



نشریه علمی، اجتماعی و فرهنگی افق
دانشگاه علوم پزشکی تبریز
سال دوم | شماره پنجم | پاییز ۹۷
قیمت: ۵۰۰۰ تومان

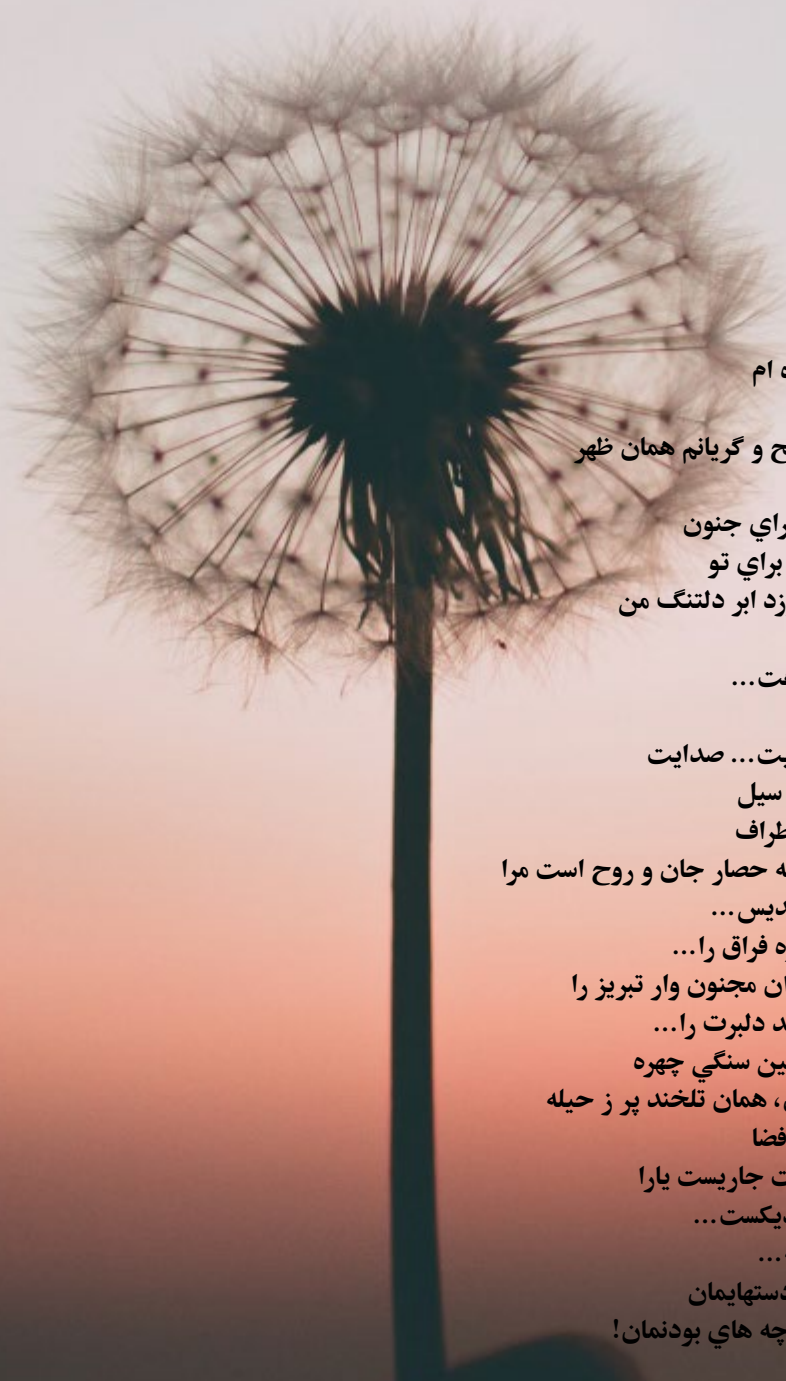
● چگونه در دانشگاه مطالعه کنیم؟

● ورزش و سلامت
این شماره سوارکاری

● هنر و سلامت
این شماره اورنگامی درنا همراه با مسابقه

● تیکتاب، تکه ای از کتاب





هوای تبریز شده ام
مجنون وار
سوزانم دمی صبح و گریانم همان ظهر
مجنون چه کند
جست و جو از برای جنون
جنون زده ام از برای تو
قطره قطره میسوزد ابر دلتنگ من
برق میزند...
چشمانت... نگاهت...
رعد میزند...
صدایت... صدایت... صدایت
اشک است شده سیل
محطوط است اطراف
چنان آغوش که حصار جان و روح است مرا
دستانت قابل تقدیس...
کنار بزنی ابر تیره فراق را...
و بند بیاوری باران مجنون وار تبریز را
که میبار و میباراند دلبرت را...
مربوط است زمین سنگی چهره
ثبت شده در آن، همان تلخند پر ز حيله
عطر خوشی در فضا
گمانم عطر عشقت جاریست یارا
تولد خوشیها نزدیکست...
روزی میرسد که...
باران دست در دستهایمان
می آید تا ته کوچه های بودنمان!

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شناسنامه:

صاحب امتیاز:
کانون سلامت روان افق دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مدیر مسئول و ویراستار:
سمانه احمدی

سردبیر:
مهدیه نگهبان

هیئت تحریریه این شماره به ترتیب حروف الفبا:
سمانه احمدی-احسان باقری-کانی بدوی-سهند سامبرانی-مریم متین
فرد-مهنا مهری-مهدیه نگهبان

طراح و صفحه آرا:
سینا اصغری

با تشکر فراوان از:
اقای محمود فیضی، مدیر تعالی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی
تبریز
آقای محمد پارسایی کارشناس خانه نشریات دانشگاه علوم پزشکی
تبریز
خانم رستمی، مسئول کانون های دانشگاه علوم پزشکی تبریز

سخن مدیر مسئول:

نشریه افق، نشریه کانون سلامت دانشگاه علوم پزشکی تبریز است که سعی در ارتقای سطح سلامت (در تمامی جنبه های آن) دانشجویان این دانشگاه و همچنین مردم دارد. یکی از زمینه های فعالیت ما از طریق نشریه بوده که با مطالب ارائه شده سعی در تقویت قوه خلاقیت، افزایش تمرکز و حافظه، کاهش استرس و اضطراب و... داریم. قسمت های مختلف این نشریه شامل معرفی فیلم و انیمیشن، آموزش اوریکامی، معرفی کتاب، مقاله های مختلف مرتبط با سلامتی و... علاوه بر موارد ذکر شده، به گونه ای تهیه شده اند که در جهت پر کردن اوقات فراغت دانشجویان قابل استفاده باشند. امیداست که مفید فایده باشد.

سمانه احمدی مدیر مسئول نشریه و دبیر کانون سلامت افق

راه های ارتباطی با ما:

95ofoghtbzm@gmail.com
https://t.me/samaneh_ahmadi

ما را در تلگرام و اینستا گرام دنبال کنید:

https://t.me/ofogh_tbz
https://www.instagram.com/ofogh_tbz

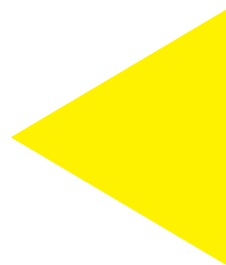


سر مقاله

امروزه با توجه به پیشرفت های علمی و صنعتی نیازهای انسان به سطوح بالاتری رفته و به تبع احساس نیاز لازم است تا مهارت های مقابله با این نیاز ها را یاد بگیریم. بر همین اساس امروزه اهمیت کار گروهی و آموزش و یادگیری عملی دوچندان شده است. کانون سلامت افق دانشگاه علوم پزشکی تبریز جمعی است دانشجویی و محلی است تا باهمیاری و همکاری و هم دلی، مهارت های مختلفی از جمله تقویت قوه خلاقیت، افزایش تمرکز و قدرت حافظه، کاهش استرس، استعداد یابی، پرورش جسم و روح و در یک کلام هنر زندگی کردن را در کنار یکدیگر بیاموزیم و به هم دیگر یاد بدهیم.

جهت عضویت یا اطلاعات بیشتر در مورد این کانون با آی دی تلگرامی زیر در ارتباط باشید:

سمانه احمدی دبیر کانون افق
<https://t.me/samaneh-ahmadi>



چگونه در دانشگاه مطالعه کنیم؟

۷

چگونه به دوری از خانواده عادت کنیم؟

۱۰

طنز و منظر

۱۲

ورزش و سلامت

۱۴

هنر و سلامت

۱۶

یک فیلم یک حال خوب

۲۱

تیکتاب

۲۴

لبخند به سبک علوم پزشکی

۲۶

چگونه در دانشگاه مطالعه کنیم؟

قسمت اول

احسان باقری / phd تخصصی مهندسی پزشکی

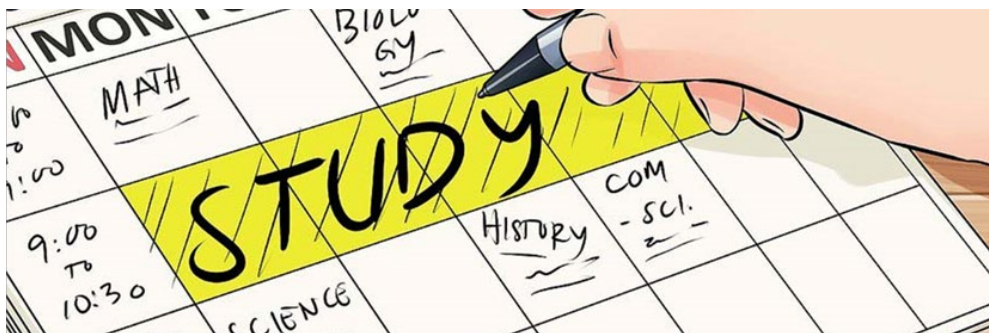
مطالعه اضافی ننمایید. فقط اطمینان حاصل کنید که برنامه‌ی مطالعه شما واقع بینانه و کافی است. فراموش نکنید برای همه چیز از خوردن، استراحت کردن تا حتی رفت و آمد به کلاس‌ها و... برنامه ریزی نمایید. شما نیاز دارید تا برنامه‌های دانشگاهی، کار و فعالیت‌های شخصی خود را متعادل نمایید. اگر شما در کلاس‌های درس فعال هستید و می‌خواهید نمره‌هایتان بالا رود، نیازمند این هستید که از کارهای غیر ضروری و فوق برنامه فاکتور بگیرید، زیرا که شما وقتتان را برای پیشرفت درسی احتیاج دارید. به خاطر بسپارید: تحصیل شما از همه چیز مهمتر است زیرا که پایه‌ی موفقیت شما در آینده خواهد بود. برای درس‌هایی که در دانشگاه زمان بیشتری برای تدریس دارند، تعداد واحد آن‌ها بیشتر است و همچنین مشکلتر هستند، باید به نسبت زمان بیشتری بگذارید. باید به طور مثال اگر یک درس سه واحدی مثل فیزیک دارید و از درس‌های دشوار هستند، زمان بیشتری نسبت به درس ادبیات که هم ساده‌تر و هم دو واحدی است، بگذارید. به طور معمول در هفته به ازای هر یک ساعت درس تدریس شده در دانشگاه سه ساعت در منزل باید مطالعه گردد، این در حالی است که برای درس‌های معمولی به ازای هر یک ساعت درس تدریس شده در دانشگاه، باید دو ساعت در منزل وقت گذاشته شود.

وقتی تصمیم به مطالعه کردن می‌گیریم، به این می‌اندیشیم چگونه این حجم عظیم از اطلاعات از کتاب‌ها یا جزوه‌هایمان را به طور قابل اطمینانی به خاطر بسپاریم. برای اینکار باید عادت‌های درست مطالعه را در خود پرورش دهیم. ابتدا برای آموختن روش‌های درست مطالعه و یا تغییر روش‌های غلط مطالعه نیازمند تلاش هوشیارانه و وقت بیشتری هستیم، اما بعد از مدتی به یک عادت تبدیل خواهد شد و مطالعه آسان خواهد گشت.

بخش اول: آماده شدن برای مطالعه

زمان خود را مدیریت کنید

یک برنامه هفتگی برای خود طرح ریزی کنید و در آن زمان‌های مناسبی را برای مطالعه اختصاص دهید. این کار نمرات شما را بهتر خواهد کرد. این مقادیر روزانه با زمان تحصیل در دبیرستان یا راهنمایی متفاوت خواهد بود و همچنین بسیاری از رشته‌ها مثل مهندسی نسبت به رشته‌های دیگر نیازمند مطالعه بیشتری هستند. اطمینان حاصل کنید که برنامه‌تان قابل اجرا بوده و تا زمان ممکن از آن پیروی می‌کنید. اما نگران امتحان‌های خود نباشید و یا خود را درگیر





مطالعه خود را سرعت ببخشید

می‌دهیم. اگر شما سرتاسر هفته را مطالعه می‌کنید، دیگر شما نیازی چندانی برای آماده شدن و شب زنده داری ندارید، بلکه یک خواب خوب شبانه به شما کمک خواهد کرد تا عملکرد بهتری داشته باشید. اگر شما بر خلاف میلтан و با وجود تلاش هایتان از مقداری خواب شبانه محروم شده‌اید، یک چرت کوتاه قبل زمان مطالعه بزنید. اما این چرت زدن یا خواب کوتاه باید بین ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. بعد از بیدار شدن از این خواب کوتاه و درست قبل از شروع به مطالعه مقداری فعالیت‌های بدنی (مانند کارها یا فعالیت‌هایی که در زمان استراحت بین مطالعه انجام می‌دهید و یا مقداری حرکات کششی ورزشی انجام دهید).

اگر شما بر خلاف میلتان و با وجود تلاش هایتان از مقداری خواب شبانه محروم شده‌اید، یک چرت کوتاه قبل زمان مطالعه بزنید. اما این چرت زدن یا خواب کوتاه باید بین ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.

به اندازه کافی بخوابید

بین شش تا هشت ساعت خواب شبانه برای خود در نظر بگیرید. شب‌ها را خوب بخوابید تا در روز بتوانید زمان مفیدی را به مطالعه اختصاص دهید. این امر جهت آماده شدن شما برای امتحان بسیار مهم است، مخصوصاً در زمان امتحانات بسیار مهمتر می‌گردد. مطالعات نشان داده‌اند که خواب کافی و به موقع شبانه تاثیر شدیدی بر بهبود حافظه و تمرکز حواس دارد. بیدار ماندن تمام شب برای مطالعه شاید که ایده خوب به نظر برسد، اما باید بدانیم در عوض کل خواب مفید شبانه را از دست



ذهن خود را از هر چیزی که مربوط به مبحث مطالعه آن لحظه شما نیست، پاک کنید.

اگر افکار زیادی در ذهنتان موج می‌زند، قبل از شروع به مطالعه حدود ده دقیقه به آن‌ها فکر کنید و در مورد هر آنچه که می‌اندیشید یا احساسی دارید مطالبی را یادداشت کنید؛ این به شما کمک خواهد کرد تا ذهن خود را خالی کرده و سپس روی مطالعه‌ی خود تمرکز کنید.

زدودن حواس پرتی‌های الکترونیکی

یکی از بدترین عوامل حواس پرتی در زمان مطالعه، دستگاه‌های الکترونیکی می‌باشد. این دستگاه‌ها، مانند گوشی و لپ تاپ با اتصال به اینترنت و مخصوصاً شبکه‌های اجتماعی قاتلین تمرکز هنگام مطالعه و حتی هر کاری هستند. گوشی خود را سایلنت کنید و یا در کیف و دور از دسترس قرار دهید؛ حال آن‌ها نیستند که اگر کسی تماس بگیرد یا به شما پیام دهد، باعث حواس پرتی شما شوند. اگر می‌توانید در هنگام مطالعه از لپ تاپ استفاده ننمایید و یا آن را به اینترنت متصل ننمایید. اگر شما مجبورید با اینترنت کار کنید و به راحتی با شبکه‌های اجتماعی جذاب مانند تلگرام، اینستاگرام و یا یوتیوب حواس پرت می‌شوید، یکی از برنامه‌های غیرفعال کننده این شبکه‌ها را دانلود و به دستگاه‌های مورد استفاده خود نصب کنید تا در زمان مطالعه بتوانید آن‌ها را غیرفعال نمایید. بعد از اتمام زمان مطالعه، می‌توانید تمام برنامه‌ها را از حالت غیرفعال خارج کرده و دوباره استفاده نمایید. در شماره‌های بعدی ادامه دارد...





چگونه به دوری از

خانواده

عادت کنیم؟

◀ مهنا مهری / تغذیه ۹۴

ما روش های زیر را به شما دوستان عزیز پیشنهاد میکنیم:

۱- مشکلات و درگیری های ذهنی خود با خانواده تان را قبل از آمدن حل کنید

داشتن احساسات بد نسبت به خانواده در هنگام رفتن میتواند تاثیر بدی در ارتباطات بعدی شما در دانشگاه داشته باشد.

۲- عادت های سالم را تمرین کنید!!

فصل امتحانات و فشار درس ها میتواند شما را در بیهوایی کامل قرار دهد و همچنین دسترسی به غذای سالم و تازه

ترک کردن خانه اصلا کار آسانی نیست. دلتنگی، تنهایی، استرس و خشم همه ی اینها ویژگی های مشترک بین دانشجویان سال اولی هستند. با چند توصیه میتوانید این مدت را تا حد امکان راحت تر و بهتر سپری کنید. سعی کنید نه به خانواده و نه به دوستان بیش از حد تکیه نکنید تا در هنگام برگشت دچار مشکل نشوید. دانشگاه میتواند فرصتی عالی برای رشد دادن شخصیت افراد باشد، حتی برای سالم ترین، شاد ترین و با اعتماد به نفس ترین افراد هم دانشگاه میتواند چالش برانگیز باشد. برای مدیریت تنهایی و دلتنگی در هنگام دوری از خانواده

نشستن تنها در اتاق و فکر کردن به کارهایی که در خانه می‌توانستید انجام دهید به شما کمکی نمی‌کند. مشاوران پیشنهاد می‌کنند در هفته اول خودتان را از نظر اجتماعی فعال نگه دارید تا کمتر احساس تنهایی کنید. زمان شروع کلاس‌های یک دوست برای با هم درس خواندن پیدا کنید تا از ساعات تنهایی در کتابخانه جلوگیری کنید.

۶- کارهایی که دوست دارید انجام دهید!

دانشگاه بهترین مکان برای شروع فعالیت‌های مورد علاقه‌تان است، می‌توانید در گروه‌های مختلف دانشگاه عضو شوید و شروع به فعالیت کنید.

کمتر می‌شود. اگر برایتان امکان‌پذیر است برای زندگی دانشگاه خود آماده شوید، با یک برنامه ریزی عادی برای خواب و بیداری و همچنین یک برنامه سالم غذایی می‌توانید سلامت فیزیکی و روحی خود را حفظ کنید.

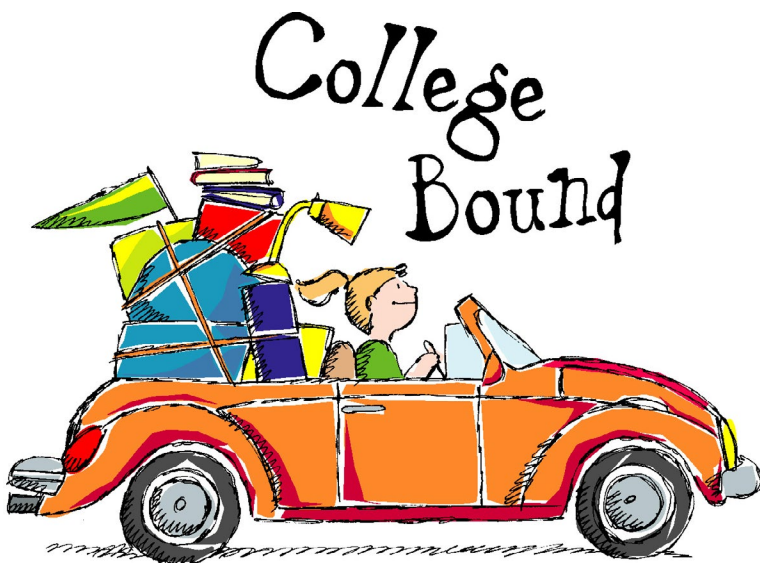
۳- برای پیدا کردن دوست فعال باشید

۴- خانه را با خود ببرید!!

وسایل مورد علاقه، عکس خانوادگی و هر چیزی که شما را به یاد خانه می‌اندازد با خود ببرید تا قوت قلبی برای شما در روزهای آتی در دانشگاه باشد.

۵- سرتان را شلوغ نگه دارید!!

می‌خواهید از دلتنگی خانه رهایی پیدا کنید؟



College Bound

۷- با خانه در ارتباط باشید

جا به جایی برای ادامه تحصیل برای همه سخت بوده و هست، حتی برای آنان که به نظر می‌رسد در روزهای اولیه جدایی از خانه مشکلی ندارند. در نظر داشته باشید که افراد زیادی مثل شما احساس تنهایی و دلتنگی می‌کنند، مشکل این نیست که دلتنگ می‌شوید، مسئله این است که چگونه به آن پاسخ می‌دهید. هیچ کس نمی‌گوید که زندگی خوابگاهی آسان خواهد بود و قابل لمس است که دانشجویان تجربیاتی از استرس، خشم، دلتنگی و... را حداقل در هفته‌های اول خواهند داشت، کلید ماجرا این است که راه‌های سالم برای مقابله با این احساسات را یاد بگیرید. دانشگاه می‌تواند فرصتی عالی برای رشد شخصیتی‌تان باشد، پس تا جایی که هست از آن لذت ببرید.

ولی نه خیلی زیاد...

گاهی فقط شنیدن صدای یک آشنا به شما کمک میکند احساس راحتی کنید ولی فراموش نکنید که فرصت پیدا کردن دوستان جدید را با ساعت‌ها صحبت کردن پشت تلفن از دست ندهید.

۸- همیشه پذیرای یادگیری باشید!

از کمک خواستن از هم‌اتاقی یا دوست خود هراس نداشته باشید و اگر در موضوعی مشکلی داشتید از آنها کمک بخواهید.

۹- شما تنها نیستید!!!

طنز و مـنـظ

◀ پریسا عاشری تغذیه ۹۵

پیروان مکتب اول، به شدت با عاشق شدن در ترم اول مخالفن و اصلی ترین دلیلشونم از دست دادن کیس ها و فرصت هاییه که ممکنه در ترم های بعد باهاشون روبه رو شد.

پیروان مکتب دوم، توصیه هایی که مدام توسط اطرافیان در این خصوص پس از قبولی در دانشگاه بهشون گوش زد میشه رو باطل پنداشته و معتقدن همون روز اول باید کراش زد، خوبارو زود می برن. که منطقی به نظر میرسه از طرفیم مورد اول فقط در حد احتماله و همواره صادق نیست و بستگی به توانایی های ذاتی و قابلیت های شخص داره؛ مورد داشتیم طرف همزمان از پس اداره کردن کیساش از اقصی نقاط دانشگاه در عین رعایت عدالت، بر اومده (دست خوش دادا دست خوش)

دومین مقوله، لباسه!

دانشگاه اینجوریه که بیشتر از کتاب و جزوه، باید پول لباس بدی. البته دانشجویای هنر از این قاعده مستثنان راحت می تونی پارت آماده شدن و ست کردن رو کلا از برنامه روزانت حذف کنی.

هنوز متأسفانه نسل کسانی که صندلو با جوراب می پوشن، تی شرتو میدن توی شلوار، با شلوار پارچه ای کتونی و کوله پشتی راهی دانشگاه میشن و... منقرض نشده.

اگه وارد کلاس شدی و دیدی دخترا تو گوش هم دارن یه چیزایی میگن و میخندن، توهم برت نداره عاشقت شدن!!! بلکه شما یکی از آپشنای مذکور رو به نمایش گذاشته و موفق به پشت سر گذاشتن این مرحله با ۳ چراغ روشنو کلی جون باقی مونده شدین.

یادمه روز اول دانشگاه یکی از همکلاسیا با کت و شلوار و کیف سامسونت اومده بود، کلی مسخرش کردیم، ناراحت شد شروع کرد به درس دادن. البته این وسط هستن عزیزانی که دانشگاه رو با فشن شو اشتباه گرفتن.

خلاصه اگه پوشش مناسبی داشته باشی، از هر آسیبی مصونی.

جا داره همینجا یادی کنیم از شما دوست عزیز که تا دوتا دختر می بینی، یهو استایل سیگار کشیدن عوض میشه و فک میکنی شبیه مارلون براندو سیگار میکشی، دادا ما تو خوشبینانه ترین حالت ممکن میتونیم به چشم ارژنگ امیرفضلی تو اخراجیا بهت نگاه کنیم.

«ترمک»

این واژه دامنه ای گسترده تر از آنچه که تصور میکنید داره. ترمک یه منشه، یه فکره، یه رفتار، رفتاری که یهو یکی تو ترم ۷ هم هنوز داره اما خیلایا ترم ۱ ندارنش (به خودت بگیر)

ترم اول دانشگاه فقط او لحظه که می بینی دانشجو ترم بالایی بدون اجازه ی استاد میره بیرون اون موقعس که یه اپیلاسیون کامل صورت می گیره.

تو دانشگاه دو دسته دانشجو داریم:

یکی اونیکه درس نمیخونه و نمره نمیگیره و یکی اونیه که درس

جدا ۲۸۰ میلیون پول کلاس میدین، کنکور قبول شین؟!؟! تهش که چی؟ پروفیسور سمیعیم بشین آخر باید تو تلگرام دمنوش لاغری بفروشین.

با ۲۸۰ میلیون پول میشه کل سازمان سنجشو خرید یه پولیم به حسینی بای بدی، یه قر ریزم برات میره. بعد اونوقت بابای من یه دفتر پاکو برام خریده بود، می گفت ریز بنویس همه درسات توش جاشه!

فک می کنین جایزه ی من وقتی دانشگاه قبول شدم چی بود؟

اینکه بذارن ابروهامو بردارم. واقعا فکر کردین کنکور بدین راحت میشین؟ آقا تازه اول راهه یکم که پیش بری به اون درجه از عرفان می رسی که این تو نیستی که داری میری دانشگاه، بلکه رابطه ای معکوس برقراره و میبینم روزایی رو که میشی مته فیلمای اصغر فرهادی؛ با پایانی باز...

در خصوص یکی از پر اهمیت ترین مسائل مربوط به دانشگاه_عاشق شدن_ تاکنون دو مکتب به رسمیت شناخته شده:

مکتب معتقدان و منکران ترم های بعد



نمیخونه و نمره میگیره

اونام که درس می خونن کم، فاکتور میگیریم.

یه دانشجوی واقعی هرچقدرم فرجه داشته باشه، میمونه شب امتحان. دقایق آخر، تمرکز رو تیرها و صفحات آخر.

من تو دانشگاه بودم، درس بخونی ولی... چیزه... اِمممممم، پاچه خواری... آره پاچه خواری استادو نکنی باختی، بدجورم باختی (اینم به توصیه واسه تعداد معدودی از دانشجویان گفتیم اقلیتهارم در نظر بگیریم)

در واقع نمره ی دانشجو رابطه ی مستقیمی با کیفیت مراقب سر جلسه داره وگرنه کیفیت استاد و دانشجو چندان موثر نیست.

یه قانون نانوشته ای هم تو سیستم دانشگاه و مدارس ایران هست که میگه: «همونی که همیشه سوالاش رو از تو میپرسه و ازت جزوه میگیره، همیشه اون بهتر از تو نتیجه میگیره»

راستی گفتم جزوه، امروز دیدم یه پسر از یه پسر دیگه جزوه گرفت، خیلی جامعه ی خرابی شده خیلی... البته به کارگیری افزودنی های خاص در غذای دانشجو و زمزمه ها در راستای جداسازی دختر پسر در دانشگاه بی تاثیر نبوده.

انتخاب واحد در ترم های اول دانشگاه طوریه که میخوای بیشترین واحد و تو کمترین زمان ممکن برداری ولی کم کم به این سطح از درک و شناخت می رسی که متمرکز شی روتایما و استادیایی که راحت تر بتونی نری، که تو این مورد دانشجویایی که تو به شهر دیگه مشغول تحصیلن، چند هیچ جلو ان فقط اونجا که مامانت زنگ میزنه میگه رفتی سر کلاس، از زیر پتو میگی الان سرکلاسم بعدن زنگ میزنم. البته تعریف از خود نباشه من همونیم که روز انتخاب واحد بیدار میشم دوستمو بیدار میکنم که بره انتخاب واحد کنه، اطمینان که حاصل کردم، میگیرم میخوابم، بیدار که شدم از رو اسکرین ارسال شده از طرف رفیق گرام، امتیاز این مرحله رو هم کسب میکنم.

من به «ول کن حوصله داریا» ی درونم سالهاست که باختم. و اما غیر از جدیدالورود، یه نوع دیگه دانشجو هم داریم تحت عنوان بعیدالخروج؛

طرف وضعیتش گاه طوریه که اگه با هر دانشجویی دعوا کنه به جرم کودک آزاری میرنش کمیته ی انضباطی. به نظر من اینا سرمایه های دانشگاهان و پایبندی و وفاداریشون به دانشگاه اثبات شدس. اینا به شدت به شعار «دیر اومدی نخواه زود برو» معتقدن و زندگیشونو بر این اساس پایه ریزی میکنن.

نوشته کوه اورست در تمامی نقاط مجهز به اینترنت بعد دانشگاه ما باید کجکی تو پاگرد طبقه دوم وایسی تا وصل شی. از گروه های تلگرامی دانشگاهم که نگم بهتره اصن هدف از خلقشون فقط و فقط ارسال استیکراو گیفای اشتباه و خاکبرسریه (اینو یه زخم خورده داره بهتون میگه که این مرحله رو خیلی خیلی با موفقیت تمام پشت سر گذاشته)

قبلنا از هر ۱۰ نفر، یه نفر میومد دانشگاه، همون یه نفرم استخدام میشد. الان از هر ۱۰ نفر، یه نفر نمیره دانشگاه همون یه نفرم استخدام میشه. ولی جدا از شوخی ما کلاس اول بودیم، بیشتر میدونستیم میخوایم چیکاره شیم تا الان که دانشجوییم؛ اوضاع

اینجوریه که مثلاً خودت دوست داشتی نقاش شی، خونوات میخواستن دکتر شی، دانشگاه رفتی حسابدار شی، الانم راننده اسنپی!!! اگه با ماشین میرین دانشگاه، تو راه مسافرم بزنین که فوت و فنش رو یاد بگیرین تا بتونین بعد از فارغ التحصیلی سریع وارد بازار کار شین. بعد از پایان دانشگاه متوجه میشین حتی لباسایی که میپوشین، بیشتر مردمو تحت تاثیر قرار میده تا مدرک تحصیلیتون...!

«تو برو دانشگاه، فلان رشته رو بخون، چیزی که علاقه داری کنارش ادامه میدی بعدا»

تراژیک ترین جمله که با اختلاف تو صدر قرار داره و زندگیمون داغون کرد... ولی همه ی سختی های دانشگاهارو هم جمع کنی، به اندازه ی اون وقتی که معاون مدرسه ساعت ۷ از جلونظام می گفت و انتظار داشت صدامون تا آمریکابره، زجرآور نیست.

حالا از اینا گذشته، دانشگاه قشنگیای خودشو داره؛ مثلاً حوالی اردیبهشت هرجای دانشگاه رو نگاه کنی، یه دکتری، مهندسی از درخت آویزونه داره توت میخوره. از میان معدود فواید دانشگاه هم میشه به حفظ کردن شماره ی دانشجویی اشاره کرد که بعدها این امکان برات فراهم میشه که به عنوان پسورد تمام اکانتها ازش استفاده کنی.

و آمااااا در آخر

تو هر شرایطی این خودت هستی که اتفاقا و خاطرات خوب و بد و واسه خودت رقم میزنی، بهترینا و به یادموندنی ترن اتفاقارو براتون آرزو میکنم.





ISNA PHOTO

Aref Karimi

ورزش و سلامت:

سوارکاری

اسب ها، این اسب ها

یالشان آشفته است

در نگاه سرخشان

پرسشی ناگفته است

❖ کانی بدوی / علوم آزمایشگاهی ۹۷

ورزش کردن یکی از تفریحات سالم است که با پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان آنان را از رفتن به سمت تفریحات پر خطر منع می کند، همچنین فایده های زیادی برای سلامت بدن و بهبود عملکرد آن به همراه دارد. یکی از این ورزش های مفرح اسب سواری است. در این شماره از نشریه ی افق به بررسی دقیق تر این ورزش می پردازیم.

تاثیرات آن بر جسم و روح

سوارکاری سلامت عضلات به خصوص عضلات تنه، کمر و لگن را بهبود می بخشد. همچنین به علت اینکه نیاز به تعادل دارد، فرم بدن را نیز بهتر می کند.



کردن آن انجام می شود و روش دیگر اصلاح حرکات جسمی در بیماران حرکتی و دارای اختلالات حرکتی است فلج مغزی، تاخیر رشد، آسیب های مغزی، سکتة مغزی، اوتیسم و معلولیت های یادگیری، ضربه به سر بسته، سندرم داون، اختلالات هیجانی، مشکل شنوایی، دیستروفی عضلانی، فلج، اسکولیوز از جمله بیماری های است که اسب درمانی را جزو روش های درمانی و بهبود آن ها تا به امروز پیشنهاد داده اند. هم چنین اسب سواری می تواند برای افراد معتاد به اینترنت نیز مفید باشد. اسب سواری بر روح و اخلاق انسان هم تاثیر می گذارد، به عنوان کسی که تجربه و علاقه به اسب دارد میتوانم بگویم هیچ چیزی در دنیا به اندازه اسب آرامبخش نیست.»

◀ سخنان علی مدرسی، مربی سوارکاری

اگر اسب سواری کنید، باید بتوانید سرعت اسب را کنترل و فشار لازم برای ماندن روی زین اسب را تنظیم و هماهنگ کنید. انجام چنین فعالیتی باعث بهتر شدن سطح هماهنگی بدنی تان خواهد شد. چنین ورزشی سلامت قلبی و عروقی را نیز بهبود می دهد. از نظر روحی باعث افزایش سطح انرژی، سلامت ذهن شادمانی و اعتماد به نفس می شود.

افسردگی، استرس، بیماری های جسمی و اوتیسم در حیطه اسب درمانی قرار می گیرند! اینها تازه جدا از افراد سالمی هستند که به عنوان یک عامل رفع استرس و به دست آوردن آرامش به اسب نگاه می کنند. البته عنایت بفرمایید که درمان توسط اسب به دو شیوه انجام می شود که در شیوه اول مداوای بیماری های روانی و اختلالات ذهنی توسط صحبت کردن و در کنار اسب بودن و تیمار

چگونه شروع کنیم؟

در ابتدا ذکر این نکته ضروری است که برای شروع، اسب سواری نیازی به آمادگی بدنی خاصی ندارد، اما از نظر مادی برای همه امکان پذیر نیست. حال به یک مربی نیاز دارید. منطقه الپادرسی جاده قدیم اهر در شهر تبریز دارای باشگاه های سوارکاری فراوانی است. البته فعلا نیازی نیست اسب بخرید، چراکه در این باشگاه ها اسب آموزشی وجود دارد. وسایل مورد نیاز را هم از مربی تان بپرسید. دوره آموزش اصول اولیه ده جلسه است ولی در صورت ادامه دوره های تخصصی را هم می توانید بگذرانید. شما باید بتوانید با اسب ها ارتباط برقرار کنید اسب ها از نظر اخلاق مثل انسانها هستند، هر اسبی اخلاق منحصر به خودش را دارد. بعضی ها آرام، بعضی ها خوش اخلاق یا بد اخلاق هستند. یک دسته اسب یکه شناس هستند یعنی فقط صاحب خود را می شناسند. در کل برای شروع برقراری ارتباط برای نزدیک شدن به آنها خبر دهید (سوت بزنید، آواز بخوانید...)، می توانید به آنها سیب یا هویج بدهید. می توانید برای برقراری ارتباط اسب خود را تمیز کنید و برس بزنید. در هر حال مداومت در هر کاری من جمله ورزش باعث موفقیت شما می شود.



منابع: ▶

مصاحبه با آقای علی مدرسی، مربی سوارکاری
پیج اینستاگرام: Kurdish.horse.kurdistan
Iranianhorses.com

هنر و سلامت

اوریگامی: هنر کاغذ و تا

◀ سمانه احمدی تغذیه ۹۴

یکی از راه های کاهش استرس و اضطراب و افزایش سلامت انسان به خصوص سلامت روان ، هنر و فعالیت های هنری می باشد. فعالیت های هنری همچنین می توانند سبب افزایش تمرکز و قدرت حافظه تقویت قوه خلاقیت انسان شوند. در شماره های قبلی نشریه اوریگامی قایق، نشانگر کتاب و قلب سه بعدی رو باهم یادگرفتیم. در این شماره از نشریه افق آموزش ساخت درنا رو خواهیم داشت. درنای کاغذی از زمانی که ساداکو کودک ژاپنی که قربانی بمباران شیمیایی هیروشیما و لوسمی بود، نماد صلح معرفی می شود و مردم ژاپن طبق افسانه های ژاپنی بر این اعتقاد هستند که هزار درنای کاغذی سبب شفای مریض و یا برآورده شدن یکی از آرزو ها می شود. (اگر دوست دارید در این باره بیشتر بدانید عبارت « درنا و ساداکو » را در گوگل سرچ کنید)

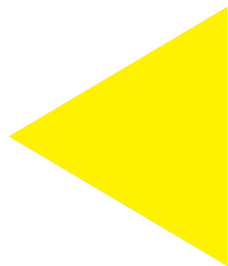
▼ آموزش درنای اوریگامی:

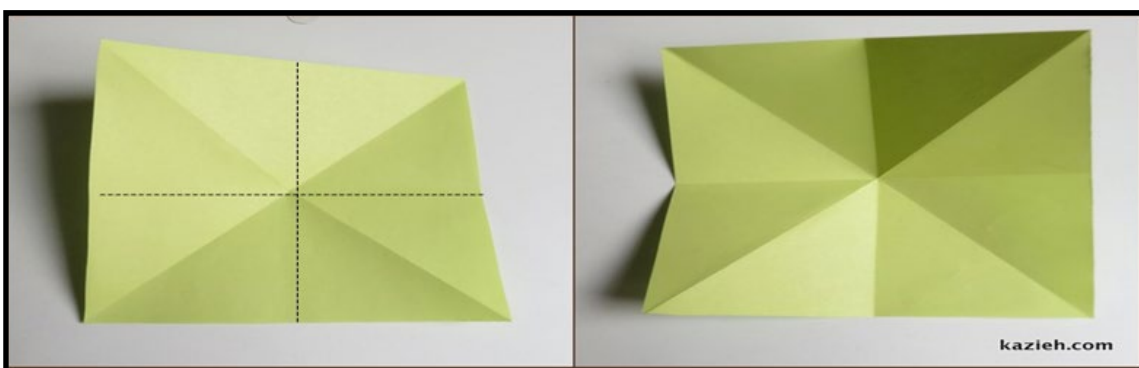
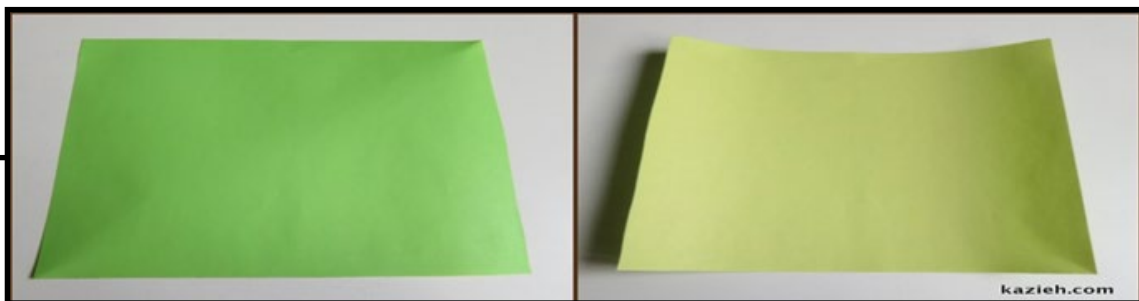
مرحله اول:

برای ساختن درنا اوریگامی به یک کاغذ مربعی نیاز داریم. در آموزش درنای اوریگامی طوری کاغذ دورو را تا می زنیم که درنا به رنگ سبز باشد.

مرحله دوم:

کاغذ را از وسط اضلاع مربع مطابق شکل به سمت داخل تا می زنیم.





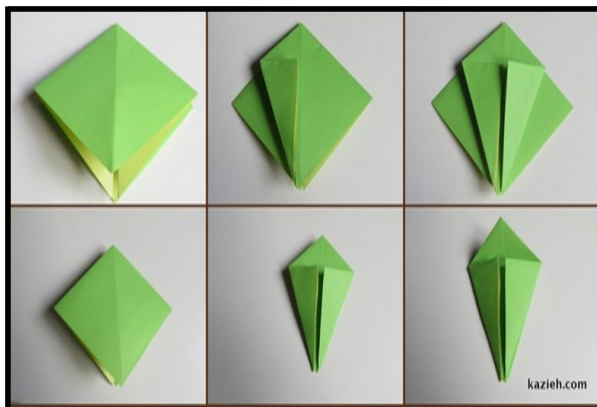
مرحله سوم:

دو گوشه سمت چپی و سمت راستی مربع را به گوشهء پایینی نزدیک می‌کنیم. طوری که در نهایت گوشهء بالایی و پایینی مربع بر یکدیگر منطبق شوند.



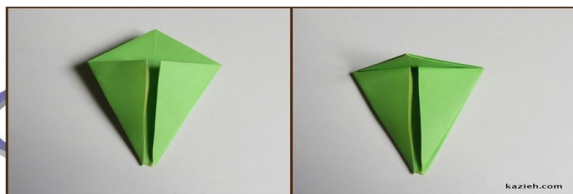
مرحله چهارم:

به شکلی که در مرحله قبل ساخته شد پایهء درنا می‌گویند. با یاد گرفتن بیشتر اوریگامی خواهید دید که بسیاری از اشکال اوریگامی با پایهء درنا ساخته می‌شوند. در این مرحله از آموزش درنای اوریگامی اضلاع پایینی شکل را طوری تا می‌زنیم که بر خط تایی وسط شکل منطبق شوند. همین کار را برای سمت دیگر کاغذ هم تکرار می‌کنیم.



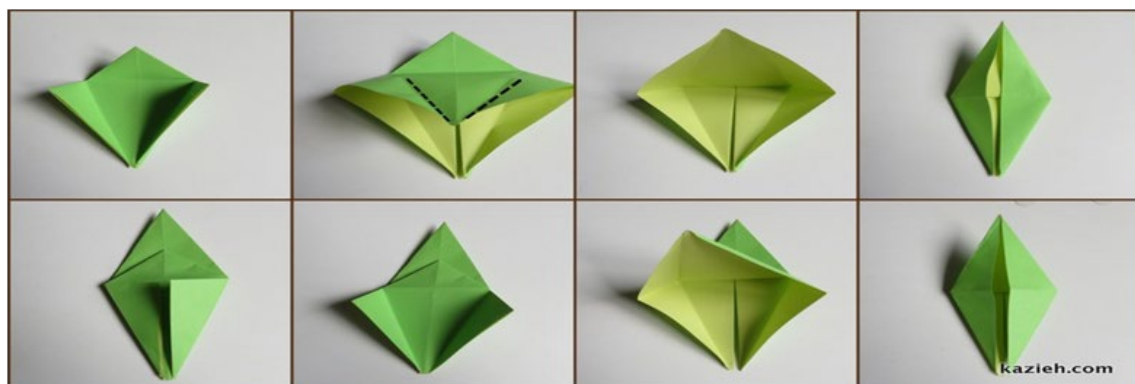
مرحله پنجم:

در این مرحله مثلث بالایی را به سمت داخل تا می‌زنیم و باز می‌کنیم. این کار برای ایجاد خط تایی انجام می‌شود که در مراحل بعدی لازم است.



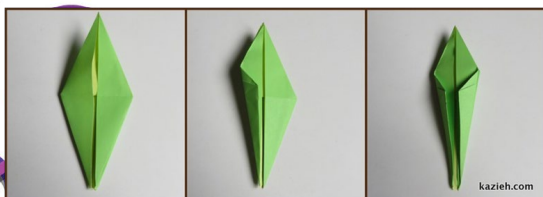
مرحله ششم:

حالا دو گوشه شکل را باز کرده و گوشه پایینی شکل را می‌گیریم و به سمت بالا می‌بریم. در این مرحله خط چین‌های مشخص شده در شکل ابتدا که ابتدا به سمت داخل تا شده‌اند در پایان باید به سمت بیرون باشند. همین کار را برای سمت دیگر کاغذ تکرار می‌کنیم.



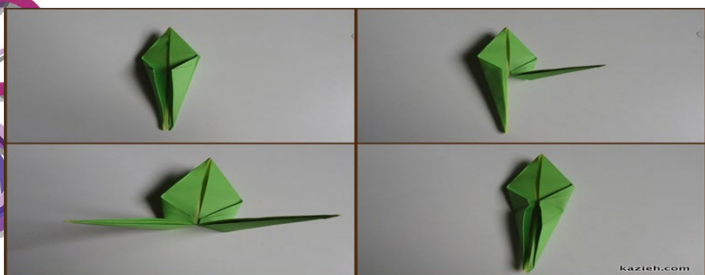
مرحله هفتم:

همانطور که در شکل روبرو مشخص است گوشه‌های پایینی کاغذ را طوری تا می‌زنیم که اضلاع پایینی بر وسط شکل منطبق شوند. دقت کنید که در نیمه‌ی پایینی بین دو سمت کاغذ فضای خالی وجود دارد و این دو قسمت به هم متصل نیستند ولی بالای شکل یکپارچه است.



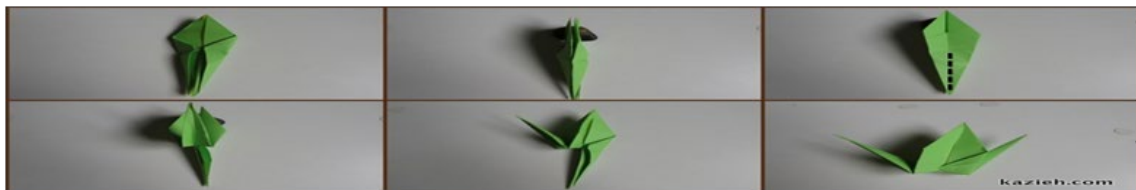
مرحله هشتم:

در مرحله بعد مطابق خط چین های مشخص در شکل قسمت های پایین شکل را برای ایجاد خط تا به راست و چپ تا می زنیم.



مرحله نهم:

حالا کاغذ را ۹۰ درجه بچرخانید تا همان نمایی از شکل را ببینید که در شکل وسط ردیف بالایی مشخص است. کاغذ را از وسط باز کنید و از روی خط تایی ایجاد شده در مرحله قبل به سمت خودتان تا بزنید طوری که خط چین مشخص شده در شکل که در ابتدا خط تایی به سمت داخل است در انتها به سمت بیرون باشد. در این لحظه باید شکل از نیم رخ شبیه شکل وسطی ردیف پایین باشد. به این تا تایی معکوس (reverse fold) می گویند. همین کار را برای سمت دیگر نیز تکرار می کنیم.



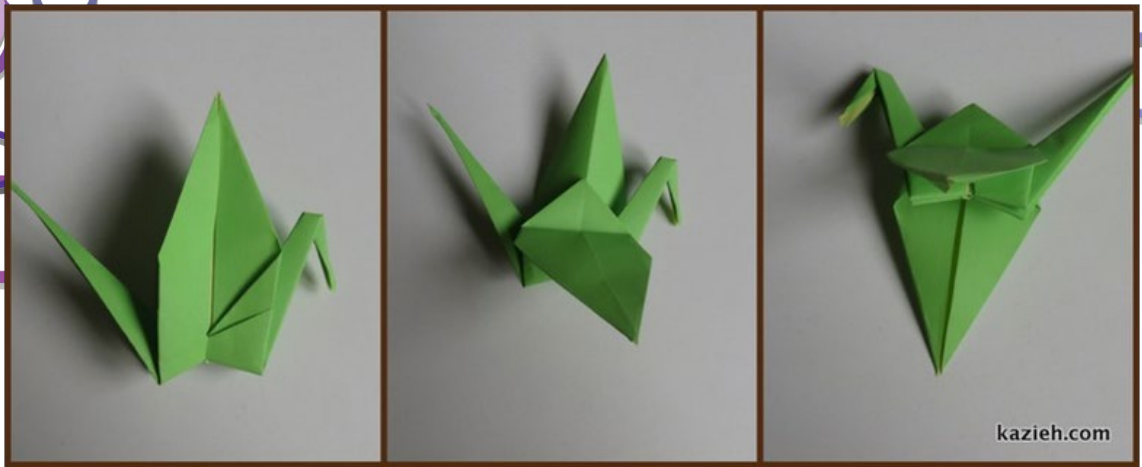
مرحله دهم:

حالا نوبت ساختن سر درناست برای ساختن سر درنای اوریگامی یک طرف شکل رو از روی خط چین نشان داده شده تایی معکوس می زنیم. اگر از بالا به شکل نگاه کنیم خط چینی که مشخص شده ابتدا به سمت بیرون شکل است و وقتی تا زدیم باید رو به داخل قرار گیرد.



مرحله یازدهم:

درنای اوریگامی تقریباً آماده است، برای آماده شدن درنای کاغذی 'بال‌های پرنده را به سمت بیرون تا می‌زنیم.



مرحله آخر:

درنای شما آماده هست. میتونید ۹۹۹ تای دیگه رو هم بسازید. از درناها و سایر کارهای اوریگامیتون برای ما عکس بفرستید به بهترینش جایزه می‌دیم.



مشاهده ویدیوی این اوریگامی با گوشی خود کد QR زیر را اسکن کنید:



منبع: سایت کازیه

یک فیلم یک حال خوب

طرح یک فیلم، یک حال خوب طرحی بود که کانون سلامت روان افق در سال ۹۵ انجام داد بدین صورت که جهت ایجاد حال خوب و در راستای افزایش تفریحات و سرگرمی های دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز، به ترتیب چهار فیلم بارکد، دختر، ابد و یک روز و متولد ۶۵ در تالار شایانمهر پزشکی اکران شد. در ادامه این طرح تیم نشریه افق در نظر دارد در این بخش هر شماره از نشریه فیلم و همچنین انیمیشنی را به شما معرفی کند. شما نیز میتوانید در این طرح با ما شریک بشید و فیلم ها و انیمیشن های مورد علاقه خودتون رو با ما به اشتراک بگذارید. راه های ارتباطی ما هم در ابتدای نشریه آورده شده است.



معرفی فیلم:

فیلم «Tomb Raider» از فیلم های اکشن تولید سال ۲۰۱۸ است که جنبه ماجراجویی هم دارد. ماجرایه این شکل است که «لارا کرافت» که پدرش رئیس یکی از شرکت های بزرگ انگلیس بوده است، بعد از مرگ پدرش به طور اتفاقی متوجه می شود که پدرش به دنبال لارا اتاق مخفیانه پدرش را پیدا می کند و دقیقاً همان مسیری را که پدرش طی کرده بود، می رود و برخلاف انتظارش، پدرش را در یک جزیره اسرارآمیز که ملکه ای ژاپنی در آن دفن شده است، بیدار می کند و اتفاقات جالب و شگفت انگیزی در جزیره برای آن هارخ می دهد... بی شک اگر یکی از عصرهای خود را به دیدن این فیلم اختصاص دهید، از آن لذت خواهید برد.

شما می توانید جهت مشاهده و دانلود این فیلم، کد QR زیر را با گوشی خود اسکن کنید:



هدیه نگهبان / کاردرمانی ۹۴



▲ مهدیه نگهبان / کاردرمانی ۹۴

THE INCREDIBLES 2



انیمیشن «شگفت انگیزان ۲» یکی از موفق ترین آثار پیکسار در طول دوران فعالیت این شرکت بوده است. انیمیشن ابرقهرمانی که در سال ۲۰۰۴ به نمایش درآمد، یعنی دورانی که هنوز ابرقهرمانان بر پرده و گیشه های سینما چیره نشده بودند و فیلمهایشان تا این حد محبوب و جذاب نبود. نگاه طنزانه سازندگان قسمت نخست به مقوله ابرقهرمان نیز در نوع خود جالب و اتفاقاً پیشرو بود. یعنی جایی که شخصیت طراحی لباس ابرقهرمانان مطرح کرد که در سالهای بعد نیز آن الگوها به کار گرفته شد و شغل کلاسیک، کاربرد سابق خود را در فشن لباس ابرقهرمانان از دست داد! گذشته همواره از کنار نام این عنوان گذشت و در عوض به سراغ ساخت دنباله های دیگر مانند «ماشین ها» و «جستجوی نمو» با انیمال در نهایت پیکسار پذیرفت که دنباله ای برای انیمیشن نخست توفیقی کسب نمایند. با انیمال در نهایت دوست داشتنی را بار دیگر به سینما بازگرداند تا نسل جدیدی از تماشاگران خردسال اینبار به تماشای داستان خانواده شگفت انگیز بنشینند و کودکان و نوجوانان سابق که حالا بزرگسال شده اند نیز در کنار آنها خاطرات خوش گذشته شان را تکرار نمایند. پیکسار در ساخت «شگفت انگیزان ۲» ویژگی های جذاب قسمت نخست را بطور دقیق حفظ کرده و از ایجاد تغییرات بزرگ خودداری نموده تا ریسک تغییر مسیر قسمت دوم به حداقل برسد. بزرگترین و جالب ترین تصمیم پیکسار در ساخت «شگفت انگیزان ۲» را می توان پایبندی به طراحی گرافیکی انیمیشن دانست یعنی جایی که علی رغم اختلاف ۱۴ ساله قسمت اول و دوم و پیشرفت چشمگیر

تکنولوژی در این سالها، سازندگان تصمیم گرفته اند انیمیشن را با حال و هوای قسمت نخست طراحی نمایند تا تجربه دیداری تماشاگران در دو قسمت تفاوت چندانی با یکدیگر نداشته باشد. «شگفت انگیزان ۲» تمام ویژگی های دوست داشتنی قسمت نخست را حفظ کرده و به بهترین شکل ممکن آنها را در قالب یک داستان جدید به مخاطب ارائه داده است تا دنباله این انیمیشن یکی از موفق ترین و هوشمندانه ترین آثار پیکسار طی سالهای اخیر باشد. اینکه سازندگان خیلی جسارتی برای ایجاد تغییرات مهم در ساختار داستان نداشته اند را نمی توان به عنوان ایراد محسوب کرد. تغییرات گاهی می توانند مفید و راه گشا باشند و این فرمول مخصوصاً دربارۀ آثاری مانند «سریع و خشمگین» کارساز بوده اما «شگفت انگیزان» عنوان فوق العاده ای بود که به نظر نمی رسید نیازی به تغییرات بنیادین در ساختار خود داشته باشد. خانواده شگفت انگیزان طی بیش از یک دهه اخیر همواره نزد تماشاگران دیروز و امروز سینما محبوب باقی مانده اند و حتی شخصیت های مکمل داستان از جمله «فروزن» نیز وضعیتی مشابه آنان داشته اند. پس بهترین تصمیم می توانست بازخوانی مجدد این ویژگی ها در قالب یک داستان جدید باشد که نتیجه آن نیز یکی از بهترین انیمیشن های سال را رقم زده که حتماً و بدون شک باید آن را دید و هر بار از تماشای آن لذت برد. شما می توانید جهت مشاهده و دانلود این انیمیشن جالب و پرطرفدار کد QR سهند سامبرانی فارغ التحصیل کار درمانی



تیکتاب

تکه ای از کتاب

◀ مهدیه نگهبان/کاردرمانی ۹۴

تیم نشریه کانون سلامت افق ، طرح تیکتاب را به منظور افزایش سرانه مطالعه و همچنین معرفی کتاب در نظر گرفته است. در این طرح تکه ای جذاب از کتاب مدنظر را به همراه توضیحاتی در مورد آن در اختیار شما عزیزان قرار می دهیم. منتظر تکه های کتابی که برای شما جذاب بوده هستیم. راه های ارتباطی مون هم در ابتدای نشریه آورده شده.

من کیستم؟

نویسنده: فیلیپ برنارد

هرزندگی بدون درنظرگرفتن طولانی بودن یا پیچیدگی آن از لحظه ای واحد تشکیل شده است. لحظه ای که انسان یک باروبرای همیشه می فهمد که کیست.

معرفی کتاب

شاید زمانی که همه مادرمدرسه تحصیل می کنیم، به اندازه کافی به بلوغ عقلی نرسیده باشیم تادرباره مسائلی همچون خودشناسی باندیشیم؛ اما باور و دبه دانشگاه و قرار گرفتن در محیط متفاوت آن، به مرور زمان بانقاط قوت وضعف خود توانایی های خویش آشنای شویم. باداشتن منبعی که بتوان از آن کمک گرفت، می توانیم مسیر طولانی خودشناسی راسپری کنیم. امیدوارم این کتاب در هموار کردن این مسیر به شما کمک کند.



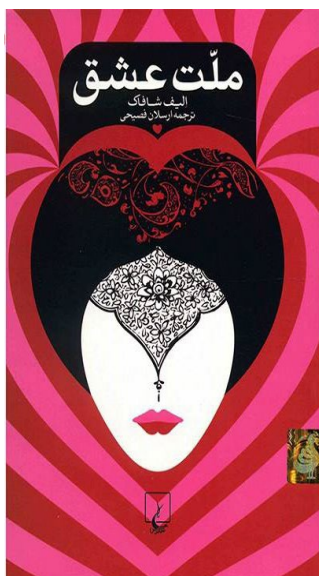
ملت عشق

نویسنده: الیف شافاک

کلماتی که برای توصیف پروردگار به کار می‌بریم، همچون آینه‌ای است که خود را در آن می‌بینیم. هنگامی که نام خدای نامی شنوی، ابتدا اگر موجودی ترسناک و شرم‌آور به ذهنت بیاید، به این معناست که تو نیز بیشتر مواقع در ترس و شرم به سر می‌بری. اما اگر هنگامی که نام خدای نامی شنوی، ابتدا عشق و لطیف و مهربانی به ذهنت بیاید، به این معناست که این صفات در وجود تو نیز فراوان است.

معرفی کتاب

بعد از گذراندن روزهای سخت که دائماً تلاش و تکاپو برای رسیدن به هدف خود و رفتن به دانشگاه بوده‌اید، شاید خواندن یک رمان دل‌انگیز در این هوای سرد پاییزی دلچسب باشد. «ملت عشق»، رمانی است که در آن نویسنده داستان‌هایی را به صورت موازی با هم پیش می‌برد. ماجرا از یک خانم خانه‌دار به نام «اللا» که به تازگی ویراستاری کتابی را برعهده گرفته است، شروع می‌شود. آن کتاب در رابطه با ماجرای آشنایی مولانا با شمس است. اللا که خود در زندگی اش مشکلاتی دارد، با خواندن این کتاب، جذب آموزه‌های شیرین آن می‌شود و کم‌کم زندگی خودش هم دچار تغییری می‌شود... خواندن این کتاب جذاب را در این هوای سرد پاییزی به شما پیشنهاد می‌دهم.



مثل زرافه باش، یک سروگردن از بقیه بالاتر

نویسنده: مسعود لعلی

دو دوست در خیابان به هم رسیدند، اولی ازدومی پرسید: «چرا سرت را بسته ای؟» دومی: «چیزی نیست. دیروز از یک نفر پرسیدم: «ساعت چند است؟» او که یک بوکسور بود، دو ضربه محکم به سرم زد، یعنی ساعت دو است...» اولی: «خب تو چه کردی؟» دومی: «خدایم شکر کردم که ساعت دوازده نبود!»

نتیجه‌گیری اخلاقی: قلبی شاکر داشتن بالاترین مرحله مثبت اندیشی است. در زمانی که به واسطه بروز واقعه‌ای ناراحت شدی، خدا را شکر کن که واقعه‌ای بدتر از آن رخ نداده است.

معرفی کتاب

این کتاب یکی از مجموعه کتاب‌های «شما عظیم تراز آنی هستید که می‌اندیشید» می‌باشد. همانطور که از نامش پیداست، راهکارهایی برای موفقیت‌های شخصی، ارتباطات میان فردی، اخلاقیات، معنویت و... دارد. نکته جالب این کتاب در متفاوت بودن ارائه راهکارهاست. استدلالی، نویسنده بیش از ۴۰ کتاب روانشناسی است که در این کتاب هم از سبک قصه‌درمانی استفاده کرده است؛ به این شکل که به جای ارائه راهکارها، آنها را در قالب داستان‌هایی از تجربیات زندگی افراد مختلف در سراسر دنیا آورده است.

امیدوارم خواندن این کتاب به شما انرژی و اعتماد به نفس کافی را برای ادامه روزهای سخت زندگی بدهد.



لبخند به سبک علوم پزشکی

با دیدن عکس نفرات برتر کنکور به این نتیجه رسیدم که
قیافه با رتبه رابطه عکس داره...
هرچی قیافه بدتر رتبه بهتر
(ای پدر خوشگلی بسوزه که نداشت دکتر بشم)

امید را در چشمان دانشجویی دیدم که در برگه امتحان نام استاد را با
پیشوند «جناب دکتر» می نوشت تا بلکه پاس شود!

وقتی میخوای صبح بری دانشگاه و توی تخت خوابتی :
ساعت شش صبحه ، پنج دقیقه چشمتو میبندی و یه دفعه باز
میکنی میبینی ساعت شده ۷:۴۵ دقیقه
حالا توی کلاسی :
ساعت ۹:۳۰ صبحه ، پنج دقیقه چشمتو میبندی و باز میکنی،
ساعت هنوز ۹:۳۱ دقیقه (مورد داشتیم ۹:۲۹ دقیقه گزارش شده)

اونایی که خوابگاهی هستین آیا اینو میدونستید با یه تخم مرغ
و سیب زمینی ۵ نوع غذا میشه درست کرد:
۱. تخم مرغ آب پز ، سیب زمینی سرخ شده
۲. تخم مرغ آب پز ، سیب زمینی آب پز
۳. تخم مرغ و سیب زمینی سرخ شده
۴. تخم مرغ سرخ شده سیب زمینی آب پز
۵. با اینکه همرو باهم قاطی کنی بریزی تو روغن کوکو بشه :

◀ شرکت دانش بنیان و فناوری قلب صنعت جهان با مساحتی بالغ بر ده هزار متر مکعب زیر نظر پارک علم و فناوری، یکی از پیش قدم ترین شرکت های فناوری در علوم پزشکی، بازتوانی و ورزشی است.



◀ وبسایت شرکت قلب صنعت جهان: www.wihco.ir
راه های ارتباطی با مدیرعامل این شرکت آقای دکتر احسان باقری:
شماره شرکت: ۰۴۱۳۴۲۶۵۱۰۱
ایمیل ارتباطی: irangreentrading@gmail.com



زندگی کردن هنر است، آن را یاد بگیریم

