

گفتار

گاهنامه خبری فرهنگی معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه



شماره چهارم، دوشنبه ۹ دیماه ۱۳۸۷، اول محرم الحرام، ۲۹ دسامبر

گاهنامه خبری فرهنگی کتیبه

صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

مدیر مسئول: حسین زرین فام - سردبیر: کیومرث حیدری مشهور

- مدیر اجرایی: بهمن الماسی - دبیر خبری: مرتضی کلهر

طراحی و صفحه آرایی: مهندس رسول قاسمی - حروف نگاری: پرستو نهایی

آدرس: ساختمان شماره ۲ دانشگاه، اداره امور فرهنگی و فوق برنامه

تلفن: ۸۳۵۳۹۴۳

(ایام فرجه و راه میانبری برای موفقیت)

مطالعه فرایندی است ذهنی با اصول و شرایط خاص خودش، برای آنکه مطالعه ای موفق داشته باشید، باید نحوه صحیح درس خواندن و روش های مطالعه را بدانید. روشهای مطالعه مواردی هستند که با دانستن و بکارگیری آنها، می توان مطالعه ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت. یکی از روش های استاندارد و معتبر جهانی روش مطالعه ای (پس جنا) یا PQRS است. نام این روش برگرفته از نخستین حرف نام هر یک از مراحل پنجگانه در مطالعه متون است.

۱- پیشخوانی Preview به مرور کلی فصل معینی از کتاب بپردازید تا با موضوعات کلی مورد بحث آشنا شوید.

۲- سوال کردن Question مراحل سوال کردن، خواندن و به خود پس دادن ویژه هر بخش از هر فصلی است.

۳- خواندن یا Reading در این مرحله مطالب هر بخش از فصل را برای آگاهی از معنی آن با دقت بخوانید.

۴- به خود پس دادن Self-recitation پس از خواندن هر بخش، سعی کنید مفاهیم اصلی را به خاطر آورید.

۵- آزمون Test پس از خواندن مطالب فصل باید به آزمون و مرور مطالب بپردازید.

چند نکته مفید در مورد بهداشت مطالعه:

- جهت مطالعه صحیح حتما زمان خواب خود را تنظیم نموده و خواب کافی در ۲۴ ساعت داشته باشید (حدود ۸ ساعت).

- پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید و چند ساعت بعد از صرف غذا مطالعه ننمایید چون با مصرف غذاهای سنگین بیشترین جریان خون متوجه دستگاه گوارشی می شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند، لذا خون رسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تمرکز و تفکر کاسته می شود.

- پیش از مطالعه از مصرف مواد محرک، دارو، نوشابه های گازدار و همچنین مصرف غذاهای آردی و قندی مثل نان بدلیل اینکه قدرت ادراک و تمرکز را کم می کنند خودداری نمایید.

- تصویر سازی در مطالعه نقش بسیار مهمی در موفقیت دارد و ما را در تقویت حافظه یاری می نماید چرا که زبان تصویر، زبان جهانی انسانهاست و نیاز به ترجمه و توضیح ندارد چون ما بصورت تصاویر فکر می کنیم.



در سالن اجتماعات شهید نوروز نژاد برگزار شد:

جشن فارغ التحصیلی دانشجویان رشته پزشکی

جشن فارغ التحصیلی دانشجویان رشته پزشکی با حضور جمعی از مسئولین و اساتید از جمله دکتر رضا علی بخشی معاونت دانشجویی، فرهنگی - دکتر مدنی رئیس دانشکده پزشکی - حاج آقا فرهاد زاده مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه، دکتر قربانی و دکتر ایزدی رئیس سابق دانشگاه و ... برگزار شد.

در روز شنبه مورخ ۸۷/۱۰/۷ سالن اجتماعات شهید نوروز نژاد واقع در بیمارستان امام رضا (ع) شاهد جشن فارغ التحصیلی ۶۵ نفر از دانشجویان رشته پزشکی بود. در این جشن که با مشارکت فارغ التحصیلان و اداره امور فرهنگی و فوق برنامه برگزار گردید. آقای دکتر مدنی رئیس دانشکده پزشکی به مدعوین خیر مقدم گفت و سپس حاج آقا فرهاد زاده مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری با ایراد سخنانی به شخصیت ارزشمند فارغ التحصیلان و مسئولیت سنگین و خطیر و خدابسنده که بر دوش آنهاست اشاره نمود و برای آنها از خداوند منان توفیقات روز افزون طلب نمود. جشن مذکور با اجرای موسیقی، اهداء لوح تقدیر به فارغ التحصیلان و انجام مراسم ادای سوگند نامه پزشکی ادامه یافت و با پذیرایی از حاضران خاتمه پذیرفت.

خدا قوت!

(گفتگوی کوتاه با تمیز کار و باغبان ساختمان شماره ۲)

آقای کرملی رضایی



هر وقت قدم به محوطه و فضای سبز ساختمان شماره ۲ می گذاری آن را بقول معروف شسته و رفته و سبز و مرتب می بینی ، فضای کمی نیست این فضا و جالب اینجاست که متولی نظافت و همچنین سرپرستی و تیمار و حفظ و اصلاح گلها و گیاهان محوطه یک نفر بیشتر نیست و آنهم همکار بسیار ارزشمندمان آقای رضایی است .

شخصی که او را به ندرت می بینی که در گوشه ای نشسته و به استراحت مشغول باشد مگر اینکه کاملا خسته شود و بخواهد نفسی تازه کند و برای پیگیری کار آماده تر شود . انصافا ما چیزی نداریم که به زبان آوریم و تلاش های او را ارج نهمیم جز دست مریزاد ساده ای که از دل مان بر می آید . امیدواریم زحمات این عزیز هیچگاه در لابه لای تمیزی محوطه و طراوت گیاهان پنهان نماند و از جانب مسئولین مرتبط به نحوی شایسته پاسخ داده شود .

در خاتمه گفتگوی کوتاهی با ایشان داریم که توجه تان را به آن جلب می کنیم :

*چند سال است در دانشگاه خدمت می کنید ؟ ۱۳ سال

*طی این مدت چه کارهایی ، چه مشاغلی در دانشگاه داشته اید ؟

۴ سال نگهبان ساختمان شماره ۲ دانشگاه علوم پزشکی بوم و مدت ۹ سال است باغبان شماره ۲ هستم .

*زندگی چطور می گذرد ؟

مبلغ ۲۶۰ هزار تومان حقوق می گیرم که اکثر آن بابت اجاره و قسط هزینه می شود ، از حقوق کارگری بیشتر از این ها که نمی شود انتظار داشت .

* تعدادی درخت میوه در محوطه ساختمان شماره ۲ داریم . وقتی می بینید در فصل بازدهی ، هنوز میوه این درخت ها نرسیده عده ای به شاخه آنها سنگ و چوب پرتاب می کنند تا میوه های نرسیده به زمین بریزد چه حالی پیدا می کنید ؟

از رفتارشان خیلی ناراحت می شوم و واقعا از این وضعیت دلم به درد می آید ؟ بارها صحبت کرده ام ولی متاسفانه هیچ توجهی نشده است .

*با آنهایی که گل ها را از شاخه ها می چینند چه صحبتی دارید ؟

از رفتار کسانی که چنین کاری را انجام می دهند ناراحت می شوم و خواهش می کنم که از چیدن گل ها خودداری کنند زیرا هر گلی بر شاخه زیباست .

*چه خواسته هایی از مسئولین دارید ؟

بیشتر به وضعیت معیشتی ما توجه کنند و ابزار آلات مورد نیاز ، را جهت باغبانی تامین کنند و نگذارند برای کوچکترین وسیله ای مدت ها در انتظار باشیم .

در خاتمه این مطلب هم در مورد آقای رضایی گفتنی است که حدود سه سال پیش یکی از همکارانمان در اداره امور فرهنگی کیش را که حاوی تعداد زیادی مدارک مهم و مبلغ قابل توجهی در حدود ۶۰۰ هزار تومان گم می کند که خوشبختانه کیف مذکور را بر حسب اتفاق باغبان سبز اندیش اداره یعنی آقای رضایی پیدا می کند و بلافاصله به صاحبش تحویل می دهد .

خبرهایی کوتاه از ورزش دانشگاه

–مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی کوهنوردان کارمند و دانشجو به ارتفاعات طاقبستان صعود کردند .

–هفته بسیج ورزشکاران بسیجی را در یک همایش شکوهمند در کنار هم قرار داد .

–مجتمع فرهنگی بوستان شاهد برگزاری همایش رابطین ورزشی شبکه ها و مراکز تابعه دانشگاه گردید .

–۱۲ تیم از دانشجویان با برگزاری یک دوره مسابقه فوتسال هفته تربیت بدنی را گرامی داشتند .

–برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی و تنیس روی میز خواهران دانشجو به هفته بسیج رونق بیشتری بخشید .

–آقای فردین نادری دانشجوی رشته داروسازی مقام دوم تکواندوی قهرمانی دانشجویان سراسر کشور را از آن خود کرد .

–۱۵۰۰ نفر از کارکنان دانشگاه و خانواده های محترم آنها در همایش بزرگ پیاده روی شرکت نمودند .

–با برگزاری یک دوره مسابقه طناب کشی بین دانشجویان در خوابگاه بوستان روز دانشجو گرامی داشته شد .



حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بر روی موضوعی (بیشتر موضوعات درسی) متمرکز کنند بیش از ۴۰-۳۰ دقیقه نمی تواند باشد ، بعد از این مدت باید دقایقی را به استراحت پرداخت و دوباره مطالعه را آغاز نمود

–شما می توانید جهت تمرکز بیشتر در زمان مطالعه همواره یک شاخه گل مریم کنار خود داشته باشید چرا که امروزه اثر عطر و بوی گل بر روی مرکز ذهنی ثابت گردیده است .

منابع : موفقیت تحصیلی : مولف بیژن علیپور ، مصطفی بیگ

تغذیه تحصیلی : مولف بیژن علیپور ، مصطفی بیگ

بروشور آموزشی :مرکز مشاوره تبریز



برای اولین بار در حوزه ورزشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه متجلی شد:

یادها و خاطره ها

همایش تجلیل از پیشکسوتان ، مدال آوران و فعالان ورزش دانشگاه که برای نخستین بار بعد از پیروزی انقلاب اسلامی در جامعه ورزش دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه برگزار گردید . فرصت مناسبی بود تا در گذر از این همایش ، یادها تجدید و خاطره ها زنده شود . حضور قهرمانان دیروز و پیشکسوتان امروز و فعالان ورزش در کنار هم این امید را در دل های ورزشکاران و مسئولین دانشگاه زنده کرد که ورزش نزد متولیان بهداشت و سلامت واقعا از جایگاه رفیعی برخوردار است . در این همایش که با حضور بیش از ۳۰۰ نفر از پیشکسوتان ، فعالان و مدال آوران ورزش و تنی چند از مسئولین دانشگاه از جمله آقای دکتر نوری زاد ریاست محترم دانشگاه برگزار گردید . ۱۰۰ نفر از جامعه ورزشی دانشگاه مورد تجلیل قرار گرفتند که صرفنظر از بعد مالی جوایز تقابل اشک ها و خاطره ها در عرصه ورزش در میان این خیل عظیم به ارزش های معنوی این همایش افزود