



فصلنامه فرهنگی آویژه
شماره 14-ویژه نامه روز دانشجو





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ویژه نامه فرهنگی شماره ۱۱۲ پاییز ۱۴۰۲ آویزه



شماره مجوز: 98-6-477

صاحب امتیاز: مریم مختاری

مدیر مسئول: مریم مختاری

سر دبیر: روژین اسمعیلی

طراح جلد: مریم مختاری

صفحه آرایی: مینا شاهمرادی

ویراست ادبی: مهدیه ممتاز، فاطمه ممتاز

تدوین گران پادکست:

فائزه عبدالهی، اکرم عزتی فرد، رعنا شفیع زاده

طراح اینفوگرافی: مریم مختاری

هیأت تحریریه:

روژین اسمعیلی، مریم مختاری، زهرا قاسمی، حدیث سعیدی،

مهسا جزینی، زهرا رضانی، زهرا سالاری، امیرارسلان نوری



تشکر از سرکار خانم ها

بتول سلطانی

مریم مظاهری

مدیریت نشریات دانشجویی

دکتر زهره فتحیان

دکتر فرشته زمانی

مریم عمیدی مظاهری

اساتید گروه آموزش

بهداشت و ارتقای سلامت

راه ارتباطی:

avizheh724@gmail.com



فهرست

• سخن سردبیر/ ۵
• ۱۶ آذر روز دانشجو مبارک! / ۷
• صدای سفید/ امید/ ۹
• سرمقاله/ ۶

• راهنمای تغذیه هوشمندانه با بودجه دانشجویی/ ۱۲

• رازهای یک کیف دانشجویی: از چالش‌های مالی تا راه‌های نجات! / ۱۷

• ایستادگی در برابر فرسودگی تحصیلی با الهام از روحیه روز دانشجو/ ۱۵

• هوش مصنوعی: دستیار، رقیب یا همراه ناگزیر؟ / ۱۹

• کار یا درس / ۲۱

• لیست طنز: قوانین نانوشته‌ی خوابگاه / ۲۶

• کلید در دسر ساز: مصاحبه با استاد / ۲۸

• زندگی در خوابگاه، آزمایشگاه عملی میکروب شناسی / ۲۳

• ایستگاه کتاب
کتاب آخرین سخنرانی، کتاب تو/ ۲۹
نمی‌توانی روزم را خراب کنی/ ۳۰
• پازل دانایی/ ۳۱

• طلوع امید در دانشگاه: روایت پیشرفت، جشن و افتخار در میان دانشجویان علوم پزشکی اصفهان / ۳۲





سخن سردبیر

شماره پیش‌روی شما، روایت کوچکی است از زندگی بزرگ دانشجویی؛ زندگی‌ای که میان فشار درس و امتحان، شلوغی خوابگاه، دغدغه‌های مالی و آرزوهای دور، همچنان گرم و پرامید ادامه دارد. ویژه‌نامه روز دانشجو امسال را با این باور تهیه کردیم که دانشگاه فقط مکانی برای درس خواندن نیست؛ محیطی است که در آن رشد می‌کنیم، اشتباه می‌کنیم، خود را بازمی‌یابیم و هر روز اندکی پخته‌تر می‌شویم.

از ۱۶ آذر که نماد آگاهی، شجاعت و مسئولیت اجتماعی است آغاز کردیم؛ روزی که به ما یادآوری می‌کند دانشجو علاوه بر یادگیرنده نیست، کنش‌گری آگاه در برابر مسائل جامعه است. در همین مسیر، در این شماره به مسئولیت اجتماعی دانشجوی علوم پزشکی نیز پرداخته‌ایم؛ مسئولیتی که فراتر از کلاس و بیمارستان است و در رفتار و تصمیم روزمره ما با مردم معنا پیدا می‌کند.

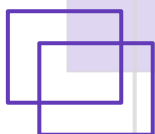
اما زندگی دانشجویی فقط جدیت و مسئولیت نیست. در دل همین فشارها، لحظه‌های کوچک و رنگی هم هست: از رازهای یک کیف دانشجویی و چالش‌های مالی همیشگی آن، تا قوانین نانوشته خوابگاه که گاهی بیشتر از هر واحد درسی به ما مهارت زندگی را یاد می‌دهد. در کنار اینها، راهنمای تغذیه مقرون‌به‌صرفه، معرفی کتاب، و حتی مسابقه‌ای نیز آمده تا این ویژه‌نامه ترکیبی از اندیشه، تجربه و یادگیری باشد.

در پایان، این شماره را به امید این که همچون روزهای روشن دانشجویی، برایان الهام‌بخش و دلگرم‌کننده باشد، تقدیم می‌کنیم. روز ۱۶ آذر، روز دانشجو، فقط یک تاریخ معمولی مانند بقیه روزهای سال نیست؛ بلکه یادآوری است که ما می‌توانیم بیندیشیم، تغییر بدهیم و آینده‌ای سالم‌تر، آگاهانه‌تر بسازیم.

روز دانشجو مبارک.

روژین اسمعیلی

سردبیر نشریه





سر مقاله

میان رؤیا و مسئولیت؛ روایتی از دانشجوی بودن

وقتی صحبت از ۱۶ آذر می‌شود، تصویر سه دانشجو بر پیشانی تاریخ این مرز و بوم نقش می‌بندد. اما میراث آن روز، فراتر از یک رویداد تاریخی است؛ نماد مسئولیتی است که بر دوش هر دانشجو قرار می‌گیرد. برای ما دانشجویان علوم پزشکی، این مسئولیت رنگ و بوی دیگری دارد. ما نه تنها حاملان دانش تخصصی هستیم، بلکه پاسداران سلامت جامعه نیز به شمار می‌رویم.

روح ۱۶ آذر در قامت ما دانشجویان علوم پزشکی، در عمل متجلی می‌شود. وقتی برای بیمار محروم وقت می‌گذاریم، وقتی برای حقوق سلامت خواهان صدامان را بلند می‌کنیم، وقتی در برابر بی‌عدالتی‌های درمانی سکوت نمی‌کنیم، در واقع وارثان واقعی آن سه دانشجو هستیم. به قول فرانکس فانون: «هر نسل باید در همنوایی با آرمان‌های نسل پیشین یا خیانت به آن‌ها، یکی را برگزیند.» انتخاب ما روشن است؛ ما بر مسیر آگاهی، عدالت و مسئولیت‌پذیری پای می‌فشاریم.

اما این همه ماجرا نیست؛ دانشجوی بودن تنها کنشگری و مسئولیت اجتماعی نیست. دانشجوی بودن یعنی قدم زدن روی مرز باریکی میان آرزوهایی که در دل می‌جوشند و واقعیت‌هایی که هر روز پیش روی ما قد می‌کشند. یک سو کلاس‌هایی است که فرصت اندیشیدن می‌بخشند و امتحان‌هایی که صبوری می‌طلبند و سوی دیگر، خوابگاهی که با تمام شلوغیش کم‌کم به خانه دوم تبدیل می‌شود. زندگی دانشجویی فقط ورق‌زدن کتاب‌ها نیست؛ مجموعه‌ای است از ساده‌ترین جزئیات روزمره: از صف غذاخوری تا چانه‌زدن برای چیزهای مختلف، از تلاش برای لحظه‌ای خواب عمیق میان کلاس‌های درس، تا جستجوی امید میان تمام خبرها، موفقیت‌ها و اضطراب‌هایی که با خودمان حمل می‌کنیم.

امسال، ویژه‌نامه ما روایتی است از همین مسیر، از مسیر دانشجوی بودن. از مدیریت مالی هر روزه، تا پژوهش‌های شبانه زیر نور کم‌رنگ چراغ مطالعه برای درس خواندن. از دانشجویی که تازه قدم در دانشگاه گذاشته و راهروها برایش غریبه‌اند، تا آن‌که در میانه فرسودگی تحصیلی ایستاده اما با شهامت دوباره خود را پیدا می‌کند. اخبار و گزارش‌های این شماره از جشن‌ها و جشنواره‌ها تا افتخارات و تسهیلات یادآور می‌شوند که هنوز دلایل زیادی برای ادامه این مسیر وجود دارد. دانشگاه فقط محل درس خواندن نیست بلکه خانه فرصت‌هاست. خانه‌ای که می‌شود در آن رشد کرد، زمین خورد، ایستاد و مسیر بهتر را پیدا کرد.

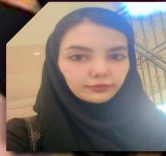
امیدواریم ورق‌زدن این ویژه‌نامه، هوای امید، انگیزه و یادآوری این حقیقت که دانشجوی بودن، خود یک افتخار است حتی در سخت‌ترین روزها را به شما القا کند.

مدیر مسئول و سردبیر نشریه

مریم مختاری و روزین اسمعیلی



۱۶ آذر روز دانشجو مبارک



مریم مختاری

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و
ارتقای سلامت



توانستند آن را به مرحله تجاری برسانند. این نمونه‌ها یادآوری می‌کنند که دانشجو فقط یادگیرنده نیست؛ او محرک نوآوری و خلاقیت نیز هست.

نگاهی به تجربه دانشجویان در جهان نشان می‌دهد که تحصیل در محیط‌های بین‌المللی فرصتی بی‌نظیر برای یادگیری و توسعه مهارت‌های علمی و اجتماعی است. دانشجویان در خارج از کشور نه تنها با منابع علمی پیشرفته آشنا می‌شوند، بلکه با فرهنگ‌ها و شیوه‌های متفاوت تفکر و کار مواجه می‌شوند. این تجربه‌ها باعث می‌شود وقتی به ایران باز می‌گردند، بتوانند ایده‌ها و مهارت‌های تازه را با جامعه خود به اشتراک بگذارند و در نوآوری‌های ملی نقش ایفا کنند. با وجود چالش‌هایی مانند هزینه‌های زندگی، مسکن و تفاوت‌های فرهنگی، فرصت‌هایی مثل شبکه‌سازی، دسترسی به منابع علمی گسترده و تجربه‌های عملی، تجربه‌ای ارزشمند و قابل انتقال به کشور ایجاد می‌کند.

فعالیت علمی و فرهنگی دانشجویان ارتباط مستقیمی با آینده کشور دارد. هر پروژه پژوهشی، کارگاه مهارتی یا فعالیت فرهنگی که امروز یک دانشجو انجام می‌دهد، می‌تواند فردا تأثیری بزرگ در جامعه داشته باشد.

روز دانشجو فقط یک تاریخ در تقویم نیست. این روز یادآور نقش دانشجویان در ساختن آینده ایران است؛ نقش کسانی که با پرسشگری، کنجکاوی و پشتکار فردا را امروز می‌سازند. دانشجو تنها کسی نیست که در کلاس درس حضور دارد، بلکه نیرویی فعال و مؤثر در جامعه است، کسی که می‌تواند با ایده‌ها و فعالیت‌های خود مسیر پیشرفت کشور را هموار کند.

در ایران امروز، دانشگاه‌ها بیش از همیشه به مراکزی برای رشد فکری، اجتماعی و فرهنگی دانشجویان تبدیل شده‌اند. تشکلهای و انجمن‌های دانشجویی، کانون‌های فرهنگی و گروه‌های پژوهشی محیطی فراهم می‌کنند تا دانشجویان بتوانند مهارت‌های رهبری، همکاری و مسئولیت‌پذیری را تمرین کنند و با مسائل واقعی جامعه روبه‌رو شوند. تجربه‌های موفق نشان می‌دهد دانشجویان می‌توانند با پروژه‌های علمی، اجتماعی یا فرهنگی کوچک، تغییرات ملموسی ایجاد کنند. نمونه‌ای از این موفقیت‌ها، پروژه گروهی از دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف در حوزه انرژی پاک است که با حمایت دانشگاه



دانشجو امروز، علاوه بر تحصیل و پژوهش، مسئولیت دارد با فعالیت اجتماعی و فرهنگی خود، جریان دانش و تجربه را در جامعه پخش کند. دانشجو کسی است که با پرسش، کنجکاوی و خلاقیت محیط اطراف خود را تغییر می‌دهد و آینده را می‌سازد. هر تلاش کوچک امروز، سرمایه‌ای برای فردای روشن ایران است. در روز دانشجو، یادمان باشد که دانشجو بودن یعنی توانایی تغییر و ساختن؛ نه فقط برای خود، بلکه برای جامعه و کشور.

ویژه‌نامه روز دانشجو این پیام را دارد که دانشجوی ایرانی، چه در داخل کشور، چه در خارج می‌تواند با تلاش و خلاقیت خود فردای کشور را بسازد. دانشجو یعنی امکان ساختن فردا قبل از رسیدن فردا.

همکاری با مراکز علمی، نهادهای دولتی و بخش خصوصی، به دانشجویان امکان می‌دهد تا ایده‌های خود را عملی کنند و مهارت‌ها و تجربه‌هایشان را به نسل بعد منتقل کنند. حتی فعالیت‌های کوچک مانند برگزاری یک کارگاه علمی، نوشتن مقاله آموزشی یا مشارکت در پروژه اجتماعی گامی مهم در جهت ساختن ایران فرداست.

تجربه‌های واقعی دانشجویان ایرانی نشان می‌دهد که موفقیت در دانشگاه و جامعه نه با شانس، بلکه با تلاش، پشتکار و استفاده از فرصت‌ها حاصل می‌شود. بسیاری از دانشجویان که توانسته‌اند پروژه‌ها یا ایده‌های موفق اجرا کنند، علاوه بر رشد فردی، توانسته‌اند محیط اطراف خود را نیز بهبود دهند. این موفقیت‌ها نشان می‌دهد دانشجو باید همواره در پی یادگیری، خلاقیت و پرسشگری باشد و مشارکت فعال در جامعه را جدی بگیرد.



صدای سفید امید

مسئولیت اجتماعی دانشجوی علوم پزشکی
از ۱۶ آذر تا امروز

روژین اسمعیلی

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی



مسئولیت‌پذیری و رعایت اصول حرفه‌ای و اخلاق پزشکی است. همین رویکرد باعث شده است که در مدارس پزشکی جهان، «advocacy» یا حمایت‌گری سلامت جامعه، بخشی از شایستگی‌های حرفه‌ای پزشکان آینده محسوب شود؛ یعنی پزشک یا دانشجو باید از دانش علمی خود برای دفاع از حقوق سلامت مردم، بیان مشکلات نظام سلامت و ارائه پیشنهادهای اصلاحی مبتنی بر شواهد استفاده کند.

دانشجوی علوم پزشکی باید معترض آگاه باشد زیرا نقش مستقیم در سلامت مردم دارد و در آینده در خط مقدم مواجهه با بیماری، بحران‌ها و آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گیرد. آشنایی با مسائل جامعه و اعتراض علمی به نارسایی‌های نظام سلامت بخشی از تربیت یک پزشک متعهد است. افزون بر این، دانشجو با هر موضع‌گیری علمی یا اجتماعی خود، پیام آموزشی برای مردم می‌فرستد و می‌تواند سواد سلامت را ارتقا دهد، باورهای نادرست را اصلاح کند و به افزایش اعتماد عمومی کمک کند. همچنین ۱۶ آذر یادآور این حقیقت است که بی‌تفاوتی بزرگ‌ترین تهدید برای آینده جامعه است و دانشجوی علوم پزشکی با ادامه‌دادن این سنت، بخشی از «وجدان بیدار» دانشگاه باقی می‌ماند.

۱۶ آذر در حافظه دانشگاه ایران تنها یک واقعه تاریخی نیست، بلکه نمادی از کنش آگاهانه دانشجویی است؛ روزی که دانشجوی، مسئولیت اجتماعی خود را در برابر سرنوشت جامعه به نمایش گذاشت. امروز، با گذشت دهه‌ها از آن رخداد، این پرسش همچنان پابرجاست که دانشجوی علوم پزشکی در برابر مسائل جامعه چه وظیفه‌ای دارد و اعتراض آگاهانه او چه جایگاهی پیدا می‌کند. دانشجوی علوم پزشکی بیش از هر گروه دانشگاهی دیگری در پیوند مستقیم با سلامت، کیفیت زندگی و رفاه مردم قرار دارد. بنابراین مسئولیت اجتماعی او تنها به یادگیری مهارت‌های بالینی محدود نمی‌شود، بلکه شامل مشارکت فعال در فهم مشکلات جامعه، مطالبه‌گری علمی، ترویج سلامت و نقد سازنده سیاست‌های اثرگذار بر زندگی مردم نیز هست.

مفهوم اعتراض آگاهانه در جامعه علمی به معنای واکنش عقلانی، مستند و اخلاق‌محور به مسائل جامعه است. این اعتراض می‌تواند نسبت به وضعیت سلامت عمومی، سیاست‌گذاری‌های پزشکی، نابرابری‌های درمانی، کیفیت آموزش یا شرایط صنفی دانشجویان شکل بگیرد. ویژگی‌های اعتراض آگاهانه شامل اتکا به شواهد علمی به جای کلی‌گویی، پرهیز از خشونت و هیجان‌زدگی، هدفمندی و تلاش برای اصلاح، پاسخ‌گویی و

خداشه قرار نگیرد، به حرمت بیمار و سلامت جامعه آسیبی وارد نشود، موجب نشر اطلاعات نادرست نشود، اعتماد عمومی را مخدوش نکند و به روابط درمانی و آموزشی لطمه نزنند. پزشکی حرفه‌ای مبتنی بر اخلاق است و به همین دلیل اعتراض در این رشته باید اخلاق‌مدارتر، علمی‌تر و مسئولانه‌تر از بسیاری از حوزه‌های دیگر باشد.

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت که از ۱۶ آذر تا امروز، دانشگاه همیشه مکانی برای اندیشیدن، نقد کردن و تغییر بوده است. دانشجوی علوم پزشکی با تکیه بر دانش تخصصی و جایگاه اجتماعی خود، نقشی بی‌بدیل در دفاع از سلامت مردم و اصلاح روندهای نادرست دارد. اعتراض آگاهانه او نه تندروی است و نه سیاست‌زدگی؛ بلکه شکلی از مسئولیت‌پذیری علمی است، صدایی که می‌تواند سلامت جامعه را بهبود بخشد، عدالت درمانی را تقویت کند و آینده‌ای کم‌خطرتر برای مردم ایران بسازد. امروز بیش از همیشه، دانشگاه به دانشجویانی نیاز دارد که مطالبه‌گر، اخلاق‌مدار و آگاه باشند؛ همان چیزی که پیام ماندگار ۱۶ آذر به ما یادآوری می‌کند.

مسئولیت اجتماعی دانشجوی علوم پزشکی مصادیق مشخصی دارد؛ از جمله مطالبه‌گری علمی در حوزه سلامت که شامل نقد استانداردهای آموزشی، کمبود منابع یا چالش‌های بیمارستانی است و باید در معرض نگاه علمی دانشجوی قرار گیرد. مشارکت در آموزش سلامت جامعه نیز اهمیت دارد و می‌تواند از طریق برگزاری کارگاه‌های عمومی، کمپین‌های آگاهی‌بخشی یا فعالیت در خیریه‌های سلامت انجام شود. در دوران کارآموزی و کارورزی، دانشجو می‌تواند نسبت به مشکلات اخلاق پزشکی، تکریم بیمار یا کیفیت مراقبت تذکر سازنده ارائه دهد. همچنین هر جا گروهی از مردم از دسترسی عادلانه به خدمات سلامت محروم می‌شوند، واکنش دانشجوی علوم پزشکی باید بر پایه شواهد و اخلاق بلند شود. حضور فعال در گفت‌وگوهای اجتماعی، نشریات دانشجویی، پنل‌های دانشگاهی و نقد سیاست‌های سلامت نیز یکی از مهم‌ترین سازوکارهای اعتراض آگاهانه است.

اعتراض آگاهانه زمانی اثربخش خواهد بود که مرزهای اخلاقی حفظ شود؛ یعنی هویت حرفه‌ای دانشجوی مورد



منابع



اعتراض آگاهانه؛

مسئولیت اجتماعی دانشجوی علوم پزشکی



مصادیق مسئولیت اجتماعی دانشجوی علوم پزشکی

- مطالبه‌گری علمی؛ نقد آموزش، امکانات و سیاست‌های سلامت
- آموزش سلامت جامعه؛ کارگاه‌ها، کمپین‌ها، فعالیت داوطلبانه
- نظارت اخلاقی؛ تذکر سازنده نسبت به مسائل اخلاق پزشکی
- مقابله با نابرابری سلامت؛ برجسته‌کردن محرومیت‌ها
- حضور در گفت‌وگوهای اجتماعی؛ مشارکت در نشریات، پنل‌ها، نقد سیاست‌ها

۱۶ آذر؛ نماد کنش آگاهانه

- یادآور مسئولیت‌پذیری دانشجو در برابر سرنوشت جامعه
- نقطه اتصال نقش دانشگاه با نیازهای مردم



اعتراض آگاهانه یعنی چه؟

- واکنش عقلانی، مستند و اخلاق‌محور
- اتکا به شواهد علمی
- هدفمند، اصلاح‌گر و دور از هیجان‌زدگی
- در راستای اصول حرفه‌ای و اخلاق پزشکی
- شکل علمی حمایت‌گری سلامت جامعه (Advocacy)

مرزهای اخلاقی اعتراض

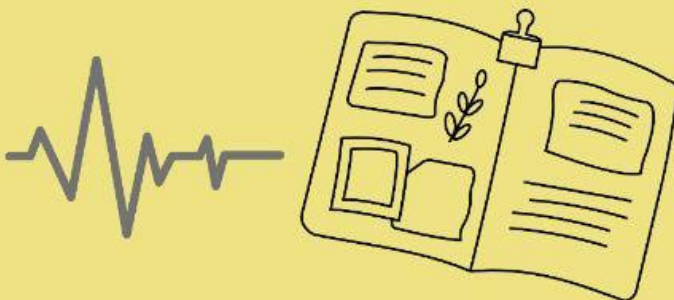


- حفظ هویت حرفه‌ای
- عدم آسیب به اعتماد عمومی
- پرهیز از اطلاعات نادرست
- رعایت حرمت بیمار و قوانین آموزشی



چرا دانشجوی علوم پزشکی باید معترض آگاه باشد؟

- نقش مستقیم در سلامت مردم؛ هشدار به نارسایی‌ها و بحران‌ها
- ارتقای سواد سلامت؛ اثرگذاری بر نگرش و رفتار مردم
- تداوم سنت دانشگاه؛ حفظ «وجدان بیدار» دانشگاه در جامعه

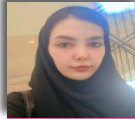


اعتراض آگاهانه = مسئولیت‌پذیری علمی دانشجوی علوم پزشکی؛ صدای سلامت جامعه هدف؛ بهبود سلامت، تقویت عدالت درمانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی



راهنمای تغذیه هوشمندانه با بودجه دانشجویی

مصاحبه‌ای ویژه با نفیسه همتی، دانشجوی سال آخر کارشناسی تغذیه از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، با ۸ سال سابقه زندگی در خوابگاه



مصاحبه گر: مریم مختاری

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

دوران دانشجویی، به‌ویژه زندگی در خوابگاه، با چالش‌های بسیاری در زمینه مدیریت زمان، مالی و تغذیه همراه است. بسیاری از دانشجویان به دلیل فشردگی برنامه‌های کلاسی و مطالعه، با نامنظمی وعده‌های غذایی و کمبود انرژی مواجه می‌شوند. برای حل این مشکل، خانم نفیسه همتی، دانشجوی سال آخر تغذیه با تجربه طولانی زندگی خوابگاهی، راهکارهای عملی و کاربردی را مطرح می‌کند. خیلی از دانشجویها به خاطر مشغله زیاد، وعده‌هاشون نامنظم می‌شود. شما چه راهکارهایی برای مدیریت وعده‌های غذایی در روزهای شلوغ پیشنهاد می‌کنید؟

به اعتقاد خانم همتی، اولین قدم برای مدیریت تغذیه در روزهای شلوغ، تدوین یک برنامه غذایی ساده و واقع‌بینانه است. نیازی به تنوع زیاد روزانه نیست؛ تکرار وعده‌ها باعث صرفه‌جویی چشمگیری در وقت و انرژی می‌شود. باید از رویکرد "صفر و یک" پرهیز کرد؛ به این معنی که اگر زمان برای یک وعده کامل وجود ندارد، حذف آن انتخاب درستی نیست. در این شرایط، بهتر است یک وعده ساده ولی کامل مانند ساندویچ نان سبوس‌دار با تخم‌مرغ یا پنیر و یک میوه انتخاب شود.

روش پخت دسته‌ای (Batch-Cooking) نیز بسیار کارآمد است. می‌توان در یک روز کم‌مشغله، مقادیر بیشتری از غذاهای پایه مانند خوراک مرغ، عدس یا سبزیجات را آماده کرد و در ظروف درب‌دار فریز یا تقسیم نمود تا در روزهای شلوغ تنها نیاز به گرم کردن داشته باشند. همچنین، دسترسی به گزینه‌های سریع آماده‌سازی حیاتی است؛ مانند ماست با موز و جو پرک (گزینه ۵ دقیقه‌ای) یا املت با سبزیجات و نان (گزینه ۱۵ دقیقه‌ای).

برای جلوگیری از حذف وعده‌ها به دلیل کمبود وقت، به ویژه بین کلاس‌ها، میان‌وعده‌های ساده و قابل حمل مانند لقمه‌های نان و پنیر، مغزها، میوه خشک یا میوه تازه باید از قبل آماده و در کیف همراه باشند. خانم همتی تأکید می‌کند که استفاده از ابزارهای کوچک و کاربردی مانند چای‌ساز، ماهیتابه‌ی کوچک یا ماکروفر نیز به تهیه سریع‌تر وعده‌های سالم کمک می‌کند. در نهایت، تنظیم یادآور بر روی گوشی برای خوردن وعده‌ها و نوشیدن آب، نظم غذایی را حفظ می‌کند.



اسراف، فریز کردن باقی‌مانده غذاها، نان و حتی میوه‌های خردشده توصیه می‌شود. استفاده از ظروف شفاف به نظم و دید بهتر محتویات یخچال کمک می‌کند.

چطور می‌توان هزینه خوراک را بدون کاهش کیفیت تغذیه، مدیریت کرد و چطور تعادل بین فست‌فود و سالم‌خوری را برقرار کرد؟

برای برقراری تعادل میان تغذیه سالم و محدودیت مالی یا زمانی، قانون ۸۰/۲۰ کمک‌کننده است: ۸۰ درصد وعده‌ها سالم باشند و ۲۰ درصد انعطاف برای فست‌فود و گزینه‌های دلخواه در نظر گرفته شود. در صورت انتخاب فست‌فود، باید هوشمندانه عمل کرد؛ مثلاً انتخاب گزینه‌های گریل شده و سالاد به جای سیب‌زمینی سرخ‌شده و جایگزینی نوشابه با آب یا دوغ. استفاده از پروتئین‌های ارزان و سریع مانند تخم‌مرغ، کنسرو ماهی تن، حبوبات کنسرو شده یا سویا نیز راهکار اقتصادی و مغذی است.

خانم همتی پیشنهاد می‌کند که خرید فصلی و محلی، و همچنین خرید عمده برای مواد غیرفاسدشدنی مانند عدس و جو، هزینه‌ها را به شدت کاهش می‌دهد. پخت‌وپز جمعی با هم‌اتاقی‌ها، که در آن هزینه و زمان بین افراد تقسیم می‌شود، سبک اقتصادی رایج و کارآمد دانشجویی است. همچنین، داشتن لیست خرید و پایبندی به آن، از خریدهای هوسی و فاسد شدن مواد جلوگیری می‌کند.

چه میان‌وعده‌های مغذی و قابل‌حملی را برای ساعات مطالعه و بین کلاس‌ها پیشنهاد می‌کنید؟

میان‌وعده‌هایی که برای محیط‌های دانشجویی مناسب هستند، باید قابل حمل، مغذی، سیرکننده و در صورت امکان بدون نیاز به یخ باشند.

بهترین گزینه‌ها شامل خشکبار و مغزها مانند بادام و گردو، میوه‌هایی چون سیب و موز و همچنین بیسکویت‌های سبوس‌دار همراه با پنیر پاستوریزه یا کره بادام‌زمینی هستند. کشک خشک یا ماست کم‌چرب (در ظرف خنک‌کن) نیز منبع خوبی از پروتئین و انرژی سریع محسوب می‌شوند.

مهم‌ترین نکات برای نگهداری مواد غذایی در یخچال محدود خوابگاه و جلوگیری از فساد چیست؟

در خصوص نگهداری مواد غذایی در یخچال محدود خوابگاه، نظم حرف اول را می‌زند. نکته بسیار مهم این است که گوشت و مرغ خام باید حتماً در پایین‌ترین قفسه و درون ظرف درب‌دار نگهداری شوند تا از آلودگی بقیه مواد جلوگیری شود. همچنین، میوه‌های تولیدکننده اتیلن مانند سیب و موز باید از سبزیجات جدا نگه داشته شوند تا سبزیجات سریع‌تر فاسد نشوند. برچسب زدن روی هر چیزی که باز یا پخته می‌شود، با قید تاریخ، در محیط شلوغ خوابگاه ضروری است. برای جلوگیری از



تغذیه در این دوران، توصیه می‌شود وعده‌های کوچک و مغذی را هر ۳ تا ۴ ساعت مصرف کنید تا انرژی پایدار مانده و نوسان قند خون کاهش یابد. تمرکز باید بر مواد غذایی افزایش‌دهنده تمرکز باشد: امگا-۳ (مانند گردو)، پروتئین (لبنیات و حبوبات) و کربوهیدرات‌های جذب آهسته (مانند نان سبوس‌دار). همچنین، نوشیدن آب کافی برای حفظ تمرکز ضروری است و باید از مصرف زیاد کافئین در شب خودداری شود. در نهایت، خواب کافی و با کیفیت نقش مهمی در کنترل تغذیه و جلوگیری از انتخاب‌های ناسالم در دوران استرس ایفا می‌کند.

در مجموع، با کمی برنامه‌ریزی واقع‌بینانه، انتخاب‌های هوشمندانه در خرید و پخت‌وپز جمعی، می‌توان از اشتباهات رایج (مانند حذف وعده‌ها یا وابستگی به فست‌فود) جلوگیری کرد و با وجود محدودیت‌های خوابگاهی، تغذیه‌ای سالم، اقتصادی و انرژی‌بخش داشت.

به صورت مشخص، بزرگ‌ترین اشتباه‌های تغذیه‌ای دانشجویها در خوابگاه که بر عملکردشان اثر منفی می‌گذارد، چیست؟

از نظر تغذیه‌ای، حذف صبحانه که در بین دانشجویان رایج است، اثرات منفی جدی بر توان تمرکز و حافظه دارد و میل به پرخوری ناسالم در وعده‌های بعدی را افزایش می‌دهد. برای جایگزین‌های سریع و مغذی صبحانه، می‌توان از ماست یونانی با جو پرک (آماده‌سازی شب قبل)، اسموتی‌های آماده‌شده یا نان سبوس‌دار با کره بادام‌زمینی استفاده کرد که انرژی طولانی‌مدت فراهم می‌کنند.

در دوران پر استرس امتحان و پروژه، چطور باید تغذیه خود را مدیریت کنیم تا عملکرد بهتری داشته باشیم؟

استرس امتحان یا پروژه می‌تواند عادات غذایی را تغییر دهد و باعث کم‌اشتهایی یا پرخوری شود. برای کنترل



ایستادگی در برابر فرسودگی تحصیلی با الهام از روحیه روز دانشجو



زهرا قاسمی

دانشجوی کارشناسی کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی



برای ایستادگی در برابر این فرسایش و احیای انگیزه درونی که الهام‌بخش یک دانشجوی متعهد است، تمرکز بر عوامل حفاظتی حیاتی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انگیزش تحصیلی به‌ویژه مولفه انگیزش درونی با فرسودگی تحصیلی و تمام ابعاد آن رابطه منفی و معناداری دارد؛ به عبارت دیگر افزایش انگیزش درونی، فرسودگی را کاهش می‌دهد. همچنین اشتیاق تحصیلی (که با انگیزش درونی همسو است) رابطه منفی و معناداری با فرسودگی تحصیلی و مولفه‌های آن دارد. بنابراین بهبود و افزایش انگیزش تحصیلی دانشجویان می‌تواند موجب کنترل و کاهش فرسودگی آنان گردد. همچنین حمایت اجتماعی، ازجمله حمایت والدین و دوستان با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معکوس داشته و می‌تواند به‌عنوان یک عامل تعدیل‌کننده عمل کند.

درنهایت، حفظ روحیه دانشجویی و پیشگیری از فرسودگی نه تنها نیازمند تلاش فردی بلکه مستلزم تعهد نهادهای آموزشی است. مطالعات نشان می‌دهند که متغیرهای شناختی و اخلاقی مانند هوش اخلاقی، می‌توانند به‌عنوان یک عامل حفاظتی در برابر فرسودگی تحصیلی و اضطراب عمل کنند. هوش اخلاقی که شامل مؤلفه‌هایی چون درستکاری و مسئولیت‌پذیری است که با فرسودگی تحصیلی رابطه معکوس و معناداری دارد. بنابراین مدیران و برنامه‌ریزان آموزشی در دانشگاه‌های علوم پزشکی باید با تمرکز بر تقویت هوش اخلاقی و انگیزش و همچنین تدارک برنامه‌ریزی‌های مناسب برای کاهش فشار درسی و افزایش علاقه به تحصیل، زمینه را برای بالندگی علمی دانشجویان فراهم آورند. هدف نهایی باید تضمین سلامت روانی دانشجویان و آمادگی کارآمد آنان برای خدمت در جامعه پس از فارغ‌التحصیلی باشد.

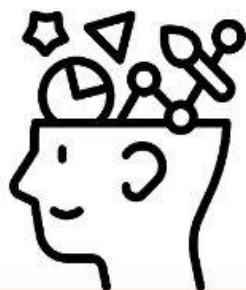
فرسودگی تحصیلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های نظام آموزشی، به‌ویژه در رشته‌های سخت‌کوش و پرفشار مانند علوم پزشکی، همواره مورد توجه بوده است. این پدیده حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی مزمن است که با احساس خستگی ناشی از الزامات تحصیلی (خستگی هیجانی)، نگرش بدبینانه و بی‌علاقگی نسبت به تکالیف درسی (بی‌علاقگی)، و احساس عدم کفایت یا ناکارآمدی تحصیلی مشخص می‌شود. مطالعات مروری در ایران نشان داده است که شیوع فرسودگی تحصیلی در دانشجویان علوم پزشکی وجود دارد و این امر دور از انتظار نیست زیرا آنان با فرآیندهای آموزشی مختلف و محیط‌های ناسازگار مواجه می‌شوند. لذا، در تبلور روحیه تعهد، شور و انگیزه روز دانشجو، شناسایی عوامل مؤثر بر فرسودگی و اتخاذ راهبردهای پیشگیرانه برای کاهش این معضل، ضروری به‌نظر می‌رسد.

عوامل متعددی، روحیه دانشجویی را که نماد تعهد، پیشرفت و تلاش است، فرسایش می‌دهند. تنش‌های روانی (استرس ادراک شده)، شرایط کاری روانیاجتماعی، برنامه‌های درسی چالش‌برانگیز و رقابتی و حتی بی‌عدالتی ادراک شده از سوی اساتید، می‌توانند سطح استرس و فرسودگی را افزایش دهند. علاوه بر این، کم‌الگرای ناسازگار رابطه مستقیمی با فرسودگی تحصیلی دارد. فرسودگی تحصیلی، به نوبه خود، پیامد‌های منفی جدی را به دنبال دارد؛ ازجمله کاهش عملکرد تحصیلی، کاهش اشتیاق به یادگیری و در سطوح بالاتر، می‌تواند آمادگی شغلی و عملکرد بالینی آینده را تحت تاثیر منفی قرار دهد.



ایستادگی در برابر «خاموشی» تحصیلی:

راهکار دانشجو برای فرسودگی



فرسودگی تحصیلی؛ این کلمه شاید برای هر دانشجویی، به ویژه در رشته های سنگین و پرتنش مثل علوم پزشکی، یک تصویر آشنا باشد؛ باتری خالی، بی حوصلگی مطلق و حس ناکافی بودن. این فرسودگی، یک خستگی ساده نیست؛ بلکه یک خاموشی مزمن است که سه علامت اصلی دارد:

1. خستگی هیجانی: تمام شدن توان ذهنی و عاطفی از بس که حجم درس ها زیاد است.
2. بدبینی و بی علاقه ای: دل زده شدن از جزوات و تکالیف، و دیدن درس ها مثل یک بار سنگین اضافی.
3. احساس ناکارآمدی: باور به اینکه «هرچقدر هم تلاش کنم، کافی نیست».



آیا این وضعیت دور از انتظار است؟

خیر! ما دانشجویان در معرض برنامه های سخت، محیط های رقابتی و فشار روانی زیادی هستیم. اما به یاد بیاوریم که روحیه روز دانشجو، نماد تعهد، شور و مبارزه است. برای حفظ این روحیه، باید با این «خاموشی» مقابله کنیم.



راهکارها: احیای «انگیزه درونی»

1. تقویت انگیزش درونی:
 - تحقیقات می گویند: هرچه انگیزه ما برای یادگیری از درون و به خاطر علاقه بیشتر باشد (نه فقط برای نمره)، فرسودگی کاهش می یابد.
 - راهکار عملی: درسی که فرسوده تان می کند، سعی کنید یک جنبه کاربردی یا مورد علاقه خود را در آن پیدا کنید. به جای «اجبار به خواندن»، دنبال «لذت کشف» باشید.
2. پناهگاه حمایت اجتماعی:
 - حمایت دوستان و خانواده: یک سد دفاعی قوی است. صحبت کردن در مورد فشارها، به اشتراک گذاشتن تجربیات و احساس درک شدن، بار روانی ما را سبک می کند.
3. پرورش هوش اخلاقی:
 - متغیرهای شناختی مثل هوش اخلاقی (شامل درستکاری و مسئولیت پذیری) رابطه معکوس با فرسودگی دارند. وقتی چراغ درستی و مسئولیت در ذهن روشن باشد، هدف بزرگتری جز صرفاً گذراندن واحدها پیدا می کنیم که در برابر خستگی ما را حمایت می کند.

عوامل فرسودگی: چه چیزهایی شور و شوق ما را می گیرند؟

- کمال گرایی ناسازگار: تلاش افراطی که هیچ وقت به ما اجازه رضایت نمی دهد.
- استرس و رقابت بالا: فشارهای روانی ناشی از محیط های درسی سخت و رقابتی.
- بی عدالتی ادراک شده: احساس ناعادلانه بودن برخورد یا ارزیابی های اساتید.
- سنگینی برنامه های درسی: حجم زیاد مطالب در زمان کوتاه.
- این عوامل، شور و اشتیاق دانشجویی ما را ذره ذره می خورند و در نهایت، به کاهش عملکرد درسی و حتی آمادگی شغلی آینده ما ضربه می زنند.



سخن آخر برای مسئولین و خودمان:

- حفظ روحیه دانشجویی، نه فقط وظیفه ماست، بلکه تعهدی بر عهده نظام آموزشی است. مدیران دانشگاهی باید با کاهش فشارهای غیرضروری، برنامه ریزی های واقع بینانه و تقویت هوش اخلاقی و انگیزش درونی، زمینه ای فراهم کنند تا دانشجو به جای فرسودگی، بالندگی علمی را تجربه کند.
- اما خود ما، به عنوان یک دانشجو، باید یاد بگیریم:
- ایستادگی در برابر فرسودگی، خود بخشی از مبارزه دانشجویی است. با الهام از تعهد و انگیزه روز دانشجو، اجازه ندهیم آتش درونی مان خاموش شود.



رازهای یک دانشجوی ف

از چالش های مالی تا



مصاحبه کننده: مریم مختاری

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

درس های واقعی زندگی، اغلب در خارج از کلاس های دانشگاه آموخته می شوند. داستان فاطمه صادقی، فارغ التحصیل رشته بهداشت محیط، گواه این واقعیت است. او که امروز مدرک خود را از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان دریافت کرده، گنجینه ای از تجربه های مدیریت مالی را نیز با خود به همراه دارد.

در این گفت و گو، فاطمه از پشت صحنه زندگی دانشجویی می گوید؛ از ترفند های ساده اما هوشمندانه ای که بودجه محدودش را مدیریت می کرد، و از درس هایی که هیچ جزوه ای به او نیاموخته بود. روایتی صمیمی از چالش های مالی یک دانشجو و راه حل های عملی برای عبور از آنها.





هوش مصنوعی: دستیار، رقیب یا همراه ناگزیر؟

نظرسنجی و گزارشی کوتاه از نحوه استفاده دانشجویان از «ChatGPT» در محیط آکادمیک

روژین اسمعیلی

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی

تحصیلات تکمیلی، از ChatGPT برای کارهایی استفاده می‌کنند که پیش از این وقت زیادی از آن‌ها می‌گرفت. برای مثال، نتایج یک پژوهش در دانشگاه تبریز حاکی از آن است که دانشجویان از این ابزار برای خلاصه‌سازی متون و مقالات علمی، ویرایش و بهبود نگارش مقالات و همچنین ایده‌پردازی و استخراج کلیدواژه‌ها بهره می‌برند. درواقع، ChatGPT به عنوان یک دستیار پژوهشی عمل کرده و فرآیند ترجمه تخصصی منابع خارجی و مرور پیشینه پژوهش را تسریع می‌بخشد.

علاوه بر این، در حوزه آموزشی، ChatGPT به عنوان یک شریک آموزشی تعاملی عمل می‌کند که می‌تواند تجربه یادگیری شخصی‌سازی‌شده‌ای را فراهم آورد. دانشجویان از آن برای دریافت توضیحات گام به گام برای درک بهتر مفاهیم پیچیده و طراحی آزمون‌های تمرینی برای ارزیابی آمادگی خود برای امتحانات استفاده می‌کنند؛ به این ترتیب، محتوا را در قالبی قابل فهم‌تر برای خود سازماندهی می‌کنند.

ظهور مدل‌های زبان بزرگ (LLMs) نظیر ChatGPT، نه یک تحول تدریجی، بلکه یک انقلاب ناگهانی در محیط‌های آکادمیک جهان، از جمله دانشگاه‌های ایران، بوده است. این ابزارهای هوش مصنوعی مولد، که قادر به تولید محتوای متنی، خلاصه‌سازی، ترجمه و حتی تحلیل اولیه داده‌ها هستند، مرزهای سنتی میان تولید محتوای انسانی و ماشینی را کمرنگ کرده‌اند. موج استفاده از این ابزارها به قدری سریع بوده که اکنون این پرسش مطرح است: آیا ChatGPT در دست دانشجویان، صرفاً یک دستیار کارآمد است که سرعت یادگیری و پژوهش را بالا می‌برد؟ یا یک رقیب خاموش که در حال تهدید بنیان‌های صداقت آکادمیک و تفکر انتقادی است؟ این گزارش کوتاه، با اتکا به نتایج نظرسنجی‌ها و مطالعات علمی اخیر، تلاش می‌کند تصویری واقع‌بینانه از نحوه پذیرش و استفاده دانشجویان از این فناوری ارائه دهد.

مطالعات و نظرسنجی‌های انجام‌شده در دانشگاه‌ها نشان می‌دهد که دانشجویان به سرعت به استقبال این ابزارها رفته‌اند و دامنه کاربردها در دو حوزه پژوهش و آموزش گسترده است. بسیاری از دانشجویان، به ویژه در مقاطع



نتایج مطالعات نشان می‌دهند که دانشجویان به طور گسترده‌ای از ChatGPT به عنوان یک دستیار قدرتمند برای سرعت بخشیدن به فرآیندهای روتین پژوهش و یادگیری استفاده می‌کنند. با این حال، استفاده نادرست یا بیش از حد از آن می‌تواند بنیان‌های فکری دانشجو را تضعیف کرده و آن را به یک رقیب پنهان تبدیل کند که ارزش مدارک دانشگاهی را زیر سؤال می‌برد.

در نهایت، نتیجه‌گیری برآمده از منابع علمی، رویکردی نه ممنوعیت‌محور، بلکه ادغام‌محور و اخلاقی را ضروری می‌داند. موفقیت دانشجویان در عصر هوش مصنوعی، نه در اجتناب از ابزارهایی مانند ChatGPT، بلکه در یادگیری نحوه استفاده مسئولانه و انتقادی از آن‌ها نهفته است. نقش دانشجو باید از صرفاً «تولیدکننده محتوا» به «مدیر دانش و تحلیلگر نتایج هوش مصنوعی» تغییر یابد. نهادهای آموزشی نیز وظیفه دارند تا با بازنگری در روش‌های تدریس و ارزیابی، و آموزش اخلاق هوش مصنوعی به دانشجویان، این فناوری را از یک تهدید به یک همراه ناگزیر و سازنده در مسیر پیشرفت علمی تبدیل کنند.

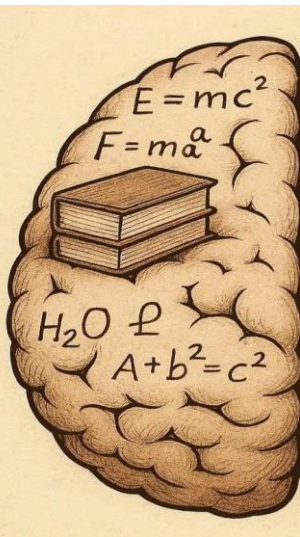
با وجود مزایای انکارناپذیر، مطالعات علمی بر چالش‌های مهمی تأکید دارند که این ابزار را به یک رقیب بالقوه برای صداقت آکادمیک تبدیل می‌کند. یکی از بزرگترین نگرانی‌ها، خطر کاهش تفکر انتقادی است. تکیه بیش از حد به هوش مصنوعی برای تولید پاسخ‌های کامل، می‌تواند توانایی دانشجو در تحلیل عمیق، استدلال مستقل و حل مسئله را تضعیف کند. چالش جدی دیگر، صحت و اعتبار اطلاعات است. خطر تولید «توهم» (Hallucination) یا ارائه اطلاعات نادرست و منابع ساختگی همچنان یک مشکل جدی است که این موضوع در تحقیقات علمی که دقت حرف اول را می‌زند، نگران‌کننده است. همچنین، استفاده از این ابزار برای انجام مستقیم تکالیف و پروژه‌ها، به طور مستقیم مسائل اخلاقی و سرقت ادبی را مطرح می‌کند و دانشگاه‌ها را ملزم به تدوین دستورالعمل‌های جدید برای حفظ یکپارچگی آکادمیک می‌سازد.

● لزوم بازتعریف نقش دانشجو

مدل‌های زبان بزرگ واقعیت جدید آموزش عالی هستند.



منابع



از بازدید تا بازاریابی؛

دانشجویان کارجو؟ باشم

روایتی از دغدغه‌ی بین راه موندن بین کلاس و کار



✦ امیرارسلان نوری

دانشجوی کارشناسی مهندسی
بهداشت حرفه ای و ایمنی کار



✦ زهرا سالاری

دانشجوی کارشناسی مهندسی
بهداشت حرفه ای و ایمنی کار



درس خواندن، اولویت یا تنها مسیر؟

خیلی وقتا از مون می‌خوان فقط درس بخونیم. می‌گن الان وقت کار نیست، الان وقت یاد گرفتنه. حرف غلطی هم نیست. ولی واقعیت اینه که دنیای بیرون از دانشگاه، برای کسی صبر نمی‌کنه. خیلی هامون می‌دونیم که فرصت تجربه کردن هم بخشی از یادگیری، حتی شاید مهم‌تر.

اینطوریه که وسط جزوه‌ی عوامل فیزیکی و کلاس‌های سنگین، به کار هم فکر می‌کنیم؛ اونم کاری که هم مرتبط باشه، هم کمک کنه آینده‌مون روشن‌تر بشه.

کار کردن؛ دلایل، چالش‌ها و مسیرها

برای خیلی از ما کار کردن فقط یه انتخاب نیست، یه نیاز. بعضی هامون می‌خوایم کمک خرج خانواده باشیم. بعضیا می‌خوایم زودتر مستقل بشیم. بعضیامون دلمون می‌خواد دست‌به‌کار بشیم، قبل از اینکه فارغ‌التحصیل بشیم و تازه بفهمیم از دنیای واقعی چی خبر بوده.

اما همه‌چی هم گل‌وبلبل نیست. پیدا کردن کار مرتبط با رشته‌مون که بشه همزمان با درس خواندن انجامش داد، کار راحتی نیست. کارهایی مثل پایش محیط، نمونه‌برداری، کمک تو پروژه‌های ایمنی یا حتی فعالیت‌های داوطلبانه تو کارگاه‌ها و همایش‌ها، هست، ولی کمه. از طرفی هم حجم درسا و گزارش‌ها طوری‌ه که اگه نتونی زمانتو خوب مدیریت کنی، یا کارت ضربه می‌خوره یا درست.

یه روز عادی از زندگی یه دانشجوی بهداشت حرفه‌ای، خیلی وقتا این جوریه: صبح با صدای آلام بیدار می‌شی، سرت تو جزوه اصول ارگونومیه، بدنت تو کلاس تهویه، فکرت تو کارآموزیه و دلت پیش یه پروژه‌ی کوچیکه که شاید بشه ازش تجربه و درآمد همزمان گرفت.

ما دانشجویهای بهداشت حرفه‌ای، مثل خیلی از هم رشته‌هامون در علوم پزشکی، فقط با نمره و امتحان سروکار نداریم؛ ما داریم تو دنیایی درس می‌خونیم که پر از صدای ناهنجار، گردوغبار، مواد شیمیایی، گزارش، آنالیز و دغدغه آینده‌ست. رشته‌ای که هم فنی، هم انسانی، هم سخت‌گیرانه، هم کمی مهجور و توی این مسیر، خیلی وقت‌ها این سوال مثل یه آهنگ تکراری توی ذهنمون پخش می‌شه: «کار کنم؟ درس بخونم؟ یا می‌شه هردو رو داشت؟»



می‌خونه و تمرکزش روی کنکور ارسده؟ اونم خوبه. تو قرار نیست مثل هیچ‌کس دیگه‌ای باشی. تو مسیر خودتو داری، با شرایط، توانایی و دغدغه‌های مخصوص به خودت.

و در پایان ...

روز دانشجو، فقط یه جشن نیست. یه یادآوریه که ما قراره روزی حافظ سلامت دیگران باشیم. ولی اول باید یاد بگیریم چطور سلامت ذهن و مسیر خودمونو حفظ کنیم. چه دانشجو باشیم، چه کارجو، چه هردو؛ اگر از روی آگاهی و مسئولیت انتخاب کنیم، هیچ راهی اشتباه نیست. بیا کنار هم یاد بگیریم، رشد کنیم، و هوای همدیگه رو داشته باشیم.



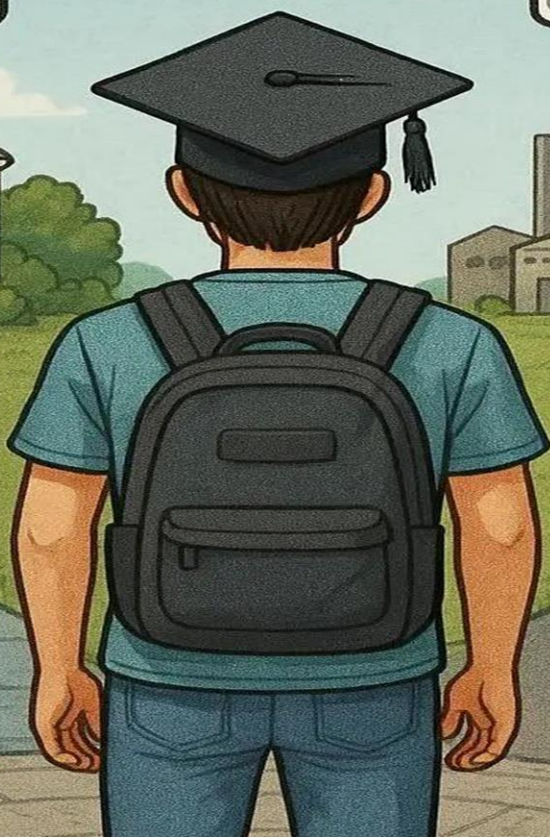
روزت مبارک، دانشجوی پرتلاش

نقطه‌ی تعادل کجاست؟

کلید این ماجرا شاید «تعادل» باشه. اینکه بدونی اولویتهات چیه. اگه قرار کار کنی، باید بتونی براش زمان بسازی، نه اینکه از ساعت خواب و سلامتی بزنی. اگه فقط درس می‌خونی، پس باید سعی کنی از هر فرصتی برای یادگیری تجربی هم استفاده کنی، حتی اگه شده رایگان.

بعضی از ما با تولید محتوا، همکاری در طرح‌های پژوهشی، ترجمه مقالات مرتبط یا حتی آموزش به بچه‌های ترم پایین، راهی پیدا کردیم که هم یاد بگیریم، هم تجربه کسب کنیم، هم یه درآمد کوچولو داشته باشیم. همون‌طور که ارزیابی ریسک باید براساس واقعیت باشه، تصمیم برای ورود به کار هم باید با شناخت درست از خودمون و توانمون باشه.

مقایسه نکن، مسیر خودتو بساز. بزرگ‌ترین اشتباه، مقایسه با دیگرانه. فلانی داره کار می‌کنه و نمره‌هاشم خوبه؟ عالیه. یکی دیگه فقط درس



زندگی در خوابگاه

آزمایشگاه عملی میکروب شناسی

زهرا رضانی

کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت



مکان برای تمرین تطابق با شرایط سخت باشد. **قلب تپنده این هرج و مرج سازمان یافته، آشپزخانه مشترک است؛** مکانی که انسان را در چند ثانیه متقاعد می کند که قانون بقای انرژی تنها یک شوخی آکادمیک بوده است. آشپزخانه خوابگاه شبیه فسیل یک تمدن گمشده است؛ تمدنی که در آن ظرفها و قابلمه ها به آثاری تاریخی تبدیل شده اند که مطالعه شان می تواند موضوع پایان نامه ای در رشته های میکروبیولوژی یا باستان شناسی باشد. هر ظرف نشسته، هر قابلمه پوشیده از لایه ای که به سختی می توان آن را خاک، کپک یا هنر طبیعت نامید و هر اسفنج خشک شده، حکم یک اثر هنری زنده را دارد. مایع ظرفشویی همیشه یا ته کشیده است، یا در وضعیتی است که وجودش تنها از طریق مشاهده اثر کف روی ظرفها قابل اثبات است.

اگر روزی تصمیم گرفتید معنای واقعی «زندگی جمعی» را بفهمید، نیازی نیست میان کتاب های جامعه شناسی پرسه بزنید؛ کافیست چند قدم وارد یک خوابگاه دانشجویی شوید. همین که پایتان به راهروها می رسد، ترکیبی ناشناخته از بوهای مختلف، چیزی میان خاطره، ناامیدی و ته مانده غذایی که احتمالاً از ترم پیش باقی مانده است، به استقبال تان می آید. جایی که هر در نیمه باز، داستانی دارد و هر دانشجو با چشمانی خسته، نقشی از تلاش برای زنده ماندن را بازی می کند. راهروها با لایه ای نامرئی از خاک و گرد و غبار پوشیده شده اند؛ نوعی خاک که اگر بررسی علمی شود، احتمالاً می تواند منشأ زندگی چند گونه باستانی را افشا کند.

در بخش بهداشت، وضعیت به گونه ای است که انسان با خود فکر می کند شاید خوابگاه بهترین



یک خوابگاه تخیلی!



زندگی دانشجویان
STUDENT LIFE IRAN

arsnaz.ir

اسفنج ظرفشویی، به جای کارکرد اصلی‌اش، تبدیل به موجودی شده است که دانشجویان به‌طور محترمانه از آن گذر می‌کنند، گویی موجودی مقدس است که سال‌هاست در این محیط زندگی کرده و می‌تواند شاهد و گویای همه خوشی‌ها، عصبانیت‌ها و گرسنگی‌های ترم‌های مختلف باشد. در گوشه آشپزخانه، یخچالی قرار دارد که بیشتر شبیه صندوقچه اسرار است. هر کس چیزی در آن می‌گذارد، اما کسی جرئت نمی‌کند دوباره همان چیز را بیرون بیاورد. داخل یخچال، محتویاتی دیده می‌شود که طول عمرشان از بسیاری از دانشجویان حاضر بیشتر است. برچسب‌های روی ظرف‌ها تاریخ‌هایی دارند که به‌وضوح نشان می‌دهند صاحبشان سال‌ها پیش فارغ‌التحصیل شده یا حتی مهاجرت کرده است. برخی از دانشجویان برای باز کردن در یخچال از همان احتیاطی استفاده می‌کنند که باستان‌شناسان هنگام باز کردن یک مقبره باستانی به خرج می‌دهند. اما این همه ماجرا نیست؛ در خوابگاه، مفهوم «بهداشت» نسبی است.



جایگاهی یخچال یک خوابگاه!

هر دانشجو استاندارد مخصوص به خود را دارد. یک نفر ظرف‌هایش را همان لحظه می‌شوید، دیگری اعتقاد دارد ظرف‌ها باید «به بلوغ برسند» و نفر سوم باور دارد که اگر ظرف‌ها زیاد بمانند، نهایتاً یکی از هم‌اتاقی‌ها از شدت کلافگی خودش آن‌ها را خواهد شست. این یعنی مدیریت بحران به سبک دانشجویی، جایی که صبر، تحمل و تعاملات انسانی به آزمونی واقعی تبدیل می‌شود.

اتاق‌های خوابگاه هم ماجراهای خودشان را دارند. تخت‌ها، میزها و کمد‌ها هر کدام خاطراتی را در خود ذخیره کرده‌اند که می‌توانند سوژه کتابی در روانشناسی اجتماعی باشند. لباس‌های جا مانده، کتاب‌های نیمه‌خوانده، و یادداشت‌های پراکنده روی میزها، تصویری از زندگی مشترک دانشجویان ارائه می‌دهند که ترکیبی است از خلاقیت و تلاش برای بقا. بعضی اتاق‌ها، نمونه‌ای از نظم و انضباطند؛ میزها مرتب، لباس‌ها تا خورده، کتاب‌ها در ردیف. ورود به این اتاق‌ها گاهی این حس را می‌دهد که وارد دفتر مدیریت عالی خوابگاه شده‌اید؛ جایی که همه چیز طبق اصول، استاندارد و تمیز نگه داشته شده است. اما تعداد این اتاق‌ها به اندازه انگشتان یک دست هم نیست. چون اکثر اتاق‌ها، در نقطه مقابل، شبیه میدان جنگ بعد از طوفان هستند. تخت‌ها با لباس‌ها و پتوهای نامرتب پوشیده شده‌اند، میزها زیر کاغذها، جزوه‌ها و لیوان‌های خالی مدفون شده‌اند و کف زمین به سختی قابل دیدن است. در این اتاق‌ها، پیدا کردن

کف اتاق یک چالش واقعی است؛ گویی جست‌وجو برای یافتن گنج‌های مدفون در اعماق تاریخ، برخی دانشجویان حتی اعتقاد دارند که می‌توانند حیوانات ناشناخته‌ای را در این انبوه کشف کنند. گونه‌هایی که شاید فقط در خوابگاه وجود دارند! با این حال اتاق‌ها نه تنها مکان استراحت، بلکه صحنه تمرین مهارت‌های مدیریت، خلاقیت، صبر و تحمل هستند. اینجا جایی است که دانشجویان یاد می‌گیرند با محدودیت‌ها کنار بیایند، در شرایط نامطلوب خوش بگذرانند و حتی در بی‌نظمی، نظم شخصی خود را پیدا کنند. می‌توان گفت در بطن تمام این آشفتگی‌ها، دانشجویان همچنان تلاش می‌کنند محیط خود را قابل تحمل کنند. حتی در آشپزخانه، اگر کسی جرئت کند و ظرفی بشوید یا غذای خود را آماده کند، شور و نشاطی موقت در فضا پدید می‌آید؛ حس موفقیتی کوچک که باعث می‌شود فرد برای چند ساعت احساس کند جهان هنوز تحت کنترل است. هر چند آشپزخانه بیشتر شبیه میدان جنگ میکروسکوپی است تا محل پخت‌وپز، همین آشفتگی‌ها، کشفیات میکروبی و ظرف‌های جاودان، بخشی از خاطراتی می‌شوند که سال‌ها بعد در خانه‌ای تمیز و آرام با لبخندی تلخ و شیرین از آن یاد می‌کنند. در نهایت، می‌توان گفت خوابگاه دانشجویی تنها مکانی است که در آن دانشجویان با کمترین امکانات، بیشترین خاطره‌سازی را انجام می‌دهند.



قوانین نانوشته خوابگاه

از یخچال مشترک تا وسایل مصادره شده

مریم مختاری

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت



زندگی خوابگاهی فقط یه تجربه نیست، یه سبک زندگیه! جایی که هر اتاق برای خودش یه «کشور مستقل» با قانون‌های خاص. قانون‌هایی که هیچ‌جا نوشته نمیشن ولی اگه رعایتشون نکنی، عواقبی داره که باعث میشه زندگی برات سخت بگذره. در ادامه، یه لیست از قوانین نانوشته خوابگاه دانشجویی را آوردیم که بر اساس تجربه جمعی از دانشجویان خوابگاهی نوشته شده، شما هم اگر مواردی رو تجربه کردین که در این لیست نیست برامون بفرستین.

- ❖ قانون طلایی: هرچی تو یخچاله و اسم نداره، قانوناً مال همه‌ست.
- ❖ قانون نوبت حموم: نوبت با کسی‌ست که زودتر حوله‌شو گذاشته دم در.
- ❖ قانون چراغ: آخرین نفری که بیدار می‌مونه، خودش می‌دونه مسئول خاموشی کل اتاقه.
- ❖ قانون خوراکی: هرچی خوشمزه‌تر باشه، ماندگاریش کمتره؛ ماست ساده همیشه تا آخر ترم زنده‌ست!
- ❖ قانون مهمان: مهمان "یه شب" میاد ولی "یه هفته" می‌مونه.
- ❖ قانون آرامش: درست وقتی خوابت می‌بره، یکی یادش می‌افته آهنگ مورد علاقه‌شو پخش کنه.
- ❖ قانون امانت: اگر چیزی رو به هم‌اتاقی امانت دادی دیگه مال تو نیست مگر اینکه امانت بگیری.
- ❖ قانون ظرف: ظرفا رو قبل از شام می‌شورند نه بعدش.
- ❖ قانون بیدارباش: کسی که صبح زود کلاس داره، همه خوابگاه باید بدونن!
- ❖ قانون فن‌کول: یکی سردشه، یکی گرمشه، یکی میگه "بچه‌ها لطفاً سکوت!"



- ❖ قانون سریال: اگه یکی یه قسمت جلوتر ببینه، دیگه تا آخر ترم بهش اعتماد نمیشه.
- ❖ قانون آشپزی: هر بوی سوختگی نشونهٔ خلاقیت یکی از بچه‌هاست.
- ❖ قانون سفارش غذا: اون که گفت "من هیچی نمیخوام"، اولین نفریه که از غذای بقیه میخوره.
- ❖ قانون امتحان: کسی که میگه "من هیچی نخوندم"، معمولاً بالاترین نمره رو می‌گیره.
- ❖ قانون گمشده‌ها: هر چی گم بشه، یه هفته بعد دست کسی که "فکر می‌کرد مال خودشه".
- ❖ قانون خواب ظهر: هیچ‌وقت نمیتونی بخوابی پس به اعصاب مسلط باش.
- ❖ هرچی داخل آشپزخونه بمونه دیگه هیچ‌وقت پیدا نمیشه.
- ❖ کسی که تخت بالاست کارهاشو بقیه انجام میدن.
- ❖ اگر کسی نیم ساعته رفته دستشویی تو حیاط داره با گوشی حرف میزنه.
- ❖ پذیرایی رو از آخر سالن شروع می‌کنن.

با همه این قوانین طنز و خنده‌دار، زندگی خوابگاهی تجربه‌ای قشنگ و تکرار نشدنی. قدر لحظاتی‌تونو بدونین، به خودتون و هم‌اتاقیتون سخت‌گیرین و سعی کنین تجربه‌های قشنگ و خاطرات زیبا بسازین، چون همین لحظه‌هاست که سال‌ها بعد با یه لبخند مرور می‌کنین.



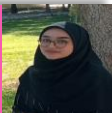


کلید در دسرساز، مصاحبه با استاد

مصاحبه‌کنندگان:

مهسا جزینی

کارشناسی بهداشت عمومی



حدیث سعیدی

کارشناسی بهداشت عمومی



در ویژه‌نامه روز دانشجو به سراغ یکی از اساتید محبوب دانشکده بهداشت، دکتر عمیدی مظاهری، رفتیم؛ استادی که سال‌هاست با اخلاق حرفه‌ای و تدریس ممتازش در میان دانشجویان شناخته می‌شود. هدف ما ضبط یک گفت‌وگوی کوتاه درباره یکی از خاطرات شیرین و بامزه دوران دانشجویی ایشان بود؛ خاطره‌ای که قرار بود چهره‌ای صمیمی‌تر از استاد محبوبمان نشان دهد. به همراه دوستم به دفتر ایشان رفتیم و پس از خوش‌ویش، از استاد خواستیم یکی از خاطرات جالب دوران تحصیل‌شان را برای نشریه تعریف کنند؛ همچنین نسخه کامل این گفت‌وگو را در قالب QR Code برای علاقه‌مندان قرار دادیم.

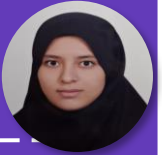
استاد عمیدی با لبخند شروع به روایت کردند: روزی در یکی از کلاس‌هایشان که به گفته خودشان «به شدت کسل‌کننده» بوده، یکی از دانشجویها به مناسبتی شیرینی می‌آورد و بین بچه‌ها پخش میکند. وسط همین حال و هوا، یکی از دانشجویها از کلاس بیرون می‌رود و درست چند لحظه بعد... یک اتفاق کاملاً غیرمنتظره و عجیب رخ می‌دهد که کلاس را از این رو به آن رو می‌کند! اگر کنج‌کاوید بدانید چه اتفاقی افتاده و چرا این خاطره هنوز بعد از سال‌ها در ذهن استاد مانده، کافی است QR Code را اسکن کنید و ادامه ماجرا را بشنوید.



ایستگاه کتاب

مژده قاسمی

دانشجوی کارشناسی کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی



کتاب آخرین سخنرانی (The Last Lecture)

نویسنده کتاب: رندی پاش

استاد علوم کامپیوتر، در این کتاب عصاره سال‌ها زندگی، تلاش، شکست، موفقیت و تحقق رؤیاهای دوران کودکی-اش را با زبانی ساده و عمیق بیان می‌کند. پیام مرکزی کتاب این است که رؤیای ارزش جنگیدن دارند. او می‌گوید در مسیر رسیدن به اهداف، همیشه «دیوارهای بلند» وجود دارند؛ این دیوارها برای آن نیستند که ما را متوقف کنند، بلکه ساخته شده‌اند تا قدرت اراده‌مان را بیازمایند و نشان دهند چه اندازه واقعا رؤیایمان برایمان ارزشمند است. همین نگاه امیدوارانه در دل ناامیدی، همین تبدیل کردن محدودیت‌ها به فرصت رشد، باعث شده «آخرین سخنرانی» برای بسیاری از خوانندگان، کتابی تکان‌دهنده، یادماندنی و انگیزه‌بخش باشد.

چرا تأثیرگذار است؟ رندی پاش در این کتاب چکیده تجربیات زندگی‌اش را روایت می‌کند. پیام اصلی آن این است که دیوارهای بلند را ساخته‌اند تا با سخت‌کوشی و عبور از آن‌ها، نشان دهیم رؤیایمان چقدر برایمان مهم است. این کتاب از ابتدا با یک حقیقت تلخ اما الهام‌بخش آغاز می‌شود. نویسنده می‌داند زمان زیادی برای زندگی ندارد، اما به جای ناامیدی، تصمیم می‌گیرد میراثی از تجربه، امید و حقیقت بر جای بگذارد. تأثیرگذاری این کتاب از همین صمیمیت و صداقت می‌آید. رندی پاش،

آخرین سخنرانی

درسهای زندگی و داستان واقعی یک استاد دانشگاه
مبتلا به سرطان در روزهای آخر عمر خود

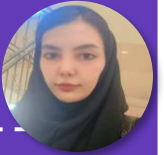


رندی پاش
نقیسه معتکف

ایستگاه کتاب

مریم مختاری

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت



کتاب تو نمی توانی روزم را خراب کنی نویسنده کتاب: آلن کلاین

کتاب «تو نمی توانی روزم را خراب کنی» مجموعه‌ای از ۵۲ موضوع کاربردی است که به خواننده یاد می‌دهد چگونه اختیار حال خوب خود را پس بگیرد و اجازه ندهد آدم‌ها یا شرایط بیرونی، کیفیت روزش را تعیین کنند. آلن کلاین در این اثر طیفی گسترده از عوامل استرس‌زا را بررسی می‌کند؛ از چیزهای کوچک و روزمره مثل جریمه پارکینگ یا مشاجرات خانوادگی، تا مسائل

بزرگ‌تری مانند تغییر شغل، ازدست‌دادن کار یا برخورد با رفتارهای آزاردهنده دیگران. او برای هر یک از این موقعیت‌ها، مهارت‌ها و راهکارهایی ارائه می‌دهد که می‌تواند به بهترشدن کیفیت زندگی کمک کند و به شما یاد بدهد چگونه بارهای منفی را که ناخواسته سال‌ها حمل کرده‌اید، کم‌کم زمین بگذارید. این کتاب فقط مجموعه‌ای از توصیه‌های حکیمانه نیست؛ بلکه سرشار از داستان‌های کوتاه الهام‌بخش، نقل‌قول‌های انگیزشی و حتی لحظات خنده‌دار و دلنشینی است که خواندنش را جذاب و تأثیرگذار می‌کند.



نمی توانی روز مرا خراب کنی

۵۲ راهکار برای متحول کردن زندگی

الن کلین

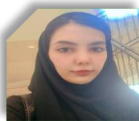
ترجمه: مهدی قراچه‌داغی

IT WON'T RUIN MY DAY
KLEIN

هدیه‌ای شادی بیشتر و اضطراب کمتر هستید،
ترین انتخاب برای شماست.

ویژه‌نامه فرهنگی آویژه

۳۰



طراح مسابقه: مریم مختاری

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

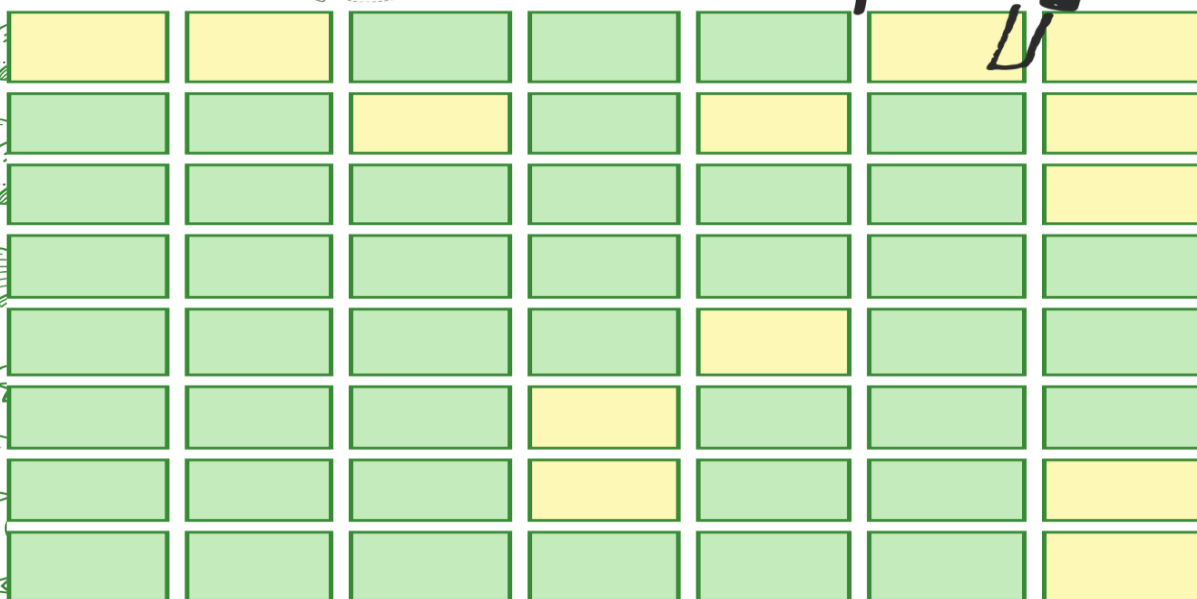
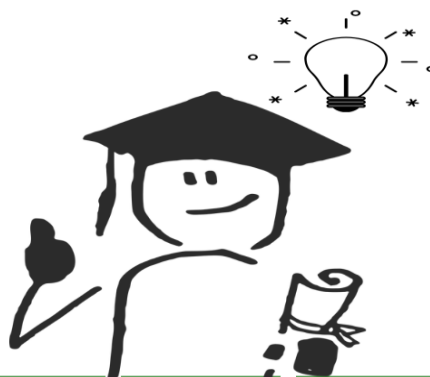
ایمیل آویژه: Avizheh724@gmail.com

عمودی

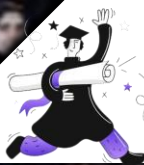
- سرباز عرصه علم
- همسایه، از کشورهای حاشیه خلیج فارس
- رؤیای محال خوابگاه
- مایع حیات
- چراغی که راه را نشان می دهد
- جمعی از دانشجویان با انرژی و روحیه
- مطالبه گری
- در انجام پروژه کنار توست

افقی

- خانه دوم دانشجو محلی علمی آموزی
- با آن آموخته های را محک میزنی
- با سلام آغاز و با امضا به پایان می رسد
- یکی از دانشگاه های تهران
- بر عکس سود
- انتهای این مسیر پر پیچ و خم
- تجربه واقعی کار معمولاً بدون حقوق
- جای خوابیدن



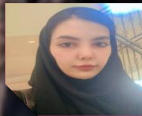
طلوع امید در دانشگاه؛



روایت پیشرفت، جشن و افتخار در میان دانشجویان علوم پزشکی اصفهان

مریم مختاری

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت



دانشجویان شرکت کننده در کنفرانس بین المللی سالیانه
پژوهش و فناوری دانشجویان علوم پزشکی کشور

معاونت بهداشت و فناوری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
مهرماه ۱۴۰۰

۶۰۰ تا ۷۰۰ دانشگاه برتر دنیا قرار گرفته است. این آیین با حضور استادان، مسئولان دانشگاه، گروه‌های سرود و برنامه‌های فرهنگی همراه بود تا دانشجویان از همان نخستین روز، طعم امید و انگیزه را در فضای علمی دانشگاه احساس کنند.

بخش دوم: افتخارات، جشنواره‌ها و پژوهش‌های دانشجویی

افتخارآفرینی دانشجویان علوم پزشکی اصفهان در جشنواره بنیاد البرز

چهار نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در جشنواره ملی بنیاد البرز، موفق به کسب رتبه‌های برتر و دریافت جایزه بزرگ مالی این بنیاد شدند. خانم مرضیه هادیان (دکتری مدیریت خدمات بهداشتی درمانی)، مریم مرادانیا و ملیحه موذنی (دکتری مهندسی بهداشت محیط) و مهسا رضازادگان (کارشناسی ارشد علوم تغذیه) از برگزیدگان این دوره بودند. این موفقیت، جایگاه دانشگاه را در میان مؤسسات آموزشی برتر کشور تثبیت کرد.

در سالی که گذشت، فضای دانشگاهی ایران، به‌ویژه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، پر از خبرهای خوب، افتخارآفرین و الهام‌بخش بوده است. از جشن استقبال دانشجویان جدید الورود تا درخشش پژوهشگران جوان و افزایش تسهیلات رفاهی، نشانه‌های امید در چهره جامعه دانشجویی بیش از هر زمان دیگری نمایان است. در این ویژه‌نامه، مروری کامل داریم بر تازه‌ترین اتفاقات شاد، جشنواره‌ها، افتخارات و حمایت‌هایی که در دانشگاه‌های کشور، به‌ویژه در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، رقم خورده‌اند.

بخش اول: نشاط و آغاز مسیر – ورود نسل جدید به دانشگاه

آیین استقبال از ۱۱۰۰ دانشجوی جدیدالورود دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در مهر ماه امسال، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان میزبان بیش از هزار و صد دانشجوی تازه‌نفس بود که در رشته تحصیلی گام در مسیر آینده حرفه‌ای خود گذاشتند. در این مراسم باشکوه، رئیس دانشگاه ضمن تبریک به ورودی‌های جدید، اعلام کرد که جایگاه بین‌المللی دانشگاه در آخرین رتبه‌بندی جهانی، در بازه

درخشش دانشجویان در کنگره ملی و بین‌المللی پژوهش و فناوری

دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در بیست و ششمین کنگره ملی و دوازدهمین کنگره بین‌المللی پژوهش و فناوری دانشجویان علوم پزشکی کشور، با کسب ۹ جایزه برتر در بخش‌های مختلف از جمله سخنرانی، پوستر، استارت‌آپ، داور و عنوان «سفیر برتر»، درخشیدند.

کمیته تحقیقات و فناوری دانشجویی دانشگاه نیز موفق به دریافت عنوان «۵ ستاره» و جایزه برتر دانشگاه‌های تیپ یک شد. این دستاوردها نشانه قدرت علمی و روحیه جستجوگر در میان دانشجویان جوان اصفهانی است.

انتخاب دو دانشجوی نمونه کشوری از دانشگاه

علوم پزشکی اصفهان

در سی‌ودومین جشنواره ملی دانشجوی نمونه، که با حضور وزیر علوم و مسئولان وزارت بهداشت برگزار شد، دو دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، خانم زهرا حاج‌هاشمی (دکتری تخصصی علوم تغذیه) و فاطمه‌السادات نواب (PhD علوم تغذیه) توانستند در میان دانشجویان سراسر کشور بدرخشند و عنوان «دانشجوی نمونه کشوری» را از آن خود کنند.

این افتخار، نشان‌دهنده تلاش مداوم، پشتکار و توان علمی بالای دانشجویان این دانشگاه است.

درخشش در المپیاد علمی دانشجویان علوم

پزشکی کشور

دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در هفدهمین المپیاد علمی دانشجویان کشور، توانستند در میان برترین‌ها قرار گیرند و مدال‌ها و تقدیرنامه‌های متعددی دریافت کنند. حضور فعال تیم‌های علمی، کار گروهی

منسجم و تلاش پیگیرانه این دانشجویان باعث شد نام دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در میان مراکز برتر آموزشی کشور بدرخشد.

حضور پژوهشگران اصفهانی در جمع ۲ درصد

دانشمندان برتر جهان

در تازه‌ترین فهرست جهانی دانشمندان پراستناد، نام ۴۸ پژوهشگر از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در جمع دو درصد دانشمندان برتر دنیا قرار گرفته است. این آمار، بیانگر جایگاه علمی والای اعضای هیئت علمی و فضای تحقیقاتی قدرتمند دانشگاه است.

بخش سوم: جشن‌ها، تقدیرها و تسهیلات دانشجویی

جشنواره فرهنگی-قرآنی دانشگاه علوم پزشکی

اصفهان

در ادامه فعالیت‌های فرهنگی دانشگاه، جشنواره قرآن و عترت ویژه دانشجویان، کارکنان و اساتید برگزار شد. این جشنواره در ۶ بخش و ۵۳ رشته طراحی گردید و با استقبال گسترده دانشجویان روبه‌رو شد. هدف از برگزاری این برنامه، ایجاد پیوند میان علم و معنویت و تقویت هویت فرهنگی دانشجویان عنوان شده است.

آیین تجلیل از دانشجویان شاهد و ایثارگر استان

اصفهان

در آبان ماه، تالار ابن‌سینا میزبان آیین باشکوهی بود که در آن از دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه‌های استان اصفهان تجلیل شد. در این مراسم، مسئولان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بر اهمیت حفظ یاد و ارزش‌های ایثار و فداکاری تأکید کردند و از برگزیدگان با لوح تقدیر و جوایز فرهنگی تجلیل شد.



افزایش تسهیلات رفاهی برای دانشجویان علوم پزشکی

در راستای حمایت از معیشت دانشجویان، صندوق رفاه وزارت بهداشت خبر از افزایش چشمگیر تسهیلات داد. بر اساس این مصوبه:

مبلغ وام ازدواج دانشجویان علوم پزشکی از ۲۵ میلیون تومان به ۵۰ میلیون تومان افزایش یافت. وام ودیعه مسکن برای دانشجویان متأهل در تهران تا سقف ۱۵۰ میلیون و در مراکز استان‌ها تا ۱۲۰ میلیون تومان تعیین شد.

این طرح شامل تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی از جمله دانشگاه علوم پزشکی اصفهان می‌شود و گامی مؤثر در بهبود شرایط رفاهی دانشجویان به‌شمار می‌آید.

بخش چهارم: سلامت روان و حمایت از دانشجویان

مصوبات جدید درباره سلامت روان دانشجویان

در نشست کمیته پیشگیری از آسیب‌های روانی در دانشگاه‌های علوم پزشکی مصوب شد که همه دانشگاه‌ها موظفانند در صورت مشاهده نشانه‌های خطر در میان دانشجویان، خدمات مشاوره و حمایت روانی لازم را ارائه کنند. طبق گزارش‌ها، بیش از ۲۷ هزار دانشجو ورودی جدید غربالگری شدند که نزدیک به نیمی از آن‌ها نیازمند پیگیری بیشتر بوده‌اند.

بررسی وضعیت سلامت روان دانشجویان جدید علوم پزشکی

معاون آموزشی وزارت بهداشت اعلام کرده است که حدود ۵۰٪ از دانشجویان ورودی جدید علوم پزشکی علائمی از آسیب روانی را گزارش کرده‌اند. این داده‌ها موجب شده است برنامه‌های تازه‌ای برای حمایت روانی، کارگاه‌های مهارت زندگی و مشاوره‌های گروهی طراحی شود.

مجموعه این رویدادها تصویری روشن و پرامید از فضای دانشگاهی کشور به‌ویژه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ترسیم می‌کند. جایی که علم، پژوهش، معنویت، نشاط و رفاه در کنار هم معنا پیدا کرده‌اند. از جشن‌های دانشجویان جدیدالورود گرفته تا افتخارات علمی و افزایش حمایت‌های رفاهی، همه نشان می‌دهد که دانشگاه نه تنها مرکز آموزش، بلکه کانونی برای رشد، امید و زندگی بهتر است.



ISNA PHOTO
Peyman Shahranaei



دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
مجموعه خوابگاه‌های خواهران
حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی
دکتر کرمانی

ایستگاه پایش سلامت
آموزش
نذیه سالم
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان





Student Not Found

404



دانشجو پیدا نشد؛
باتری زیر ۱٪ و ددلاین امروز است.

Retry

Drop Semester