

## حوزه و دانشگاه

انرژی است. حتی یک پیاده روی کوتاهه می تواند تاثیر شگفت انگیزی بر روحیه و تمثیل شما داشته باشد. استراحت فعال: به جای اینکه در زمان استراحت فقط فقط بکشید، فعالیت های مفرح و انرژی بخش انجام دهید. با دوستانتان وقت بدگذرانید، به موسیقی گوش دهید، فیلم بینید یا هر کاری که به شما انرژی می دهد، رانجام دهید.

مراقبت از ذهن: از مطالعه بیش از حد و پیوسته خودداری کنید. هر یک ساعت مطالعه، چند دقیقه استراحت کنید. به خودتان اجازه دهید که گاهی اوقات از درس خواندن دور شوید و به جیزه های صرف کنید. با دیگران صحبت کنید: اگر احساس اضطراب با استرس می کنید، با دوستان، خانواده یا مشاور خود صحبت کنید، به اشتراک گذاشتن احساسات، باز سینگنی را دوش شما برمی دارد.

مثبت ندیدشی: به توانایی های خود ایمان داشته باشید و به جای تمثیل بر نقاط ضعف، روی نقاط قوت خود تمثیل کنید، اتفاق مثبت، انجیزه شما افزایش می دهد و به شما کمک می کند تا با چالشها بهتر مقابله کنید.

مرور مطالب: به طور منظم مطالب گذشته را مرور کنید تا در حافظه بلندمدت شما ثبات شود.

نوبت اول آزمون سراسری در روزهای ۱۱ و ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۴ برگزار می شود و نوبت دوم در تیرماه است.



۱۳۰ روز تاکنکور:

## آرامش و تمرکز، کلید موفقیت

شارش مغکوس برای کنکور سراسری به روزهای یاپانی تزدیک می شود، نوبت اول کنکور در روزهای ۱۱ و ۱۲ اردیبهشت ماه برگزار خواهد شد و ۱۳۰ روز تا آزمون باقی مانده است.

به گزارش فارس، تا برگاری نوبت اول آزمون سراسری ۱۳۰ روز باقی مانده است و کارشناسان معتقدند که در این روزهای برپشار، حفظ آرامش و تمرکز بر مطالعه نقش حیاتی در موفقیت شما ایقا می کند. به عقیده کارشناسان، استرس و اضطراب دشمنان اصلی تمرکز و یادگیری هستند چرا که وقتی ذهن شما آشفته است نمی توانید به طور موثر مطالب را یاد بگیرید و در جلسه آزمون نیز عملکرد مطلوبی نخواهید داشت بنابراین، آرامش داشتن نه تنها برای سلامت روان شما ضروری است، بلکه به بهبود عملکرد شما در کنکور نیز کمک می کند. تکانی با داکطبان آرامش خود را بایزایید. تغذیه سالم و خواب کافی: به تغذیه خود اهمیت بدید و از غذاهای سالم و مغذی استفاده کنید. همچنین، خواب کافی و منظم داشته باشید.

کمود خواب، استرس را افزایش می دهد و تمرکز شما را کاهش می دهد. فعالیت بدنی منظم؛ ورزش کردن، یکی از بهترین راهها برای کاهش استرس و افزایش

## وزیر علوم مطرح کرد:

## ساخت خوابگاه های دانشجویی متاھلی و مجردی



## برنامه دانشگاه فرهنگیان برای بازسازی خوابگاه ها تا مهر سال آینده

رئیس دانشگاه فرهنگیان از بازسازی خوابگاه های دانشگاه فرهنگیان تا مهر خبر داد.

رئیس دانشگاه فرهنگیان گفت: «کی از اولویت های بزرگ دانشگاه فرهنگیان استفاده از ظرفیت خیرین است».

رئیس دانشگاه فرهنگیان در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران چون بایان این که این دانشگاه بینداز خیرین خود رافعال کرده تا بتواند از این طریق خیرین را به سوی تربیت معلم جذب کند؛ افزود: «اولویت این دانشگاه در این راستا بینداز خیرین است». رجوعی برخوبی اینه داد: «این دانشگاه تا مهر سال آینده در صدد است تا در سراسر کشور چند بلوک خوابگاهی را بازسازی کند؛ ابتدا به این دانشگاه فرهنگیان این است که امکانات موجود دانشگاه را برای خوابگاه تا مهری بازسازی کند». «بسیار دانشگاه فرهنگیان تصریح کرد: «برگزاری دوره توانمندسازی معلمان فعلًا در اولویت دانشگاه نیست و ایجاد و توسعه زیرساخت ها و امکانات در اولویت قرار دارد. همچنین باید دانشجویان را به این طریق مطلع کنیم که این دانشگاه معلم و نظام صلاحیت به صورت شبانه روزی کار می کند».

## محرومیت ۹۰ هزار دانشجو از دسترسی به آموزش عالی در غرے

یکی از جنبه های تلح حملات ۱۵ ماهه اسرائیل به مناطق مختلف نوار غزه از بین رفتن دانشگاه های این منطقه و محروم شدن دانشجویان از ادامه تحصیل بود.

به گزارش ایستا، یک مقام ارشد دانشگاه کرانه باختیری در همین رابطه اعلام کرد که به دلیل این حملات بیش از ۹۰۰۰ دانشجو در نوار غزه دسترسی به آموزش عالی را زد داده اند.

در حالی که برخی از دانشگاه های غزه به تدریس آتلاین روی آوردند، دکتر علا ازهار استادیار و معنون امور اجتماعی در دانشگاه بیرونیت در رام الله کرانه باختیری، در گفتوگو با یونیورسیتی ورلد نویز اعلام کرد که بودجه پرداختی به دانشگاه های تمام شده و به دلیل نایابی اقتصاد در نوار غزه، دانشجویان توان پرداخت هزینه های راندارند.

بنابراین به گفته ایزه، طی چند ماه اخیر برخی از آموزش های حضوری در اردوگاه های آوارگان و در مدارس آرنس امداد و کار سازمان ملل متحد برای آوارگان فلسطینی (آترو) برگزار می شود.

با اعلام آتشیس، دانشگاه های غزه گفته اند که قصد دارند بازاری های خود را از چادرها و مراکز آوارگان آغاز کنند. بنا به گفته وزارت اعلان علاوه بر اینکه تمام دانشگاه های غزه متحمل آسیب های نظایر جدی شده اند، ۵۱ ساختمان دانشگاه و بیان ۵۷ ساختمان آسیب دیده اند.

تا پیش از شروع حملات اسرائیل به نوار غزه در ۱۷ اکتبر ۲۰۲۴، این موسسات آموزش عالی در این منطقه فعال بودند: دانشگاه ازهار، دانشگاه آزاد قدس، دانشگاه اسلامی غزه، دانشگاه الافقی، دانشگاه غزه و دانشگاه لسرام، دانشگاه علوم کاربردی، دانشگاه علم و صنعت دانشگاه فلسطین، دانشگاه حسن، دانشگاه پرساری فلسطین و دانشکده فنی فلسطین. حال و بعد از ۱۵ ماه حملات معلوم، فقط دانشگاه اسلامی غزه و دانشگاه الاهرام به مسروط آنانی تعایل دارد.

بنابراین به مسروط این تعایل دارد.

میلیان، به دلیل این حملات حدود ۲۱۳ دانشجو کشته و درگذشتند. به گفته یک دانشکده تابه و کتابخانه های غزه تخریب شده اند.

نتها این مدواوی مستولان دانشگاهی در غزه این است که داده را روی فضای ابری ذخیره شده و در تیجه دانشجویان می تواند داده را بازیابی کرده و با تبدیل انجام دهد. البته تفصیل در این شرایط سفارش دشوار است.

وی گفت: این امر محرك برای مشارکت دولتیانه دانشجویان در امور نیکوکاری و پویش های خیرخواهانه است، چند قاچ مهربانی اگرچه مردم کوچکی بر شرایط سخت کنونی زیست اجتماعی در پرتو همدلی و

ایجاد می کند تا دانشجویان مهارت های زیست اجتماعی را انتشار می کنند.

دکتر مونا جبریل، همکار پژوهشی در مرکز تحقیقات بازگانی و همکار آموزشی در دانشکده کوینز ویسته دانشگاه کمیرجی در این باره می گوید: وقتی به دانشجویی فکر می کنید که تحت این نوع فشار کار می کند و یا امتحان می دهد، چطور می توان گفته آموزشی او را بررسی کرد.

## معرفی ۴ هزار طلبه استعداد برتر توسط نهادهای حوزوی



معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر حوزه های

علومی گفت: در سال جاری بیش از ۴ هزار طلبه از سوی نهادهای حوزوی برای تشکیل پرونده استعداد برتر به این مرکز معرفی شدند.

حجت الاسلام محمد مهدی راستگو با همراهان از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی گفت: که برای بهبود وضعیت اساتید دانشگاه های اسلامی از این موضع تشکیل شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر

وی از این هدف محقق شده است.

معاون مرکز امور تخبگان و استعدادهای برتر