



Zanjan University

هفته نامه  
خبری  
فرهنگی  
دانشگاه زنجان



شماره ۳ = پاییز ۸۶

# رهبر

## رهبر معظم انقلاب در خطبه‌های نماز عید سعید فطر مورد تأکید قرار دادند:

### حفظ اتحاد عمیق ملی بر محور دین و توحید

- \* میانه‌روی برگرفته از ماه رمضان را به صورت فرهنگ ملی درآوریم.
- \* آمریکایی‌ها و دیگر اشغالگران در هر فاجعه انسانی، عمرانی و سیاسی در عراق مقصر و مسئول اصلی هستند.



### مقام معظم رهبری در دیدار مسئولان نظام، سفرای کشورهای اسلامی و اقشار مردم:

### انتخابات عرصه تجلی وحدت و شعور ملی است.

- \* رهبر معظم انقلاب بر لزوم پرهیز از کینه‌ورزی و تهمت‌زنی در فضای انتخابات تأکید کردند.

- \* اگر انتخابات به گونه‌ای باشد که گروه‌های سیاسی در یک رقابت مثبت برای خدمتگزاری به مردم، سهم متناسب و لایق خود را به دست آورند، این انتخابات زمینه‌ساز نشاط و پیشرفت جامعه خواهد بود.

در این شماره می‌خوانید:

- اخبار دانشگاه
- سخنان رهبر معظم انقلاب در عید سعید فطر
- سخنان رهبر معظم انقلاب در دیدار مسئولان نظام
- ابلاغ قانون نظام هماهنگ پرداخت
- وزیر علوم، تحقیقات و فناوری در گفتگو با ایسنا
- عید فطر در فضا
- خوشه‌های خشم را بچین
- بهداشت و سلامت



### ابلاغ قانون نظام هماهنگ پرداخت



## اخبار دانشگاه

رییس و اعضای محترم هیأت رییسه روز دوشنبه مورخه ۸۶/۷/۲۳ با حضور در شورای دانشکده کشاورزی از نزدیک با مسائل و مشکلات دانشکده مذکور آشنا شدند. از جمله مهمترین مسائل و مشکلاتی که توسط مدیران دانشکده مطرح شد مشکل کمبود فضای فیزیکی و عدم وجود گلخانه تحقیقاتی بود.



### قابل توجه کلیه همکاران محترم احم از اساتید

### کارکنان و دانشجویان عزیز:

بر اساس اصل ۱۳۸ قانون اساسی و بنابه تصویب نامه ۷۵۰۲۴ هیأت وزیران و بر اساس بند ۴ صورتجلسه شورای فرهنگ عمومی دانشگاه مورخ ۸۵/۱۲/۱:

### استعمال دخانیات در محوطه دانشگاه ممنوع می‌باشد.

لذا خواهشمند است ضمن رعایت مورد فوق همدیگر را در ساختن محیطی سالم و پویا یاری نمایم.



### قابل توجه اساتید و کارکنان محترم

با عنایت به مصوبه شورای فرهنگی عمومی دانشگاه زنجان در خصوص لزوم نصب برچسب تردد بر خودروهای اساتید، کارکنان و دانشجویان، بدینوسیله به اطلاع می‌رساند که اساتید و کارکنان محترم می‌توانند تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۸۶/۸/۶ با در دست داشتن مدارک زیر به انتظامات ساختمان مرکزی (واقع در طبقه همکف) مراجعه نمایند.

مدارک مورد نیاز:

- ۱- کپی گواهینامه، ۲- کپی کارت ماشین و ۳- تکمیل فرم مربوط در انتظامات

انتظامات حراست دانشگاه زنجان



## عید فطر در فضا

### این فضاورد در آخرین روز ماه مبارک رمضان به

#### ایستگاه فضایی بین المللی رسید.

اولین فرمانده زن ایستگاه فضایی بین المللی و اولین توریست فضایی مالزیایی روز چهارشنبه از ایستگاه فضایی قزاقستان به فضا عزیمت کردند و روز گذشته به این ایستگاه رسیدند. این دانشمند که به منظور انجام تحقیقات علمی به ایستگاه فضایی بین المللی رفته است، امروز شنبه جشن عید فطر را نیز در این ایستگاه برگزار می کند . به گزارش مهر، پگی ویستون، فضاورد ۴۷ ساله و دانشمند شیمی زیستی آمریکایی روز چهارشنبه به همراه یوری مالسنکو از روسیه و شیخ مظفر شکور از مالزی از قزاقستان به ایستگاه فضایی بین المللی عزیمت کرد.

این دومین سفر پگی ویستون به ایستگاه فضایی بین المللی است که در این سفر ماموریت خود را به عنوان اولین زنی که ریاست ایستگاه را به عهده می گیرد، انجام می دهد.

براساس گزارش رویترز، شیخ مظفر شکور نیز اولین مسلمانی است که در ماه مبارک رمضان به فضا سفر کرده است. شکور به مدت ۱۰ روز در ایستگاه فضایی بین المللی اقامت خواهد داشت، در حالی که همسفران وی که فضاوردان حرفه ای هستند به مدت یکسال و نیم در فضا خواهند ماند .

این توریست فضایی مسلمان ۳۵ ساله که جراح ارتوپدی و استاد دانشگاه کوالالامپور است، پیش از عزیمت به فضا اظهار داشت : "اینکه به عنوان یک مسلمان به فضا می روم، نه تنها در قبال مردم مالزی بلکه در برابر تمام مسلمان های دنیا مسئولیت بزرگی را به دوش من می گذارد".

وی در ادامه افزود: "هنوز نمی دانم که چطور، اما می دانم که می توانم در فضا راهی را برای انجام فریضه نماز و روزه داری پیدا کنم".

این فضاورد روز گذشته (جمعه) و در آخرین روز ماه مبارک رمضان به ایستگاه فضایی بین المللی رسید.

مقامات مالزیایی یک جزوه ۲۰ صفحه ای را با مقررات روزه گرفتن در فضا و نماز خواندن در شرایط بی وزنی آماده کرده اند که شیخ شکور براساس آن به فرایض دینی خود پردازد.

به گفته یک عضو هیأت ریسه مجلس شورای اسلامی با رفع ابهامات و تایید لایحه نظام هماهنگ پرداخت توسط مجلس شورای نگهبان، این قانون این هفته برای اجرایی شدن به دولت ابلاغ می شود.

حمیدرضا حاجی بابایی با اشاره به ابلاغ لایحه نظام هماهنگ پرداخت توسط شورای نگهبان به مجلس که در ۱۸ مهرماه صورت گرفته است در گفتگو با ایسنا افزود: پس از رفع تمامی ابهامات، این لایحه به تایید شورای نگهبان رسیده و هم اکنون هیچ مورد خاصی ندارد.

وی با اشاره به ۱۴ فصل لایحه نظام هماهنگ پرداخت، این قانون را موجب تحول و تغییر اساسی در ساختار کشور دانست و تصریح کرد: لایحه نظام هماهنگ پرداخت از زمان تصویب لازم الاجرا بوده و به عنوان قانون محسوب خواهد شد.

نماینده مردم همدان در مجلس افزود: البته انجام کار بخشنامه ها، آیین نامه ها و مقررات اجرایی این لایحه که ۶ میلیون نفر را تحت پوشش قرار می دهد، ۶ ماه به طول خواهد انجامید.



### وزیر علوم، تحقیقات و فناوری در گفتگو با ایسنا:

#### ضرورت حضور ۴۰ ساعت موظفی اعضای هیات

#### علمی در دانشگاهها

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری از ابلاغ بخشنامه ای به دانشگاه ها مبنی بر ضرورت حضور ۴۰ ساعت موظفی اعضای هیات علمی در دانشگاه ها خبر داد.

دکتر محمد مهدی زاهدی در گفتگو با ایسنا، با اشاره به تاکیدات رهبر معظم انقلاب در خصوص حضور کامل و پررنگ اساتید در دانشگاه ها خاطر نشان کرد: در این راستا از طریق معاونت آموزشی وزارتخانه بخشنامه ای به دانشگاه ها ابلاغ خواهد شد که طی آن اعضای هیات علمی موظف به پر کردن ۴۰ ساعت موظفی خود هستند و این مساله به صورت جدی پیگیری خواهد شد و اعضای هیات علمی نسبت به پر کردن این ساعت، مسوولیت شرعی و قانونی دارند. به گفته وی، البته برخی از اعضای هیات علمی که توان پر کردن ساعات موظفی را ندارند با آنها به صورت عضو هیات علمی نیمه حضوری رفتار می شود یا می توانند در خارج از دانشگاه پروژه های پژوهشی را در دست بگیرند.

وزیر علوم در پایان در خصوص پیگیری تدوین نقشه جامع علمی کشور خاطر نشان کرد: پیش از این قرار بود که لایحه ای در مورد نقشه جامع علمی کشور به مجلس ارائه شود، ولی در حال حاضر این مساله به طور کلی به شورای عالی انقلاب فرهنگی واگذار شده است و دیگر نیازی به تهیه لایحه نیست.



## عشق خوشه‌های خشم را بجین!!

### چه کسی می‌تواند ادعا کند که تا به حال عصبانی نشده است؟

همه ما بعضی اوقات را به یاد می‌آوریم که از کوره در رفته‌ایم و سر عزیزترین کسانمان هم داد کشیده‌ایم یا حرفی زده‌ایم که بعد از آن پشیمان شده‌ایم.

روان‌شناسان معتقدند عصبانیت، واکنش طبیعی همه ما در مقابل مسائل ناخوشایند است. این مسائل می‌تواند ناشی از درگیری با همکاران در محیط کار، درگیری با مشکلات همسر و فرزندان، خانواده، دوست و آشنا و... باشد. گاهی هم می‌تواند به دلیل مشغول بودن ذهنمان، بدون آنکه کسی ما را آزرده باشد، اتفاق بیفتد.

در همه این حالت‌ها پس از برطرف شدن مشکل یا مشکلات، عصبانیت ما هم از بین می‌رود. همچنین کمی مدارا و هم‌فکری با همسرمان برای رفع عصبانیت او کافی است. اما هیچ فکر کرده‌اید که اگر همسری دارید که بی‌دلیل از کوره درمی‌رود، باید چه برخوردی با او داشته باشید؟

در مواردی عصبانیت به رفتار شاخصی در همسرمان تبدیل می‌شود و او همیشه بدون وجود مشکلی، عصبانی است. در این شرایط، هرچند نمی‌توانیم او را بیمار روانی بدانیم اما بی‌شک او نیاز به کمک و درمان دارد چون به بیماری «عصبانیت پایدار» مبتلا است. اینجا دیگر با یک مشکل اندکی پیچیده‌تر مواجه هستید.

فردی که عصبانیت یا تنش پایدار دارد، بدون هیچ علت خاصی در بیشتر اوقات عصبانی است و این عصبانیت را با ناآرامی، داد زدن، بهانه‌گیری، فحاشی، پرتاب کردن اشیاء، خودزنی، قهر، اوقات تلخی و... نشان می‌دهد.

در حالی که در عصبانیت عادی، علتی برای بروز عصبانیت وجود دارد اما در عصبانیت پایدار اغلب دلیلی برای عصبانیت وجود ندارد. مهم‌تر آنکه این رفتار تهاجمی هر لحظه، حتی در شادترین لحظه‌های زندگی نیز ممکن است بروز کند!

### ۲ نکته کلیدی

بی‌تردید زندگی با فردی که دائماً عصبی و پرخاشگر است، کار ساده‌ای نیست چرا که این زندگی همواره با استرس و هیجان، کلافگی، ترس و ناامنی همراه است. غیر قابل پیش‌بینی بودن عصبانیت شریک زندگی مان بیش از هر چیز آزاردهنده است چون نمی‌دانیم که کی و کجا عصبانی خواهد شد.

بنابراین برای رهایی از این اضطراب و مدارا کردن با او باید این ۲ نکته را همواره به یاد بسپاریم:

شریک زندگی ما بیمار است و رفتارهای یک بیمار هیچ‌گاه قابل پیش‌بینی نیست. اما برای درمان او باید سریعاً اقدام کنیم. با او جر و بحث نکنیم و تحمل کنیم تا عصبانیت او فروکش کند. پرهیز از هرگونه مجادله به‌ویژه در جمع، بهترین راهکار است.

### درمان این درد

اشاره کردیم که این رفتار دلیلی جز بیماری ندارد. درمان این بیماری، نیاز به کمک و مشاوره‌ی یک کارشناس دارد اما مراحل اولیه آن باید از خانه و به‌خصوص از خود ما شروع شود. راه‌های زیر در این‌باره کمک خواهد کرد.

### حفظ آرامش

تردیدی نیست که عصبی شدن هیچ مشکلی را برطرف نخواهد کرد. آرام باشیم تا بتوانیم روند بهبودی او را تسریع کنیم. یک راه مناسب این است که هنگام عصبانیت همسرمان با فکر کردن به مسائل مختلف، حواس خود را پرت کنیم تا با او وارد بحث نشویم زیرا با آرامش بیشتر مسائل حل می‌شوند.

### مشکل طرف مقابل را درک کنیم

اگر باور کنیم که همسر ما بیمار است و این رفتار او از روی لجبازی یا بی‌احترامی به ما نیست، می‌توانیم برای درمان، او را بهتر همراهی کنیم.

### گوش کنیم

زمانی که همسرمان درباره مشکلش صحبت می‌کند، باید به‌دقت به حرف‌های او گوش کنیم. از میان حرف‌های او می‌توانیم به مشکلات، درگیری‌های روحی - روانی، حساسیت‌ها، حالت‌های عصبی و نحوه‌ی بروز حمله‌های عصبی او پی ببریم. به این ترتیب، به او بهتر کمک خواهیم کرد.

### ریشه‌یابی کنیم

روان‌شناسان عقیده دارند بروز این حالت‌های عصبی به‌دلیل پریشانی‌ها و اضطراب‌های نهفته است. بنابراین باید با گوش کردن به صحبت‌های همسرمان او را در پیدا کردن ریشه‌های این رفتار نامناسب کمک کنیم. این رفتارها می‌تواند نشان‌دهنده‌ی سپری کردن کودکی یا نوجوانی پراضطراب باشد.

### ترس و اضطراب را پنهان نکنیم

اگر همسرمان از ترس و اضطراب ناشی از رفتارهایش با ما صحبت کرد، بدون سرزنش با او همراه شویم و درباره‌ی اضطراب خودمان هم با او حرف بزنیم. به او بگوییم که زمانی که او عصبی و پرخاشجو می‌شود، می‌ترسیم. با صحبت کردن درباره‌ی احساس‌های ناخوشایند مشترک، می‌توان به راه‌های بهتری برای درمان دست یافت.



## مدارا کنیم

همسرمان را متوجه کنیم که ما و فرزندانمان با او مدارا می‌کنیم. درباره‌ی تاثیر نامطلوب این رفتارها بر فرزندان و زندگی مشترکمان با او صحبت کنیم. اما این صحبت‌ها نباید رنگ گله‌گذاری به خود بگیرد چون به نتیجه‌ی مورد نظر نمی‌رسیم. فقط باید از او درخواست کنیم تا در رفتارهایش تجدید نظر کند.

## امید بدهیم

اگر می‌بینیم همسرمان برای بهبودی تلاش می‌کند، به او امید بدهیم. درباره‌ی تغییر رفتار او صحبت کنیم تا متوجه شود که تلاش او از نظر ما پنهان نمانده است.

بی‌تردید، او تلاشش را چند برابر خواهد کرد.

امید دادن و تشویق کردن ۲ نیروی قدرتمند برای تلاش و تغییر هستند. از عبارت‌های خاص استفاده کنیم

به این معنی که هنگامی که همسرمان آرام است و تلاش می‌کند تا درباره‌ی راه‌های رفع مشکلش با ما صحبت کند، از برخی عبارت‌های کلیدی استفاده کنیم.

مثلاً: «تو مرا فراموش کرده‌ای و به خودت بیش از من اهمیت می‌دهی» و یا «اضطراب و نگرانی مرا نمی‌بینی و متوجه نیستی که در جمع چقدر مضطرب هستم» یا «تو فرزندانمان را فراموش کرده‌ای، آنها به محبت تو و آرامش نیاز دارند». این عبارت‌های خاص در ذهن همسرمان نقش می‌بندد و هنگامی که قصد تکرار رفتارش را دارد، به یاد این صحبت‌ها می‌افتد.

روان‌شناسان اسم این عبارت‌ها را «ضربه ذهنی» گذاشته‌اند و عقیده دارند این صحبت‌ها مثل ضربه‌ی کارسازی مانع از تکرار رفتارهای نامناسب همسرمان می‌شود.

## اعتماد به نفس داشته باشیم

با وجودی که حفظ اعتماد به نفس زمانی که همسرمان در میان جمع عصبانی می‌شود، کار ساده‌ای نیست اما با تسلط بر نفس می‌توان شرایط را کنترل کرد. باید با آرامش خودمان، به او برای فرو خوردن خشمش کمک کنیم.

## برنامه‌ریزی بلندمدت

تردیدی نیست که درمان همسرمان مدتی طول می‌کشد. اما اگر از ابتدا زمان مشخصی را برای درمان همسرمان در نظر بگیریم و فقط به رسیدن به آن زمان فکر کنیم، تلاشمان نتیجه‌ای نخواهد داشت.

باید تا برطرف شدن مشکل، بدون کلافگی و خستگی با او همراه بشویم. فراموش نکنیم یک بیماری ریشه‌دار، هیچ‌وقت به سرعت درمان نمی‌شود و نیاز به گذر زمان و تلاش دارد.

## مشاور و روان‌شناس

برای درمان حتماً باید از مشاور و روان‌شناس کمک گرفت. از اینکه دیگران ما را «روانی» بدانند ترسیم زیرا، مهم‌ترین مسئله درمان ماست. بهتر است خانواده‌ها، دوستان و آشنایان و... از مراجعه‌ی ما به روان‌شناس بی‌اطلاع باشند تا بدون نگرانی فقط به درمان بیندیشیم. این بیماری نیز مانند هر بیماری دیگری درمان می‌شود اما به کمی تلاش و توجه نیاز دارد.



## کاهش ویتامین D در بدن، خطر شکستگی استخوان لگن

### را در زنان افزایش می‌دهد.

یک محقق آمریکایی دریافته است که کاهش مقدار ویتامین D در بدن، خطر بروز شکستگی‌های لگنی را در زنان افزایش می‌دهد.

به گزارش سرویس «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، جین کائولی، محقق دانشگاه پیتزبورگ، اطلاعات جمع‌آوری شده از ۴۰۰ زن را در این خصوص مورد مطالعه و ارزیابی قرار داد.

این زنان دچار شکستگی‌های استخوان لگن شده بودند.

کائولی درباره‌ی نتایج پژوهش خود اظهار داشت که خطر بروز شکستگی‌های استخوان لگن در زنانی که میزان هیدروکسی ویتامین D 25 در بدن آنها پایین است، ۷۷ درصد افزایش پیدا می‌کند.

این فاکتور حتی در صورت در نظر گرفتن سایر فاکتورها و تعدیل کردن آنها مانند شاخص توده بدنی، سابقه خانوادگی در شکستگی لگن، کشیدن سیگار و مصرف الکل، باز هم نقش به‌سزایی ایفاء می‌کند.

این محقق آمریکایی خاطرنشان کرد: اگر چه مقدار دقیق نیاز روزانه به این ویتامین مشخص نشده اما اکثر متخصصان معتقدند که مقدار توصیه‌شده فعلی که ۴۰۰ واحد بین‌المللی است باید حداقل به ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد در روز افزایش یابد.

خبرگزاری دانشجویان ایران



نشریه خبری- فرهنگی

دانشگاه زنجان



صاحب امتیاز:

دانشگاه زنجان

مدیر مسئول: علی فیوجی

سرمدبیر: موسی براتی

صفحه‌آرایی و حرفه‌نگاری:

اله اشتری

ویرایش ادبی:

نوشین سیلانی

تلفن: ۰۲۸۳۰۸۱

فکس: ۰۲۸۳۱۰۰

نشانی: زنجان- بلوار دانشگاه

صفحه پستی ۳۱۳

آدرس اینترنتی:

<http://www.znu.ac.ir>

e-mail: [znu\\_pr@mail.znu.ac.ir](mailto:znu_pr@mail.znu.ac.ir)



