.

پس بیایید قبل از اینکه دیر شود، توبه کنید و از دروازه رحمت خداوند داخل شوید. همچنین به برادران و خواهران توصیه می‌کنم که از احترام به پدر و مادر خود غافل نشوند و مطلب را با ظرافت خاص پیگیری کنند که رضایت پدر و مادر از رفتار فرزندان، رضایت خداوند می‌باشد.

مُسکن، چاره تمام سردردها نیست



مصرف خودسرانه داروها و به ویژه قرصهای مُسکن، موجب بروز سردردهای شدید و مداوم می‌شود. پزشکان معتقدند که اگر فردی بیش از سه ماه و هفته‌ای سه مرتبه مُسکن مصرف کند، دچار سردردهای شدید و مداوم به نام سردرد مُسکنی می‌شود. برای درمان سردرد باید به پزشک مراجعه و از درمان خودسرانه پرهیز شود. این درحالی است که حدود ۲۰ درصد افراد در کشور مبتلا به سردرد میگرن هستند. اما اگر سردردهای معمولی را نیز به آن اضافه کنیم، بیش از ۵۰ درصد مردم در کشور دچار سردرد هستند.

متخصصان داخلی و اعصاب معتقدند، تفریح، محدودیت کار، برنامه کاری و غذایی منظم، کاهش غذاهای محرک، آماده و نیمه آماده، مصرف نکردن چپس و پفک، کم کردن تنش‌ها و ورزش منظم از مواردی است که از بروز سردرد جلوگیری می‌کند.

جذب گردشگر با رنگ کردن گوسفند در اسکاتلند



برگزاری جشنواره گوسفندهای رنگ‌شده در اسکاتلند، گردشگران را از اروپا به اسکاتلند می‌کشاند.

از سال‌ها پیش، کشاورزان و دامداران منطقه تارتان (Tartan) در کشور اروپایی اسکاتلند، در قالب مراسمی که هفته تارتان نامیده‌اند، گوسفندهای خود را با استفاده از رنگ‌های غیرسمی رنگ می‌کنند و در یک جشنواره، آن‌ها را به نمایش می‌گذارند. به همین دلیل، از سال‌ها پیش، گردشگرانی از مناطق مختلف اسکاتلند، انگلیس و دیگر کشورهای اروپایی برای حضور در این جشنواره گردشگری به منطقه تارتان در شرق اسکاتلند سفر می‌کنند و این امر، جشنواره گوسفندهای رنگی را به جاذبه‌ی جدید گردشگری اسکاتلند تبدیل کرده است.

البته کشور اسکاتلند از جاذبه‌های گردشگری دیگری مانند بناهای تاریخی و نزدیک به ۳۰۰ موزه نیز بهره می‌برد. علاوه بر این‌ها، برخی غذاهای محلی اسکاتلند که از گوشت ماهی یا گوشت مرغ همراه پنیرهای اسکاتلندی تهیه می‌شوند، شهرت جهانی دارند و در میان گردشگران بسیار پرطرفدارند.

آشنایی با خواص گوجه سبز



شاید شما هم با دیدن گوجه سبز یا حتی شنیدن اسم آن دندان‌ها و دهانتان حالتی خاص به خود گرفته و در مقابل اسید این میوه پرخاشیت، واکنش نشان دهید.

اما متخصصان دریافته‌اند که گوجه سبز افزون بر طعم خوشمزه، ارزش غذایی هم دارد. فصل بهار با نوبرانه‌های گوجه سبز همراه است، گرچه قیمت آن گران است اما گوجه سبز به صورت تازه و پخته درخورش مصرف می‌شود. گوجه سبز غنی از ویتامین C، اسید مالیک و اسید سیتریک است.

این میوه پرخاشیت در هر ۱۰۰ گرم از خود دارای ۸٫۵۱ گرم کربوهیدرات، ۲٫۸۴ گرم چربی، ۱٫۶ گرم پروتئین و ۰٫۵ درصد فیبر خام است و بر همین اساس، با مصرف ۱۰۰ گرم گوجه سبز، ۵ درصد ویتامین آ، ۲٫۱ درصد ویتامین ب ۱ (تیامین)، ۱٫۹ درصد ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین)، ۲٫۸ درصد نیاسین، ۱۳ درصد ویتامین ث، ۵٫۱ درصد کلسیم، ۲٫۲ درصد فسفر، ۵ درصد آهن و ۳٫۶ درصد پتاسیم مورد نیاز در روز تامین می‌شود.



آجیل بخورید، سالم بمانید



بر اساس آخرین پژوهش‌ها، آجیل و مغزها مانند فندق، گردو و پسته نقش مهمی در تامین سلامتی بدن ایفا می‌کنند، چراکه این خوراکی‌های خوشمزه منابع سرشاری از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی هستند.

مطالعات نشان می‌دهد مغزها یکی از مهمترین منابع غنی سلنیوم هستند که این ریز مغذی برای تامین سلامت سیستم ایمنی بدن ضروری است؛ همچنین دارای برخی خواص ضد سرطانی است. دانشمندان دریافته‌اند که یک مکمل غذایی حاوی ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم در روز، میزان ابتلا به سرطان‌های پروستات، ریه و روده را در حدود ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. همچنین از پیشرفت سرطان سینه در زنان و بروز مشکلات پروستات در مردان جلوگیری می‌کند.

این دانه‌های خوراکی سرشار از فسفر هستند که این ماده معدنی به ساخت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند و نیز منبع سرشار از منیزیم است که این عنصر نیز در ایجاد تعادل

در عملکرد ماهیچه‌ها و اعصاب نقش مهمی دارد. همچنین وجود اسید لینولیک در این دانه‌های خوراکی می‌تواند برای حفظ سلامت پوست و ایجاد تعادل هورمونی مفید باشد.



شناسنامه

صاحب امتیاز:

روابط عمومی معاونت دانشجویی و فرهنگی

مدیر مسئول و سردبیر: سید جواد حجازی

مشاور سردبیر: محبوبه فکوری

مدیر اجرایی: سمیه سرگزی

صفحه آرا: مهسا قمی

مسئول توزیع: مقدار زینلی

آدرس: تهران، میدان رسالت، خ هنگام، خ دانشگاه علم و

صنعت ایران، دانشگاه علم و صنعت ایران، ساختمان ۱۵

خرداد، طبقه همکف

تلفن گویا دانشگاه: ۰۸-۴۸۰۰۴۸۰۰-۷۷۲۴۰

داخلی: ۳۹۹۴ یا ۶۲۱۲

www.sca.iust.ac.ir

E-Mail: sca@iust.ac.ir

مطالب درج شده الزاماً نظر هفته نامه "دانشگاه ما" محسوب نمی‌شود