

# خبرنامه داخلی موسسه آموزش عالی جامی

## پیام تبریک

و راهگشای دانشجویان محترم بهترین و مهمترین فاکتور برای کمک به مسئولین در راستای بهبود کیفیت آموزش خواهد بود. موسسه آموزش عالی جامی با امید به خداوند متعال و استفاده از نظرات شما امیدوار است در آینده ای نزدیک به بالا ترین استاندارد های آموزشی برسد.

موسسه آموزش عالی جامی خصوصاً گروه و دانشجویان رشته حسابداری موفقیت غرور انگیز استاد گرانقدر جناب آقای مهندس اسماعیل فتوت را که منجر به کسب مدال طلای مسابقات جهانی پرس سینه در کشور اوکراین گردید به ایشان و خانواده محترم و جامعه ورزش کشور تبریک و تهنیت عرض نموده، موفقیت روز افزون ایشان را از درگاه خداوند متعال در کلیه عرصه های علمی و ورزشی خواستار است.

## قابل توجه دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مهندسی

### شیمی

جلسه شورای تحصیلات تکمیلی موسسه برای تصمیم گیری در مورد عناوین پایان نامه های این دانشجویان محترم تشکیل گردید و عناوین مطرح شده به تصویب نهایی رسیده است. لذا از حضور این دسته از دانشجویان خواهشمند است برای اطلاع از آخرین اخبار مربوط به عناوین پایان نامه ها به جناب آقای مهران براتی کارشناس تحصیلات تکمیلی موسسه مراجعه فرمایند.

## اهمیت ارزشیابی اساتید

بدون شک بهترین منبع برای ارتقاء کیفیت آموزش در یک سیستم آموزشی، افرادی هستند که در آن در حال فراگیری می باشند. در یک موسسه آموزش عالی نیز همین مساله برقرار بوده و از اهمیت والاتری نیز برخوردار می باشد. لذا همکاری دانشجویان به صورت صحیح و صادقانه می تواند به عنوان یک ابزار کنترلی و انگیزه بخش برای مسئولین در راستای ارتقاء کیفیت آموزشی و بالا بردن سطح آن باشد. یکی از مهمترین پل های ارتباطی دانشجویان با شورای آموزشی و کمیته سنجش و ارزیابی موسسه ارزشیابی اساتید به صورت الکترونیکی و کاملاً محرمانه است که از جایگاه ویژه ای در ارتقاء کیفیت آموزش برخوردار می باشد. لذا موسسه آموزش عالی جامی به دانشجویان محترم توصیه اکید می نماید که در فرآیند انجام ارزشیابی اساتید شرکت نموده و با حسن نیت و صداقت کامل و با در نظر گرفتن شئون آکادمیک نسبت به تکمیل نمودن فرم ارزشیابی هر یک از اساتید اقدام نموده و موسسه را در راستای امر خطیر آموزش مانند گذشته یاری نمایند. به قطع یقین نظرات مفید

## توصیه های مربوط به ایام امتحانات (قابل توجه کلیه

### دانشجویان)

همانطور که دانشجویان به روال سال های گذشته استحضار دارند، تمامی تلاش موسسه آموزش عالی جامی و دست اندرکاران برگزاری امتحانات، ایجاد یک محیط آرام و بدون استرس برای دانشجویان در راستای هرچه بهتر برگزار شدن امتحانات و کسب نتیجه بهتر است. بی تردید نقش دانشجویان در این زمینه انکار ناپذیر و فراموش نشدنی است. بنابراین در این ایام لازمست دانشجویان مواردی را مد نظر قرار داده و آگاه باشند که تخطی از این موارد بر اساس آیین نامه تخلف در امتحانات منتشر شده از سوی معاونت

طراحی در آن سازمان، منوط به گذراندن واحدهای درسی اضافی باشد تقاضای ارائه دروس مذکور را برای ترم آتی به مدیرگروه مربوطه ارائه نمایند تا در صورت به حدنصاب رسیدن تعداد دانشجویان، برای برگزاری کلاس در ترم آینده برنامه ریزی شود.

## آغاز ساخت دستگاه برج خنک کن در کارگاه های موسسه

تعدادی از دانشجویان تأسیسات در مقطع کاردانی اقدام به ساخت یک دستگاه برج خنک کن با استفاده از امکانات کارگاهی مؤسسه آموزش عالی جامی تحت سرپرستی سرکار خانم مهندس حسن زهرائی نموده اند.



دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری موجبات درج نمره ۰/۲۵ یا حتی تویخ کتبی در پرونده آنها خواهد شد که مسلماً در آینده تحصیلی و شغلی دانشجو تأثیر مستقیم خواهد داشت. بنابراین دانشجویان لازمست با مراجعه به پروفایل شخصی خود در سامانه سما از زمان و محل امتحان خود اطلاع کافی و موثق پیدا نمایند و در زمان مذکور در محل امتحان حضور داشته باشند. همچنین از آوردن وسایل اضافی خودداری نموده و به توصیه های مسئولین جلسه توجه کافی مبذول نمایند. همچنین لازم به ذکر است که با دانشجویانی که مرتکب هرگونه تخلف سر جلسه امتحان گردند بر طبق آیین نامه تخلف رفتار خواهد گردید. امید است با رعایت تمامی شئون امتحان، دانشجویان بتوانند امتحانات خود را در فضائی کاملاً آرام و با موفقیت کامل پشت سر بگذارند. موسسه آموزش عالی جامی نیز موفقیت تمامی دانشجویان ایران اسلامی خصوصاً دانشجویان عزیز موسسه را از درگاه ایزد منان خواستار است.

## قابل توجه دانشجویان ممتزم مقطع کارشناسی نابيوسته رشته تاسيسات ( نمونه افذ پروانه طراى ساختمان با توجه به ضوابط سازمان نظام مهندسى شهرستان ها)

سازمان نظام مهندسی ساختمان برای فارغ التحصیلان کارشناسی نابيوسته تأسیسات پروانه نظارت ساختمان را طی برگزاری آزمون صادر می کند. در خصوص پروانه طراحی، سازمان نظام مهندسی شهرستانها طبق ضوابط خود عمل می کنند. لذا با توجه به ضرورت اخذ مهر و پروانه های طراحی و نظارت نظام مهندسی برای مهندسین تأسیسات، به دانشجویان این رشته پیشنهاد می شود با مراجعه به سازمان نظام مهندسی ساختمان شهرستان خود، نسبت به کسب اطلاعات لازم اقدام نمایند و در صورتیکه صدور پروانه

بترسید، مقادیر زیادی آدرنالین در جریان خونتان ترشح می شود. همه ما این وضعیت را بارها تجربه کرده ایم. تاثیر آدرنالین کوتاه مدت است و عملکرد سروتونین، هیجان ایجاد شده را به آرامی فرو می نشاند. برخی افراد، تلاش می کنند که آدرنالین خونشان در حداکثر میزان حفظ شود که متأسفانه منجر به افزایش مقدار سروتونین خون و در نتیجه عوارضی گوناگون، از اختلالات خواب گرفته تا افسردگی حاد می شود.

### افزایش کورتیزول

بدن برای واکنش بلند مدت به استرس، هورمونی بنام کورتیزول را بکار می برد. این هورمون، بسیار کمتر از آدرنالین ترشح می شود و با سرعتی بسیار کمتر وارد جریان خون می شود. هنگام حضور کورتیزول در بدن، متابولیسم (سخت و ساز) کاهش می یابد و رفع تاثیرات گوناگون آن شاید ماهها یا حتی سالها بطول انجامد. کورتیزول ارتباطی نزدیک با ذخیره چربی در شکم دارد که باعث بیماری قلبی، سرطان و سایر عوارض زیانبار جدی است. زندگی، روز به روز دشوارتر و پرتنشتر می شود. در نتیجه بدنهایمان هم کورتیزول بیشتری تولید می کنند. مردم غذاهای نشاسته ای و فرآوری شده بیشتری می خورند. به همین دلیل هم روز به روز چاقتر می شوند.

ممکن است میزان کورتیزول زیاد باشد ولی چربی زیادی در شکم ذخیره نشود. پس از چند سال، چربی در دیواره داخلی سرخرگها رسوب می کند و موجب عوارض سرخرگهای کرونر (سرخرگهای خون رسان قلب) می شود. در برخی افراد، مقدار زیاد کورتیزول بسندرم خستگی مزمن و فایبرومیالجیا ارتباط دارد. اغلب مبتلایان به فایبرومیالجیا نسبت به مبتلایان به بیماری مزمن انسدادی ریوی یا آرتريت روماتوئید، درد بیشتری می کشند.

سه جدار خارجی این دستگاه از ورق گالوانیزه ساخته شده که در کارگاه ورقکاری مؤسسه با راهنمایی جناب آقای مهندس خواجه دهقانی عملیات برش کاری، خم زنی و نصب بر روی اسکلت دستگاه انجام شد. همچنین پایه زیرین دستگاه جهت ایجاد ارتفاع مناسب برای تعبیه لوله آب خنک شده خروجی و لوله درین طراحی و با استفاده از نبشی ها و قوطی های آهنی ساخته شده است. مراحل تکمیلی شامل ساخت سیستم توزیع آب، نصب پکینگ ها و راه اندازی دستگاه در حال انجام است. آقایان محمد چراغ پور، حسین دارابی، عماد غریبی و مهدی محمدی از دانشجویان رشته تأسیسات مقطع کاردانی ساخت این دستگاه را بعهدہ گرفته اند.

### پیام مشاور

#### مشکلاتی که استرس برای ما به وجود می آورد

همه ما در معرض استرس قرار داریم و همچون بسیاری چیزهای دیگر، وراثت نقشی تعیین کننده در چگونگی برخورد با آن دارد. اغلب ما، هر روز تنشهایی اجتماعی، ارتباطی، اقتصادی، محیطی و ... داریم که باید از پشیمان برآییم. جالب است بدانید که استرس، تعادل شیمیایی بدن را بر هم می زند. تلاش برای چیرگی بر استرس، منجر به تغییری شیمیایی در بدن می شود که بسته به شیوه بدن برای مبارزه با آن، شاید خیلی سریع اتفاق افتد یا سالها بطول انجامد. در کشاکش افزایش وزن یا کاهش چربی، استرس، عاملی اساسی و نیازمند به توجه است. برای رسیدن به حداکثر تناسب، شناخت چگونگی برخورد با استرس، اهمیت زیادی دارد. پاسخهای کوتاه مدت بدن، وابستگی زیادی به هورمون آدرنالین و غده های فوق کلیوی دارند. این غدد تولید کننده هورمون، روی کلیه ها قرار دارند. مطالعات گوناگون نشان داده اند که نوشیدن آب، یک روش خوب چیرگی بر استرس است. دلیل آن هم شاید ارتباط تولید این هورمونها با فعالیت کلیه ها باشد. اگر ناگهان کسی از پشت در، جلویتان بپرد و

## فایبروما یا لجیا

فایبروما یا لجیا یک سندرم (مجموعه ای از علائم و نشانه ها) ناتوان کننده مزمن است که با درد پراکنده، خستگی و بسیاری از علائم دیگر مشخص می شود. این سندرم، مسری نیست و مطالعات اخیر نشان داده اند که مبتلایان به فایبروما یا لجیا، زمینه ارثی دارند.

## استرس در خواب

ما حتی در خواب هم دچار استرس می شویم که باعث اختلال کارایی در روز بعد می شود. چند ساعت پیش از بیداری، بخشی بسیار کوچک از مغز به نام هیپوتالاموس که در مخ قرار دارد، پیامی ارسال می کند که باعث تحریک غده های فوق کلیوی می شود. پس از بیداری هم، میزان کورتیزول افزایش می یابد. اکثر حملات و سکتته های قلبی بین ساعتهای ۶ و ۸ صبح رخ می دهند و معمولا با افزایش سطح کورتیزول ارتباط دارند. واضح است که تحت کنترل نگه داشتن کورتیزول برای حفظ سلامتی، اهمیتی فوق العاده دارد.

معمولا سنجش مقدار کورتیزول از طریق بزاق انجام می شود. چند ساعت پس از بیدار شدن، میزان آن به حداکثر می رسد اما طی ساعتهای بعدی در طول روز، کاهش می یابد. امیدواریم که این وضعیت، پاسخ پرسش قدیمی بهترین ساعت انجام تمرینهای هوازی را بدهد. به این ترتیب، صبح هنگام که میزان کورتیزول زیاد است و بهترین شانس کاهش آنرا دارید، بهترین وقت این گونه تمرینها است. اگر استراحت یا خواب کافی در چرخه های ۹۰ دقیقه ای (یعنی خوابی به مدت ۳، ۴.۵، ۶، ۷.۵ یا ۹ ساعت) نداشته باشید، مقدار کورتیزول بدنتان در طول روز افزایش می یابد. بدین ترتیب، کاهش چربی، دشوار یا غیرممکن می شود.

## کنترل استرس

برخی روشهای مشخص کنترل استرس در زندگی روزمره، به ساده زیستی ارتباط پیدا می کنند. شلوغ کردن برنامه روزانه، روشی مطمئن برای دشوارتر کردن زندگی است. استرس همیشگی، به سیستم ایمنی آسیب می زند و نهایتا به مرگ سلولی می انجامد.

تردیدی نیست که برخی افراد، خیلی بهتر از دیگران از پس استرس برمی آیند. همه ما افرادی را دیده ایم که گرفتاریهای فوق العاده زیادی دارند و با اینحال، فراتر از محدودیتهای عادی کار می کنند. چنین افرادی شاید مکانیسمی خود دفاعی داشته باشند که به فروکش سریع استرسشان کمک می کند. هر بار که به باشگاه می روید و بمدتی کمتر از ۶۰ دقیقه ورزش می کنید، در چنین وضعیتی قرار می گیرید. تمرین بیش از ۶۰ دقیقه، به افزایش مقدار کورتیزول می انجامد.

ظاهرا سفر تفریحی، آمیزش جنسی، تمرین، خواب یا هر کاری که به تمدد اعصاب و ایجاد احساس خوشایند کمک کند، به کاهش مقدار کورتیزول منجر می شود. اگر بدن کورتیزول کافی هم نداشته باشد، شاید انواع دیگری از مشکلات بروز کنند. نجات یافتگان از کشتارهای همگانی، قربانیان تجاوز جنسی یا مبتلایان به سندرم استرس پس از آسیب، معمولا میزان کورتیزول فوق العاده پایینی دارند. شاید فکر کنید که چنین افرادی وضع خوبی دارند اما هر چیزی در بدن انسان باید در وضعیت تعادل باشد. میزان متعادل سروتونین و کورتیزول، حداکثر سلامت جسمی و طول عمر را برای فرد به ارمغان می آورد.

## سروتونین

دانشمندان بر این باورند که سروتونین بعنوان ناقل عصبی، در جلوگیری از عصبانیت، خشونت، دمای بدن، حالت

- ۴- برای خود و آنهایی که دوستشان دارید وقت بگذارید.
- ۵- هنگام کار، وقفه‌هایی برای استراحت نگه دارید. یاد بگیرید که زندگی و وقتتان را متعادل کنید. کار همیشگی راهی سریع برای بیمار شدن است.
- ۶- سازماندهی کنید. دور خود چرخیدن، به کاهش بهره‌وری می‌انجامد. بهره‌وری، مستلزم سازماندهی است.
- ۷- به کارهای دلخواهتان بپردازید. گرفتاری در رابطه‌ای نادرست، بن بست شغلی یا وضعیتی مشابه، به افزایش میزان استرس منجر می‌شود.
- ۸- از افراد متخصص کمک بگیرید! یک مشاور خوب، با پیشنهادهای ماهرانه، به شما در موقعیتهای موجد استرس کمک می‌کند.
- ۹- زندگی را راحت بگیرید. خیلی جدی گرفتن دنیا و سعی در کسب حداکثر بهره مادی از هر لحظه از زندگی، ضرورتی ندارد.

- روحي، خواب، تهوع، تمایل جنسی و اشتها، نقشی مهم در سیستم عصبی مرکزی بازی می‌کند.
- علاوه بر این، سروتونین یک ناقل ثانوی پیام هم هست. سروتونین به مقدار زیاد در دستگاه گوارش انسان دیده می‌شود (حدود ۹۰٪) و محل اصلی ذخیره آن هم در پلاکتهای خون است. در ادامه، بهترین و ساده‌ترین روشهای مبارزه با استرس، فهرست می‌شوند:
- ۱- زندگیتان را ساده کنید.
  - ۲- معنوی تر شوید. نزدیکی به هر معبودی که می‌پرستید، به کاهش استرس کمک می‌کند.
  - ۳- خوراکیهای سالم بخورید و از تحت فشار قرار دادن بدنتان بپرهیزید. خوراکیهای خام، فرآوری نشده یا رنگارنگ، همگی باعث کاهش استرس می‌شوند.

#### کلیه انتقادات و پیشنهادات شما عزیزان را خواستاریم

اعضای هیئت تحریریه این شماره: آقایان غلامرضا ضیائی و مهران براتی  
E-mail: ghrziaei@jami.ac.ir