

اجرای طرح کاشت درخت به مناسبت روز درختکاری در آموزشکده ملی مهارت دختران اردبیل



در پی رایزنی‌های خانم دکتر شعبانی رئیس آموزشکده ملی مهارت دختران اردبیل و هماهنگی خیر محترم خانم عبدالحسینی نیا با اداره کل منابع طبیعی استان اردبیل، تعداد یکصد اصله نهال بصورت رایگان برای کاشت در اختیار آموزشکده قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی، همزمان با روز درخت کاری و هفته منابع طبیعی و در راستای توسعه فضای سبز، حفظ و نگهداری درختان و محیط زیست و همچنین ترویج فرهنگ کاشت درخت و درختکاری، مراسم کاشت نهال، با حضور خانم دکتر شعبانی رئیس، کارکنان و دوست داران طبیعت، شنبه ۲۵ اسفندماه ۱۴۰۳ در محوطه آموزشکده ملی مهارت دختران اردبیل انجام گرفت. امید است این سنت حسنه در ایران عزیز نهادینه شود.

ناهنجاری ساختار قامتی گیفوز (Kyphosis)



سهیلا هدایتی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

وجود انحنای در ناحیه پشت بدن را گیفوز و در موارد شدید آن، هاینر گیفوز یا گوزپشتی می‌نامند. وضعیت نامناسب بدن هنگام انجام فعالیت‌های روزانه، نقص در ستون فقرات یا کاهش استحکام استخوان همراه باعث بروز این مشکل می‌گردد. با این‌که این ناهنجاری وابسته به سن و جنس خاصی نیست و در هر سنی رخ می‌دهد اما در سنین بالا و در جنس زنان بیشتر شایع است. گیفوز مرتبط با افزایش سن، به دلیل ضعف در استخوان‌های ستون فقرات رخ می‌دهد که باعث فشردگی شدن یا ترک خوردن آن‌ها می‌شود سایر انواع گیفوز می‌توانند در نوزادان یا نوجوانان به دلیل ناهنجاری در ستون فقرات یا ضخیم شدن استخوان‌های ستون فقرات در ارتقا یافتن شانه‌ها یا گردن احساس سفتی و انقباض مزمن در قسمت بالایی کمر

تفاوت در ارتفاع شانه‌ها کمردرد

انقباض مستمر ماهیچه همسترینگ (سه ماهیچه در ناحیه ی پشت) نحوه صحیح تشخیص بیماری گیفوز

معاینه فیزیکی کامل و معاینه عصبی برای ارزیابی رفلکس‌ها و قدرت عضلانی توسط پزشک متخصص ارتوپد و تصویربرداری با اشعه ایکس یا سی تی اسکن از شیوه‌های مناسب تشخیص بیماری گیفوز می‌باشد. علاوه بر این تست تراکم استخوان نیز از جمله راه‌های تشخیص این بیماری می‌باشد. **علل بروز بیماری گیفوز** شکستگی، تخریب دیسک، پوکی استخوان، سندرم‌ها، نقایص هنگام تولد، سرطان ستون فقرات، بیماری شوترمن (بیماری که زمان جهش رشدی قبل از بلوغ- ایجاد شده و باعث قوز کمر می‌شود) از علل مهم بروز بیماری گیفوز می‌باشد. **روش‌های درمانی بیماری گیفوز**

۱- حرکات اصلاحی

فقرات در طول زمان ظاهر شوند. **علامت بیماری گیفوز پشتی** علامت اولیه بیماری گیفوز، وجود یک انحنا یا به جلو در قسمت بالای ستون فقرات است که در نتیجه باعث می‌شود پشت بیمار خمیده به نظر برسد و شانه‌ها به سمت جلو گرد شوند. سایر علائم این بیماری اسکلتی - عضلانی عبارتند از:

۲- دارودرمانی

اگر قوز کم‌رخیف تا متوسط باشد ممکن است پزشک متخصص ارتوپد مصرف برخی از داروها را



نیز توصیه کند از جمله: داروهای مسکن- داروهای پوکی استخوان - بریس یا ارتوز

۳- فیزیوتراپی

اگر قوز کم‌رباعث شده که درد داشته باشید فیزیوتراپی می‌تواند به برطرف کردن این درد کمک کند. در این شرایط متخصص فیزیوتراپی



نکاتی در باره مطالعه دانشجویان یکی از موارد مهمی که هر دانشجویی لازم است به آن توجه کند ایجاد عادت صحیح مطالعه می‌باشد. رفتارهایی که با توجه به برنامه‌ریزی مناسب به عادات مناسب فردی تبدیل شده باشند در موفقیت و پیشبرد اهداف موثر خواهد بود. دانشجویان حتی قبل از شروع ترم لازم است برای زندگی تحصیلی و شغل آینده خود برنامه‌مناسی را در نظر گرفته و اهدافی را در سر ببروراند. در برنامه‌ریزی برای یک مطالعه موثر و کارآمد لازم است که اهداف به شکل روشن و مشخص تعریف شده و هر گونه اقدامی بر اساس آن اهداف، عملیاتی شود. توصیه می‌شود در برنامه‌ریزی برای آینده تحصیلی خود محدودیت‌ها و پتانسیل‌های مثبت خود را شناسایی کرده و بر اساس آنها اقدام نمایند. فرد لازم است تا علائق و استعدادهای خود را شناسایی کرده و متناسب با جامعه و بازار کار پیش برود. اگر هماهنگی بین علائق و استعدادها بیشتر باشد بدیهی است که مطالعه تلاش فرد هم به نتیجه امیدوارکننده‌ای منجر خواهد شد. در نظر گرفتن مکان مشخص و بدون سر و صدا و عاری از هرگونه موانع، بهترین اقدامی است که می‌تواند در یادگیری کمک کننده باشد. دانشجویان باید در نظر داشته باشند که ارتباط موثر و سازنده با اساتید و برقراری رابطه سالم و توأم با احترام با آنان می‌تواند یک حرکت دوطرفه و متقابل‌ی در پیشرفت دانشجویان ایجاد نماید. توصیه بر این است که ضمن احترام به اساتید و مسئولان کارگاه‌های فنی، ارتباط علمی و تحصیلی بین دانشجویان نیز تقویت شود. توانمندی همیاران و



روان‌یاری

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۶ فروردین ماه ۱۴۰۴ – چهار صفحه

یا مَقْبَبَ الْقُلُوبِ وَ الْأَبْصَارِ، یا مُدَبِّرَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ، یا مُحَوِّلَ الْحَوْلِ وَ الْأَحْوَالِ، حَوَّلَ حَالَنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ

سخن سردبیر

آغاز سال جدید و نمایش بی نظیر الهی در دگرگونی و تحول رو به رشد موهبت‌های مختلف خود ما را بر می‌انگیزد تا در عظمت پرودگار و نظم الهی تفکر کرده و عظمت ذات باریتعالی را سرلوحه‌ی زندگی خود کنیم. بهار طبیعت، گل‌های شکفته شده از درختان و سبزه زارهای شهر و دیارمان همیشه یادآور امید و زیستن با شادکامی است. ضمن تبریک این ایام به دانشجویان و همکاران عزیز امید است از این درس طبیعی و تغییر احوال در کل جهان زیستی، با شوق زیستن، عبادت خالصانه، همراهی با ارمان‌های کشور عزیزمان ایران عزیز، موفقیت‌های مستمر تحصیلی و خانوادگی همراه باشد.

سال ۱۴۰۴ از سوی مقام معظم رهبری به نام سرمایه‌گذاری برای تولید نامگذاری شده است. بی‌شک این اندیشه‌ی ناب که از ذهن عمیق و آینده‌نگرانه‌ی مقام معظم رهبری نشأت گرفته است از روی فهم و عقلانیت بوده و انشالله با مدیریت مناسب مسئولان کشور در ارتقای آبادانی، توسعه امکانات کشور و رفع نیازمندی‌های کنونی کشور سرآغاز خوبی برای مردم عزیز کشورمان باشد. سرمایه‌گذاری بدون ذهن، تفکرخلاق و دانش تخصصی نمی‌تواند با موفقیت همراه باشد و در این راستا اندیشه‌های پرورش یافته در **دانشگاه ملی تخصصی** دانشگاه و اساتید متخصص به مسیر مناسب و درست هدایت شده، موجب گسترش علم و فن‌آوری در جامعه گردد.

از دانشجویان عزیز درخواست داریم از همین زمان شروع سال جدید در مطالعه و تقویت پایه‌های علمی خود کوشا تر از گذشته عمل کرده و از طریق برنامه‌ریزی منظم و مستمر مطالعات خود را پیگیر باشیم. تغییر فصل احتمالاً با تغییراتی در خلق و خوی انسان ایجاد می‌نماید که امید است سستی‌های احتمالی بعد از ایام تعطیل با همکاری و همفکری با دانشجویان و همکلاسی‌ها از بین رفته و با ارتباط مستقیم با اساتید و مشاوران دانشگاه با موفقیت و خوشی سپری شود. اشاره می‌شود که مطالعه‌ی منظم و مداوم و با بهره‌گیری از توانمندی همکلاسی‌ها و هم‌اتاقی‌ها می‌تواند در روند مطالعه شما عزیزان کمک کننده باشد. انشالله... روز بروز شاهد موفقیت‌های روزافزون شما عزیزان باشیم.

اشاره می‌شود که دفتر مشاوره و سبک زندگی دانشگاه با حضور مشاوران مجرب و متخصص، آماده ارائه خدمات تخصصی به دانشجویان عزیز و همکاران می‌باشد. برایتان موفقیت، سربلندی و آینده نیک و فرجام توأم با سعادت آرزومندم.

سرمایه‌گذاری برای تولید



پیام تبریک رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل به مناسبت فرارسیدن نوروز رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل در پیامی فرارسیدن نوروز باستانی ۱۴۰۴ را به اساتید فرهیخته، دانشجویان عزیز و همکاران گرامی شادباش گفت. در این پیام آمده است: «نوروز باستانی، نماد نو شدن و تجدید حیات جهان کهن است. این بهار طبیعت، فرصت مغتنمی است تا به یاد آوریم که زندگی همچون طبیعت، همواره در حال تغییر و تحول است. به ویژه آنکه، بهار ۱۴۰۴ با شب‌های پر فیض و معنوی قدر، مقارن شده است. این هم‌زمانی، فرصتی ارزشمند برای پالایش دل‌ها، بازنگری در احوال خویش و تجدید عهد با خداوند مهربان است. اینجانب با آرزوی روزهایی مشحون از فضیلت و سالی سرشار از توفیق و موفقیت، نوروز باستانی را به اساتید فرهیخته، دانشجویان عزیز و همکاران گرامی دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل تبریک و شادباش می‌گویم. از درگاه خداوند متعال، سعادت‌مندی و پیشرفت در همه امور به ویژه فعالیت‌های علمی، آموزشی و پژوهشی برای دانشگاه مسألت می‌نمایم.»

کریم نصیریان
رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل



لیک به ندای استغانه مردم مظلوم غزه در دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل دانشگاهیان دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل با حضور پرشور و یکپارچه خود، با لبیک به ندای استغانه مردم مظلوم غزه، جنایات وحشیانه رژیم صهیونیستی را محکوم کردند. اساتید، کارکنان و دانشجویان دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل از تشکل‌های مختلف، روز دوشنبه 25 فروردین 1404 با حضور پرشور و یکپارچه خود، در تجمع اعتراضی، با لبیک به ندای استغانه مظلومیت مردم فلسطین و غزه، جنایات وحشیانه رژیم صهیونیستی را محکوم کردند.

کارگاه آموزشی کانون همیاران سلامت کارگاه آموزشی، توجیهی اعضای کانون همیاران سلامت روان در تاریخ ۲۵ فروردین‌ماه ۱۴۰۴ در محل اتاق مطالعه‌ی خوابگاه دانشجویی آموزشکده پسران تشکیل گردید. در این جلسه ابتدا جناب آقای سیروس تقی زاده رئیس اداره امور دانشجویی در مورد اهمیت کانون همیاران و چگونگی و روال کار آنان توضیحاتی ارائه دادند و از دانشجویان عضو درخواست نمودند که همکاری موثرتری در کانون داشته باشند. در ادامه‌ی جلسه دکتر سیامک خدائی‌خیابوی مشاور آموزشکده‌ی پسران در مورد اهمیت کانون، نحوه انتخاب اعضا، و لزوم کمک و همیاری به دانشجویان و اینکه هدف ما یابوری و حمایت است آموزش‌هایی ارائه دادند. در ادامه‌ی جلسه رابط محترم مشاوران استان جناب آقای دکتر کریم نیکنام در مورد مسائل رازداری و محرمانه بودن فعالیت‌ها و اقدامات همیاران، عدم تجسس در رفتار دانشجویان و نگاه یاورانه به دانشجو و محیط آموزشی و خوابگاهی را به دانشجویان ارائه دادند. مقرر گردید جهت هماهنگی بین اعضای کانون کانالی در پیام‌رسان ایتا تشکیل و موارد مهم آموزشی و برنامه‌ریزی و ... در این کانال مجازی توسط مشاوران و رابط محترم ارائه شود.



