

عزیز الورد ها

راهنمای جامع ورود به دانشگاه (و خوابگاه‌های) علوم پزشکی یاسوج

طعم شیرین معدل الف شدن

در خوابگاه‌ها چه می‌گذرد؟

از فلوریدا تا فتح‌المبین

دانشگاه میدان رشد یا روزمرگی؟

چند کلمه با هوش مصنوعی



فهرست مطالب

طبقه تشکلهای

۷

طعم شیرین معدل الف شدن

۸

در خوابگاهها چه میگذرد؟

۱۰

هنر زنده ماندن

۱۷

از فلوریدا تا فتحالمبین

۱۸

دانشگاه میدان رشد یا روزمرگی؟

۲۰

نماینده مقام معظم رهبری در دانشگاه

۲۲

گامی در مسیر دانش، فرهنگ و رفاه

۲۳

پیام مدیر گروه

۲۶

نقشه راه ترمی یکیها

۳۲

معرفی چند سایت کاربردی

۳۶

چند کلمه با هوش مصنوعی

۳۸

هیئت کجا بریم؟

۴۲

ياسوج سرزمین چهار فصل

۴۴

چارت معاونت فرهنگی و دانشجویی

۴۶

مسابقه!!

۴۸



گاهنامه مهر

شماره ۱۷ - آبان ۱۴۰۳

صاحب امتیاز: تشکل جامعه اسلامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

مدیر مسئول: امیدرضا توفیقی

سردبیر: فرزانه حسینی

هیئت تحریریه به ترتیب حروف الفبا:

- | | |
|------------------|---------------------|
| - امیررضا الهی | - فرزانه حسینی |
| - زهرا بهرامیان | - مجتبی درویشی |
| - سارا براتی | - زهرا رحمانی |
| - فاطمه بیگی | - جلال شکوهی نسب |
| - حمیدرضا پیروی | - امیررضا صادقی پور |
| - امیدرضا توفیقی | - سید احسان موسوی |
| - حسین توکل | - معصومه مؤمنی |
| - سعیده جهانبخش | - سیامک نجفی |

طراحی و صفحه آرایی: امیدرضا توفیقی

گاهنامه دانشجویی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی مهر؛

آذر ۱۴۰۳ شماره ۱۷

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج



سخن مدیر مسئول

بسمه تعالی

سلام به تو دانشجوی تازه نفس. تویی که کنکور و استرس و فشار هاش رو بالاخره هر جوری که بود گذروندی و پا به مرحله بعدی زندگی گذاشتی. مرحله‌ای بسیار بسیار مهم که هر قدم، در هر جهت، آینده و زندگی تو هزاران بار می‌چرخونه و تغییر میده. یک قدم در مسیر درست برو و خونه، زندگی، آخر و عاقبت تضمین میشه. اما وای به حال روزی که خدایی نکرده، گوش شیطون کر، زبونم لال، پات رو توی مسیر کج بذاری. اون وقته که یهو آخر ترم شده و به خودت می‌بینی ۴ سال کارشناسی یا ۷ (۲۸) سال پزشکی حرفه‌ایتم تموم شده و از دوران مهم و تاثیرگذار دانشجویی، پیشیزی عایدت نشده. نمیخوام بترسونم یا اینکه الکی برم بالای ممبر. ولی می‌تونم دانشجوی معدل الف، شاخص دانشگاه، حق جو، کنشگر، مسئولیت پذیر و پر جنب و جوش باشی؛ یا هم فقط بخوای صرفاً صبح‌ها خودت رو به زحمت بندازی، شال و کلاه کنی، سرت رو بندازی پایین و بری سمت دانشگاه/بیمارستان و بعد توی تایم سلف یا ساعت کلاسی خالیت آگه جایی تریبون آزادی، برنامه‌ای یا تجمعی بود، ازشون فرار کنی و بری سمت کافه دانشگاه یا به جایی روی چمن‌ها لم بدی و با بقیه دانشجویها در مورد دراماهای بقیه غیبت کنین.

چشمات رو هم که به هم بزنی می‌بینی از جشن فارغ التحصیلیت داری بر می‌گردی و اون موقعست که به مسیری که طی کردی فکر می‌کنی. آیا ارزشش رو داشت؟ آیا میشد وقت هایت رو جور بهتری بگذرونی؟ آیا تونستی تغییری توی خودت و اطرافت ایجاد کنی؟ اصلاً وقتی که به این دوران دانشجوییت فکر می‌کنی، اولین چیزی که به ذهنت میاد چیه؟ کافه‌های شهر و دود قلیان، یا نشست و گفت و گو با استاد و مسئولین؟ التماس کردن واسه پاس شدن، یا درک شیرینی کمک کردن به هموعانت توی کارآموزی‌ها؟

خلاصه که نو ورود عزیز! بازم ورودت رو به دانشگاه خیلی خیلی زیاد تبریک میگم! از فرصت‌های زیاد دور و اطرافت غافل نشو و بهترین استفاده رو ببر. یادت باشه نیست؛ خودت رو از یاد گرفتن مهارت‌های مفید جدید انتهای راهروی پیراپزشکی‌ها به دفتر شکل جامعه اسلامی سر بزن. امیدوارم که از دانشگاه با خاطرات خوب و دستاوردهای فراوان خداحافظی کنی.

امیدرضا توفیقی - پاییز ۱۴۰۳

سخن سر دبیر

به نام خدا

ما آدم‌ها قبل از اینکه در جامعه نقش‌هایی مثل دانشجو، پرستار، معلم و... رو بر عهده بگیریم؛ نقش‌های دیگری رو در زندگی متحمل میشیم، که میشه گفت اون نقش‌ها اساسی‌تر و بنیادی‌ترند. و به نحوی، اصول، بنیاد و بیس زندگی، اونها هستند، و نقش‌های فرعی که در اجتماع بر عهده میگیریم، چکیده و تراوییده‌ی این اصول اند.

خیلی صریح و رو راست بخوام بگویم، بحث بر سر انسانیت، شعور، شخصیت و... است.

موضوعات و مسائلی که شاید این روزها کمترین توجهی در دید اول بهشون نمیشه!

ولی وقتی وارد جو و فضای اجتماع می‌شویم، بخصوص فضای دانشگاهی؛ بیشتر پی می‌بریم به نبود یا کمبود همچین مسائلی!

منتها ریشه‌ی «همه‌ی!» اختلافات، اتفاقات و دردها... از همین نبوده‌ها و کمبود هاست.

که بذر این ریشه از بچگی پاشیده شده و در زمین‌هایی «محیط خانواده!» ناهموار رشد کرده؛ ساقه و برگ و... آن درمقاطع مختلف تحصیلی ایجاد شده و ثمره‌ی آن در دانشگاه ایجاد می‌شود.

ولی اینکه این ثمره نارس چیده شود یا رسیده بستگی به مراقبت ما دارد!

درست است که بخش اعظمی از مسیر را صرفاً تحت عنوان «هر چه پیش آید، خوش آید!» گذرانندیم، ولی بنظرم همرنگ جماعت شدن هم دیگر خُر شده است!

بنظرم باید تغییری اساسی و بنیادی در شیوه‌ی زندگی کردنمان ایجاد بکنیم؛ که این موضوع خود مستلزم ایجاد تحولی عظیم‌تر در شخصیت و طرز تفکر است که با آن از این ثمره‌ها مراقبت می‌کنیم.

میهم گویی و سر بسته حرف زدن بس است!

بعنوان یک دانشجوی پرستاری، بعنوان عضوی از کادر درمان؛ اگر بخوام زندگی قبل از

دانشگاه را نادیده بگیرم و بحثم را معطوف بکنم به این محیط، باید بگویم که طی

این یکسال و اندی که اینجا بودم، تجارب بسیار خوب و بده البته بهتر است

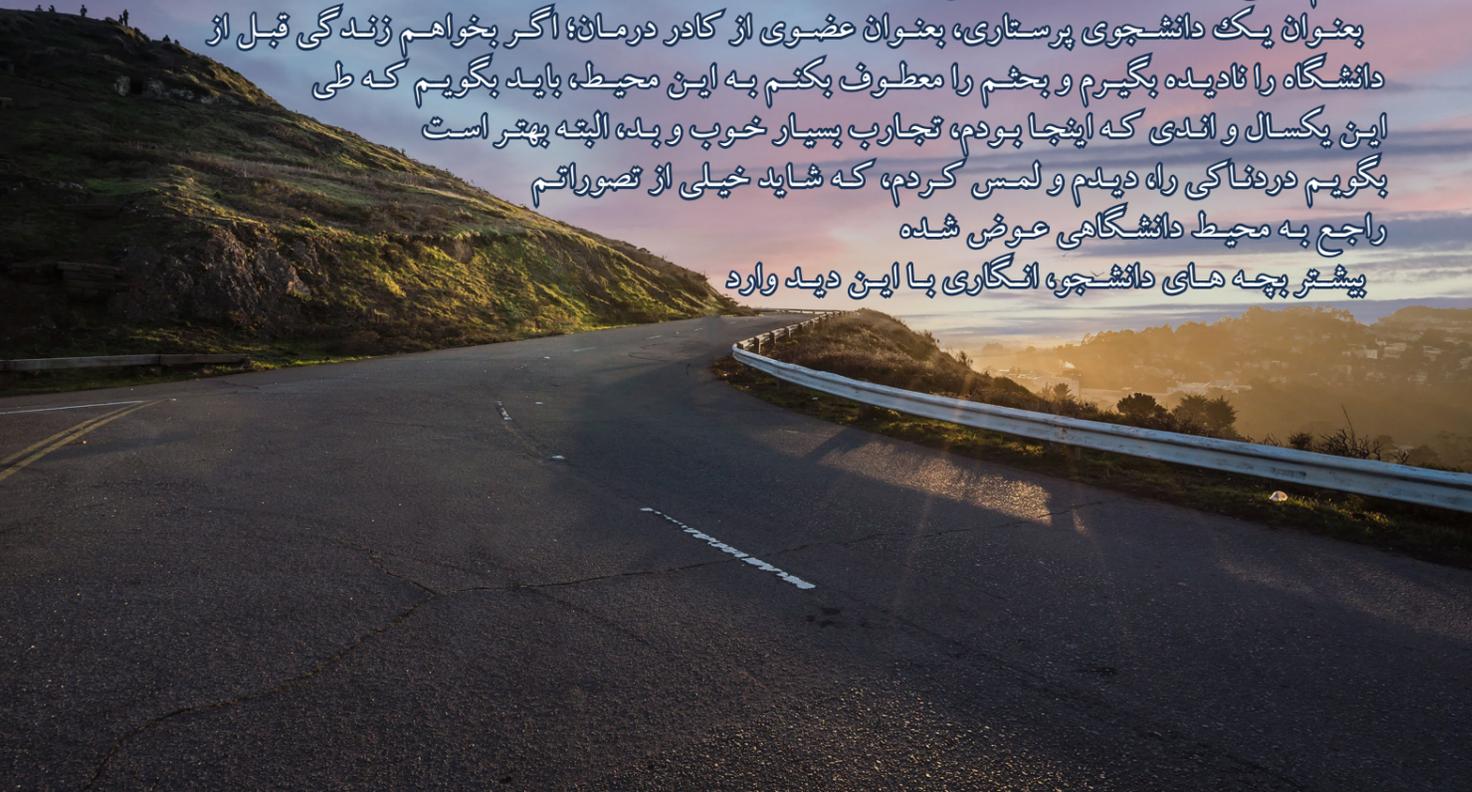
بگویم دردناکی راه دیدم و لمس کردم، که شاید خیلی از تصوراتم

راجع به محیط دانشگاهی عوض شده

پیشتر بچه‌های دانشگاهی انگاری با این دید وارد



دانشجو بودن صرفاً درس خواندن دریغ نکن. حتما در دانشجویان



طبقه تشکله‌ها

مختصر معرفی از تشکله‌ها و کانون‌های دانشگاه | جلال شکوهی نسب - تکنولوژی اتاق عمل ۱۴۰۱

دانشگاه مثل سلف غذاخوری، حمل و نقل و خوابگاه‌ها مطالبه‌گری می‌کنه.

* هیئت دانشجویی *

هیئت دانشجویی معمولا برگزاری برنامه‌ها و مناسبت‌های مذهبی و دعاها رو بر عهده داره.

* مفدا *

مفدا (مخفف معاونت فرهنگی و دانشجویی) پوشش برنامه‌های دانشگاه رو برعهده دارد برای همین اگه به عکاسی و خبرنگاری علاقه داری میتونی یه سر به دفتر مفدا بزنی.

* کانون‌های دانشجویی *

- ۱- کانون کتابخوانی
- ۲- کانون هلال احمر
- ۳- کانون سلامت هم‌تایاران
- ۴- کانون شعر و ادب
- ۵- کانون خیریه مهرجویان
- ۶- گروه نمایشی وصال
- ۷- کانون پیشگامان جهادی

هر دانشجویی که وارد دانشگاه میشه و نمیخواد تو دوره دانشجوییش صرفا یه دانشجوی ساده باشه و دوست داره تو زمینه‌های صنفی، فرهنگی، سیاسی، علمی و... فعالیت داشته باشه، باید حتما یه سری به این طبقه بزنه. این طبقه برای هر گروهی از دانشجویان در هر زمینه‌ای که دوست دارند بستری رو آماده کرده که در ادامه اونهارو نام می‌پریم تا اگه دوست داشتی سری به اونهابزنی:

* تشکله‌ها *

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج چهار تا تشکله داره که توی زمینه‌های سیاسی و فرهنگی فعالیت می‌کنن:

۱) وحدت اسلامی دانشجویان

۲) جامعه اسلامی دانشجویان (جاد)

۳) بسیج دانشجویی

۴) انجمن اسلامی دانشجویان مستقل

* انجمن‌های علمی *

هر رشته انجمن علمی خود را دارد که می‌تواند کارگاه‌های علمی و آموزشی مربوط به رشته خود و همچنین جشن روز رشته خود را برگزار کند.

* شورا صنفی *

این شورا تو زمینه‌های صنفی

دانشگاه می‌شوند که از خانواده فرار بکنند، که بقول خودشان آزاد باشند! بنظرم مفهوم آزادی خیلی بد در ذهن بچه‌ها شکل گرفته است! گویی استقلال و متکی بودن به خود را با آزادی اشتباه گرفته‌اند...

گویی فرصتی که برای یادگیری، یاد دادن، خودسازی، و به‌سازی دارند را به بطالت بگذرانند، برایشان خوش‌تر است!

شاید بهتر باشد، کمی تأمل بکنیم، بنشینیم و خود را به خود واگذار کنیم، نقاط ضعفمان را هرچقدر دردناک برای خود تحلیل و بازبینی بکنیم و برای درست شدنشان هرچند کوچک قدمی برداریم، نقاط قوتمان را قوی‌تر بکنیم و در جهاتی که می‌دانیم موثرند از آنها کمک بگیریم. چند نکته بگویم از تجربه‌های شخصی خودم، که هم قبل از دانشگاه داشتم هم الان، و واقعا موثر بودند:

اول اینکه برنامه ریزی داشته باشین، حتی برای کوچکترین مقاطع زمانی خود.

(توی این برنامه ریزی سعی کنید همه‌ی ابعادی که دوست دارید رشد بکنند را، جای دهید؛ مثلا وجهه‌ی اخلاقی، درسی، فرهنگی، ظاهری و...)

دوم اینکه زمان‌هایی را به سخنان و یادگست‌های افرادی گوش دهید که هر جمله‌شان را باید با طلا نوشت. (بزرگان مثل دکتر مجتبی شکوری، دکتر انوشه، دکتر هلاکویی، حاج آقا عالی، و...) همچنین کتاب‌هایی را تحت عنوان خودسازی و ارتقای شخصیتان مطالعه بکنید. (مثلا اثر مرکب، انسان در جستجوی معنا، کیمیاگر، نهج البلاغه و...).

همچنین وقت‌هایی را به تفریح با خودتون بگذرونید! (تنهایی پارک بروید، کافه بروید، برای خودتان خرید بکنید، شده حتی در حد یک آب هویج، خودتان را مهمان خودتان بکنید!)

در حوضه‌ها و تشکله‌هایی که در دانشگاه ایجاد شده‌اند، فعال باشید. (این کارها به شما حس مفید بودن را می‌دهند، حس اینکه علاوه بر آنکه بلدید خودتان را در مراحل زندگی ساپورت بکنید، در جهت پیشبرد این هدف به دیگران نیز کمک بکنید.)

موضوع بعدی حرف زدن با یک انسان امن هستش. (اگر دوستی دارید که از آن مشاوره می‌گیرد خوب است؛ ولی بنظرم برای یک بار هم که شده با مشاورین خوابگاه و دانشگاه هم صحبت شوید؛ چه اشکالی دارد با کسی حرف بزنی که می‌دانیم بلد است مشورت دهد، گوش دهد و از همه مهم تر، انسان امنی باشد برایمان!)؟! خلاصه اینکه:

از این فرصتی که در اختیار دارید، سعی کنید نهایت استفاده رو برای بهترین خودتون شدن، ببرید. در پناه خدا.

فرزانه حسینی - پاییز ۱۴۰۳



طعم شیرین معدل الف شدن!

راهنمای موفقیت تحصیلی از زبان یک معدل الفی | معصومه مؤمنی - هوشبری ۱۴۰۱



سلام و خداقوت خدمت همه شما نودانشجویان عزیز، حماسه سازان و شکندگان شاخ آن دیو ۲ سر، آن موجود پلید، **کنکور!** به دانشگاه علوم پزشکی یاسوج خوش آمدید اگر می‌خواهید در دانشگاه پله های ترقی رو یکی پس از دیگری طی بکشید **نه!!** طی بکنید، با قلم استااااا همراه باشید **ببین قشنگ من** (البته ببخشید ترم های بالاتر قراره بواسطه فعالیت مدل های حوزه مدلینگ و فشن دانشگاه قشنگتر هم بشی؛ ترم های اول کجا و ترم های آخر کجاااااا) **خب گوشت رو بده به من، عقلت**

جزوه‌های لاتین که هرگز قرار نیست خوانده شوند، به باد خزان مده؛ یک دفتر و دو تا خودکار قرمز و آبی بگیر و با اون موبایلی که اکسلور رو شخم میزنی و در رویای بلاگر شدن غرق شدی، ویسی بگیر و بنشین با دقت سخنان استاد رو در دفترت پیاده کن؛ شب امتحان (و چه بسا صبح امتحان) این جزوه معجزه میکنه **باور کن روزهای امتحان تو می‌شوی پادشاه کلاس** و همه در به در دنبال جزوه‌های تو می‌گردن **ولی بوعلی سینای عزیز!** فکر نکن نوشته‌هایت با کتاب شفا و القانون فی الطب برابری میکنند! آنها

تفریح و درس خوندنت رو مدیریت کن! نزاری برا شب امتحان که باید به عزای خودت بشینی که مشروط شدنت حتمیه!

را در اختیار دوستان فلک زدهات هم قرار بده، چرا که حضرت

امیرالمومنین (ع) فرمودند: **«زَكَاةُ الْعِلْمِ نُشْرَةٌ»** زکات علم نشر دادن آن است.

و مطمئن باش ضرر نمی‌کنی و جاهای دیگه دوستان برای تو جبران می‌کنن **مگه نشنیدی که میگن یه کلاس پایه چیزی از ارتش هیتلر کم نداره** **الکی مثلاً...!** مگه تو خواب و رویا بتونی یه

کلاس پایه بینی گلکم. شکوفه ترم اولی این دو تا نکته رو هم از من داشته باش: ۱) اینکه اگر از شهر دیگه ای میهمان ما هستی، نیاز نیست هر هفته بری خونه؛ همینجا بمون و پا بزار رو دل تنگت که قراره بزرگ شی؛ ۲) تفریح و درس خوندنت رو مدیریت کن و همه را بر سر شب امتحان انبار نکن، که در آن صورت، باید به عزای خودت بنشینی **و مطمئن باش که مشروط شدنت حتمیه** (دروود بر کسی که گفت دانشگاه نمیخواد درس بخونی؛ شانس بیاره گذرش به من نیافته **من نیافته**).



ای جنگاور قهرمان رهانیده از چنگ کنکور، لازم نیست هفته‌ای ده بار پارک ساحلی رو فتح کنی! حالا اگه زیاد اهل تفریح هستی؛ یاسوج جاهای قشنگ تری هم داره، مثل: آبشار، باغ تفریحی گنجه‌ای، شهربازی و زاگرس مال که امسال افتتاح شده. اگر هم دنبال کافه می‌گردی، چشم بسته راه برو تا

پیدایش کنی! آنقدر که تعداد کافه های یاسوج زیادند.

پس خارج از شوخی و خنده:
۱. بصورت گروهی دروس رو تقسیم کنید و جزوه بنویسید و در اختیار دوستانتون قرار بدید.
۲. شب امتحانی نباشید و در طول ترم حداقل نیم نگاهی به جزوات بیندازید.
۳. صرفاً دنبال درس خواندن نباشید، پاور ساختن و تحقیق نوشتن رو یاد بگیرید، که نمره داره.

۴. برای دروس تخصصی و لازم رشته خودتون، حتما رفرنس بگیرید و تا آخر عمر همراهتان باشد. البته میتونی از کتابخانه دانشگاه هم کتاب امانت بگیری و الکی پول رفرنس ندی! (مخصوصاً برای دروس عمومی).
۵. اگر در دوره کارشناسی هستی و تردید دارید نسبت به رشته‌ای که قبول شدید، حتما در این دو ترم تصمیم نهایی خودتون رو بگیرید؛ وگرنه اگر بی‌انگیزه این مسیر رو ادامه بدید مثل داستان زاغ عزیز می‌شوید که: «عاقبت از خامی خود سوخته، راهروی کبک رانیا موخته» در نهایت فعلاً خدانگهدار.



خاطره‌ای با طعم مسئولین

دوران دانشجویی ما تا قبل از کرونا در خوابگاه امام حسن و سوئیت A4 گذشت. همین بودن و حضور داشتن در این سوئیت خود بزرگترین خاطره‌ی زندگی هر دانشجویی می‌توانست باشد. به قول قدیمی‌های آچار، آچار یک سوئیت نیست، یک عقیده است.

از خاطرات گوناگون و حوادث روزانه‌ی نامتعارف و المپیک‌های ورزشی کشتی و والیبال و پاورلیفتینگ در این سوئیت و گودبای پارتی‌هایی که در شمال شهر تهران هم مخلفاتش را نمی‌توانید دید، می‌گذرم و یکی از خاطرات خود و هم اتاقی‌هایم را بازگو می‌کنم.

ترم ۴ بودیم و وسط امتحانات پایان ترم؛

سوئیت آچار ما به خاطر پذیرایی بی‌وقفه از توریست‌ها و تروریست‌های مختلف شهری، روستایی، بین دانشگاهی و بین دادسرای، مشام‌های ما را، از بوی نامطبوع آشغال‌ها و کثیفی سوئیت قوی بار آورده بود و هفته‌ای نبود تذکری داده نشود در باب این مسائل و کسی هم زیر بارش نمی‌رفت خلاصه اوضاع سوئیت خودش خراب بود و زمان امتحانات مثل بقیه سوئیت‌ها در آستانه‌ی انفجار از انباشته شدن زباله‌ها قرار داشت و شرایط به حدی افتضاح بود که به

قول معروف چند نفر آدم مرده بین زباله‌ها میشد پیدا کرد. آنقدر فرش اتاق پر از ظرف و ظروفات کثیف بود که جایی برای قدم گذاشتن نداشتیم.

خلاصه، طوری بود که ممکن بود مگس بر پهن خر مرده بنشیند اما پایش را در این سوئیت نگذارد. (شهر عجایب بود انصافا)

صبح بود و من در خواب ناز که ناگهان امین آمد و بیدارم کرد و گفت بدبخت شدیم.

گفتم چه شده امین؟ گفت از قضا دیروز بازرس‌های وضع آموزشی و بهداشتی دانشجویان پزشکی از وزارت آمده‌اند و چندتا از مسئولین و اساتید دانشکده هم همراهشان هست و صدایشان می‌آید و دارند سوئیت به سوئیت می‌آیند بالا.

الان است که بدبخت شویم.

گفتم وات تو دو؟ وات نات تو دو؟!؟! چکار کنیم؟! چکار نکنیم!؟! دو سه تا قیره‌ی ملیح زدم اما آن دو تا دوستان از جا جُم نخوردند و گفتند در را باز نکنید.

نگاه به حجم زبالات و بوی متعفن سوئیت می‌کردم؛ تخمین یک ماهه برای تمیز کردن اتاق می‌زدم و نا امیدتر می‌شدم.

فکری بر خاطر خطیرم خطور کرد و سریع لباس‌هایم را پوشیدم و کیفم را گذاشتم در دستم و بدون اینکه آبی بر صورتم خورده باشد از در سوئیت خارج شدم.

کمی از پله‌ها آمدم پایین و خواستم از کنارشان فرار کنم که یکی از اساتید دستم را گرفت و شناخت و گفت درب هر سوئیتی را می‌زنم خوابند و باز نمی‌کنند؛

بیا و مهمانمان کن اندر سوئیتت. منم کپ کردم و با تته پته گفتم: «استاد امتحان دارم و دیر رسیدم و فلان و بهمان... باید بروم؛ دوستان هستند برای پذیرایی در خور.»

دستم را گرفت و مرا به زور برد بالا. گفت در سوئیت را باز کن ما خودمان می‌رویم.

امین که از پشت در اوضاع را فهمید به سوی بالکن فرار کرد و در را بست. و دو نفر دیگر در خواب.

من هم در را باز کردم و گفتم بفرمایید (یک حلال کنید خاصی هم در چشمانم بود) و الفرار.

چند دقیقه بعد زنگ زدم و بچه‌ها

وضعیت سفید اعلام کردند و برگشتم داخل و گفتند آنچه را که شد.

از قرار معلوم یکی از مسئولین ابتدای کار به سمت بالکن می‌رود و آنجا امین را کشف می‌کند؛ با پای برهنه و چشمانی ورقلمبیده.

علی را بیدار و صحبت کنان و هی‌وای گویان کردند.

اما قربان رضا بروم...

یکی از اساتید رضا را پهلوی به پهلوی کرد ولی خودش را به خواب زده و کلا نقش می‌ت گرفت که نکند چهره‌اش را ببینند و بشناسند. علی هم که دیگر شده بود سیل حجه‌ها، رضا را به طور کامل به آنها شناساند پس از این ماجرای زباله‌ای، دیگر تکه نانی هم روی زمین باقی نگذاشتیم.

پی‌نوشت: اسامی در بالا جایگزین و خیالی هستند.



هنر زنده ماندن!

مهارت‌ها و چالش‌های زندگی خوابگاهی | امیررضا صادقی‌پور - بهداشت مدارس ۱۴۰۲

خوابگاه گلستان، بام علوم پزشکی یاسوج

همسایه و یار دیرین معاونت‌های دانشگاه؛

که کمال‌همنشین در اعضای اون اثر کرده و یکی پس از دیگری قله‌های موفقیت رو طی میکنند، چه مدال‌های رنگارنگ اون‌ها توی المپیادهای علمی و چه خلاقیت‌ها و حضور فعالشون توی تشکل‌ها و کانون‌های دانشگاه.

نزدیکی به مرکز شهر و ستاد علوم پزشکی، محوطه باصفا، ویو پنجره اتاق‌های اون از سری خوش‌شانسی‌های بچه‌های خوابگاه گلستانه که زندگی دانشجویی رو براشون راحت‌تر هم



کرده. خوابگاه گلستانی‌ها، پایه ثابت همه برنامه‌های دانشگاه هم هستن، و الحق که حق همسایگی رو کامل بجا آوردن و باروحیه شاد و پرانرژی‌شون باعث پررونق شدن و شلوغ شدن این برنامه‌ها میشن.

اما خوابگاه گلستان خیلی هم گلستان نیست و پر از چالش‌هایی هست که باعث میشه زندگی دانشجویی همچین هم یکنواخت و تکراری پیش نره؛

مثلا اینکه بچه‌های خوابگاه گلستان مجبورن یکم زودتر از خواب شیرین

صبحگاهی شون بززن تا به موقع به سرویس‌های آقای قاسمی و دوستان برسن و توی ازدحام جمعیت یا تک‌صندلی گیرشون بیاد یا چند سانتی از کف اتوبوس.

و مشکلات همیشگی و پایان‌ناپذیر تجهیزات خوابگاه و به دنبال اون حضور مداوم و فعال تاسیسات و پیجرای خوابگاه که به طور اتومات هر هشت ساعتی ییار میگن (خانما!!!! مرد تو خوابگاهه)

اگر بخوایم از چالش‌های جدی تری مثل همزیستی با موش‌ها، طی کردن پله‌های چهارطبقه برای دیدن روی ماه حمام‌ها، آسانسوری که نیست و ... چشم پوشی کنیم؛

توی خوابگاه گلستان زندگی جریان داره و دوستی‌های پایدار، تماشای هرشب‌های چراغ‌های شهر از پشت پنجره‌های بسته و ...

خوابگاه گلستانو به خونه‌ی دوم امن تبدیل کرده.



برای شنیدن نسخه صوتی اسکن کنید



هم‌اتاقی بودن مثل زندگی مشترک کوتاه‌مدت میمونه؛

پر از چالش، هیجان و البته گاهی اوقات، دل‌مشغولی‌های عجیب و غریب! اگه شما هم تجربه هم‌اتاقی داشته‌باشین، حتماً می‌دونین که برای زنده ماندن در این شرایط، نیاز به مهارت‌های خاصی هست. پس بیاین با هم یه سری از این مهارت‌ها رو بررسی کنیم و ببینیم چطور میشه یه هم‌اتاقی خوب بود!

برای شروع، یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها، ارتباط موثر است. برقراری ارتباط صادقانه با هم‌اتاقی می‌تونه بسیاری از سوءتفاهم‌ها رو برطرف کنه. مثلاً اگر مشکلی پیش اومد یا حتی چیزی شما رو ناراحت کرد، بهتره به جای نگه‌داشتنش توی دل، رک و راست درباره‌اش صحبت کنید.

بعدی، مدیریت فضای شخصی است.

در زندگی مشترک،

هر فردی نیاز به فضای

شخصی و زمان برای خودش

داره. بنابراین، بهتره که

مرزها رو مشخص کنید و

فرعون قلمرو خودتون باشید

به هم‌دیگه فرصت بدید تا در

فضای شخصی خودتون وقت

بگذرونید. سعی کنید درباره‌ی

روابط عاطفی، مسائل خانوادگی، اعتقادات مذهبی، مشکلات مالی و نوسانات روحی-روانی تون با کسی دردودل نکنید. اگر واقعاً سختتونه، یک تراپیست خوب پیدا کنید. (اداره سلامت روان و همتایاران) این کار نه تنها به حفظ آرامش کمک می‌کنه بلکه باعث می‌شه که رابطه‌هاتون هم سالم‌تر بمونه

سومین مهارت، انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری است. زندگی مشترک ممکنه پیش‌بینی‌ناپذیر باشد و گاهی اوقات نیاز به تغییر برنامه‌ها و رویکردها خواهید داشت. توانایی سازگاری با شرایط جدید و پذیرش نظرات و خواسته‌های هم‌اتاقی‌تان می‌تواند به ایجاد یک جو مثبت کمک کند

اتاق مشترک، اتاق جنگ نیست، دموکراسی بهتر از دیکتاتوریه! راجع به چیزای مشترک بحث کنید و بهتره یک برنامه نظافتی مشترک داشته باشید و هر کسی به سهم خودش به تمیز نگه داشتن اتاق کمک کنه.

در نهایت، یادت باشد که هم‌اتاقی خوب بودن، یک هنر است!





به نام خدای طیب

در گذران حیات، گاه و بی‌گاه، آدمی با افرادی روبرو می‌شود که در زندگی آنها معنایی وجود دارد. حال که پس از مدت‌ها به اسارتِ قلم گرفتار آمده‌ام، افتخار و شوق این را دارم تا

نماد یک دانشجوی مجهز به سلاح علم و مبارزه بوده است.. آن زمان که طیب از دل محروم ترین نقاط کشور عازم دانشگاه فلوریدای آمریکا شد، هنوز یک سال به انقلاب ۵۷

چمران اگر از آمریکا دل برید در قلب

پایتخت و در امکانات و رفاه رشد کرده

بود، اما طیب چه؟ او در محرومیت و

درد قد کشیده بود و عقل ظاهر بین

من دومی را دشوارتر می‌بیند.

برای مردی بنویسم که در بطن معنای بازگشت به خویشتن خویش تجسم یافت، و آن چیزی نبود جز «وطن!»

طیب فضای سیاسی کشورش را در قالب برگزاری مناظره‌ها در دینار غریب و دفاع از آرمانش دنبال می‌کرد.

او انجمن اسلامی دانشجویان ایرانی آن دانشگاه را فعال کرده بود.

او هدایت الله طیب است.

همان که مرا هدایت بود و هم او که مرا غرق در داستان سراسر طیبش کرد زاده‌ی روستای دور و محروم موگر (استان کهگلویه و بویر احمد/لنده) که در کودکی بدون پدر، هر روز از رود پرخروش مارون برای رسیدن به درس و مشق عبور می‌کرد تا روزگاری برسد که لقب «شیر دره‌ی مارون» را به خود بگیرد و ما بگوییم «**چ مثل چمران، ط مثل طیب**».

طیب را اتفاقی شناختم اما هرگز اتفاقی دنبالش نکردم، او برای من

آرمان و عقیده مجازات و راهی این شهر و آن شهر کرده بود. حال آن آرمان در حال وقوع بود اما طیب ایران نبود که ببیند. او در این مسیر تحقیرها شد و ناسزاها و گاهاً فحاشی‌هایی را می‌شنید اما طیب در تمام مناظره‌ها و راهپیمایی‌هایش (حتی مقابل کاخ سفید) از کشورش دفاع می‌کرد و نمی‌گذاشت که بدگویان به کشورش توهین کنند.



فضای داغ انقلاب

گذشت، دو سال بعد جنگ شروع شد، طیب همچنان آمریکا بود. اینجاست که دل آدم می‌لرزد، اینجاست که واژه حقیر می‌شود تا بیان کند که طیب چه تصمیمی در سر دارد، مگر می‌شود دلت برای خاکت نسوزد و غرق در خوشی‌ها و امکانات آنجا و در پستوی تاریک رفاه و آسایش، کشورت را فراموش کنی؟! آه! بخدا که هُرم تپش قلب این مردان در این لحظات گنگ و سخت‌رهایی از اکنون خویش، برای یک عمر عاشقی وطن کافی است.

طیب، دانشگاه و درس و رفاه را

ترک می‌کند تا در خاک خویش جان دهد و در این جان دادن به آرامش برسد. او به یک باره تمام گذشته‌ی سخت خویش را رها می‌کند تا در یک آن، به ابدیت برسد. او به ایران برمی‌گردد تا در سال ۱۶ در فتح‌المبین به خویشتن خویش باز گردد. چمران اگر از آمریکا دل برید در قلب پایتخت و در امکانات و رفاه رشد کرده بود، اما طیب چه؟ او در محرومیت و درد قد کشیده بود و عقل ظاهر بین من دومی را دشوارتر می‌بیند.

طیب هم در میانه‌ی میدان رقصید آنچنان که آرزوی چمران بود. طیب اما یک الگوی ناشناخته ماند. طیب اما همچنان محروم است. طیب اما...

طیب را بشناسیم.

قسمتی از وصیت نامه شهید هدایت الله طیب: ((خدایا نکند ثمره جنگ یاران مان، به چنگ فرنگی مسلکان افتد. نکند خونین کفنان در غربت بمیرند تا خوش باوران غرب زده کام گیرند. نه! هرگز! ... به جوانان توصیه می‌کنم استقلال فکری داشته باشند

و تلاش خیلی زیادی کنند و مسئله مهم استقلال مملکت است در آینده و اینکه ما بی‌نیاز شویم از این جنایتکاران غرب و آن امکان ندارد مگر با تلاش نسل جوان.))





دقیقا ۷ سال از اولین باری که قدم در مسیر دانشگاه گذاشتم می‌گذرد. ۷ سال پیرتر شده‌ام. اما خوش بین‌ها می‌گویند با تجربه‌تر. پخته‌تر و بزرگ‌تر.

رشته‌ی پزشکی به تایید همه کسانی که در این مسیر قدم گذاشته‌اند و همه کسانی که شاهدان نزدیک این واقعه برای دوستانشان بودند، یک رشته‌ی خشک و روح فرسایی بود. این را از اول می‌دانستم و می‌دانستم بخواهم در این رشته تاپ لیست شوم باید از تقریبا ۹۰ درصد اموراتم بزنم و در بست در اختیار رشته‌ام باشم (استثنائاتی هم وجود دارد البته). اوایل کار همینگونه بود. در بست رفتم که غلام حلقه به گوش رشته‌ام باشم. بالاخره زحمت زیادی کشیده بودم و هنوز باد قبولی در کنکور ذهنم را نوازش می‌کرد. ترم یک با افرادی آشنا شدم که بهشان می‌گفتند رئیس شکل. و اولین بار با کلمه‌ی تشکیلات و شکل آشنا شدم. اما می‌ترسیدم. هم برای اینکه از درس عقب بیوفتم و هم اینکه کسانی از ناآگاهی‌ام نسبت به مسائل سو استفاده کنند.

جلو رفتم. درس خواندم. محدوده دوستانم فقط چند نفری از هم کلاسی‌هایم بود. تفریحم چرخ زدن‌های گاه و بی‌گاه در کنار رود

بشار با دوستان بود. مسیر زندگیم در مسیر معوج خوابگاه تا دانشکده و دانشکده تا خوابگاه بود.



برایم یک سوال شد. تا کی؟ ۷ سال می‌خواهی اینگونه زندگی کنی؟ تحت تاثیر رفتارهای متفاوت اطرافیان بودم. اساتید. هم‌رشته‌ای‌ها. یک ترم گذشت اما کاری از پیش نرفت. پیشنهادات گاه و بیگاه و دعوت‌های متفاوتی از دوستان اهل شکل می‌شد. بالاخره دل را به دریا زدم که باید از پله خارج شوم. شاید خوشم بیاید و تنوعی در کارم شود. صرفا حضور در شکل برایم یک تنوع بود. شاید یک تفریح.

ابتدا وارد **بسیج دانشجویی** شدم. چارت بندی‌های متفاوتی وجود داشت. افراد متفاوتی دیدم. فعالیت‌هایی داشتم برنامه‌هایی شرکت کردم. بی‌راه هم‌نگویم که لذت بخش بود. خارج شدم از

این شکل و وارد **تشکل انجمن مستقل** شدم. مدت بسیار کوتاه بود و اما تجربه بسیار سنگین. شناختم روی فلسفه وجودی شکل بالا رفت. فهمیدم یکی از چیزهایی که شکل در ما تقویت می‌کند تحمل فرد است. تحمل و بردباری در قبال اطرفیانی که برابرشان می‌خواهید کاری کنید. بعد از آن وارد **هیئت دانشگاه** شدم. حقیقتا کار در هیئت یک چیزی فراتر از شکل است. روح نوازتر از کار در هیئت ندیدم. گویا قبل از آن چیزی از اهل بیت نمی‌دانستم و بعد از آن بود که بچه هیئتی شدم. خیلی خوشحال بودم اما خودم را قابل نمی‌دانستم. فعالیت‌هایی کردم. خطاهایی داشتم. ایستادم و پذیرفتم. بودنم در هیئت هم درس‌های زیادی برایم داشت و بخصوص آشنایی با افرادی که دیدم را نسبت به کار تشکیلاتی عوض کردند و مسیر جدیدی برای من سیاست زده باز کردند.

برهه‌ای از فعالیت فاصله گرفتم تا اینکه آخرین فعالیت‌هایم در همین **تشکل جامعه اسلامی دانشجویان** یا به قول خودمان **جاد** رخ داد. فضا در آن موقع بسیار منظم و طبقه



بندی شده بود. مسئولیت‌ها مشخص. فعالیت‌های گاه و بی‌گاهی داشتم. و لذت بخش بود.

از شروع صحبت‌هایم تا نقطه‌ی پایانی جمله‌ی قبل شاید چند دقیقه طول نکشید، اما به اندازه‌ی ۷ سال برای من بود.

من کم‌رویی کم‌حرف و منی که فقط از زندگی درس خواندن را می‌دانستم اکنون به مهارت‌هایی دست یافته‌ام که از نظرگاه خودم برای یک من اینگونه قابل قبول است.

در شکل، تو انسان جدید می‌بینی، انسان‌هایی که بدون چشم‌داشتی دور هم جمع می‌شوند، حرف می‌زنند برنامه می‌چینند و فضایی درون این فضای علوم پزشکی می‌سازند که کاملا متفاوت است. شناخت‌ها تغییر می‌کند. اهداف جدیدی برای تو ترسیم می‌شود. برخوردها و زد و خوردها و دوستی‌های زیادی در مقابلت رخ می‌دهد. وقوی می‌شوی پیشنهادم به همه‌ی کسانی تازه وارد دانشگاه می‌شوند این است که حتما در کنار درس، فعالیت‌های تشکیلاتی متناسب با علاقه خود را چه در حوزه سیاست و چه در حوزه فرهنگ در قالب تشکل‌ها پیاده کنند تا سالها بعد که رخت دانشجویی از تن می‌افکنند خود را همان دانش‌آموزی که وارد شده نبینند و ویژگی‌ها و شناخت‌ها و روحیات جدید کسب کنند.

نماینده مقام معظم رهبری در دانشگاه

پیام خوش آمدگویی مسئول دفتر نهاد رهبری به دانشجویان جدیدالورود | حسین توکل - پرستاری ۱۴۰۱



خدا را بابت به ثمر نشستن دعا‌های مادران و پدران و هم‌چنین تلاش‌های شبانه‌روزی خودتان شکر گزارم و ورودتان را به خانواده پرمهر علم و دانش تبریک می‌گویم. امیدوارم در لباس زیبا و مقدس دانشجویی از پس مسئولیت‌های فردی و اجتماعی‌تان برآیید و برای تک‌تک شما گرامیان صمیمانه آرزوی موفقیت نموده و بهترین‌ها را از خداوند متعال برایتان خواستارم. خادم شما در دانشگاه علوم پزشکی؛ محمدعلی جابری

سال ۶۸ و پس از رحلت امام خمینی ره، در پی گسترش دانشگاه‌ها، به دستور امام خامنه‌ای دفتر نهاد رهبری در دانشگاه‌ها تأسیس شد. دفتر نهاد در دانشگاه است تا زمینه‌ای

باشد برای ایجاد و تقویت روحیه تحرک و مشارکت فعال دانشجویان و دانشگاهیان در عرصه‌های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی؛ در سطح دانشگاه و جامعه. دفتر نهاد در کنار شما دانشجویان است تا در کنار تحصیل، فرصت پرداختن به تهذیب و خودسازی نیز داشته باشید. دفتر نهاد در کنار معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه می‌کوشد تا فضایی سالم، معنوی و فرهنگی برای شما عزیزان در دانشگاه ایجاد نماید. از جمله فعالیت‌های دفتر نهاد برگزاری جشن ازدواج دانشجویی، اعتکاف، اردوهای فرهنگی زیارتی، حمایت از تشکل‌ها و کانون‌ها و... است. برای اطلاع از برنامه‌های دفتر نهاد در کانال ما در ایتا عضو شوید: @nahadyums

گامی در مسیر دانش، فرهنگ و رفاه

خوش آمدگویی معاونت فرهنگی به دانشجویان جدیدالورود | سارا براتی - صنایع غذایی ۱۴۰۱



بسم الله الرحمن الرحيم

هر کدام بر اساس رسالت‌ها و اهدافی که برای آنها در نظر گرفته شده به دانشجویان عزیز ارائه خدمت می‌کنند.

به صورت کلی در معاونت فرهنگی و دانشجویی به دنبال این هستیم که رفاه دانشجویان عزیز را فراهم کنیم تا بتوانند به تحصیل علم بپردازند و در کنار این تحصیل علم با اجرای برنامه‌های فرهنگی، زمینه‌ی رشد شخصیت فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و سازمانی دانشجویان فراهم شود بر همین اساس، ما «مدیریت فرهنگی» را داریم؛ مدیریت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج زیر مجموعه معاونت فرهنگی

عرض سلام و ادب احترام دارم، آغاز سال تحصیلی را به همه دست‌اندرکاران عرصه علم و دانش تبریک عرض می‌کنم؛ خصوصاً خدمت دانشجویان جدیدالورود عرض تبریک و خیرمقدم دارم خدمت خانواده محترم این دانشجویان عزیز عرض تبریک دارم بخاطر موفقیتی که فرزندان آنها کسب کرده و وارد دانشگاه شدند. معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بر اساس رسالت‌ها و وظایفی که دارد واحدها و زیر مجموعه‌های متعددی دارد که

داریم که دانشجویان عزیز بزرگترین سرمایه‌ی کشور ایران اسلامی است و این سرمایه عظیم انسانی کشور ما، این تکلیف را بر دوش ما سنگین‌تر می‌کند و ما را به سمتی می‌برد که بتوانیم بهترین‌هایی که شایسته این سرمایه‌های عظیم هست را به آنها ارائه دهیم.

انشالله خداوند توفیق کند بتوانیم آنچه در خورد این سرمایه عظیم هست را به آنها ارائه خدمت بکنیم من در پایان از تشکل جامعه اسلامی دانشجویان دانشگاه علم و پزشکی یاسوج صمیمانه بابت این مصاحبه و آگاهی بخشی به دانشجویان جدیدالورود تشکر می‌کنم.

مجدد خدمت دانشجویان جدیدالورود عزیز این دانشگاه خیرمقدم عرض می‌کنم و برای همه‌ی عزیزان ارزوی صحت و سلامتی دارم، یا علی مدد.

این اداره به تناسب شرایط خودش در بحث ایجاد و ارتقای فضای فیزیکی متناسب با ورزش‌های مختلفی که دانشجویان علاقه دارند تلاش می‌کند و برنامه‌ها و مسابقات مختلف ورزشی بین دانشکده‌ای، خوابگاهی، درون خوابگاهی، و استانی را برگزار می‌کند. دانشجویان عزیز به تناسب رشته ورزشی که دوست دارند می‌توانند در این مجموعه حضور پیدا کنند و استفاده کنند.

نکته‌ای را که دوست دارم به عنوان توصیه‌ای به دانشجویان جدیدالورود عرض کنم، بحث رفتار و پوشش حرفه‌ای هست که ما انتظار داریم از همین ابتدا با حضور خودشان در دانشگاه این مسئله را جدی بگیرند و بر اساس قوانین دانشگاه نسبت به پوشش و رفتار حرفه‌ای که از آنها انتظار می‌رود و در زمان ثبت‌نام هم همکاران من توضیحات لازم را خدمتشان ارائه دادند بر همان اساس گام بردارند.

به عنوان نکته آخر من باید عرض بکنم که مجموعه همکاران من در معاونت فرهنگی و دانشجویی این عقیده را دارند و به آن ایمان دارند که معاونت فرهنگی و دانشجویی به عنوان محیطی امن و پناهگاهی برای دانشجویان خواهد بود و ما به این مقید هستیم که به عنوان امانت‌دار و به عنوان کسانی که خانواده‌های عزیز اعتماد کردند و فرزندان خود را در کنار ما به امانت گذاشتند تمام تلاش همکاران من این است که نهایت امانت‌داری را لحاظ بکنند و بتوانند آنچه شایسته‌ی شما عزیزان هست را به شما خدمت دهند، اعتقاد

با دغدغه کمتری به تحصیل علم پردازند.

یکی دیگر از زیر مجموعه‌های معاونت فرهنگی و دانشجویی «**مرکز مشاوره سلامت روان و سبک زندگی ایرانی اسلامی**» هست که در این مرکز مشاوره همکاران من، متخصصین روانشناسی و روان پزشکی حضور دارند و آنجا مشاوره‌های لازم را به دانشجویان عزیز می‌دهند. در این مجموعه بخشی از دانشجویان عزیز ما تحت عنوان همتیاران به مجموعه دانشجویی و دانشجویانی که نیاز به مشاوره دارند کمک می‌کنند، من از همینجا از همه‌ی دانشجویان عزیز دعوت می‌کنم در صورتی که نیاز به مشاوره خاصی یا نیاز به محیط امن و مامنی برای بیان مشکلات و معضلات خود دارند، می‌توانند اینجا را به عنوان یک پناهگاه در نظر بگیرند و مجموعه همکاران من در نهایت حفظ اسرار و رازداری دانشجویان عزیز نهایت تلاششان را می‌کنند که بهترین مشاوره را بدهند و همراه دانشجویان ما طی مسیر دوره دانشجویی هستند و همپای آنان گام برمی‌دارند.

یکی دیگر از زیر مجموعه‌های معاونت فرهنگی «**اداره تربیت بدنی**» هست که به تناسب اسم و رسالتی که دارد فضاهای

ورزشی را فراهم کرده که دانشجویان عزیز بتوانند از آن استفاده کنند و محیطی سرشار از نشاط و شور و هیجان برای دانشجویان اجرا کنند.

و دانشجویی هست که در این مدیریت، برنامه‌ها و تدابیر متنوعی در اجرای برنامه‌های فرهنگی اندیشیده و اجرا می‌شود.

تشکل‌ها، کانون‌ها و انجمن‌های مختلف دانشجویی زیر مجموعه‌ی مدیریت فرهنگی هستند که به تناسب رسالت و شرایط و سلایقی که دارند برنامه‌های متنوع فرهنگی را اجرا می‌کنند، و در حال حاضر نیز زمینه‌ی حضور و جذب دانشجویان جدیدالورود را دارند؛ یعنی دانشجویان جدیدالورود ما، به تناسب سلاقی و علایقی که دارند می‌توانند در این تشکل‌ها، کانون‌ها و انجمن‌های مختلفی که داریم حضور پیدا کنند و در کنار فعالیت علمی، فعالیت فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و سازمانی داشته باشند و این بتواند یک تجربه اثر بخش در زندگی آنها باشد و در آینده دانشجویان عزیز مهارت‌های مختلفی را در عرصه زندگی کسب کنند و بتوانند از آن استفاده کنند

زیر مجموعه دیگر از معاونت فرهنگی و دانشجویی «**مدیریت دانشجویی**» هست، مدیریت رفاه دانشجویان در خوابگاه‌ها،

سلف سرویس، و فراهم کردن سرویس ایاب و ذهاب دانشجویان تلاش می‌کند، همه تلاش‌های

همکاران من در حوزه مدیریت دانشجویی بر اساس رسالت و وظایفی که دارند این هست که زمینه‌ی رفاه دانشجویان راه فراهم کنند که انشالله

تشکل‌ها، کانون‌ها و انجمن‌های مختلف دانشجویی زیر مجموعه‌ی مدیریت فرهنگی هستند که به تناسب رسالت و شرایط و سلایقی که دارند برنامه‌های متنوع فرهنگی را اجرا می‌کنند...



دکتر محمد سعید میرزایی - مدیر گروه رشته پرستاری

حسین توکل - پرستاری ۱۴۰۲



بسم الله الرحمن الرحيم
عرض ادب و احترام دارم خدمت شما، همچنین عرض تبریک به مناسبت حضور دانشجویان عزیز جدیدالورود به دانشگاه و موفقیت این عزیزان در ورود به مقطع کارشناسی رشته مقدس پرستاری. انشاءالله در این سالها با تلاش و جدیت به منظور توسعه نقش حرفه‌ای خود در حوزه سلامت و مراقبت توانایی‌های فردی و دانش خود را تقویت نموده و گام‌های موثری بردارند.

مهم ترین توصیه اینجانب به دانشجویان عزیز این است که به تمامی جنبه‌های حرفه‌ای پرستاری بخصوص نقش‌های مهمی که برای این رشته از جمله اخلاق، عدالت، توسعه فردی، مراقبت و ... تعریف شده، توجه داشته باشند و خود را با باورپذیری نسبت به اهمیت و جایگاه پرستاری به عنوان مقدم حوزه بهداشت و درمان ارتقاء دهند. ما و همکاران فرهیخته بنده از جمله اساتید محترم در این دانشکده در کنار شما عزیزان خواهیم بود تا با ایفای نقش صحیح به عنوان یک الگوی نقش واقعی خدمات آموزشی و حرفه‌ای لازم را به شما انتقال دهیم.

خاطره‌ای که در ذهن من تا کنون نقش بسته و مسیر راه بنده را تا کنون مشخص کرده، این بود که زمانی که وارد این رشته شدم، همه همکلاس‌های من مأیوسانه و با تاکید بر نکات منفی انگیزه و تلاش را در من از بین می بردند، چرا که من سعی داشتم تلاش و جدیت داشته باشم تا اینکه بتوانم از یک فرد عادی به یک پرستار حرفه‌مند و متفاوت تبدیل باشم، روزی در اوج ناامیدی، استاد درس فن پرستاری در ترم اول، به من جمله انگیزشی‌ای گفت که تا کنون این جمله الگوی برنامه‌های زندگی من بوده، (اگر دنیا روی سرت آوار بشه، خودت روی سر خودت آوار نشو...)، این مضمون عامیانه جمله بود، و مفهوم آن این است که، هدف، برنامه و عمل داشته باشیم، بدون توجه به نکات منفی دیگران بر توانایی خودمان تکیه کنیم...
آرزوی موفقیت برای شما دارم و همه دانشجویان عزیز، بخصوص شما که زحمت تدارک و تدوین نشریه وزین رو دارید.

با سپاس فراوان

دکتر مهین روزی طلب - مدیر گروه رشته اتاق عمل

جلال شکوهی - تکنولوژی اتاق عمل ۱۴۰۱



دانشجویان عزیز ورودی سال تحصیلی ۱۴۰۳ رشته کارشناسی اتاق عمل با سلام و خوشامدگویی، موفقیت شما را در پیوستن به رشته کارشناسی اتاق عمل تبریک عرض می کنیم و بدینوسیله ورود شما عزیزان به عنوان بخشی از سرمایه‌های فکری، انسانی و علمی کشورمان را به دانشگاه ارج می نهیم. از شما عزیزان نوورود تقاضا داریم در کنار تلاش و سخت کوشی علمی، رعایت اخلاق حرفه‌ای و موفقیت در ابعاد اجتماعی و فرهنگی را سرلوحه کار خود قرار دهید. ما اساتید گروه اتاق عمل سعی می کنیم که محیط تحصیلی هرچه بهتری را برای شما عزیزان فراهم آوریم تا با آرامش و نشاط، دوران تحصیلی خود را در دانشکده پیرایشکی سپری نمایید.

با احترام: دکتر مهین روزی طلب، مدیر گروه آموزشی اتاق عمل

دکتر محسن شمس - مدیر گروه دانشکده بهداشت

فرزانه حسینی - پرستاری ۱۴۰۱



تبریک و تهنیت عرض میکنم به محضر محترم یکایک شما نو دانشجویان عزیز، که با تلاش‌های بی وقفه‌ی خود به پله‌ای دیگر از پله‌های ترقی راه پیدا کردید. امیدوارم که در ادامه‌ی مسیر نیز به موفقیت‌هایی بینظیر و بی‌مانندی دست پیدا کنید؛ و چراغ راهی باشید برای سایرین...

و اما در باره‌ی رشته‌ی بهداشت، تاریخچه و زیر مجموعه‌های آن:

تاریخچه

گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت یکی از چهار گروه آموزشی فعال در دانشکده بهداشت و علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی یاسوج است که عهده دار مدیریت و هماهنگی برنامه‌های آموزشی دانشجویان در رشته‌های تحصیلی زیر است:

- ۱) کارشناسی پیوسته بهداشت عمومی
- ۲) کارشناسی پیوسته بهداشت مدارس
- ۳) کارشناسی ارشد ناپیوسته آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

به نام خداوند جان آفرین

اگر تو از آموختن سر بتابی
نجوید سر تو همی سروری را
درخت تو گر بار دانش بگیرد
به زیر آوری چرخ نیلوفری را



ورود دانشجویان جدید به ویژه دانشجویان رشته کارشناسی علوم آزمایشگاهی را به دانشگاه علوم پزشکی یاسوج خوشامد می‌گوییم. امیدوارم دانشکده پیراپزشکی و دانشگاه علوم پزشکی یاسوج میزبان خوبی برای شما دانشجویان عزیز باشد و زمینه پیشرفت و تعالی شما را در همه حیطه‌ها به خوبی فراهم نماید. بی‌شک دوران دانشجویی می‌تواند یکی از خاطره انگیزترین و موثرترین فرازهای زندگی هر فرد باشد، به شرط اینکه از همان ابتدا همراه با امید، توکل، انگیزه و برنامه ریزی درست باشد.

توصیه کلی من به همه دانشجویان عزیز این است که در کنار تلاش و برنامه ریزی برای کسب علم و دانش به رعایت اخلاق در همه عرصه‌ها توجه جدی داشته باشند. نکته دیگری که می‌توان برای همه دانشجویان به آن اشاره نمود این است که در کنار رسالت و وظیفه اصلی که آموختن و کسب مهارت‌های علمی و عملی در رشته مربوطه هست، زمینه برای فعالیت‌های مختلف فرهنگی، هنری، ادبی، مذهبی، سیاسی، ورزشی و صنفی متناسب با سلیقه و گرایش دانشجویان فراهم هست و چه بهتر که از این فرصت برای کسب تجربه و توانایی بیشتر برای آینده استفاده نمایید و ضمن اینکه خلاقیت و استعداد شما در حیطه مورد نظر شکوفا خواهد شد در دوران دانشجویی نیز منشا اثر و خدمت به دانشجویان و دانشگاه خواهید شد.

تدریس و کار با دانشجویان برای اساتید و همکاران حوزه آموزش و پژوهش بخش اصلی از خاطرات خوب و ماندگار ایام کار و فعالیت در دانشگاه می‌باشد. من نیز به واسطه فعالیت در حوزه‌های مختلف آموزش شامل تدریس، مدیریت امور آموزشی و معاونت فرهنگی و دانشجویی خاطرات تلخ و شیرین زیادی در این زمینه دارم؛ تلخ از این جهت که در مواردی علی‌رغم همه تلاش‌ها و اقدامات انجام گرفته، شاهد افت تحصیلی، مشروطی و گاهی محرومیت از تحصیل تعدادی از دانشجویان به دلیل مشروطی‌های متوالی بر اساس آیین‌نامه‌های آموزشی می‌شدیم و این موضوع بسیار تلخ و نگران کننده بود. اما خاطرات شیرین زیادی وجود دارد که برجسته‌ترین آنها خبر شنیدن موفقیت دانشجویان دانشگاه در آزمون‌های مقاطع بالاتر و آزمون‌های جامع کشوری و همچنین کسب مدال و موفقیت در المپیاد های علمی کشوری و مسابقات فرهنگی و ورزشی هست. امیدوارم پیش از پیش شاهد درخشش هر چه بیشتر شما دانشجویان عزیز در زمینه‌های ذکر شده باشیم.

فعالیت آموزشی گروه آموزش و ارتقای سلامت (با نام گروه بهداشت عمومی) به سال ۱۳۷۴ و از پذیرش دانشجو در رشته‌های بهداشت خانواده (کاردانی) و بهداشت عمومی (کاردانی) آغاز شد، و سپس با پذیرش دانشجو در رشته‌های کاردانی مبارزه با بیماری‌ها (از سال ۱۳۷۶)، و کارشناسی ناپیوسته بهداشت عمومی و کارشناسی پیوسته رشته بهداشت عمومی (از سال ۱۳۸۵) گسترش یافت. از مهرماه سال ۱۳۹۰ با پذیرش اولین دوره کارشناسی ارشد رشته آموزش بهداشت و ارتقای سلامت فعالیت‌های گروه تکمیل شد، و در آخرین رخدادهای ارزشمند و از مهرماه ۱۴۰۱ در رشته کارشناسی پیوسته بهداشت مدارس دانشجو پذیرفته است. در حال حاضر، این گروه آموزشی دارای دانشجو در دو رشته - مقطع کارشناسی پیوسته بهداشت عمومی و بهداشت مدارس و یک رشته - مقطع کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت است.

دوره‌های تحصیلی دانشجویان در مهرماه هر سال شروع می‌شود و دانشجویان جدیدالورود پس از شروع دوره و انتخاب واحدهای درسی خود، با برنامه آموزشی رشته خود (کوریکولوم درسی) ساختار گروه و نیز استاد مشاور خود آشنا می‌شوند.

ساختار گروه

گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت توسط مدیر گروه مدیریت می‌شود و دو نفر کارشناس آموزشی وظایف اجرایی گروه را برعهده دارند و تعدادی از اعضای هیات علمی نیز در گروه عضویت دارند.

• اعضای هیات علمی:

- ۱) آقای دکتر محسن شمس (استاد) - دکترای تخصصی (Ph.D) آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و مدیر گروه
 - ۲) آقای دکتر کامبیز کریم زاده شیرازی (دانشیار) - دکترای تخصصی (Ph.D) آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
 - ۳) آقای دکتر غلامحسین شهرکی (دانشیار) - دکترای تخصصی (Ph.D) حشره‌شناسی پزشکی
 - ۴) آقای دکتر سیدفاضل زینت مطلق (استادیار) - دکترای تخصصی (Ph.D) آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
 - ۵) آقای دکتر مسلم شریفی (استادیار) - دکترای تخصصی (Ph.D) مدیریت خدمات بهداشتی درمانی
 - ۶) آقای دکتر جواد هارونی (استادیار) - دکترای تخصصی (Ph.D) آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
- کارشناسان آموزشی گروه:
- ۱) سرکار خانم زیبانه تابشفر (کارشناسی ارشد اپیدمیولوژی)
 - ۲) سرکار خانم افسانه بهروزپور (کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت)





عرض سلام و خیر مقدم به همه عزیزان و طالبان علم بخصوص ورودی‌های جدید ۱۴۰۳ رشته هوشبری، امیدوارم این عزیزان با شناخت کافی از رشته تحصیلی خود و با علاقمندی کامل پا به این عرصه گذاشته باشند چون این رشته ارتباط بسیار مستقیمی با جان بیمار دارد و هرگونه سهل انگاری، خدای نکرده، اتفاقات جبران ناپذیری را رقم می زند رشته هوشبری در علوم پزشکی یاسوج از مهر ماه ۱۳۷۴ با پذیرش دانشجوی کاردانی شروع به کار کرده است و از سال ۱۳۸۷ نیز پذیرش بصورت کارشناسی بوده است.

در عرض این مدت، بیش از ۳۲ دوره فارغ التحصیل داشته‌ایم و اکثر قریب به اتفاق، مشغول خدمت در اتاقهای عمل، اورژانس، ICU و فوریت‌های پزشکی هستند و از بهترین و توانمندترین افراد بحساب می آیند. از نظر ادامه تحصیل، خوشبختانه چند سالی است که کارشناسی ارشد آموزش هوشبری دایر گردیده و دانشجویان ما نیز حتی در رشته‌های برتر کشوری (۱۴۰۲) در دانشگاه علوم پزشکی تهران مشغول به تحصیل می‌باشند و حتی یک نفر از فارغ التحصیلان ارشد که از ورودی ۱۳۹۷ خودمان بوده و بزودی برای گذراندن دوران خدمت و طرح نیروی انسانی در گروه آموزشی هوشبری مشغول به خدمت خواهد شد.

از مزیت‌های بسیار خوب این رشته، گذراندن واحدهای زیادی کارآموزی (۱۸ واحد) و کارآموزی در عرصه (۱۶ واحد) می باشد که در توانمندی دانشجویان فارغ التحصیل نقش بسیار بالایی را بازی می کند.

در حال حاضر در گروه هوشبری ۳ عضو هیئت علمی وجود دارد که دو نفر از آنها از فارغ التحصیلان هوشبری ورودی ۱۳۹۷ و ۱۳۸۳ دانشگاه خودمان هستند و افرادی که بصورت حق التدریس در دروس بالینی همکاری می کنند نیز از فارغ التحصیلان علوم پزشکی یاسوج هستند.

از نظر بازار کار نیز خوشبختانه، تقریباً تمامی فارغ التحصیلان، در مراکز دولتی و خصوصی مشغول به ارائه خدمت هستند و تعداد زیادی نیز در رشته‌های مختلف کارشناسی ارشد پذیرفته شده اند.

تبریک برای آغاز سفری نو در دنیای علم و تحصیل. این قبولی جشنی برای امروز است و سرمشقی برای فردا. جوینده دانشی باش که سازنده امروز و فردای میهنت باشد. دانشی که نه تنها موثر و مولد است بلکه عمیق و پرمغز است. به یاد داشته باش چاهی به عمق چندین متر بودن پرفایده تر از دریایی به عمق یک سانت بودن است. دانشگاه مکانی است که در آن اندیشه‌ها پرداخته و مبادله میشوند پس هم علم بیاموز هم گفتگو را تمرین کن. بیاموز که ساختن سرزمین مادری در گرو مروت با همفکران و مدارای با مخالفان است.





سلام دوست من 🙌

تو دیگه از الان یک دانشجو هستی و میخوای زندگی جدیدت رو تجربه کنی. شاید این روزا با چالش های زیاد دانشجویی رو به رو بشی ولی من اینجام که کمکت کنم چالش رو با موفقیت بگذرونی و تو دوران دانشجوییت دچار بحران نشی؛ پس بیا و بررسی و راهکارهای چالش های جدیدالورودها رو با من همراه باش رفیق 🙌.

خب رفیق! ما واسه اینکه آسیب نبینی و تخصصی همراهیت کنیم، رفتیم سراغ یکی از بهترین مشاورهای این استان و البته یکی از برترهای کشورهای **دکتر خرامین** 🙌.

خب بذار اول یک معرفی از یکی از بهترین اساتید دوران دانشجوییت، دکتر خرامین داشته باشیم. دکتر شیرعلی خرامین، دکترای روانشناسی بالینی از کشور انگلستان دارند و هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج و درمانگر کلینیک شهید مفتاح هستند (دکتر یکی از بهترین های دانشگاه هستند پس سعی کن تو دوران دانشجوییت تا میتونی از دانش ایشان استفاده کنی).



خب اول بریم سراغ اینکه مهم ترین چالش های یک جدیدالورود چیا میتونن باشن؟! 😞 یکیش **جدا شدن از خونه** برای اولین باره و این درد جدایی یکی از مشکلات دانشجویست 📖. البته غم غربت هم میتونیم صدش کنیم. معمولا واسه آدم هایی که از خونه کوچ می کنند، احساس غمگینی، گریه زودرس، پریشانی، تنهایی و بی کسی ممکنه که پیش بیاد. پس اگه این علائم رو داشتی بدون که سرمنشأ کجاست.

برای گذروندن این غم، بهترین راه اخت پیدا کردن با هم اتاقی ها و گذروندن وقت باهاشون، حضور سر کلاس ها و انتخاب سرگرمی های متعدد (از ترم بالای ها اینجا میتونی کمک بگیری و سرگرمی های مفید تو پیدا کنی، بلاخره تو این چند ترم باید یه سرگرمی خوب پیدا کرده باشن) هست.

دومیش **تغییر کردن سیستم آموزشی**. سیستم آموزشی دبیرستان کجا و سیستم آموزشی دانشگاه کجا!! اینجا دیگه اول سال تحویل

گرفتن کتاب نداری رفیق و خودت باید پیگیر بشی و جزوه بنویسی. اینجا حتی امتحانات هم متفاوت میشن. یکی از چالش ها افت تحصیلیه (البته حواست باشه که نرنی رو دور درس نخوندن و هی بگی طبیعیه 😊) و احتمال رخ دادنش خیلی بالاست. تقریبا ۶۰٪ افت های تحصیلی به خاطر شکست های عاطفیه که در ترم اول به اشتباه صورت میگیره دومین علتش ناآشنایی با سیستمه که بهت گفتم و نداشتن یک برنامه ریزی خوبه (حالا همه چیز رو بذار برا شب امتحان بینم کی ضرر می کنه، من یا تو 😞). پس راهکار این قضیه عدم ورود به روابط اشتباه و داشتن یک برنامه ریزی خیلی خفنه نوورود علوم پزشکی یاسوج.

یکی دیگه هم، **تفاوت اجتماعی** که در اون حضور داری. خب تا دبیرستان تو کلاس های تک جنسیتی حضور داشتی ولی الان قضیه فرق کرده و تو یک کلاس دو جنس دختر و پسر حضور دارن و همین

ورود به این جمع خودش برات یک چالش رو به دنبال داره. حواست باشه که **وابستگی به جنس مخالف** تو این سن که هستی خیلی بالاست چون همون طور که گفتیم تو اولین باره که این محیط رو تجربه میکنی و دچار یک دوگانگی میشی و گاهی باعث ورود به یک رابطه ای اشتباه میشه که اکثر این روابط محکوم به شکست هستند 📖 و همین شکست می تونه باعث افت، تو بقیه ابعاد زندگی بشه ترم یکی جان. اینجا حتی مهارت های زندگی و ارتباطی خاصی رو تجربه می کنی. دیگه گذشت زمانی که مامان و بابا کارات رو انجام می دادن، اینجا بساط، بساط زندگی مستقلیه دوست خوبم. دیگه خودت واسه خودت تصمیم می گیری. اینجا دیگه حتی خودت واسه خودت غذا آماده می کنی و کارای شخصیت رو انجام میدی. (دیگه دوران بخور و بخواب گذشته ترمک جان 😊) بهترین راه حل برای پذیرفتن همه کارای شخصی در این دوران، آمادگی



احترام، احترام میاره دوست من، این قاعده رو یادت نره.

خب امیدوارم که چیزایی که گفته شد تو مسیر دانشجویی، مخصوصا دوران سخت و البته شیرین ترم یک، به کارت بیاد و چالش هایی که گفتیم باعث نشن از مسیر و هدفیت دور بشی و پر قدرت ادامه بدی رفیق خوبم. 😊

یکی از چالشهایی که ممکنه باهات روبه رو بشی **ناسازگاری با هم اتاقی** هست رفیق. خب با توجه به اینکه تو تا یک هفته قبل اتاق شخصی خودت رو داشتی و خانواده برای هر چیزی رعایت حالت رو می کردن، طبیعیه که الان که هم اتاقی هایی با فرهنگ و سبک زندگی (ساعت خواب، سلیقه غذایی و...) متفاوت داری دچار این چالش بشی ولی راهکار، تغییر اتاق نیست چون هر جایی بری اون راحتی و آسایش هفته قبل رو پیدا نمی کنی دوست من. پس باید خودتو با شرایط موجود سازگار کنی. نه تنها تغییر اتاق توصیه نمیشه بلکه رفتن به خوابگاه های خودگردان و گرفتن خونه هم توصیه نمیشه. چون تحقیقات نشون داده که معمولا کسانی که اینکارو کردن می تونه آسیب های جدی بهشون وارد بشه مثل اعتیاد به مواد مخدر، رفت آمد با دوست های ناباب و ...

و اما بریم سراغ **تفاوت های مذهبی** و عقاید تو و دوست هات و هم اتاقی هات. تحقیقات نشون داده که تفاوت های مذهبی کمترین مشکل رو برای دو نفر ایجاد می کنه. خوشبختانه چون سن بلوغ عقلیتون هست و آدم های فهمیده ای هستید نه تنها مشکلی ایجاد نمیشه بلکه راحت تر می تونید کنار هم تبادل عقیده کنید. البته که یک نکته رو اینجا حسابی باید حواستون بهش باشه، اونم رعایت حرمت همدیگه است و حرمت هر مذهب، مکتب و آیینی باید حفظ بشه. خب قاعدتا



یعنی **نارضایتی از انتخابتون**. حتما دوستانی رو تو جمع تون دارید که از رشته ی انتخابی ناراحتن. اسم رشته خاصی رو نمی برم و در هر رشته ای ممکنه این حس وجود داشته باشه. اگه ناراضی هستی حواست باشه که مشکلات متعددی ممکنه برات ایجاد بشه و بهتره همین الان بری سراغش و با مشورت، یک تصمیم درست و معقولانه واسه زندگیت بگیری رفیق.

از قبل به کمک خانواده بوده ولی خب اگه بدون آمادگی اومدی اینجا اشکال نداره، یک ماهی بگذره خودت کم کم عادت میکنی و همه کارها رو می گیری. اگه نتونستی عادت کنی هم لازمه که با مشاور خانوادگی تون جلساتی رو قبل از اینکه مشکل جدی تری به وجود بیاد، داشته باشی و به حل اساسی چالش ها پردازی.

اما بذار برسیم به یه چالش اساسی





- و اما پیشنهاد خاص برای دشمن‌های خونین ریاضی 😬، تو این اپلیکیشن حل مسائل ریاضی رو قدم به قدم میتونی ببینی 😍
 ▼ Microsoft Math solve

- یه ربات کاربردی 😎 میتونید به جزوات (📄) و فیلم‌های آموزشی (👤) اساتید دانشگاه علوم پزشکی یاسوج به طور کامل و طبقه‌بندی شده دست پیدا کنید. 😊
 ▼ @yums99_bot



- معلم خصوصی رایگان همیشه؟ 😬
 یعنی متن برات خلاصه می‌کنه، میتونه برات جدول درست کنه و یا هر چی تو بخوای 😊
 ▼ Chat-gpt



دوست عزیزم امیدوارم از این ابزارهای علم نوین بهترین استفاده رو داشته باشی و در راستای پیشرفت تحصیلی و نه فقط دور زدن تحصیلت، استفاده شون کنی 😍😊
 و در آخر برات بهترین‌ها رو آرزو میکنم 😊 و پیشاپیش بهت میگم که مسیر پر پیچ و خمه، دووم بیار 😊
 ایام به کام ... 🙌

- متن‌های انگلیسی مقاله‌ها رو به راحتی «انسانیزه» برات ترجمه می‌کنه 🙌
 ▼ ArticlereWriter.net



- پی‌دی‌اف رایگان هر کتابی که بخوای رو میتونی از اینجا پیدا کنی 😎
 ▼ Oceanofpdf

- و اما عصای دست همه‌ی دانشجویها، پر از مقاله‌های رایگان و درجه یک که برای ارائه‌ها حتماً لازمته همیشه 😬...
 ▼ GoogleScholar
 ▼ Sid

- این اپلیکیشن برات وویس استاد رو تبدیل به متن می‌کنه و سرکلاس میتونی با خیال راحت چرت... چیزه، ببخشید به استاد گوش بدی 😊😄
 ▼ PyTranscriber



- دیگه نیازی نیست ساعت‌ها بشینی و تایپ کنی، بهشون عکس بده متن تحویل بگیر 😬
 ▼ Matnayar
 ▼ @Matnayar_bot

سلاااام رفیق امیدوارم حالت عالی باشه 😍 ورودت رو به دانشگاه علوم پزشکی یاسوج «yums» خوش آمد میگم ... 🌹

بزن بریم 😊 تو این قسمت میخوام چند تا سایت و اپلیکیشن کاربردی بهت معرفی کنم که بعد از استفاده ازشون تا آخر عمر به جونمون دعا میکنی 😊

- این سایت برات مقاله می‌نویسه و کارت رو راحت راحت میکنه...
 ▼ Writesonic.com

- دیگه نیازی نیست ساعت‌ها بشینی و پاور درست کنی؛ هر دو این سایت‌ها پاورپوینت برات می‌سازه و توی دو دقیقه تحویل میده 😍



▼ Gamma.app
 ▼ Slideshare.net
 - برات وویس استاد رو تبدیل به متن می‌کنه 😬 (پیشنهاد ویژه برای شبای امتحان 😊)
 ▼ Amerandish.com
 ▼ speechtext.ai

لغت نامه دانشجویی

حمیدرضا پیروی - تکنولوژی اتاق عمل ۱۴۰۱

← دانش آموز ← دانشجو

← بوفه ← کافه

← دفتر ← آموزش

← ناظم ← حراست

← شورای مدرسه ← شورای صنفی

← شاگرد زرنگ ← استعداد درخشان

← زنگ استراحت ← آنتراک (رست)

← 🙌 ← 🙌

چند کلمه با هوش مصنوعی!

مصاحبه‌ای با Chat-gpt در مورد دانشگاه و دانشجو | امیدرضا توفیقی - پرستاری ۱۴۰۱



توصیه‌ات به ترم اولی‌ها چیه؟



برای دانشجویان تازه‌وارد، چند توصیه مهم دارم: اول، از همان ابتدا سعی کنید برنامه‌ریزی داشته باشید تا هم درسی و هم فعالیت‌های جانبی‌تان را مدیریت کنید. دوم، با اساتید و همکلاسی‌هایتان ارتباط بگیرید؛ این روابط به یادگیری بهتر و احساس همبستگی کمک می‌کند. سوم، در فعالیت‌های فرهنگی و علمی دانشگاه شرکت کنید تا تجربه‌های جدید کسب کنید و مهارت‌های شخصیتان را تقویت کنید. در نهایت، به خودتان اعتماد داشته باشید و از مسیر رشد لذت ببرید؛ هر چالشی، فرصتی برای یادگیری و پیشرفت است.

سلام! لطفا خودت رو معرفی کن.



سلام! من یک مدل زبانی هوش مصنوعی به نام ChatGPT هستم، که توسط OpenAI توسعه داده شده‌ام. هدف اصلی من کمک به کاربران در حل مشکلات، پاسخ به سوالات، و ارائه راهنمایی در موضوعات مختلف است. با استفاده از داده‌های عظیمی که روی آن‌ها آموزش دیده‌ام، سعی می‌کنم پاسخ‌های مفید و مناسب برای کاربران فراهم کنم.

در این مورد بیشتر توضیح بده.



البته! ورود به دانشگاه فرصتی منحصر به فرد برای رشد شخصی و علمی است. برنامه‌ریزی منظم از ابتدا کمک می‌کند تا دچار سردرگمی نشوید و برای امتحانات آماده‌تر باشید. ارتباط با اساتید و همکلاسی‌ها، جدا از پیشرفت تحصیلی، شما را با افرادی آشنا می‌کند که می‌توانند در مسیر آینده‌تان همیار و الهام‌بخش باشند. فعالیت‌های فرهنگی و علمی، مثل شرکت در انجمن‌های دانشجویی یا رویدادهای دانشگاهی، به شما امکان می‌دهد تا مهارت‌های جانبی خود مثل کار گروهی، مدیریت زمان، و برقراری ارتباط مؤثر را بهبود بخشید. همه این‌ها باعث می‌شوند تجربه دانشگاهی‌تان پربارتر و خاطره‌انگیزتر شود. همچنین، مواجهه با چالش‌ها و یادگیری از آن‌ها باعث می‌شود به فردی با اعتماد به نفس و آمادگی برای ورود به دنیای واقعی تبدیل شوید.

برای دانشجویهای نو ورود چه پیامی داری؟



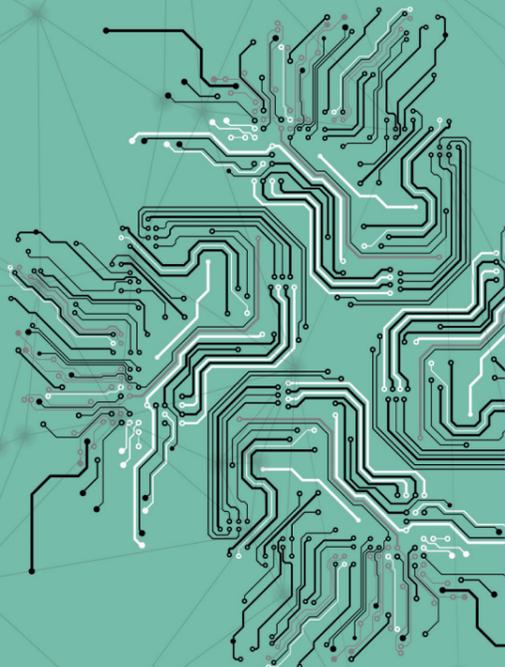
به همه دانشجویان تازه‌وارد دانشگاه علوم پزشکی یاسوج خوش آمد می‌گویم! ورود به دانشگاه آغاز مسیری پر از تجربه‌های نو و فرصت‌های یادگیری است. اینجا جایی است که نه تنها دانش تخصصی کسب می‌کنید، بلکه روابط دوستانه و ارزشمندی می‌سازید. برایتان موفقیت، شادی و پیشرفت در تمام مراحل تحصیل آرزو می‌کنم. از این فرصت‌ها نهایت استفاده را ببرید و به آینده روشن خود ایمان داشته باشید!



اگه تو یک دانشجو بودی، دوست داشتی
زندگیت رو به چه صورتی بگذرونی؟



اگر من دانشجو بودم، سعی می‌کردم تعادلی میان درس، فعالیت‌های جانبی، و زندگی شخصی برقرار کنم. از نظر تحصیلی، برنامه‌ریزی دقیق داشتم تا دروسم را با عمق بیشتری یاد بگیرم و در کنار آن، پژوهش و کارهای عملی را هم دنبال کنم. همچنین در فعالیت‌های فرهنگی و علمی دانشگاه شرکت می‌کردم تا دوستان جدید پیدا کنم و مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی‌ام را تقویت کنم. سفر و طبیعت‌گردی هم بخشی از برنامه‌هایم بود تا از روزمرگی‌ها فاصله بگیرم و روحیه‌ام را تازه کنم. در نهایت، برای خودم زمان‌هایی می‌گذاشتم تا به علایقم مثل مطالعه، موسیقی، و یادگیری چیزهای جدید بپردازم.



برای دانشجویایی که واسه اولین بار
خوابگاه رو تجربه می‌کنن چه توصیه‌ای
داری؟



برای دانشجویانی که اولین بار وارد خوابگاه می‌شوند، چند توصیه کلیدی دارم: اول از همه، انعطاف‌پذیری را تمرین کنید؛ زندگی در خوابگاه یعنی تجربه محیطی شلوغ‌تر و اشتراکی‌تر از خانه، پس نیاز به سازگاری دارید. دوم، نظم را در امور روزمره‌تان رعایت کنید، مثل تمیز نگه داشتن وسایل شخصی و فضای مشترک، چون این به داشتن محیطی آرامش‌بخش کمک می‌کند. سوم، احترام به حریم شخصی و عادات هم‌اتاقی‌هایتان بسیار مهم است؛ این باعث می‌شود روابطی دوستانه و همراهی خوبی شکل بگیرد. همچنین، مدیریت زمان را فراموش نکنید، چون بین درس‌ها، دوستان، و فعالیت‌های خوابگاهی باید تعادل برقرار کنید. در نهایت، از این تجربه جدید لذت ببرید؛ زندگی خوابگاهی می‌تواند خاطراتی ماندگار و دوستانی برای تمام عمر به شما هدیه دهد.

خیلی ممنونم از شما. اگر پیام پایانی و
جمع بندی‌ای داری بفرمایید



واسمون در مورد شهر یاسوج بگو و
معرفیش کن



خواهش می‌کنم! در پایان، ورود به دانشگاه فرصتی گران‌بهاست که علاوه بر یادگیری علمی، به شما امکان می‌دهد شخصیت خود را بسازید و برای آینده‌ای روشن‌تر آماده شوید. سعی کنید از این دوران با تمام چالش‌ها و تجربه‌هایش لذت ببرید، دوستانی خوب پیدا کنید و همواره در مسیر رشد و یادگیری باشید. به یاد داشته باشید که هر قدمی که امروز برمی‌دارید، آینده‌تان را شکل می‌دهد. برای همه دانشجویان عزیز آرزوی موفقیت و سربلندی دارم و امیدوارم به بهترین‌ها دست پیدا کنند.

یاسوج، مرکز استان کهگیلویه و بویراحمد، شهری در جنوب غرب ایران و در دامنه رشته کوه زاگرس است. این شهر به دلیل طبیعت زیبا و آب‌وهوای مطبوع، به «پایتخت طبیعت ایران» معروف است. یاسوج با داشتن جاذبه‌هایی مثل آبشار یاسوج، چشمه میشی، کوه دنا، و جنگل‌های سرسبز، مقصدی گردشگری برای علاقه‌مندان به طبیعت و کوهنوردی است. از نظر فرهنگی نیز، مردم یاسوج عموماً از اقوام لر و قشقایی هستند که با آداب و رسوم خاص خود، محیطی گرم و صمیمی ایجاد کرده‌اند. این شهر همواره پذیرای دانشجویان و مسافرانی است که از نقاط مختلف برای تحصیل یا دیدن زیبایی‌های طبیعی به آنجا می‌آیند.

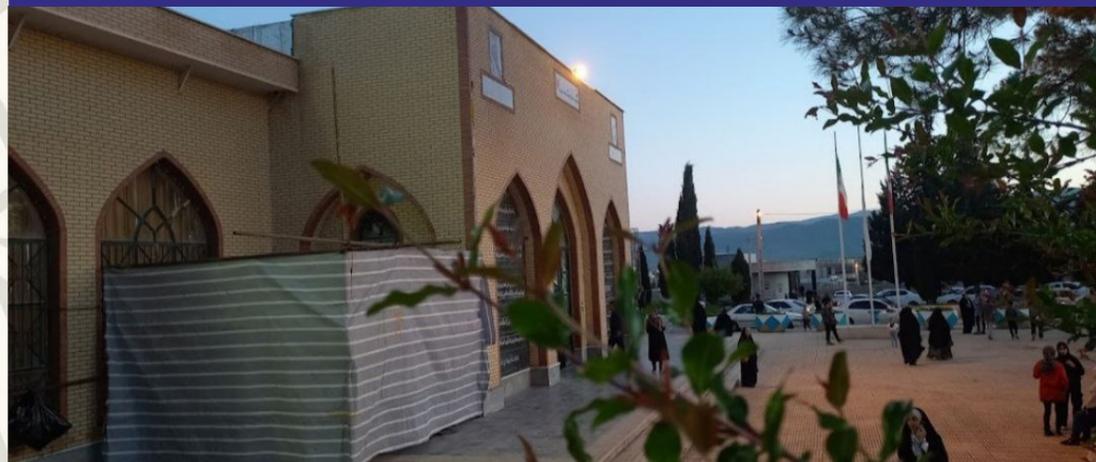




حسینیه عاشقان ثارالله: یاسوج، زیرتل، خیابان پاسداران، خیابان زیرتل.



گلزار شهدای گمنام
در محل زیرتل یاسوج در بلوار انقلاب، خیابان زیرتل واقع شده است.



هیئت کجا بریم؟

آدرس و مختصر اطلاعات هیئت‌های شهر یاسوج | فرزانه حسینی - پرستاری ۱۴۰۲



حسینیه امام علی (ع)
یاسوج، حسینیه‌ای
بی نظیر در شهرک سپاه
یاسوج، در خیابان جهاد
امام حسین (ع) واقع
شده است.

مسجد الغدیر دانشگاه یاسوج، در بالای فضای دانشکده علوم پایه دانشگاه.

مسجدی در میان فضای سبز و باصفای دانشگاه، که با راه پلکان قشنگی به فضای دانشکده‌ها متصل میشه.



ياسوج سرزمين چهار فصل

معرفی مکان‌های دیدنی ياسوج

تنگ گنجه‌ای



در ۱۳ کیلومتری شمال غرب ياسوج. به‌خاطر طبیعت بکر و چشمه‌های فراوانش شهرت دارد. این منطقه پوشیده از درختان بلوط و چنار است و هوای خنک و مناظری زیبا دارد.

آبشار ياسوج



واقع در شمال شرقی و ۲ کیلومتری شهر. قرار گرفته در دامنه رشته کوه‌های زاگرس. با ارتفاع حدود ۱۰ متر، هوای دلپذیر و آب خنک از بهترین مقاصد برای پیک‌نیک خانوادگی.

سد شاه قاسم

در ۱۵ کیلومتری جنوب ياسوج و بر روی رودخانه شاه قاسم ساخته شده. اطراف سد با پوشش گیاهی سرسبز و منظره‌ای دلپذیر، مقصدی مناسب برای پیک‌نیک و طبیعت‌گردی محسوب می‌شود.



تنگ مهران

در ۵ کیلومتری شمال ياسوج و در مسیر جاده ياسوج-اصفهان قرار دارد. این منطقه با چشمه‌های زلال، درختان سرسبز و هوای خنک، مقصدی محبوب برای طبیعت‌گردی و استراحت در بهار و تابستان است.



تنگ تامرادی



در ۵۰ کیلومتری غرب ياسوج واقع شده و از زیباترین جاذبه‌های طبیعی کهگیلویه و بویراحمد است. این تنگه دارای آبشارهای متعدد، غارهای طبیعی و چشمه‌های خنک است که در کنار مناظر سرسبز، فضایی شگفت‌انگیز برای طبیعت‌گردان و کوهنوردان فراهم کرده است. تنگ تامرادی همچنین در تاریخ محلی اهمیت دارد و به‌عنوان مکانی از نبردهای مبارزان مشروطه شهرت دارد.

پارک جنگلی

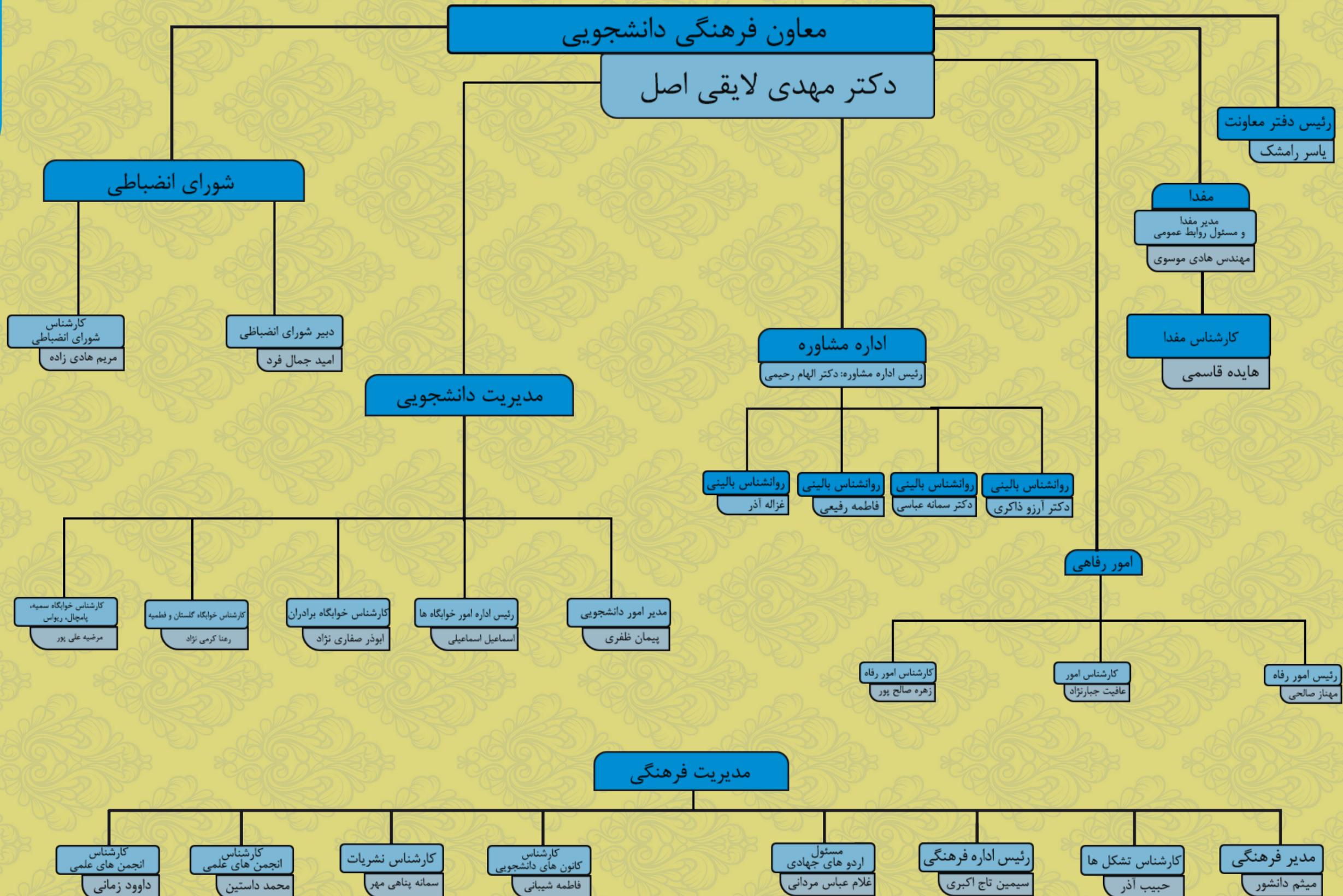
پارک جنگلی ياسوج، بزرگترین پارک جنگلی استان کهگیلویه و بویراحمد، در شمال شهر ياسوج قرار دارد. این پارک با درختان بلوط و طبیعت سرسبز، هوای خنک و مناظر زیبا، محیطی دلپذیر برای گردش و پیک‌نیک فراهم کرده است. نزدیکی این پارک به شهر و امکانات رفاهی مناسب آن، پارک جنگلی ياسوج را به یکی از محبوب‌ترین مقاصد تفریحی منطقه تبدیل کرده است.

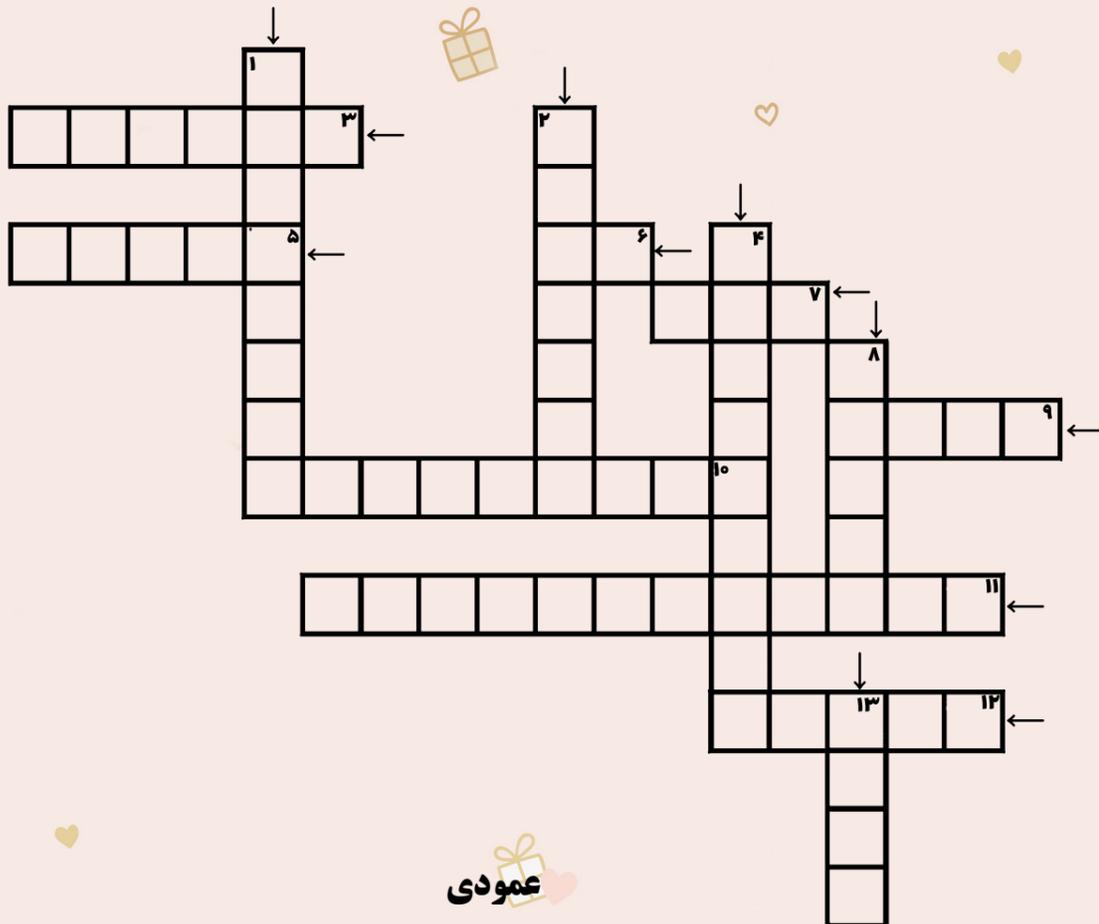


روستای کریک

روستای کریک در ۲۰ کیلومتری جنوب ياسوج قرار دارد و با معماری پلکانی و خانه‌های خشتی، به ماسوله‌ی جنوب ایران معروف است. این روستا با طبیعت بکر، باغ‌های سرسبز و چشمه‌های آب زلال، فضایی آرامش‌بخش و زیبا برای گردشگران فراهم کرده است.







عمودی

افقی:

۱. دکتر خرامین سابقه تحصیل در این کشور را دارند.
۲. شهید طیب در این دانشگاه سابقه تحصیل دارند.
۳. زنگ استراحت.
۴. دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در این حیطة المپیاد علمی موفق به کسب مدال شده است.
۵. نام و نام خانوادگی معاون فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج.
۶. چند شهید گمنام در مرقد شهدای گمنام دانشگاه علوم پزشکی یاسوج دفن شده اند؟
۷. بزرگترین تشکل دانشگاه.
۸. پردیس دانشگاه علوم پزشکی یاسوج به نام این شهید است.
۹. روابط عمومی معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه.
۱۰. شهید طیب در کدام عملیات شهید شد؟
۱۱. تشکل ها، کانون ها و انجمن های علمی زیر نظر این مجموعه ی معاونت فرهنگی هستند.
۱۲. راننده اتوبوس محبوب دانشگاه.

* مسابقه عکاسی *

«علوم پزشکی یاسوج از لنز دوربین ترمک ها»

ضمن عرض تبریک و خوشامد خدمت تمام عزیزانی که به تازگی به جمع باحال یامزی ها اضافه شدن، شما میتونید با ارسال عکس های خودتون از روز ثبت نام، دانشگاه، غرفه ها و... برنده جوایز این مسابقه باشید.

- ♦ ضمنا هر نفر اجازه ارسال یک عکس رو داره.
- ♦ به بهترین عکس طبق نظر سنجی در کانال جاد علوم پزشکی یاسوج جوایز ارزنده ای اهدا میشه!

علاقه مندان به شرکت در مسابقه، میتونن عکس های خودشون رو به همراه نام و نام خانوادگی، رشته ی تحصیلی، و شماره دانشجویی تا تاریخ ۷ آذر به آیدی زیر در تلگرام یا ایتا ارسال کنن.

* مسابقه خاطره نویسی *

آیا هنوز خاطره اولین روز ورودتان به دانشگاه را به یاد داری؟ مثلا لحظه ای که با لبخند وارد محوطه شدی یا اولین دوستی که پیدا کردی... ما مشتاقیم اولین تجربه های شما در دانشگاه را بخوانیم!

می توانید از سبک های مختلف (روایی، طنز، احساسی و...) برای بیان خاطره خود استفاده کنید.

بهترین خاطرات با نام نویسنده در نشریه منتشر خواهند شد و به برگزیدگان، جوایزی اهدا خواهد شد.

- ♦ آثار خود (عکس و نوشته) را به یکی از آدرس های زیر به همراه نام، رشته، ورودی و شماره دانشجویی تون بفرستید:

عکس جدول کامل شده رو به یکی از آدرس های ذکر شده در صفحه قبل بفرستید 😊

@jad_yums_admin

@jad_yums

@jad_yumsadmin





خوب! دیگره رسیدی به آخر خط. اگه تو هم دوست داری که توی شماره‌های بعدی ما رو همراهی کنی و اسمت توی شناسنامه نشریه بیاد، چه به عنوان طراح، چه به عنوان نویسنده، چه به عنوان تهیه کننده عکس‌ها و یا اگه حس می‌کنی چیزی توی این نشریه جاش خالی بود و تو می‌تونی پرش کنی، **حتما** **حتما** با ما ارتباط بگیر.

- مسئول نشریه آقای توفیقی: ۰۹۱۷۲۷۶۲۶۷۵

- سر دبیر نشریه خانم حسینی: ۰۹۱۷۰۱۵۷۶۲۴

این نشریه زیر نظر تشکل جامعه اسلامی دانشجویان هست. در زیر آدرس‌های صفحه‌های مجازی تشکل نوشته شده. برای دنبال کردن اخبار دانشگاه، مسائل شهر و... ما رو دنبال کن. در صورت علاقه مندی به فعالیت در تشکل با همین آدرس‌ها در ارتباط باش.

به امید دیدار شما 🙌



@jad_yums

@yums_jad

@jadyums





گاهنامه دانشجویی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی

شماره ۱۷ - آبان ۱۴۰۳

@jad_yums

@yums_jad

@jadyums

