گروه آموزشی تالیفی دکتر خلیلی

شماره ۱۴ – سال دوم
شهریورماه ۱۳۹۵

هـــدف

اهمیت ورزش و تاثیر آن در مطالعه

ورزش و حافظه

یکی از رازهای داشتن حافظه‌ای قوی ورزش کردن است. دیگر به دنبال مکمل‌ها، قرص‌ها و نسخه‌های جادویی که همگی بهتر شدن حافظه را تبلیغ می‌کنند نباشید. مطالعات نشان می‌دهند که یکی از بهترین راه‌ها برای بهتر شدن حافظه فعالیت فیزیکی است. اگر برای بلند شدن از روی کاناپه و ورزش کردن دلیل بیشتری می‌خواهید باید بدانید که محققان نشان داده اند ورزش قدرت درک مغز وتمرکز را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند تا از تاثیر افزایش سن در کاهش حافظه کاسته شود و همچنین از فراموشی و آلزایمر نیز پیشگیری کند.

ورزش با بدن چه کار می‌کند و چگونه موجب بهبود حافظه می‌شود؟

مدت زیادی است که فواید ورزش برای قلب و عروق شناخته شده است. اما امروزه مشخص شده که ورزش برای همه بدن و حتی مغز سودمند است. ورزش جریان خون را در کل بدن افزایش می‌دهد و بالطبع جریان خون در مغز نیز افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد افزایش جریان خون در مغز فرایند از دست رفتن بافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می‌شود کند می‌کند.

با افزایش سن فرایندی در مغز رخ می‌دهد که می‌تواند منجر به بروز مشکل در به خاطر آوردن برخی اتفاقات شود. همچنین با افزایش سن به صورت طبیعی انجام عمل‌کردهای چندگانه کمی‌مشکل می‌شود. برای مثال ممکن است بین انجام چند کار مجبور باشید کمی‌صبر کنید تا به یاد بیاورید که باید چه کار کنید. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش می‌تواند این فرایند را به تاخیر بیاندازد و حتی از برخی از این تغییرات وابسته به سن در مغز پیشگیری کرده و در مواردی باعث بهبود حافظه شود.

برای تقویت حافظه به چه میزان ورزش نیاز دارید؟

محققان هنوز مطمئن نیستند که میزان مورد نیاز ورزش برای بهتر شدن حافظه چقدر است، اما چیزی که می‌دانیم این است که حتی مقدار بسیار کمی ورزش و فعالیت فیزیکی می‌تواند به بهتر شدن حافظه شما کمک کند و این تاثیر وقتی بیشتر می‌شود که مرتبا و حداقل سه بار در هفته ورزش کنید. هدف نهایی شما باید ورزش به مدت ۳۰ دقیقه در روز و در بیشتر روزهای هفته باشد که بهترین حالت برای قلب است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که جلسات ورزشی ۳۰ دقیقه‌ای برای مغز نیز بسیار مفید هستند.

ادامه در صفحه ۲

ماهنامه هدف

گروه آموزشی تالیفی دکتر خلیلی

مدیر مسئول:
الیار روزیخواه

سردبیر:
هما دانشمند (مشاور ارشد)

همکاران این چاپ:
دکتر امید صالحیان
دکتر طیبه خانی
فواد زنگنه
سید حجت موسوی

صفحه آرایی:
سارا یادگاری

شمارگان:
۵۰۰ جلد (سال دوم– شماره ۱۴)

فهرست مطالب این شماره

اهمیت ورزش و تاثیر آن در مطالعه	۱
ذهن آرام	۳
معرفی دکتر مسعود رفیعی	۳
برنامه زمانبندی آزمون‌های آزمایشی	۴
پیشنهادات کارساز	۵
معرفی رشته مهندسی بهداشت حرفه‌ای	۶
ارتباط بین علوم مختلف	۸
جدول	۹
تغذیه مناسب در فضای کار	۱۰
اهمیت شرکت در آزمون از دیدگاه دکتر خلیلی	
رویداد و اخبار	۱۲

گروه آموزشی تالیفی دکتر خلیلی

اگر به تازگی شروع به ورزش کرده‌اید در مورد مدت زمان ورزش نگران نباشید. در یک مطالعه نشان داده شده که تنها چند جلسه ورزشی ۱۵ دقیقه ای در هفته خطر ایجاد دمانس در افراد مسن‌تر را کاهش می‌دهد. این تغییرات حتی در مورد افرادی که قبلا ورزش نمی‌کرده‌اند نیز مفید است. پس اگر به ورزش بی‌علاقه هستید به خاطر داشته باشید که برای به دست آوردن این همه منافع با ارزش به اندکی تعهد و مدت زمان کمی ورزش نیاز دارید. اگر باز هم وقت نمی‌کنید ورزش کنید مدت زمان ۳۰ دقیقه‌ای را به سه بخش ۱۰ دقیقه‌ای در طول روز تقسیم کنید. به مرور زمان که پیشرفت کردید می‌توانید زمان ورزش را بیشتر کنید و از منافع بیشتری بهره مند شوید و سلامت خود را ارتقاء دهید.

چه نوع ورزشی برای تقویت حافظه مناسب‌تر است؟

مطالعات مختلف نوع ورزش خاصی را مشخص نکرده‌اند اما محققان می‌گویند که برای بهره مند شدن از منافع ورزش نیازی نیست که خود را خسته و فرسوده کنید. برخی مطالعات نشان می‌دهند که حتی پیاده روی مرتب هم به کارکرد بهتر مغز کمک می‌کند. دانشمندان ارتباطی بین قلب سالم و مغز سالم یافته‌اند که نشان می‌دهد ورزش نه تنها برای قلب بلکه برای تمام بدن مفید است.

ورزشهای ایروبیک مانند پیاده روی، جاگینگ، دوچرخه سواری یا شنا ورزشهای مناسبی برای بهبود کارکرد قلب هستند. با سرعتی ورزش کنید که به شما امکان صحبت کردن حین ورزش را بدهد.

برخی شواهد نشان می‌دهند که تمرینات قدرتی همراه با ورزش ایروبیک منافع بیشتری دارند. این تمرینات می‌توانند عضلات را ساخته و تقویت کنند. تمریناتی مانند حرکت شنا از این دسته است.

اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری

سلول‌های مغزی برای فعالیت خود به ۲۵ درصد از کل انرژی مورد استفاده بدن نیاز دارند. آیا این انرژی تنها به وسیله تغذیه و استراحت- به صورتی که در بین دانشجویان رایج است- تأمین می‌شود؟

علاوه‌بر این کم‌تحرکی و رخوت جسمی از آن، تأثیر مستقیم بر روی روح و روان و اعصاب دارد و ذهن را نیز به سمت خستگی و ناتوانی هدایت می‌کند که نتیجه همه اینها بالقوه ماندن بسیاری از قابلیت‌های ذهنی و استعدادهای محصلان در یادگیری است.

اغلب اوقات دانشجویان خموده و بی‌حوصله و با اکراه به سوی انبوه کتاب‌هایشان می‌روند و سعی می‌کنند خلل همیشگی ناشی از عدم تحرک بدنی را با فشار آوردن بی‌مورد به ذهن و انواع و اقسام روش‌های یادگیری جبران کنند در حالی که راه بسیار ساده‌تر و سالم‌تری مانند ورزش می‌توانند علاوه‌بر سلامت، نشاط و افزایش فعالیت ذهنی، شور و اشتیاق آنان را نسبت به درس خواندن تضمین کند. برای اینکه مغز به خوبی از عهده یادگیری و حفظ مطالب درسی برآید، علاوه‌بر رساندن مواد غذایی و انرژی کافی باید از خونی پاک و غنی از اکسیژن تغذیه شود.

بدین منظور باید شش‌ها کاملاً از هوا پر و خالی شوند بنابراین دانشجویان باید ریه‌های خود را نیز نیرومند کنند و این کار نیز به وسیله ورزش میسر است. هر حرکت ورزشی خواص و نتایج خاص خود را دارد و این‌گونه نیست که ورزش فقط ماهیچه‌ها را قوی کند. معلمین ورزش در مدارس باید خواص هر حرکت را نیز به محصلین خود آموزش دهند تا آنها با آگاهی کامل از نتایج سودمند ورزش بهره‌مند شوند. در ضمن برای رساندن اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی دانشجویان باید یاد بگیرند که صحیح و اصولی تنفس کنند و با عادت دادن شش‌ها به نحوه مطلوب بازده تنفسی خود را افزایش دهند.

ورزش نخستین پرونده احساسات و ادراکات آدمی است. دانش و زیبایی در تندرستی است و تندرستی حقیقی به وسیله ورزش و گردش و غذای سالم، مقوی و منظم حاصل می‌شود. ورزش خون را به نسبت به تمام اعضای بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر به خصوص اعصاب می‌رساند و در تمام بدن خون را به جریان درمی‌آورد.

برخی از دانشجویان ممکن است دیرتر یا زودتر از دو ماه به ورزش صبحگاهی عادت نمایند و بالاخره این اقدام مفید عادت و طبیعت ثانوی آنان خواهد شد. ورزشی که دختران می‌نمایند نباید ورزش‌های سنگین قهرمانی باشد بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر تنیس روی میز و بازی‌های توپ‌دار مثل والیبال و بسکتبال و ورزش‌های سبک دیگر نمایند و با اسباب‌های ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند.

بنابراین بهتر آن است که محصلان خود به فکر تنظیم فعالیت‌های ذهنی و جسمی خویش باشند و با تصمیم‌گیری و به کار بستن اراده، روی آوردن به ورزش و توأم کردن آن با تحصیل از سنگینی بار مشکلاتی که بر روح و ذهنشان انباشته‌اند بکاهند و به تجربه عینی دریابند که در صورت هماهنگ کردن این دو با صرف همان وقت و همان کار ذهنی در عرصه یادگیری به نتایجی چند برابر مطلوب‌تر از قبل دست خواهند یافت و در نهایت با ذهنی بازتر و بسیار راحت‌تر از استعدادهای خود بهره‌برداری خواهند کرد.

دکتر امید صالحیان

ذهن آرام

پادشاهی که یک کشور بزرگ را حکومت می کرد، باز هم از زندگی خود راضی نبود..
اما خود نیز علت را نمی دانست.روزی پادشاه در کاخ امپراتوری قدم می زد. هنگامی که از آشپزخانه عبور می کرد، صدای ترانه ای را شنید.
به دنبال صدا، پادشاه متوجه یک آشپز شد که روی صورتش برق سعادت و شادی دیده می شد.
پادشاه بسیار تعجب کرد و از آشپز پرسید: ‘چرا اینقدر شاد هستی؟’
آشپز جواب داد: ‘قربان، من فقط یک آشپز هستم، اما تلاش می کنم تا همسر و بچه ام را شاد کنم.
ما خانه ای حصیری تهیه کرده ایم و به اندازه کافی خوراک و پوشاک داریم.
بدین سبب من راضی و خوشحال هستم...
پس از شنیدن سخن آشپز، پادشاه با نخست وزیر در این مورد صحبت کرد.
نخست وزیر به پادشاه گفت : ‘قربان، این آشپز هنوز عضو گروه ۹۹ نیست!!!
اگر او به این گروه نپیوندد، نشانگر آن است که مرد خوشبینی است.’
پادشاه با تعجب پرسید: گروه ۹۹ چیست؟؟؟
نخست وزیر جواب داد: اگر می خواهید بدانید که گروه ۹۹ چیست، باید این کار را انجام دهید: یک کیسه با ۹۹ سکه طلا در مقابل در خانه آشپز بگذارید.
به زودی خواهید فهمید که گروه ۹۹ چیست!!!
پادشاه بر اساس حرف های نخست وزیر فرمان داد یک کیسه با ۹۹ سکه طلا را در مقابل در خانه آشپز قرار دهند..
آشپز پس از انجام کارها به خانه باز گشت و در مقابل در کیسه را دید. با تعجب کیسه را به اتاق برد و باز کرد.
با دیدن سکه های طلایی ابتدا متعجب شد و سپس از شادی آشفته و شوریده گشت. آشپز سکه های طلایی را روی میز گذاشت و آنها را شمرد. ۹۹ سکه؟؟؟
آشپز فکر کرد اشتباهی رخ داده است. بارها طلاها را شمرد؛ ولی واقعاً ۹۹ سکه بود!!!
او تعجب کرد که چرا تنها ۹۹ سکه است و ۱۰۰ سکه نیست!!!
فکر کرد که یک سکه دیگر کجاست و شروع به جستجوی سکه صدم کرد.
اتاقها و حتی حیاط را زیر و رو کرد؛ اما خسته و کوفته و ناامید به این کار خاتمه داد!!! او تصمیم گرفت آن یک سکه را کامل کند.
تا دیروقت کار کرد. به همین دلیل صبح روز بعد دیرتر از خواب بیدار شد و از همسر و فرزندش انتقاد کرد
که چرا وی را بیدار نکرده اند!!! آشپز دیگر مانند گذشته خوشحال نبود و آواز هم نمی خواند؛ او فقط تا حد توان کار می کرد!!!
پادشاه نمی دانست که چرا این کیسه چنین بلایی برسر آشپز آورده است و علت را از نخست وزیر پرسید.
نخست وزیر جواب داد: ‘قربان، حالا این آشپز رسماً به عضویت گروه ۹۹ درآمد!!!
اعضای گروه ۹۹ چنین افرادی هستند: آنان زیاد دارند اما ...راضی نیستند
خوشبختی ما در سه جمله است :
تجربه از دیروز، استفاده از امروز، امید به فردا
ولی ما با سه جمله دیگر زندگی مان را تباه می کنیم :

معرفی اساتید

دکتر مسعود رفیعی

استاد گروه مهندسی بهداشت حرفه ای

سوابق تحصیلی

مقطع	سال اخذ مدرک	دانشگاه
کارشناسی بهداشت صنعتی	۱۳۵۶	علوم پزشکی شهید بهشتی
کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت حرفه‌ای	۱۳۶۹	علوم پزشکی تهران
دکتری محیط زیست (گرایش آلودگی هوای صنعتی)	۱۳۸۹	دانشگاه پونای هندوستان

سوابق علمی آموزشی

* مدرس دانشگاه جندی شاپور اهواز
* مدرس کارشناسی ارشد HSE دانشکده نفت آبادان
* عضویت در انجمن ارگونومی و مهندسی انسانی
* عضویت در انستیتوسلامت اجتماع
* عضویت در مرکز تحقیقات بهداشت کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

مقالات و کنفرانس‌ها

* بیش از ۲۸ عنوان مقاله فارسی و مقاله بین المللی
* همکار طرح ارزیابی کمی و کیفی تغذیه کارگران گروه ملی صنعتی فولاد ایران
* مجری پروژه اثرات روانی اجتماعی نوبت کاری در عملکرد خوشنودی پرستاران بیمارستان رسول اکرم
* بررسی شاخص کیفیت هوای داخل ساختمان مرکزی دانشگاه جندی شاپور

کنفرانس و سمینار

* ارائه مقاله به صورت سخنرانی در ششمین همایش کشوری بهداشت محیط سال ۸۲
* ارائه مقاله به صورت پوستر در هشتمین همایش سراسری بهداشت و ایمنی کار سال ۹۱
* ارائه مقاله، سه پوستر در نهمین همایش سراسری بهداشت و ایمنی کار سال ۹۴
* ارائه مقاله به صورت سخنرانی در کنفرانس بین المللی ارگونومی سال ۲۰۰۸ هندوستان
* ارائه مقاله به صورت پوستر در سی و پنجمین کنگره جهانی بیمارستان ۲۰۰۷ کره جنوبی
* ارائه مقاله به صورت پوستر در همایش HSE وزارت معادن و فلزات سال ۸۷

برنامه زمانبندی آزمون‌های آزمایشی

۲۲ مرحله آزمون آزمایشی دکتر خلیلی برای ارشد بهداشت

۱۳مرحله حضوری + ۷ مرحله غیرحضوری (آزمونک) +۲ مرحله ارزیابی سنجشی

درصد پوشش	شماره آزمون	تاریخ برگزاری آزمون	توضیحات
۴۰ درصد اول	آزمون ۱	۹۵/آبان/۱۴	حدودا ۴۰ ٪ از مطالب درسی که مقدماتی و سبکتر هستند در قالب ۳ آزمون آزمایشی به فاصله ۲ هفته یکبار در این زمان گنجانده شده است. مهمترین هدف از طراحی این ۳ آزمون عادت کردن داوطلب به نحوه صحیح مطالعه، بهمراه تکرار و تست زنی است و اینکه بصورت تدریجی زمان خود را با سرفصل ها تطبیق دهد. بخصوص برای درس زبان انگلیسی که استمرار و یادگیری تدریجی، نتیجه بخش‌ترین راه مطالعه آن است.
	آزمون ۲	۹۵/ آبان /۲۸	
	آزمون ۳	۹۵/ آذر /۱۲	
مرور ۴۰ درصد اول	آزمون ۴	۹۵/دی/۰۳	فرصتی ۳ هفته‌ای برای مرور ۳ آزمون گذشته، بخصوص برای عزیزانی که از یک یا چند درس عقب افتاده‌اند و یا تازه به جمعیت آزمون پیوسته‌اند. مخصوصا دانشجویان ترم ۷ که در آستانه شروع آزمون‌های پایان ترم هستند. زمان مناسبی برای تمرین تکنیک های مرور، رمز گذاری و به خاطر سپاری کنکوری و تست زنی
۳۰ درصد دوم	آزمون ۵	۹۵/ دی /۲۴	پوشش ۳۰ ٪ از مطالب درسی طی آزمون‌های ۲ و ۳ هفته یکبار. به اتفاق نظر اساتید باتجربه و رتبه‌های برتر سال‌های گذشته از سرفصل‌های مهمتر و مطرح کنکور وزارت بهداشت می‌باشد. معمولا پس از طی ۴ آزمون داوطلب توانسته به یک برنامه منظم مطالعه‌ای برسد و به قول معروف روی غلتک بیافتد لذا مطالب این ۲ سرفصل که تمرکز بیشتری می‌طلبد وسنگین تر است در این زمان گنجانده شده است.
	آزمون ۶	۹۵/بهمن/۰۸	
مرور ۷۰ درصد قبل	آزمون ۷	۹۵/ بهمن /۲۹	واینک طبق استاندارد روش مرور در مطالعه برای بخاطر سپاری ۱۰۰٪ مطالب یک فرصت مرور کلی روی مطالب۷۰٪ قبلی قرار داده ایم. در این فرصت برای جمع بندی مطالبی که طی۳ ماه گذشته انجام داده‌اید یک فرصت ۳ هفته‌ای برای بخاطر سپردن هر چه بهتر مطالب گذشته (که در واقع۷۰ درصد مطالب مهم کنکور است) پیش رو دارید و بهترین زمان بررسی جدی تست‌هاست و توصیه می‌شود یک مرور تست محور داشته باشید.
۳۰ درصد آخر	آزمون ۸	۹۵/اسفند /۲۰	فرصتی ۳ هفته‌ای برای مطالعه سرفصل آزمون ۸ که شامل مطالب نسبتاً سنگین و سوال خیز کنکوری است.
	آزمون ۹	۹۶/ فروردین /۱۸	در آستانه ورود به سال جدید و شروع تعطیلات نوروزی برای شما آزمون شماره ۹ را طراحی کرده‌ایم که شامل مباحثی است که طی چند سال گذشته تعداد تست کمتری از آن طرح شده است پس با توجه به مطالب پایانی و سبکی که در این آزمون ۹ گنجانده شده است شما این فرصت را دارید که تستزنی و مرور مطالب قبلی را نیز در کنار مطالعه سرفصل ۹ بصورت جدی‌تری انجام دهید. اینک برای استفاده بهینه از تعطیلات نوروز و مرور مطالبی که طی ۵ ماه گذشته انجام داده‌اید بهتر است یک فرصت۲ هفته‌ای برای مطالب آزمون ۹ و مابقی زمان را برای مرور آزمون‌های گذشته (که در واقع ۸۰ درصد مطالب کنکور است) اختصاص دهید. بهترین زمان برای رفتن سراغ تست کنکور دکترا و شروع طراحی تست
مرور ۶۰ درصد قبل	آزمون ۱۰	۹۶/اردیبهشت/۰۱	و اینک طبق روش استاندارد مرور در مطالعه برای بخاطر سپاری ۱۰۰٪ مطالب یک فرصت مرور درصدی قرار داده ایم.
۱۰۰ درصد	جامع۱	۹۶/اردیبهشت/۲۲	اکنون از اول اردیبهشت تقریبا ۹ هفته مانده به تاریخ کنکور وزارت بهداشت شما توانسته‌اید حداقل ۳ بار کلیه مطالب را مرور کرده، با درپیش رو داشتن سه آزمون جامع کاملا شبیه‌سازی شده، حفظیات و معلومات خود را دسته‌بندی کنید و در نهایت مطالب را بصورت کاملاً شفاف به ذهن خود بسپارید و رتبه خود را پیش‌بینی کنید. توصیه ما برای این ۹ هفته پایانی اینست که دو سوم زمان مطالعه خود را به مرور تست‌ها و بررسی آزمون‌های آزمایشی (به دلیل شباهت و همپوشانی زیادشان به تست های کنکور) و تست های ۵ سال اخیر کنکور بصورت دفترچه‌ای، اختصاص داده و تنها در مواردی که موضوعی را فراموش کرده‌اید فقط به آن موضوع خاص در جزوه نگاهی بیندازید.
۱۰۰ درصد	جامع۲	۹۶/خرداد/۱۲	
۱۰۰ درصد	جامع۳	۹۶/ تیر/ ۲	
آزمونک: یک پیش آزمون غیر حضوری قبل از آزمون هاییکه بودجه‌بندی دارند، است که در پورتال داوطلب قرار داده خواهد شد.			

گروه آموزشی دکتر خلیلی

پیشنهادات کارساز

معلوم بودن هدف نقطه شروع همه موفقیت ها است.

داشتن هدف به شما انگیزه ی حرکت می دهد و مهمترین عامل برای کسب موفقیت می باشد. وقتی به هدفتان نگاه می کنید انگیزه ی شما برای تلاش و کوشش، مضاعف می شود و این بهترین دستاورد داشتن هدف است. شما امسال یک هدف بزرگ دارید، پس برای رسیدن به آن باید تمام همت خود را به کار بگیرید.

امروزه نیز برخی از دانشمندان و روان شناسان به این عقیده رسیده اند که کسی که واقعا معتقد به مذهب است هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد و خود از مبلّغان معنویت گشته اند. اما باید توجه داشت که آنها ما را از آن جهت به دینداری تشویق نمی کنند که به خدا ایمان آورده، موحد شویم و به حساب و کتاب آخرت اعتقاد پیدا کنیم و از آتش جهنم آن دنیا رهائی یابیم، بلکه برای نجات از آتش جهنم این دنیا (یعنی جهنم بیماری‌های روان تنی مثل زخم معده و اختلال‌های عصبی و روانی و جنون) است که گرویدن به معنویت را سفارش می‌نمایند. ویلیام جیمز، پدر روان شناسی علمی، در نامه ای به یکی از دوستانش نوشته که: «هر چه بیشتر از سال‌های عمرم می‌گذرد کمتر می‌توانم بدون اعتقاد به معنا و دین زندگی کنم.»

وی در جائی دیگر چنین می نویسد: «ایمان یکی از نیروهائی است که بشر به مدد آن زندگی می کند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است.» چرا ایمان به دین تا این درجه آرامش و خونسردی و شکیبائی به ما می بخشد؟

خوب است در خصوص پاسخ به این سوال به ویلیام جیمز رجوع کنیم که می گوید: «امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز آرامش اعماق آن را بر هم نمی زنند. در نظر کسی که حقائق بزرگتر و با ثبات تر دستاویز دارد، فراز و نشیب های هر ساعته زندگی، چیزهای نسبتا بی اهمیتی جلوه می کند. بنابراین یک شخص واقعا متدین، تذلزل ناپذیر است و فارغ از هر دغدغه و تشویش، و برای انجام دادن هر گونه وظیفه ای که روزگار پیش آورد، با خونسردی آماده و مهیاست.» البته باید به این نکته توجه داشت که پیشرفت مسلمانان هم در گرو عمل به همین تعالیم اسلامی است. حال هر کس به آن عمل کند حداقل در برخی امور زندگی موفق می شود و باید آن هشدار حضرت امیرالمؤمنین (ع) را زنگ خطری جدی برای مسلمانان دانست که فرمودند: «والله و الله فی القرآن لا یسبقکم بالعمل به غیرکم».

خدا را، خدا را! دربارهٔ قرآن مبادا دیگران در عمل کردن به دستوراتش از شما پیشی گیرند. نکتهٔ بسیار مهم این است که ایمان مورد نظر روان شناسان غربی را باید به دقت مطالعه کرده و بشناسیم، منظورشان کدام دین، کدام معنویت، کدام ایمان، چگونه مؤمن شدن و ... است؟ چیزی که با دقت در آن می یابیم مقصود آنان با آیات الهی بسیار متفاوت است.

خداوند در آیات متعددی ایمان واقعی را مایهٔ آرامش و دوری از استرس می داند که در این باره می خوانیم: و کیف اخاف ما أشرکتم و لا تخافون انکم اشرکتم بالله ما لم ینزل به علیکم سلطاناً فأی الفریقین أحق بالامن إن کنتم تعلمون* الذین امنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلمٍ اولئک لهم الامن و هم مهتدون و چگونه از آن چه شریک [خدا] می گردانید بترسم، با آن که شما از این که چیزی را شریک خدا ساخته اید که [خدا] دلیلی دربارهٔ آن بر شما نازل نکرده است. نمی هراسید؟ پس اگر می دانید، کدام یک از [ما] دو دسته به ایمنی سزاوارتر است؟

* کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده اند، آنان راست ایمنی و ایشان راه یافتگانند. این همان وعدهٔ مبارکی است که خداوند بارها در قرآن کریم به آن اشاره نموده است، آنجا که می فرماید: «الا إن اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون» آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می شوند.

طیبه خانی
دانشجوی دکتری فلسفه

معرفی رشته مهندسی بهداشت حرفه‌ای

بهداشت حرفه‌ای یا سلامت شغلی یا سلامت کار شاخه‌ای است ازعلم بهداشت وعبارتست از شناسائی، ارزیابی و کنترل عوامل زیان آور موجود در محیط کار به همراه یکسری مراقبت های بهداشتی درمانی به منظور سالم سازی محیط کار و حفظ سلامت نیروی کار. بهداشت حرفه‌ای ترکیبی از علوم پزشکی ومهندسی می‌باشد.

بهداشت حرفه ای را می توان به طور خلاصه علم و هنر تامین سلامت در محیط های شغلی تعریف کرد و یک مهندس بهداشت حرفه ای یا متخصص سلامت شغلی کسی است که وظیفه شناسایی،ارزشیابی و حذف یا کنترل عوامل مخاطره آمیز شغلی را به عهده دارد.

نگهداری و بهبود حداکثر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کارکنان مشاغل مختلف، از طریق پیشگیری از خطرات تهدید کننده سلامت کارگران، مطالعه شرایط نامناسب محیط کار و اثرات سوء آن بر تندرستی آنان می‌باشد. کارشناس بهداشت حرفه‌ای که دراین زمینه فعالیت دارد، با شناختی که ازمحیط کار، فرایندهای کاری، خطرات وعوامل زیان‌آور محیط کار و نیز تاثیراتی که این عوامل بر سلامت شاغلین می‌گذارند دارد، از طریق بررسی، ارزیابی، اندازه گیری وکنترل عوامل زیان آورمحیط کار، درصدد سالم سازی وبهسازی محیط کاربرمی آید. مهندس بهداشت حرفه ای در صورت شناسایی بیماری های حرفه ای در شاغلین، آنها را برای تشخیص قطعی و درمان نزد پزشک می فرستد درنتیجه درهرجا که امکان آسیب به سلامت وبهداشت افراد وجود داشته باشد بهداشت حرفه ای در اونجا کاربرد دارد.ازجمله در صنایع وکارخانه جات ونیروگاه ها و پتروشیمی و بیمارستانها و...کاربرد دارد.

عوامل زیان آورمحیط کار که شناسایی و کنترل آنها یکی از وظایف اصلی مهندسی بهداشت حرفه ای است، عبارتند از:

عوامل زیان آور فیزیکی محیط کارشامل سروصدا، گرما و رطوبت، سرما، ارتعاش، فشار (کمبودوافزایش فشار)، روشنایی (کمبود وافزایش نور)، اشعه مادون قرمز، اشعه ماورائ بنفش، اشعه‌های یونیزان و الکتریسیته

عوامل زیان آورشیمیایی محیط کارمانندگازها، بخارات، دود ومه،گرد وغبار،اسیدهاوبازها، فلزات و ...

عوامل زیان آور بیولوژیکی محیط کارشامل ویروس‌ها، قارچ‌ها، انگل‌ها، باکتری‌ها و ...

عوامل زیان آورمکانیکی وارگونومیک محیط کار، شامل: پوزیشن‌های نامناسب بدن حین کار، بلندکردن وحمل باربیش ازخدمجاز، سطوح کارشامل میز، صندلی، ابزارآلات مورد استفاده، تجهیزاتی که مناسب طراحی نشده باشند و ...

عوامل زیان آور روحی وروانی محیط کارمانند روابط کارگر با کارفرما، همکاران، زیردستان، تشویق‌ها وتنبیه ها،ارتقاء شغلی، رضایت شغلی و ...

وظایف مهندس بهداشت حرفه ای

وظایف اصلی مهندس بهداشت حرفه ای در مراکز صنعتی، شرکت و واحدهای کاری عبارتند از:

- ✓ نظارت فنی بر کارکنان جهت رعایت ضوابط بهداشت حرفه‌ای
- ✓ بازدید منظم از بخش های مختلف
- ✓ شناسایی مشکلات بهداشت حرفه ای و تصمیم گیری برای رفع آنها
- ✓ بررسی محیط کار از نظر وجود انواع عوامل زیان بار (نمونه برداری، سنجش و ارزیابی مستمر) و برنامه ریزی برای رفع آنها
- ✓ نظارت بر اجرای درست ضوابط آیین نامه بهداشتی محل کار
- ✓ تهیه و تدوین محتوا و وسایل آموزشی شامل بروشور، پوستر، نشریه، فیلم و ... برای شاغلین و مدیران جهت آموزش بهداشت حرفه‌ای
- ✓ بررسی و تجزیه و تحلیل حوادث و مشکلات محیط کار و تلاش جهت رفع یا پیشگیری از آنها
- ✓ نظارت بر کلیه موارد بهداشتی مانند آشپزخانه‌ها، غذاخوری‌ها، سرویس‌های بهداشتی و...
- تهیه گزارش وضعیت بهداشت حرفه ای، بیماری ها و مشکلات موجود در این حوزه برای مدیران و سازمان های مربوطه

وظایف اصلی مهندس بهداشت حرفه ای در مراکز بهداشت

- ✓ کسب شناخت و اطلاعات کافی از وضعیت بهداشت حرفه ای کارگاه ها و کارخانجات
- ✓ تنظیم و پیگیری اجرای برنامه های پیشگیری از انواع بیماری های کاری و عوارض آنها
- ✓ نمونه برداری، سنجش و ارزیابی عوامل زیان بار محیط کار
- ✓ نظارت بر اجرای طرح های بهداشت حرفه‌ای
- ✓ برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های آموزشی برای مسئولان بهداشت حرفه‌ای، اعضای کمیته‌های حفاظت فنی و بهداشت کار و...
- ✓ بررسی گزارشات رسیده از واحدها، کارگاه و کارخانه ها، تشخیص نواقص و عیوب و صدور اخطاریه در صورت نیاز
- ✓ صدور مجوز برای شرکت های خصوصی ارائه دهنده خدمات بهداشت حرفه ای

بازار کار و وضعیت استخدام مهندس بهداشت حرفه ای و آینده شغلی

در حال حاضر بیش از ۵۰ درصد ازدانش آموختگان مهندسی بهداشت حرفه ای نیز به طور تمام وقت یا پاره وقت در کارخانجات و سازمان های مختلف به عنوان مسئول بهداشت حرفه ای کار می کنند.

استخدام مهندس بهداشت حرفه ای معمولاً در وزارتخانه های کار، تعاون و رفاه اجتماعی ، صنعت، معدن و تجارت ، جهاد کشاورزی ، نیرو ، بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی ، صنایع دفاعی و شرکتها و مراکز زیر مجموعه آنها انجام می شود. سازمان ها ، شرکت ها و کارخانه های بزرگی مثل شرکت نفت ، ذوب آهن ، هواپیمایی کشوری ، ایران خودرو ، پلی اکریل دارای واحد بهداشت حرفه ای بسیار قوی هستند که در هر یک از این واحد ها چند مهندس بهداشت حرفه ای فعالیت می کنند.

ادامه در صفحه ۷

مطابق با قوانین موجود، شرکت ها و صنایعی که بالای ۲۵ نفر شاغل داشته باشند، باید کمیته حفاظت فنی و بهداشت کار در محل کار خود تشکیل دهند که یکی از اعضای اصلی آن مسئول بهداشت حرفه ای است.

استخدام مهندس بهداشت حرفه ای به شرط داشتن تحصیلات عالیه گزینه دیگر کاری علاقه مندان این رشته است. علاقه مندان به حوزه آموزش و تدریس می توانند با ادامه تحصیل ترجیحاً در مقطع دکترای رشته مهندسی بهداشت حرفه ای جذب دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی شوند.

علاوه بر موارد بالا شرکت های خصوصی در زمینه ارائه خدمات بهداشت حرفه ای و طب کار در کشور مشغول فعالیت هستند که مهندسان بهداشت حرفه ای می توانند در آنها استخدام شوند و یا خود برای تاسیس این نوع شرکت ها اقدام کنند.

از آنجایی که اهمیت این شغل ، به تازگی و طی سال های اخیر برای کارخانجات و صنایع مختلف و . مشخص شده است و آنها برای کاهش هزینه های خود به دنبال پیاده سازی شعار پیشگیری به جای درمان هستند، بازارکار مناسبی برای این شغل در کشور وجود داشته و پیش بینی می شود با افزایش میزان استخدام مهندس بهداشت حرفه ای ، آینده شغلی خوبی پیش روی آن باشد.

حقوق و درآمد مهندس بهداشت حرفه ای

مهندسان بهداشت حرفه ای که در بخش دولتی استخدام می شوند، مطابق با قانون مدیریت خدمات کشوری حقوق دریافت می کنند. آنهایی هم که در بخش خصوصی فعالیت می کنند، بنا بر میزان تخصص، تجربه و نوع توافق صورت گرفته با کارفرمای خود، درآمدهای متفاوتی دارند.

در جدیدترین پژوهش صورت گرفته در اواخر سال ۱۳۹۲ توسط تعدادی از متخصصان شغلی کشور، گروه های مختلف شغلی از نظر درآمدی مورد بررسی قرار گرفته اند. بر این اساس متوسط حقوق و درآمد مهندس بهداشت حرفه ای در سمت های مختلف شغلی و در رده های مختلف سازمانی (کارشناس، سرپرست و مدیر) استخراج شده است.

برای مهندس بهداشت حرفه ای در هر سمت و در هر رده سازمانی حداقل، حداکثر و متوسط درآمد ماهیانه ذکر شده است. به عنوان مثال مهندسان بهداشت حرفه ای که در سمت کارشناس HSE در رده کارشناس کار می کنند، در اواخر سال ۱۳۹۲، حداقل درآمد ۵۵۰۰۰۰ تومان، حداکثر درآمد ۱۹۸۰۰۰۰ تومان و متوسط درآمد ماهیانه ۱۲۰۰۰۰۰ تومان را داشته اند.

تحصیلات لازم و نحوه ورود به شغل

فارغ التحصیلان کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترای رشته مهندسی بهداشت حرفه ای می توانند وارد این شغل شوند.

مدارک تحصیلی مورد پذیرش ودروس امتحانی وضرایب مربوط به آن برای کنکور ارشد:

مهندسی بهداشت حرفه‌ای	کارشناسی بهداشت حرفه ای، بهداشت محیط، ایمنی صنعتی، مهندسی (صنایع، مکانیک و شیمی)، فیزیک، شیمی	بهداشت حرفه ای (۵)، فیزیک (۲)، ریاضی (۲)، شیمی (۲)، ارگونومی (۱) ، زبان عمومی (۲)

سید حجت موسوی
رتبه ۱ مهندسی بهداشت حرفه ای

جملات تامل برانگیز

استقامت یکی از ویژگی‌های انسان‌های موفق است. اگر شما به اندازه کافی استقامت کنید، حتما موفق می‌شوید.

آنتونی رابینز

یکی از دلایلی که اکثر افراد به موفقیت بزرگ نمی‌رسند، این است که آن‌ها بر روی یک کار خاص تمرکز نمی‌کنند.

در حالی که افراد موفق فقط روی یک کار خاص متمرکز می‌شوند.

آنتونی رابینز

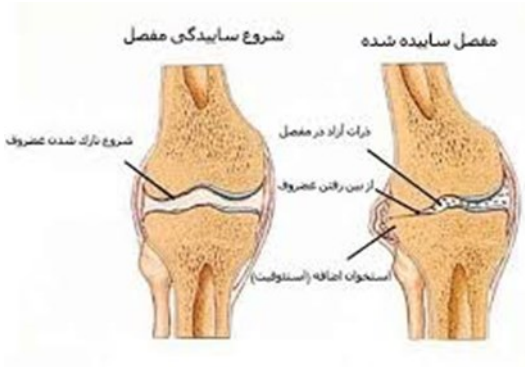
گروه آموزشی دکتر خلیلی

ارتباط بین علوم مختلف

مهندسی بافت در درمان آرتروز

سلول‌های مزانشینی و بازسازی غضروف

صدها میلیون نفر به اوستئوارتریتیس (OA) دچار هستند و یکی از عواملی است که در نهایت باعث ناتوانی میشود. در اینجا نیز مهمترین فاکتور، گسترش OA است. غضروف بخوبی نمیتواند خودش را ترمیم کند؛ در نتیجه، وقتی صدمات جراحتی یا بیماریهای انحطاطی ایجاد میشود، باید با عمل جراحی انرا بهبود دهیم. به دلیل نقصِ سلول های غضروفی در ترمیم خود، و نیز مشکلاتی که در اثر پیوند ایجاد میشود، MSC (دسته سلول های مزانشیمال) افراد بالغ (که پیش ماده ی غضروف محسوب میشوند)، به یکی از گزینه های اصلی برای بازسازی غضروف در اسیب ها و نقایص اوستئوارتریتیکِ غضروف تبدیل شده است. MSC به عنوان یک منبع سلول- محور در درمان کاشتی استخوان و غضروف استفاده می‌شود.



غضروف های مفصلی یکی از بافت های مهم هستند که در طول زندگی نقش تحمل- وزن و روانکاری مکانیکی داشته و همزمان بازده بیو شیمیایی و ساده سازی ساختار بدن را نیز بر عهده دارند. غضروف مفصلی در افراد بالغ شامل پروتئوگلیکان و کلاژن های نوع II است، که بیشتر در فضای برون سلولی و بافت های بدونِ خون دیده میشوند. تقریبا ۵٪ از حجم بافت غضروف از کندروسیت هایی تشکیل شده است که کروی شکل بوده، و در حفره مملو از ماتریکس پیش-سلولی قرار داشته، و هیچ تماسی با سلول های مجاور ندارد؛ همچنین هیچ دسترسی ای به مواد غذایی یا سلول های اصلیِ گردش خون دارند؛ از این رو توانایی غضروف ها در ترمیم خودشان بسیار پائین است. بهمین دلیل، بازسازی غضروف های اسیب دیده نیازمند جراحی است. موفقیتِ ترمیم غضروف ها به این مسئله بستگی دارد که ایا زخم ایجاد شده در خود غضروف است یا به استخوان نیز رسیده و یک زخم اوستئوکوندرال (osteochondral) ایجاد کرده است. رویکردهای جراحی مختلفی ارائه شده است که میتوان به این موارد اشاره کرد: کوندروپلاستی سایشی، ریز-شکاف ها، اسپونگیلاسیون، کاشت ماتریکس پریاوستئم اورپریکوندریوم و اوستئوکندرال (ماسیاکپلاستی) و غیره. بنابراین، هیچ تکنیک جراحی ای به طور کامل در ترمیم بافت های غضروفی موفق نبوده است، و از این رو تمرکز دانشمندان به استفاده از کندروسیت های اتولوگوس برای ایجاد ترمیم های کندروژنیک متمرکز شده اند.

اولین درمان سلولیِ غضروف ها، ACT (کاشت مشتقات کندروسیت) نام دارد. در سال ۱۹۹۴ نیز ACI (کاشت اوئستروارتریتیک کندروسیت) گزارش شد که به کاشت ازمایشگاهیِ کندروسیت ها مربوط میشد؛ این کندروسیت ها از بخش های درگیر نشده ی زانوی اسیب دیده برداشته شده و در بخش های اسیب دیده گذاشته میشوند. با اینکه ACI در حال حاضر برای درمان نقایص غضروفی استفاده میشود، اما مهمترین نقص ان نیاز به دو رویه ی گسترده و کشت مجددِ سلول برای هر بیمار است. استفاده از کندروسیت های مشتق شده برای بازسازی غضروف ها مسائل متعددی به دنبال دارد که میتوان به اسیب رسیدن (حالت ناسالم) در بخش دهنده، تعداد سلول های اندک در زمان کشت، تفاوت در گسترش کاشت همراه با تنظیم نادرست ژن های خاصِ- غضروفی و زندگی محدود بعد از کاشت، و نیز نرخ ۵،۸٪ شکست در میانگینِ ۲۲ ماه، اشاره کرد.

روش متداول بازسازی غضروف

آرتروپلاستی (عمل جراحی ایمپلنت مصنوعی مفصل ران) یک موفقیت بزرگی است برای بیماری استئوآرتریت (بیماری استخوانی با درد زیاد) اما ممکن است درد زیادی داشته باشد.مهندسی بافت یک تغییراتی در درمان این بیماری بوجود آورد.

ACI اولین نسل مهندسی بافت است که بوسیله بریت بری ابداع شد با یک نتیجه خوب برای اکثر بیماران در ۹ سال پیش داشت.

این تکنیک شامل سلولهای غضروفی در حال گسترش است که از یک نمونه برداری از غضروف خود بیمار گرفته شده است

و تزریق سوسپانسیون سلولی در زیر غشاء کلاژن می باشد این روش جدی برای ترمیم غضروف بود که دری را در مهندسی ژنتیک باز کرد.

موفقیت این روش در این است که ممکن است در بسیاری از مفاصل زانو ضایعات غضروفی بیش از ۶۰٪ در یک دوره ۲ ساله افزایش اندازه داشته باشد.که این ضایعات در اویل استئوآرتریت ایجاد میشود.

بنابراین کاشت غضروف که در مهندسی بافت صورت می‌گیرد و از رشد اندازه ضایعات غضروف مفصلی کانونی که با ACI ممکن نیست، جلوگیری کند.

برگرفته از مقاله:

Mesenchymal Stem Cells and Cartilage Regeneration in Traumatic and Osteoarthritic-Cartilage Defects

Li Xie1,2, Xin Wang3, and Shuanhu Zhou1,4

هما دانشمند
کارشناسی ارشد سلولی تکوین

جـــــــــــدول

دوستان و هراهان عزیز ماهنامه هدف سلام

امیدوارم که از درس خوندن برای کنکور خسته نشده باشین ....

اگر خسته شدین جدول این ماه رو حل کنین خستگی تون رفع میشه ....قول میدم ! (موفق باشین)

جدول شماره ۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱						■	
۲				■			
۳							
۴				■			
۵	■		■				■
۶							
۷			■		■		

افقی :

۱- منصوب به شلوار و نوعی کفش

۲- جماعت بسیار– پیمان

۳- نثار شدن

۴- هیچ مگوی – نوعی لیزر در چشم پزشکی

۵- فیلم برتر وسترن ۲۰۱۰

۶- رفرنس باکتری در کنکور ارشد بهداشت

۷- واحد پول چین – تولید مثل سلول و باکتری !

عمودی:

۱- محلی برای دورهمی – دنبال

۲- دست اندازی به چیزی

۳- نوعی بیماری خود ایمنی

۴- همه جا هست !

۵ – دستگیر

۶- حنجره

۷- توقف وتاخیر – حرف ربط

گروه آموزشی تالیف دکتر خلیلی

روزی ملانصرالدین در باغی بر روی نردبانی رفته بود و داشت میوه می خورد صاحب باغ او را دید

و با عصبانیت پرسید: ای مرد بالای نردبان چکار می کنی؟ ملا گفت نردبان می فروشم...

باغبان گفت : در باغ من نردبان می فروشی؟

ملا گفت: نردبان مال خودم هست هر جا که دلم بخواهد آنرا می فروشم !

پاسخ جدول شماره ۳ (چاپ سیزدهم)

افقی :	عمودی:
۱- نگین—شن	۱-نجد – عاص
۲-جاه – دا	۲-گالیله
۳-دلوار	۳-یهودی
۴-ید – مدد	۴-زری
۵- علیزاده	۵-درمانی
۶-اه – رنه	۶-شا – ددهن
۷-رینا	۷-جهد

فوآد زنگنه

تغذیه مناسب در فضای کار

همه می‌دانیم وقتی در محل کار گرسنه هستیم خیلی مشکل است بتوانیم در برابر غذاهای فرآوری شده که پر از چربی، قند و نمک هستند مقاومت کنیم. خستگی و استرس، ناخودآگاه ما را به انتخاب این خوراکی‌های مضر، که به آسانی هم در دسترس‌اند، سوق می دهد و بی‌خوابی باعث می‌شود دو برابر مقدار همیشگیِ خود کالری مصرف کنیم.

از طرفی ممکن است در محیط کارتان گزینه‌های زیادی برای انتخاب غذا یا میان‌وعده‌ی سالم نداشته باشید. شاید هم فرصت‌های وسوسه‌انگیز زیادی در محیط کارتان وجود دارد: آب‌نبات‌هایی که همکارتان در کشوی میز نگه می‌دارد، شیرینی‌هایی که در مناسبت‌های گوناگون به محل کار می‌آورند، یا پیتزایی چرب که دسته‌جمعی برای ناهار سفارش می‌دهید، چرا که دنیای پرسرعت امروز ممکن است فست‌فودها را به انتخاب بهینه‌ی شما تبدیل کرده باشد.

مشغله‌های فراوان کاری، تغذیه‌ی سالم را برای ما به کاری سخت تبدیل می‌کند و کمبود زمان در این میان نقش مهمی بازی می‌کند. اما آنچه گفتیم بهانه‌های خوبی برای داشتن عادات بدِ غذایی در محل کار نیست. می‌توانیم با داشتن برنامه و لیستی از میان‌وعده های سالم، از زمان خود به درستی استفاده کنیم و خوراکی‌های سالم و در عین حال خوشمزه، با خود به محل کار ببریم. تغذیه‌ی سالم نه فقط برای خود شما، بلکه برای شغل‌تان هم اهمیت زیادی دارد: آنچه در طول روز می‌خورید علاوه بر سلامت و وزن شما، بر بازدهی کاری شما هم اثر مستقیم خواهد گذاشت. اگر غذا یا میان‌وعده‌های چرب یا پُرشکر مصرف کنید، خواب‌آلوده می‌شوید و در مجموع انرژی کمتری خواهید داشت. غذاهای چرب دیرهضم هستند و احساس سنگینی به شما می‌دهند. خوراکی‌های شیرین، قند خون را به سرعت بالا می‌برند و قندی که به سرعت بالا رفته به سرعت هم پایین خواهد آمد، در نتیجه خیلی زود باز احساس گرسنگی می‌کنید و در این شرایط، دیگر بازده خوبِ کاری معنایی نخواهد داشت.

در اینجا میان‌وعده‌های سالمی را به شما معرفی می‌کنیم که با موادی در دسترس به سرعت تهیه می‌شوند. این میان‌وعده‌ها به شما انرژی می‌دهند و سلامت و کارایی‌تان را در طول روز حفظ خواهند کرد.

این میان‌وعده‌های خوشمزه و سالم را دوست خواهید داشت:

۱. مغزها

مغزها دارای چربی‌های خوبی هستند که به سلامت قلب شما کمک می‌کنند.علاوه بر این مغزها سرشار از پروتئین، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و فیبر نیز هستند.ولی مراقب کالری بالای آنها باشید و به اندازه از آنها مصرف کنید. برای مثال ۲۳ عدد بادام حدود ۱۷۰ کالری دارد که برای یک میان‌وعده میزان مناسبی است. بادام دارای بیشترین درصد پروتئین و بیشترین میزان فیبر در میان مغزهاست (۳,۵ گرم به ازای هر ۲۳ عدد) و همچنین غنی از ویتامین E است (تامین‌کننده‌ی ۳۵٪ نیاز روزانه به ازای هر ۲۳ عدد).

۲. تخته‌های مغزدار

می‌توانید از تخته‌های مغزدار عسلی که از مخلوط مغزها و بدون شکر اضافی تهیه می‌شود استفاده کنید. می‌توانید این تخته‌های خوشمزه را به ابتکار خودتان با مخلوط کردن موادی که دوست دارید. (مثلا: خرما، بادام، کنجد، بادام‌هندی و کشمش) در ماده‌ی چسبناکی مانند شکلات تلخ، عسل، یا کره‌ی بادام‌زمینی نیز تهیه کنید. اینگونه می‌توانید به تمایل خود به خوراکی‌های شیرین پاسخ دهید.

۳. میوه‌های تازه

هر روز صبح یک سیب، موز، یا مقداری انگور بردارید و با خود به محل کار ببرید. میوه‌ها منبع ویتامین،مواد معدنی و فیبر هستند و با شیرینی طبیعی که دارند انتخاب مناسبی برای میان‌وعده‌ی شما به شمار می‌روند. میوه‌ها همچنین غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که برای داشتن سیستم ایمنی قدرتمندتر و عملکرد بالاتر در محل کار عالی است. می‌توانید مطابق با فصل برای خودتان تنوع ایجاد کنید و انواع مختلفی از میوه‌ها را انتخاب کنید، اینگونه از انواع مختلفی از مواد مغذی هم برخوردار خواهید شد.

ادامه در چاپ بعدی

گزیده‌ای از سخنان دکتر خلیلی

همیشه بر این باورم که کنکور یک سد نیست بلکه پلی است برای درک بهتر مفاهیم و خداشناسی علمی.
بهترین دوران زندگی به نظر من، همین دورانی است که برای کنکور مطالعه می‌کنیم که با تمام استرس‌هایش، سرشار از عشق، امید، برنامه‌ریزی و تجربه است. همین تحمل سختی‌ها و رقابت نفس‌گیر اما سازنده در این دوران، انسان‌سازی را به اوج می‌رساند. یک استاد موفق، محصول همین کنکور است.
در تمام طول دوران تحصیل راهی بهتر و ارزشمندتر از آزمون ندیده‌ام. با یک آزمون ساده طبق برنامه‌ریزی درسی، شاهد افزایش چشمگیر آمار قبولی بوده‌ایم، لذا شما عزیزان را به انجام این مهم توصیه می‌کنم. بخصوص کسانی که دارای نقص در برنامه‌ریزی و اجرای آن بوده‌اند و آن دسته از عزیزانی که در شهرستان‌ها به سر می‌برند.
بر این اساس، تمامی تلاش و تجربیات گروه خود را در ارائه یک برنامه کامل درسی و طراحی مجموعه تست‌های نکته‌ای و سنجیده شده در کمال دقت، توسط اساتید مجرب گروه خود با نیروهای اجرایی دلسوز ، با تجربه و متخصص دپارتمان آزمون، بکار گرفته ام .

آیا می دانید بیش از ۹۰ درصد قبولی‌های گروه، جزء شرکت کنندگان در آزمون‌های آزمایشی بوده اند.

- ✓ بودجه‌بندی آزمون‌های آزمایشی دقیق‌ترین و مطمئن‌ترین برنامه‌ریزی برای مطالعه است.
- ✓ آزمون عامل اولیه ایجاد نظم و آرامش ذهنی و بهترین ابزار برای بافتن نقاط ضعف است.
- ✓ یادگیری نحوه مدیریت زمان با شرکت در آزمون‌های آزمایشی صورت می‌گیرد.
- ✓ کارنامه تحلیلی بعد از هر آزمون یک مشاور صادق و شاهد دقیق است.

امکانات و مزایای شرکت در آزمون های آزمایشی:

طراحی سوالات: (سوالات استاندارد طبق آخرین تغییرات کنکور ارشد وزارت بهداشت) طراحی توسط اساتید هیات علمی دانشگاه، مولفین و مترجمین کتب رفرنس، مولفین IQB و مدرسین با سابقه آموزشگاه و نه رتبه های برتر تازه قبول شده در کنکور می‌باشد.

پاسخنامه آزمون: پاسخنامه کاملا تشریحی همراه با نکات طلایی، شکل و جداول مقایسه ای، رفرنس و تعیین سطح سوالات

جامعه آماری آزمون: بالاترین جامعه آماری در تهران و بیش از ۵۰ شعبه فعال در سراسر کشور

کارنامه و کارت ورود به جلسه آزمون در پروفایل شخصی ارائه کاملترین کارنامه آنالیزشده با قابلیت تخمین رتبه دقیق شما

ارائه جامعترین بودجه بندی درسی با زمان بندی کاملا متناسب با آزمون

نحوه برگزاری آزمون های آزمایشی: برگزاری بصورت حضوری و اینترنتی (فقط نیاز به ۵ تا ۱۰ دقیقه اتصال به اینترنت)

اولین مرکز ارائه دهنده بولتن در آزمون‌ها (بولتن یعنی چکیده مفاهیم و آموزه های رتبه های برتر) این چکیده، حاصل نکات برجسته و مهم استخراج شده از جزوات نفرات برتر می‌باشد، به عنوان یک جزوه طلایی خلاصه شده، کمک شایان و منحصر به فردی به شما ارائه می‌نماید. علاوه بر این آشنایی با تجربیات کنکوری‌های سال‌های قبل، روش صحیح مطالعه، طریقه خلاصه نویسی نکات مهم هر درس و ... از دیگر مزیت‌های بولتن به شمار میرود. این امر سبب می‌شود که با الگوبرداری از آن در ماه های پایانی مطالعه، از مراجعه به جزوه و کتاب بی نیاز شوید.

آزمونک: ارائه یک پیش آزمون سه روز قبل از تاریخ هر آزمون مطابق با سرفصل دروس

جوایز: بازپرداخت کل هزینه برای رتبه اول هر رشته در کنکور- بازپرداخت ۵۰٪ از مبلغ به رتبه های تک رقمی- مشاوره رایگان انتخاب عنوان پایان نامه و انتخاب رشته دکتری برای سایر قبول شدگان

آزمون های پیشرفته(Advanced) گروه آموزشی دکتر خلیلی چیست؟

در چند سال اخیر شاهد تغییر سطح سوالات بسمت **تحلیلی تر شدن** آنها هستیم و تعدادی سوال در کنکورهای اخیر وجود داشته که از نظر بار علمی و سطح سوال خیلی بالاتر از سطح کنکور ارشد بوده و دانشجویان را به چالش می کشاند.

و از طرفی شاهد حضور دانشجویان دو ساله ، نخبگان ، شاگرد اولی ها و بخصوص آن دسته از عزیزانی که در آزمون‌های آزمایشی رتبه زیر ۲۰ کسب می‌کنند(و حتی دانشجویان عادی) هستیم که تمایل به این دارند که در آزمونی متفاوت تر از نظر تعداد سوال و پیچیدگی سوال شرکت نمایند.

لذا دپارتمان آزمون علاوه بر ۲۲ مرحله آزمون عادی، سه مرحله آزمون پیشرفته نیز برای خودآزمایی و رقابت تنگاتنگ این عزیزان برگزار می نماید.

رویداد و اخبار

۱) ۸ مهرماه برگزاری همایش دکتری سال ۹۶

۲) ۱۵ مهرماه برگزاری همایش کارشناسی ارشد سال ۹۶

۳) ۸ مهرماه برگزاری دوره چهارم کلاس آمادگی زبان MHLE

۴) ۱ مهر برگزاری کارگاه آموزشی رایگان SPSS

۵) ۲۷ شهریور شروع اولین دوره کارگاه های آموزشی مرکز تحقیقات دکتر خلیلی

۶) ۱۹ شهریور برگزاری اولین آزمون آزمایشی ارزیابی

۷) ۱۳ شهریور برگزاری اولین دوره کلاس تندخوانی و تکنیک مطالعه

۸) ۱۶ مهرماه برگزاری دومین مرحله آزمون آزمایشی ارزیابی

۹) ۲۴ مهرماه آغاز کلاس‌های ارشد و دکتری سال ۹۶

گروه آموزشی تالیف دکتر خلیلی

آدرس دفتر مرکزی: تهران - میدان انقلاب - جنب بانک پارسیان - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

شماره تماس دفتر مرکزی: ۶۶۵۶۸۶۲۱-۰۲۱ **وبسایت: www.dkg.ir**

آدرس شعبه میرداماد: خیابان شریعتی - تقاطع میرداماد -کوچه بهشت آسا-پلاک ۵ -واحد ۱۰

شعبه میرداماد: ۲۲۸۵۶۶۲۰ -۰۲۱ **وبسایت:** mirdamad.dkg.ir