



نامه رؤسای دانشگاه‌های ایران به دبیر کل سازمان ملل در

حمایت از برنامه هسته‌ای

تهران- خبرگزاری جمهوری اسلامی: رؤسای ۶۴ دانشگاه ایران در نامه‌ای به «بان کی مون» دبیر کل سازمان ملل متحد از برنامه‌های صلح‌آمیز هسته‌ای ایران حمایت کردند.

به گزارش ایرنا، در این نامه آمده است: ایران کشوری بزرگ با تمدن و فرهنگ باشکوه است و نقش بی‌شمار ملت بزرگ ایران برای توسعه و پیشرفت بشری و گسترش و بهبود صلح، آرامش و رفاه مردم جهان زبانزد خاص و عام بوده است.

در بخش دیگری از این نامه می‌افزاید، حمایت همه جانبه و مثبت کشورها، سازمان‌ها و جنبش‌های قدرتمند مستقل و آزادی‌خواه جهانی از حق دستیابی ایران به انرژی صلح‌آمیز هسته‌ای و تداوم همکاری‌های فزاینده آنان حکایت از عزم راسخ و اهتمام جدی جهانیان برای مخالفت جدی و جلوگیری از یک‌جانبه‌گرایی برخی قدرت‌های بزرگ در عرصه بین‌المللی دارد.

در این نامه تأکید شده است: ما رؤسای دانشگاه‌های ایران با صراحت از تلاش‌های صلح‌آمیز هسته‌ای ایران حمایت نموده و هرگونه مانع‌تراشی در راستای کند نمودن یا متوقف کردن تلاش‌های هسته‌ای صلح‌آمیز ایران را غیرقابل قبول و برخلاف موازین و اصول علمی، حقوقی و اخلاقی بین‌المللی و نقض فاحش عدالت بین‌المللی می‌دانیم و از هیچ کوششی برای دفاع از اصول و ارزش‌های ملی و دینی خود و ساختن جهانی پر از «عدالت، برابری و برادری» که شعار محوری آن سازمان محترم نیز می‌باشد، دریغ نخواهیم کرد.



افزایش نظارت بر پایان‌نامه‌های تحصیلات تکمیلی

مدیر کل امور پژوهشی وزارت علوم از حمایت، هدایت و نظارت بر پایان‌نامه‌های دانشجویان تحصیلات تکمیلی به صورت ویژه خبر داد.

دکتر فیروز بختیاری‌نژاد در گفت و گو با مهر با بیان این مطلب افزود: یکی از محورهای اساسی مدیریت دفتر پژوهشی وزارت علوم پرداختن به بحث تولید علم و انتشار آن در سطح جهانی در مرزهای

اخبار دانشگاه

رئیس دانشکده فنی و مهندسی دانشگاه زنجان:

بزودی رشته معدن در دانشگاه تاسیس می‌شود.

رشته معدن بزودی با موافقت اصولی در ۳ گرایش استخراج، مواد و اکتشاف در دانشگاه زنجان تأسیس می‌شود.

نظامی زاده، رئیس دانشکده فنی و مهندسی دانشگاه زنجان در گفتگو با خبرنگار صنفی آموزش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه زنجان، با بیان مطلب فوق افزود: اخذ رشته عمران با دو گرایش خاک و پی و سازه، رشته برق با دو گرایش الکترونیک و قدرت و رشته مکانیک و دکتری برق در مقطع تحصیلات تکمیلی، از جمله رشته‌هایی است که در آینده در دانشگاه زنجان تأسیس می‌گردد.

رئیس دانشکده فنی و مهندسی دانشگاه زنجان گفت: اتمام احداث کتابخانه مشترک با علوم پایه، ساختمان اداری و تأسیس کارگاه مکانیک از جمله طرح‌های در دست اجراست که ساختمان اداری، تا اواسط سال آینده به بهره‌برداری می‌رسد.

این مقام مسئول اخذ مجوز رشته نقشه برداری با گرایش (ژئوفیزیک) را از دیگر اقدامات این دانشکده عنوان کرد.

نظامی زاده در ادامه به کسب مقام‌های بین‌المللی در رشته برق در سال ۸۴ اشاره کرد و شرکت در المپیادها و مسابقات رباتیک را از جمله کارهای پژوهشی این دانشکده عنوان نمود.

رئیس دانشکده فنی و مهندسی، مجهز نمودن آزمایشگاه‌ها، نظارت دقیق بر حضور اساتید، بازدیدهای منظم از صنایع بزرگ استان، مسئله کارآموزی دانشجویان در ترم تابستان، ارتباط با مراکز پژوهشی، صنعتی استان و کشور جهت ارتقاء علمی دانشجویان را از دیگر فعالیت‌ها برشمرد.

وی گفت: جهت تشویق دانشجویان برای فعالیت‌های علمی، اعتبار و فضای مناسبی در اختیار دانشجویان قرار داده می‌شود.

این استاد دانشگاه ایجاد رشته‌های مهندسی IT، برق (گرایش کنتور) و کارشناسی ارشد نقشه برداری را از جمله رشته‌های در حال پیگیری دانست.



دانش است که این بحث در ۳ بخش هدایت، نظارت و حمایت مورد توجه قرار می‌گیرد. وی اظهار داشت: هدایت، نظارت و حمایت از قطب‌های علمی به صورت ویژه در مرزهای دانش و تبدیل علم به فناوری نیز از محورهای اساسی است که در مدیریت دفتر پژوهشی مورد توجه خواهد بود. بختیاری نژاد گفت: ۸۰ درصد کارهای تحقیقاتی از سوی دانشجویان تحصیلات تکمیلی صورت می‌گیرد بنابراین پایان‌نامه‌ها با جدیت بیشتری باید مورد توجه قرار گیرند.



نخستین جشنواره بین‌المللی فارابی دیماه برگزار می‌شود.

معاون فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از برگزاری

جشنواره بین‌المللی فارابی در دی ماه خبر داد.

به گزارش خبرنگار «ایران»، دکتر محمدباقر خرمشاد دیروز در نشستی مطبوعاتی با اشاره به این مطلب گفت: بیش از ۱۰۰ اثر در جشنواره فارابی دریافت شده است، کمیته‌های علمی نیز ارزیابی اولیه آثار را انجام داده‌اند و تا اواخر دی‌ماه اولین دوره جشنواره بین‌المللی فارابی برگزار خواهد شد.

وی غیرکاربردی بودن رشته‌های علوم انسانی را یکی از عوامل رکود این رشته‌ها دانست و گفت: برای ارتقای علوم انسانی و توسعه این علوم در حال تدوین و اجرای رشته‌های بین رشته‌ای در علوم انسانی تلاش می‌کنیم.

خرمشاد با اشاره به این که ۴۰ تا ۵۰ درصد از جمعیت ۳ میلیون و ۳۰۰ هزار نفری دانشجویان در رشته علوم انسانی تحصیل می‌کنند گفت: به علت غیرکاربردی بودن رشته‌های علوم انسانی، میزان بیکاری در این رشته‌ها بیش از سایر رشته‌هاست و به عبارت دیگر آنچه تولید می‌کنیم به کار جامعه نمی‌آید و نیاز مردم از آن تأمین نمی‌شود. بنابراین برای رفع موانع و مشکلات رشته‌های علوم انسانی به سمت تدوین رشته‌های میان رشته‌ای حرکت کرده‌ایم. این رشته‌ها با هدف تقاضامحوری و پاسخ‌دهی به نیاز جامعه تدوین می‌شود.

وی با تأکید بر این که ۹۰ درصد رشته‌های میان رشته‌ای در مقطع کارشناسی ارشد و مابقی آن در مقطع دکترا ارائه خواهد شد گفت: اعضای هیأت علمی این رشته‌ها از طریق استادان موجود تأمین خواهد شد. همچنین در برخی از رشته‌های مورد نیاز، برخی از استادان را برای فرصت مطالعاتی اعزام کرده‌ایم و برخی از استادان را نیز برای کسب تخصص در این رشته‌ها به صورت بورسیه اعزام خواهیم کرد.

تشکیل اردوهای فرهنگی برای دانشجویان ایرانی خارج از کشور

دکتر خرمشاد به برگزاری اردوهای فرهنگی برای دانشجویان ایرانی خارج از کشور اشاره کرد و گفت: مجموعه‌ای از کلیپ‌ها با هدف ارتقای جایگاه علم و دانشگاه تهیه شده است که در بین دانشجویان ایرانی خارج از کشور توزیع خواهد شد.

وی تهیه ویژه‌نامه ۱۶ آذر را از دیگر اقدامات وزارت علوم عنوان کرد و گفت: با کمک صدا و سیما در تلاش هستیم تا مستندی را در این باره تهیه و در بین دانشگاه‌ها توزیع کنیم.

وی با اشاره به اقدامات صورت گرفته برای افزایش سرانه فرهنگی دانشگاه‌ها اظهار کرد: هدف ما ارتقای سرانه فرهنگی دانشگاه‌ها تا ۱۰۰ هزار تومان برای هر دانشجوی است. درصدد هستیم تا بودجه فرهنگی را از بودجه رفاهی و دانشجویی جدا کنیم تا این بودجه به صورت مشخص در بحث فرهنگی دانشگاه‌ها هزینه شود. دکتر خرمشاد درباره فعالیت‌های وزارت علوم در زمینه نخبه‌پروری سیاسی گفت: تلاش و رویکرد وزارت علوم در دو سال گذشته جلوگیری از سیاست‌زدگی و سیاست‌گریزی در دانشگاه‌ها بوده است. به عبارت دیگر باید فضای متناسب با شأن دانشگاه ایجاد شود به گونه‌ای که سیاست نیز همراه با این جریان باشد. نخبه‌پروری سیاسی یکی از این اقدامات است و دانشجویان در این فضا رشد می‌کنند که سیاست‌زده نشده و به ابزار سیاسی احزاب مختلف تبدیل نشوند.

وی درباره کم‌تحرکی تشکلهای سیاسی در فضای فعلی دانشگاه‌ها گفت: عوامل متعددی در این باره نقش دارد. با این وجود آیین‌نامه تشکلهای دانشجویی که شش سال گذشته تصویب شده، آیین‌نامه کاملی است که بحث تحرک نیز در آن به صورت کامل مشخص شده است.

خرمشاد با بیان اینکه تلاش وزارت علوم آن است که به نقطه ایده‌آل تحرک سیاسی در فعالیت‌های دانشجویی نزدیک شود، گفت: انفعال گروه‌های سیاسی مختلف در جامعه و سیاست‌زدگی بیش از حد دانشجویان در گذشته موجب کم‌تحرکی در فعالیت‌های سیاسی تشکلهای دانشجویی بوده است.

معاون فرهنگی وزارت علوم با اشاره به برنامه‌های وزارت علوم برای تأسیس یادمان شهدا در دانشگاه‌ها گفت: دانشگاه‌های مختلف کشور در جریان انقلاب اسلامی و دفاع مقدس شهدایی داشته‌اند که این برنامه برای تکریم شهدا و تحکیم جایگاه آنان اجرا شده و به سمت ایجاد پردیس شهدا حرکت کرده است. این امر با استفاده از هنر معماری و فضاسازی در دانشگاه‌ها انجام می‌شود. در حال حاضر، همچنین طرح ساخت تندیس شهدا در دانشگاه‌ها اجرایی شده است که به این منظور برخی از دانشگاه‌ها با توجه به برنامه‌های خود، شهدایی را در محل دانشگاه دفن می‌کنند.



استرس ممنوع!!

کاهش استرس در محل کار

در زندگی روزمره، دو حوزه اصلی وجود دارد که استرس‌ها و فشارهای روزانه افراد به طور متوسط از آنجا سرچشمه می‌گیرد: کار و خانه. اما از میان این دو، ظاهراً کار، استرس بیشتری را برای فرد در پی دارد. این طور به نظر می‌رسد که بیشترین شکایت مردم از برخورد با یک رئیس جدی، مسئولیت کاری و همکاران بدخلق است.

این مقاله در ارتباط با آنهایی است که در محل کارشان احساس فشار و استرس دارند، استرسی که قابل کنترل است. هیچ وقت اینطور



احساس نکنید که برای کاهش این فشار، کاری از دستتان برنمی آید. در این مقاله چند راهکار ارائه می شود تا در مواقعی که احساس فشار کاری دارید و حس می کنید که درجه استرستان بالا رفته است، به یاری تان بیاید.

۱. به خودتان استراحت دهید

بلند شوید و دفتر کارتان را ترک کنید. در حالیکه تلفن همراه یا هر چیز دیگری که آرامشتان را بر هم بزند به همراه نبرید و به یک جای آرام بروید. کمی راه بروید. تغییر و تنوع در فضای درون تان به احیای دوباره ذهنتان کمک می کند.

۲. حرف بزنید

هرگاه احساس کردید کسی در ارتباط با شما پایش را از گلیمش درازتر کرده و حرمتها را زیر پا گذاشته است، سریعاً از آن فضا دور شوید. اگر دوستانتان وقت آزاد دارند، از آنها بخواهید که به حرفها و درد دل هایتان گوش کنند و در مواجهه با نگرانی و اضطرابتان در آن شرایط کمکتان کنند. چیزی در حدود ۲۰ دقیقه حرف زدن به شما در آرام شدن هرچه بیشتر کمک می کند و مانع از این می شود که حرفهایی بزنید یا دست به کارهایی بزنید که اوضاع را از وضعیت فعلی، بدتر کند.

۳. انبساط خاطر

چند دقیقه را به نفس عمیق کشیدن و ورزشهای کششی اختصاص دهید. این فعالیتها به اندازه کافی به شما کمک می کند تا قوای ذهنی تان احیا شود. ورزش به بالا بردن و بهبود خلق و خوی تان نیز کمک خواهد کرد.

۴. بخورید و بیاشامید

چند دقیقه به خودتان استراحت دهید و از خوردن یک خوراکی مغذی لذت ببرید. یک کیک یا کلوچه پر کالری شاید کمی باعث تنبلی و کرختی تان شود، پس یک شیرینی یا بیسکویت محتوی سبوس گندم را امتحان کنید. یک فنجان چای آرام بخش هم بنوشید. این خوردن و آشامیدن در کسب انرژی مورد نیاز برای تحمل و ادامه باقیمانده روزتان کمکتان خواهد کرد.

۵. بخندید

خنده فشار خون را پایین می آورد و اکسیژن بیشتری به بدن تان می رساند و ماهیچه های سفت و سخت را سست و شل می کند. وقتی که احساس خوبی ندارید سعی کنید با یکی از دوستان خوش خنده و خوش مشربتان تماس بگیرید. خوش طبعی و خوش خلقی روش بسیار خوب و مفیدی برای گره گشایی از مشکلات و آرام شدن است. یاد بگیرید در شرایط و موقعیت های روزمره بخندید، چرا که این کار

می تواند یک روز خسته کننده کاری را به یک روز لذتبخش تبدیل کند.



مفاهیم: نشانگان چشمی کار با کامپیوتر (CVS) چیست؟

CVS مجموعه علائم چشمی و بینایی است که بر اثر کار با کامپیوتر ایجاد می شود.

تقریباً سه چهارم کسانی که زیاد با کامپیوتر کار می کنند، گرفتار این علائم هستند. به نظر می رسد با فراگیرتر شدن به کارگیری کامپیوتر در محل های کار و حتی در خانه ها تعداد کسانی که از CVS رنج می برند، رو به افزایش باشد.

علائم CVS :

مهمترین علائم CVS عبارتند از: خستگی چشم، خشکی چشم، سوزش، اشک ریزش و تاری دید CVS همچنین ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها نیز بشود.

چشم انسان حروف چاپی را بهتر از حروف نمایش داده شده بر روی مانیتور می بیند. علت این امر این است که حروف چاپی کنتراست بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته و لبه های آنها واضح تر است، حال آنکه در مورد صفحه مانیتور چنین نیست و لبه ها به وضوح حروف چاپی نیستند بلکه حروف از یک مرکز با کنتراست بالا شروع شده و به تدریج کم رنگ تر می شوند و پس از تبدیل به خاکستری کم رنگ ناپدید می گردند. بنابراین لبه های حروف بر روی صفحه مانیتور وضوح حروف چاپی را ندارد.

یکی از مهمترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر کاهش میزان پلک زدن است به طوری که افراد هنگام کار با کامپیوتر تقریباً یک پنجم حالت عادی پلک می زنند. این مسأله به همراه خیره شدن به صفحه مانیتور و تمرکز بر روی موضوع کار سبب می شود تا پلکها مدت بیشتری باز بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریعتر تبخیر می شود.

۱۰ توصیه برای کاهش علائم CVS:

۱. سعی کنید بطور ارادی پلک بزنید. این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود. در صورتی که مشکل شما شدید باشد، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.
۲. مرکز مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می شود پلکها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد. از خستگی گردن و شانه ها نیز می کاهد. در این موارد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میز کار تنظیم کرد به طوری که ساعد شما هنگام کار با صفحه کلید موازی با سطح زمین باشد.



۳. مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن ننهد. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید پرده‌ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.

اگر از چراغ مطالعه بر روی میز خود استفاده می‌کنید آن را طوری قرار دهید که به صفحه مانیتور یا چشم شما ننهد. همچنین می‌توانید از صفحه‌های فیلتر نیز بر روی صفحه مانیتور استفاده کنید. تابش نور به صفحه مانیتور سبب کاهش کنتراست و خستگی چشم می‌شود. این مسأله بخصوص زمانی که زمینه صفحه تیره باشد، شدیدتر خواهد بود. ۴. به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه‌ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می‌شود. همچنین به شما وقت می‌دهد پلک بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود.

۵. اگر مجبورید که متناوباً به یک صفحه نوشته و مانیتور نگاه کنید (بخصوص در مورد تایپست‌ها) ممکن است چشم شما خسته شود زیرا باید تطابق خود را تغییر دهد. برای جلوگیری از این مسأله سعی کنید صفحه نوشته شده را در حداقل فاصله و هم سطح با مانیتور قرار دهید. برای این کار می‌توانید از کاغذنگهدار استفاده کنید.

۶. فاصله مانیتور با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد. ۷. روشنایی و کنتراست مانیتور خود را تنظیم کنید. میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد. یک روش برای تنظیم روشنایی مانیتور این است که به یک صفحه وب با زمینه سفید (مثل این صفحه) نگاه کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع نور است روشنایی مانیتور زیاد است و باید آن را کم کنید.

در مقابل، اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می‌رسد روشنایی را زیاد کنید. در مجموع روشنایی باید در حدی باشد که چشمان شما احساس راحتی کنند. کنتراست مانیتور باید حداکثر باشد تا لبه‌های حروف بیشترین کنتراست را با نوشته خود پیدا کند. ۸. مشخصات دیگر مانیتور خود را تنظیم کنید. کیفیت نمایش تصاویر بر روی مانیتور به سه عامل بستگی دارد: سرعت تجدید، تفکیک‌پذیری و حد نقطه‌ای.

– سرعت تجدید (Refresh Rate) نشان‌دهنده فرکانس تجدید تصویر بر روی مانیتور است. فرکانس پایین می‌تواند برای چشم خسته کننده باشد و فرکانس‌های خیلی پایین سبب پرش تصویر می‌شوند. بهترین سرعت تجدید حدود ۷۰ هرتز یا بیشتر است.

– تفکیک‌پذیری (Resolution) که به سرعت تجدید نیز بستگی دارد، به تراکم پیکسل‌های تصویر بر روی مانیتور گفته می‌شود. هرچه تعداد پیکسل‌ها بیشتر باشد جزئیات بیشتری از تصویر دیده می‌شود.

به طور کلی هرچه تفکیک‌پذیری بیشتر باشد بهتر است ولی باید به سرعت تجدید نیز توجه داشت.

گاهی تفکیک‌پذیری‌های بالا، سرعت تجدید پایین دارند، بنابراین باید وضعیتی را انتخاب کرد که هر دوی آن شاخص‌ها بیشترین مقدار را داشته باشند.

– حد نقطه‌ای (Dot Pitch) بر وضوح تصویر مؤثر است و هر چه عدد آن کمتر باشد تصویر واضح‌تر است. بیشتر مانیتورها حد نقطه‌ای بین ۰/۲۵ تا ۰/۲۸ میلی متر دارند. 28/0 میلی متر یا کمتر عدد مطلوب است.

– سرعت تجدید و تفکیک‌پذیری را می‌توان در خصوصیات نمایش (Display Properties) در ویندوز تنظیم کنید ولی حد نقطه‌ای قابل تنظیم نیست.


۹. اگر علیرغم رعایت توصیه‌های گفته شده باز هم دچار علائم CVS هستید، می‌توانید از عینک‌های مخصوص استفاده کنید زیرا گاهی مشکل در دید متوسط است. ما به طور معمول کمتر از دید متوسط استفاده می‌کنیم، زیرا بیشتر اوقات یا اشیاء دور را نگاه می‌کنیم و یا اشیاء نزدیک. ولی مانیتور کامپیوتر دقیقاً در فاصله‌ای از چشم قرار می‌گیرد که مربوط به دید متوسط است.

اگر شما عینکی هستید عینک شما به احتمال زیاد برای کار با کامپیوتر مناسب نیست، زیرا دید متوسط را اصلاح نمی‌کند. برای دریافت عینک مناسب کامپیوتر به چشم پزشک مراجعه کنید.

۱۰. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید گردن خود را راست نگهداشته و شانه را عقب بدهید. قوز کردن هنگام کار طولانی با کامپیوتر سبب دردهای گردن و شانه‌ها می‌شود. اگر پشتی صندلی شما قابل تنظیم است آن را طوری تنظیم کنید که کاملاً به پشت شما بچسبد.

همچنین ارتفاع صندلی خود را طوری تنظیم کنید که کف پاها روی زمین قرار داشته و زانوی شما در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرد. همچنین صفحه کلید و ماوس باید پایین‌تر از آرنج و نزدیک دستان شما قرار داشته باشند.

در نهایت اگر همچنان بر اثر کار با کامپیوتر دچار مشکلات چشمی هستید بهتر است به یک چشم پزشک مراجعه کنید.



نشریه خبری - فرهنگی
دانشگاه زنجان

مسابح امتیاز:
دانشگاه زنجان

مدیر مسئول: علی فیوجی
سرمدیر: موسی براتی
صفحه‌آرایی و حروف‌نگاری: الهه اشتری
ویرایش ادبی: نوشین سیلاطانی

تلفن: ۲۲۸۳۰۸۱
فاکس: ۲۲۸۳۱۰۰
نشانی: زنجان - بلوار دانشگاه
صندوق پستی ۳۱۱۳

آدرس اینترنتی:
<http://www.znu.ac.ir>
e-mail: znu_pr@mail.znu.ac.ir