



دانشگاه گیلان

پردیس علوم رفتاری

خبرنامه الکترونیکی پردیس علوم رفتاری «ویژه نامه هفتمین پژوهش»

شماره ۵ دیماه ۱۳۹۸

آنچه در این شماره خواهید دید

- ۱- پیام هیأت رئیسه پردیس علوم رفتاری به مناسبت هفته پژوهش و تشکر از همکاران محترم
- ۲- کارگاه آموزشی آشنایی با شبکه اجتماعی - علمی ریسرچ گیت (ResearchGate)
- ۳- پیام تبریک رئیس پردیس علوم رفتاری به مناسبت روز دانشجو
- ۴- کارگاه چگونگی برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی
- ۵- کارگاه بازاریابی و برندسازی گام ناگزیر دانشگاهها برای بقا
- ۶- تبریک به پژوهشگران برتر پردیس علوم رفتاری
- ۷- کارگاه آناتومی و اصول اجرای تمرینات کار با وزنه به تفکیک بخش به بخش عضلات
- ۸- کارگاه مکمل‌های گیاهی و کاهش وزن
- ۹- کارگاه رفرنس نویسی با نرم افزار Endnote
- ۱۰- سخنرانی علمی با موضوع بررسی دیدگاه‌های نو در خصوص فعالیت‌های بدنی و تغذیه در سبک زندگی سالم
- ۱۱- سخنرانی علمی در خصوص ارگونومی و فعالیت بدنی
- ۱۲- سخنرانی علمی با موضوع بیومکانیک آسیب‌های ورزشی به زبان انگلیسی
- ۱۳- مسابقه تولید محتوای الکترونیکی آموزشی
- ۱۴- کارگاه کارآفرینی و فرصت‌های شغلی مرتبط با علوم ورزشی
- ۱۵- جلسه نقد کتاب عادت‌های اتمی با موضوع راه حل‌هایی برای ایجاد عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد
- ۱۶- دیدار مدیر کل بانوان و خانواده استانداری خراسان جنوبی با عضو اتاق فکر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و نیازسنجی طرح‌های پژوهشی دفتر امور بانوان و خانواده استان
- ۱۷- کارگاه مدیریت زمان و برنامه‌ریزی تحصیلی
- ۱۸- نشست علمی با هدف آشنایی دانشجویان با رشته گرایش روان‌شناسی اجتماعی
- ۱۹- سخنرانی علمی با موضوع فراشناخت دینی
- ۲۰- کارگاه اخلاق در پژوهش
- ۲۱- برگزاری مربیگری درجه ۳ آمادگی جسمانی ویژه آقایان
- ۲۲- کارگاه دانشجویان و معنای تحصیل
- ۲۳- سخنرانی با موضوع معنای زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل
- ۲۴- کارگاه بازاریابی در گردشگری ورزشی
- ۲۵- تصاویر مسابقه پوستر و نمایشگاه کتاب در پردیس علوم رفتاری به مناسبت هفته پژوهش
- ۲۶- کارگاه پدیدارشناسی و تحلیل داده‌ها با تأکید بر روش کلایزی
- ۲۷- کارگاه پیامدهای چاقی و اضافه وزن و ارائه تمرینات ورزشی مدرن
- ۲۸- کارگاه هدایت تحصیلی و انتخاب رشته تحصیلی
- ۲۹- برگزاری کارگاه تمرینات فانکشنال
- ۳۰- اعلام نتایج مسابقه پوستر در پردیس علوم رفتاری به مناسبت هفته پژوهش
- ۳۱- سخنرانی علمی با موضوع سایش اجتماعی
- ۳۲- کارگاه نگرانی تحصیلی و روش‌های غلبه بر آن
- ۳۳- کارگاه آشنایی مقدماتی با نرم افزار SPSS و کارگاه آشنایی با محیط نرم افزار AMOS
- ۳۴- کارگاه آشنایی با تحلیل داده‌های کیفی با استفاده از نرم افزار Maxqda

پیام رئیس پردیس علوم رفقاری



پژوهش مبتنی بر روش علمی و نشست‌های تخصصی مبتنی بر نظریه، پویایی علم را به دنبال دارد. در هفته پژوهش این حرکت علمی از شتاب قابل توجهی برخوردار بود. از اعضای محترم هیئت علمی، انجمن‌های علمی دانشجویی، همکاران حوزه اداری و جناب آقای دکتر مقرنی که در این فعالیت علمی اهتمام ویژه‌ای داشتند، پاسکزارم.

پیام معاون آموزشی پردیس علوم رفقاری



در دنیای امروز رشد و پیشرفت امور در عرصه‌های گوناگون به اعاد مختلف پژوهش و کارشناسی وابسته است. وابستگی آیینجه از اندیشه، دانش و تفکر که برآیند آن نوید بخش توسعه همه جانبه جامعه دانشگاهی و کشور است. پژوهش راهبردی برای گسترش مرزهای علم و دانش و کشودن افق‌های دشان است. ایجانب به مناسبت هفته پژوهش از زحمات همه تلاسگران عرصه علم و دانش بویژه همکاران محترم پردیس علوم رفقاری و علی‌الخصوص حوزه پژوهش و دانشجویان کرامی صمیمانه پاسکزاری می‌نایم.

پیام مسئول امور پژوهشی پردیس علوم رفتاری



در تقویم کشور روز ۲۵ آذرماه به عنوان روز پژوهش نامگذاری شده و هفت پژوهش حرسال با شعار «بدون پژوهش و مطالعه تصمیم گیری نکنیم» در دانشگاه با برنامه های علمی ویژه ای برگزار می شود. پژوهش یکی از اساسی ترین نیازهای نیل به توسعه همه جانبه یک کشور است و قدرت و استقلال هر کشوری بر پژوهش و تولید علم استوار است. بدون انجام پژوهش، امور آموزشی نیز از پویایی و نشاط لازم برخوردار نخواهد بود. از این رو یکی از عوامل اساسی پیشرفت در کشور های توسعه یافته، توجه خاص به امر پژوهش است. در پردیس علوم رفتاری برنامه های هفت پژوهش از ۱۶ آذر تا ۲۷ آذرماه ادامه داشت که خوشبختانه با همکاری صمیمانه ای که اساتید معظم، کاکلکان کرامی و دانشجویان پرتلاش پردیس داشتند، حدود ۴۰ برنامه: کارگاه، سخنرانی، نمایشگاه کتاب و مسابقه پوستر با همکاری صمیمانه انجمن های علمی دانشجویی پردیس (علوم ورزشی، روان شناسی، علوم تربیتی و علم اطلاعات و دانش شناسی) برگزار شد که همه این برنامه ها با استقبال خوبی همراه بود و انگیزه قابل توجهی در اساتید، مدرسین و دانشجویان فراهم ساخت که ان شاء الله... این برنامه ها در طول سال تحصیلی تداوم پیدا کند. در پیمان لازم می دانم از مساعدت و همکاری دلسوزانه رئیس محترم، معاون محترم آموزشی، اساتید کرامی، کاکلکان دلسوز پردیس علوم رفتاری به خصوص آقای عرب نژاد و آقای اردشیری، دانشجویان تحصیلات تکمیلی (به خصوص آقای کریم دهقانی دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی) که به عنوان مدرس و یا شرکت کننده مشارکت داشتند، انجمن های علمی دانشجویی و همه دانشجویان پرنشاط و با نشاط پردیس علوم رفتاری که در این برنامه های نشرده دو هفته ای حضور فعالی داشتند، شکر و قدردانی ویژه ای داشته باشم و برای همه این بزرگواران از ایندمتعال سلامتی، عاقبت بخیری و سربلندی خواستارم و پذیرای هرگونه پیشنهاد و راهنمایی در خصوص امور پژوهشی، هستیم.

کارگاه آموزشی آشنایی با شبکه اجتماعی - علمی ریسرچ کیت



کارگاه آموزشی آشنایی با شبکه اجتماعی - علمی ریسرچ کیت (ResearchGate) ساعت ۱۰ روز شنبه با حضور اعضای هیئت علمی و دانشجویان توسط خانم دکتر لیلی سیفی عضو هیئت علمی گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی در پردیس علوم رفقاری برگزار شد. شبکه اجتماعی ریسرچ کیت در سال ۲۰۰۸ توسط دو پزشک به نام‌های ایجاد دما دیسکو سورن هوفایرویک متخصص رلیانز به نام هورست میگلنشر تاسیس شد.

دکتر سیفی در این کارگاه به بیان اهداف و فواید استفاده از شبکه‌های اجتماعی - علمی از جمله بارگذاری مقالات پژوهشی، انتشار و اشتراک دانش، افزایش همکاری‌های علمی، افزایش تعداد ارجاع به تولیدات پژوهشی، برقراری ارتباط با اساتید داخلی و خارجی، مشارکت پژوهشی با محققان مختلف، افزایش دامنه تأثیرگذاری تحقیقاتی، افزایش مشاهده پذیری پژوهشگر در وب و افزایش ضریب دسترسی به مقالات از طریق جستجوگرهای وب پرداخت. در ادامه کارگاه به نحوه عضویت و استفاده مؤثر از این شبکه اجتماعی - علمی پرداخته شد. در پایان به پرسش‌های مشارکت‌کنندگان پاسخ داده شد.

پیام تبریک رئیس پردیس علوم رفقاری به مناسبت روز دانشجو



روز ۱۶ آذر، یادآور مجاهدت، ایثار و استادگی در مقابل جمیع فرسنگی و سیاسی و جریانی وابستگی است. این روز باشکوه و عظمت بر مجاهدان و رهبویان علم و تلاشگران عرصه دانش و آگاهی، به ویژه دانشجویان کرامتقدر مبارک باد.

محمد حسین سالاری فر

رئیس پردیس علوم رفقاری

کارگاه چگونگی برگزاری مسابقات درویدهای ورزشی



کارگاه چگونگی برگزاری مسابقات درویدهای ورزشی ساعت ۸ صبح روز شنبه به تاریخ ۹۸/۹/۱۶ در محل کلاس های مشترک توسط مدرسان محترم سرکار خانم دکتر سیده عذرا میرکافلی و خانم دکتر ممتاز ناصح برگزار شد. این کارگاه که با هدف آشنایی دانشجویان با فرایندهای مدیریتی در برگزاری رویدادهای ورزشی برگزار شد، در مورد حوزه های تدوین طرح رویداد، کسب مجوز، کسب آمادگی های لازم قبل از برگزاری، شیوه های برنامه ریزی عملیاتی جهت برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی، سازماندهی رویداد و تدوین چارت سازمانی، بودجه بندی، تدوین دستورالعمل های اجرایی، اسکان و تغذیه ورزشکاران و گزارش دهی و ارزیابی رویداد صحبت شد. همچنین در خصوص برخی از مهمترین جداول مسابقات ورزشی و شیوه تدوین و آرایش تیم ها در هر کدام از آنها، مطالبی عنوان گردید. در پایان به پرسش های دانشجویان محترم توسط مدرسین پاسخ داده شد.

کارگاه بازاریابی و برندسازی: گام ناکزیر دانشگاه برای تقا ارائه شده توسط آقای دکتر محمد رضا کیانی

در این کارگاه موضوعات زیر ارائه و مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت:

آشنایی با مفاهیم اولیه بازاریابی و مدیریت بازاریابی، ارکان اصلی و کارکردهای بازاریابی در معنای عام

دور ویکرد مطالعاتی در مورد رابطه دانشگاه و بازاریابی: بازاریابی در دانشگاه یا Campus Marketing اهمیت بازاریابی دانشجویان برای صنایع و برندهای تجاری راهبردهای

مورد استفاده برندها در این بازار، روش انجام کار، روش های پرداخت به دانشجویان به عنوان بازاریاب، ویژگی های دانشجویان بازاریاب تجربه بعضی برندها مانند ردبول، اچ

پی، مایکروسافت و شرکت های پوساک، بازاریابی آموزش عالی و دانشگاه ها، کلیت، برخی از بهترین استراتژی های بازاریابی برای دانشگاه ها شامل

۱- رسانه های اجتماعی ۲- پست های ایجاد شده توسط کاربر ۳- تصویر کردن برند تجاری ۴- مرکز برد دانشجویان ۵- استفاده از

بازاریابی ویدئویی در تمامی پلتفرم ها ۶- استفاده از آمارها ۷- تبلیغ نشستن در کلاس های قبل از ثبت نام استفاده از سینه سازی موتورهای جستجو (SEO)





همکاران محترم خانم دکتر ثاقب جو و آقای دکتر محمد اکبری بورنگ

انتخاب شایسته جناب عالی به عنوان پژوهشگر برتر دانشگاه که نشانه شایستگی و توانمندی علمی شماست را صمیمانه تبریک عرض می‌نمایم. این موفقیت برگ زرین دیگری بر افتخارات پر دین علوم رفتاری و دانشگاه است و از قادر متعال بهترین‌ها را برایتان خواهیم خواستیم.





کارگاه آناتومی و اصول اجرایی تمرینات کار با وزنه به تفکیک بخش به بخش عضلات

با تدریس آقای حمزه محمدی دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی در تاریخ ۹۸/۹/۱۷ ساعت ۱۴ در ساختمان استاد حسن پوربرگزدار شد.

لازم به ذکر است از تمامی رشته های مختلف در این کارگاه شرکت داشتند. در این کارگاه مطالب ذیل ارائه شد.

کاربرد تمرینات با وزنه برای افزایش قدرت عضلانی و شکل دهی به عضلات

اصول تمرینات با وزنه برای ارتقا قدرت و استقامت عضلانی

اجرای حرکات صحیح ورزشی

آکابوی و شناخت عملکرد عضلات در حین تمرین مانند عضلات ذوزنقه، عضلات پا، عضلات ساعد

حرکات آسیب زا در بدنسازی

کارگاه تکمل های گیاهی و کاهش وزن رابا هدف کاهش وزن و چربی سوزی با تدریس سرکار خانم مرگمان اسکندری دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

در این کارگاه مطالب ذیل ارائه شد:



- محاسبه BMI افراد، چگونگی توزیع چربی در بدن، دلایل اضافه وزن و چاقی در افراد چاقی و بیماری های آن،
- درمان های چاقی و اضافه وزن، رژیم غذایی و ورزش که دو عامل مهم در کاهش وزن می باشند، منفعت و مضرات چربی
- فولد روغن های خوراکی و سنگلات اشباعه وزن و چاقی در افراد، بهترین منابع اسیدهای چرب ضروری، تکمل های گیاهی (ادویه ها، بعضی نوشیدنی ها مانند لیموترش، چای سفید، گیاهان چربی سوز (چای سبز، قهوه، زرشک، رازیانه، سنگلات تلخ و...))

کارگاه رفرنس نویسی بانرم افزار Endnote



امور پژوهشی پردیس علوم رفتاری و انجمن علمی گروه علوم ورزشی به مناسبت هفته پژوهش کارگاه رفرنس نویسی بانرم افزار Endnote با تدریس آقای صابر صادقی دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی در تاریخ ۱۶/۹/۹۸ ساعت ۱۶ در اتاق کنفرانس پردیس علوم رفتاری را برگزار نمود. کارگاه آموزشی Endnote کمک بسیار مؤثر و چشمگیری به پژوهشگران و نویسندگان مقالات علمی در زمینه مدیریت مستندات، نوشتن مقالات علمی، نشر مقاله بر اساس استانداردهای مختلف ناشرین بین المللی می نماید.

در این کارگاه به بیان سرفصل هایی از قبیل انواع سبک های رفرنس دهی- منبع نویسی به شیوه- APA نرم افزار های رفرنس دهی- مزایای رفرنس دهی بانرم افزار- کار بانرم افزار Endnote پرداخته شد.

آقای صابر صادقی که مدرس کارگاه را بر عهده داشت به آموزش علمی موارد زیر پرداخت:

نصب و راه اندازی Endnote

روش های مختلف وارد کردن منبع به کتابخانه امکان انتقال اطلاعات و منابع از طریق سیستم دستی

سخنرانی علمی با موضوع بررسی دیدگاه‌های نو در خصوص فعالیت‌های بدنی و تغذیه در سبک زندگی سالم توسط خانم دکتر مرضیه ثاقب جو دانشیار گروه علوم ورزشی



تغذیه سالم و فعالیت بدنی از عوامل اصلی سبک زندگی سالم، کنترل وزن و پیشگیری از چاقی است. با وجودی که مزایای تغذیه سالم و فعالیت‌های بدنی اغلب به طور جداگانه مورد بررسی قرار می‌گیرد، اما شواهد مستندات نشان می‌دهد که توجه و تمرکز به‌همزمان بر روی هر دو عامل، اثرات مثبتی بسیار مناسب‌تری است و منجر به کسب فواید بیشتری برای سلامتی می‌شود. دستورالعمل‌های فعلی برای درمان چاقی، بر اصلاح سبک زندگی برای دستیابی به کاهش وزن تأکید ویژه‌ای دارد. رژیم‌های محدودکننده انرژی یکی از متداول‌ترین روش‌ها برای مدیریت وزن است که در کوتاه‌مدت با موفقیت نیز همراه است، اما استفاده از این رژیم‌ها به تنهایی در درازمدت، نه تنها کاهش وزن مؤثر نیست، بلکه ممکن است منجر به بازگشت چربی و افزایش وزن بسیار بیشتری نسبت به قبل باشد. امروزه رویکردهای جدیدی در درمان چاقی در بحث تغذیه وجود دارد که از جمله آنها استفاده از رژیم‌های غذایی پر پروتئین و رژیم‌های کم کربوهیدرات می‌باشد که حرکتی از آنها دارای مزایا و معایبی می‌باشد. ضمن این‌که توجه به این نکته نیز ضروری است که افراد مختلف در رژیم‌های مختلف، میزان موفقیت متفاوتی می‌توانند داشته باشند. فعالیت‌های ورزشی منظم یکی دیگر از روش‌های مفید و راجح کاهش وزن بدن می‌باشد. شدت، مدت و نوع فعالیت‌های ورزشی و چگونگی تغذیه در قبل، هنگام و پس از فعالیت‌های ورزشی از جمله عوامل مؤثر در میزان موفقیت فعالیت‌های ورزشی در کنترل وزن می‌باشد.

سخنرانی علمی در خصوص ارگونومی و فعالیت بدنی توسط آقای دکتر ایل یکی دانشیار گروه علوم ورزشی



در این سخنرانی اهمیت نقش ارگونومی در جلوگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی و همچنین در خصوص نقش فعالیت ورزشی در کنترل وضعیت زانال پا سحر بدن صحبت شد. علاوه بر این نکاتی در خصوص استفاده از میز و صندلی های استاندارد، وضعیت بدن در هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن و هم چنین ارتباط وضعیت های نامطلوب بدنی با بروز اختلالات و ناهنجاری های اسکلتی عضلانی و روش هایی برای انجام فعالیت بدنی و ورزشی برای دانشجویان صحبت شد.

سخنرانی علمی با موضوع بیومکانیک آسیب‌های ورزشی به زبان انگلیسی توسط دکتر ایل بیکی دانشیار گروه علوم ورزشی



سخنرانی علمی با موضوع بیومکانیک آسیب‌های ورزشی به زبان انگلیسی توسط آقای دکتر ایل بیکی دانشیار گروه علوم ورزشی ارائه شد. هدف از انجام این سخنرانی علاوه بر بررسی آسیب‌های ورزشی از دیدگاه بیومکانیکی، آشنایی دانشجویان با روند برگزاری همایش‌های بین‌المللی و چگونگی ارائه سخنرانی بود. استقبال خوبی از این سخنرانی به‌گونه‌ای که به زبان انگلیسی بوده عمل آمد. ایجاد آسیب‌ها در هنگام فعالیت بدنی و ورزش از دیدگاه علم مکانیک و فیزیکی و نحوه برخورد با آسیب‌های ورزشی توضیح داده شد.

مسابقه تولید محتوای الکترونیکی آموزشی



بهت امور پژوهشی پردیس علوم رفتاری و آقای دکتر محمد علی رستمی نژاد مسابقه تولید محتوای الکترونیکی آموزشی در سالن مرکز اطلاع رسانی دانشگاه برگزار شده. در این مسابقه که برای اولین بار برگزار شد ۱۳ نفر از دانشجویان رشته علوم تربیتی شرکت داشتند. هدف از این مسابقه افزایش توان اشتغال پذیری، مهارت علمی به همراه ایجاد روحیه نشاط در دانشجویان عنوان شد. پس از ارزیابی تولیدات الکترونیکی دانشجویان به بهترین تولیدات جوایزی اهدا خواهد شد.

نفرات برتر

۱- خانم مهدیه خسروی چکنند ۲- راضیه مولا بخش ۳- فاطمه قهری

برگزاری کارگاه کارآفرینی و فرصت‌های شغلی مرتبط با علوم ورزشی توسط خانم دکتر ممتاز ناصح



امروزه اکثر کشورهای توسعه یافته به نقش پر اهمیت ورزش در اقتصاد پی برده‌اند. صنعت ورزش، حجم مبادلات قابل توجهی را در جهان به خود اختصاص داده است و افزایش آن به طور مستقیم یا غیر مستقیم در آن اشتغال دارند. ورزش جهانی شده امروز با قول‌های اقتصادی دنیا، رویدادهای بزرگ ورزشی و علوم مختلف پیوند خورده است و با فرایندهای اجتماعی، آموزشی، اقتصادی، سلامت و توسعه پیوند خورده است. در این سخنرانی ضمن معرفی صنعت ورزش، پتانسیل‌های این صنعت در افزایش اشتغال مورد بررسی قرار گرفت. همچنین مسائلی از جمله اهمیت آموزش، کسب مهارت‌های حرفه‌ای، زمینه‌های اشتغال و یکاری، آمارهای مربوط به دانش‌آموختگان این رشته و پتانسیل‌های کلان حوزه ورزش مورد بحث قرار گرفت. دیگر موارد عنوان شده در این نشست:

معرفی کسب و کارهای ورزشی معرفی اکوسیستم صنعت کسب و کار ورزش مقایسه صنعت کسب و کار ورزش با صنایع دیگر

معرفی اجالی کسب و کارهای جدید ورزش

جلسه تقد کتاب عادت های اتمی با موضوع راه حل های برای ایجاد عادت های خوب و شکستن عادت های بد



به بهت امور پژوهشی، انجمن علمی گروه روان شناسی، گروه علم اطلاعات و دانش شناسی و با همکاری کانون شعر و ادب دانشگاه بیرجند، جلسه تقد کتاب "عادت- های اتمی" با موضوع راه حل- های برای ایجاد عادت های خوب و شکستن عادت های بد، توسط آقای دکتر محمد رضا کیانی استاد گروه علم اطلاعات و دانش شناسی، در تالار فرهنگ برگزار شد. در طی این جلسه جناب آقای دکتر کیانی، در خصوص محتوای کتاب عادت های اتمی و اهمیت مطالعه این کتاب، مطالبی را ارائه کردند و به معرفی، بررسی و تقد کتاب پرداختند. کتاب عادت های اتمی با بیانی روان و دلنشین به ما یادآوری می- کند که از عادت- های کوچک و قدرت اتمی آنها در زندگیمان غافل نشویم و برای تغییر عادت- های خودمان وقت بگذاریم. نویسنده کتاب (جیمز کلیر) پس از بیان داستان عجیب زندگی خودش که دلیل اصلی نشارش این کتاب است به مطالب زیر که از دل تجربیات شخصی خودش (ولی مبتنی بر مبانی علمی) همراه با مثال- های جالب و شیرین است می پردازد: ۱- اهمیت عادت- های اتمی و قدرت آنها

۲- بیان سه لایه تغییر رفتاری یعنی نتیجه، عادت و هویت و دلیل اهمیت عادت ها در این میان ۳- نحوه شکل گیری عادت ها در مغز انسان و نحوه عملکرد این عادات

دیدار مدیرکل بانوان و خانواده استانداری خراسان جنوبی با عضو اتاق فکر میکسری از آسیب های اجتماعی و نیاز سنجی طرح های پژوهشی دکتر

امور بانوان و خانواده استان



همزمان با آذر ۱۳۹۸ مصادف با روز پژوهش، فناوری و اثر بخشی اجتماعی، پنجمین روز از هفته پژوهش، خانم مهندس نفیسه نخعی مدیرکل بانوان و خانواده استانداری خراسان جنوبی با خانم دکتر لیلا طالب زاده شوشتری عضو اتاق فکر میکسری از آسیب های اجتماعی و نیاز سنجی طرح های پژوهشی دکتر امور بانوان و خانواده استان دیدار کردند. ایشان در این نشست صمیمی ضمن تبریک هفته پژوهش و تاکید بر جایگاه، نقش و ضرورت پژوهش به ویژه در زمینه مسائل اجتماعی و فرهنگی زنان و خانواده در توسعه و پیشرفت جامعه، از پژوهشگرانی که نقش مؤثری در اجرای طرح های پژوهشی موضوع تفاهم نامه مابین استانداری و دانشگاه رابرهده دانشگاه تقدیر بعمل آوردند. مدیرکل بانوان و خانواده استان در این دیدار اذعان نمودند: امید است با تدبیر، تعمق و تخصص با قابلیت های بالقوه و توانمندی های صاحب نظران و پژوهشگران استان افق روشنی در تحقق چشم انداز آینده ایران اسلامی پدیدار گردد.

کارگاه مدیریت زمان و برنامه ریزی تحصیلی توسط خانم دکتر طالب زاده شوشتری



کارگاه مدیریت زمان و برنامه ریزی تحصیلی روز چهارشنبه ۲۰ آذرماه در ساختمان استاد حسن پوربرگزاشد.

در این کارگاه که دانشجویانی از رشته های مختلف دانشگاه شرکت داشتند خانم دکتر لیل طالب زاده شوشتری اهمیت و ضرورت برنامه ریزی به صورت کلی و برنامه ریزی تحصیلی به صورت ویژه، تعیین هدف و فنون و روش ها و گام های آن، تنظیم برنامه و گام های ۵ گانه آن شامل تعیین نوع برنامه، فهرست فعالیت های روزانه، تعیین مدت زمان برنامه، اولویت بندی انجام امور و تهیه جدول برنامه، چگونگی تدوین برنامه نیم سال تحصیلی و تدوین برنامه هفتگی، عوامل موفقیت و نیز موانع موجود در اجرای برنامه و در انتها چگونگی ارزشیابی برنامه تحصیلی را مطرح کردند.

نشست علمی باهدف آشنایی دانشجویان بارشده گرایش روان‌شناسی اجتماعی



به‌بیت انجمن‌های علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه سیرچند و دانشگاه پیام نور، نشست علمی به‌منظور آشنایی دانشجویان بارشده گرایش روان‌شناسی اجتماعی با حضور جناب آقای دکتر طالبی دکترای جامعه‌شناسی، فرسنگی و عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور روز چهارشنبه مورخ ۲۰ آذرماه ساعت ۱۰ الی ۱۲ در ساختمان دانشکده آمار سالن ۲ برگزار شد. در این نشست در خصوص بایست روان‌شناسی اجتماعی و ارتباط آن با سایر رشته‌ها از جمله جامعه‌شناسی، علوم سیاسی و روان‌شناسی شخصیت مطالبی ارائه شد. همچنین در راستای آشنایی بیشتر دانشجویان بارشده روان‌شناسی اجتماعی کتاب «روان‌شناسی اجتماعی» نوشته «الموت ارونسون» معرفی گردید.

سخنرانی علمی با موضوع فرشناخت دینی توسط آقای دکتر محمد حسین سالاری فرستادگار گروه روان شناسی



چکیده سخنرانی علمی به شرح ذیل می باشد.

فرشناخت یکی از فرایندهای عالی ذهن است که بر عملکرد سیستم حافظه، تفکر و هیجان اثرگذار است. به همین دلیل فرشناخت با حل مسأله یادگیری، خلاقیت و تضاد رابطه دارد. با توجه به مبانی نظری و نتیجه پژوهش‌های ما می توان گفت فرشناخت به دو طبقه کلی تحت عنوان فرشناخت کارآمد و ناکارآمد قابل تقسیم است. فرآنگرانی یا نگرانی درباره نگرانی، نوعی از فرشناخت ناکارآمد است که با اضطراب، افسردگی و وسواس رابطه مثبت داشته و عملکرد شخص را کاهش می دهد. فرشناخت دینی نوعی از فرشناخت کارآمد است که با رفتار اخلاقی و تعهد مذهبی رابطه مثبت و با افسردگی و انفجار خودکشی رابطه منفی دارد و عملکرد شخصی را افزایش می دهد.

کارگاه اخلاق در پژوهش



کارگاه اخلاق در پژوهش توسط خانم دکتر طاهر پور استادیار گروه علوم تربیتی برگزار شد

ایشان در ابتدا ضمن اشاره به اهمیت جایگاه پژوهش در ارتقاء جایگاه علمی کشور، بیان داشتند که رعایت شرایط اجرایی پژوهش صحیح بر عهده پژوهشگران می باشد و آنان باید در رابطه با فعالیت های پژوهشی خود برابر خدایند بجان، خود، دانشگاه، جامعه، همکاران و دانشجویان پاسخگو باشند. لذا آشنایی با اصول اخلاقی در هر مرحله از فرایند پژوهش، نخستین گام موثر در راه افزایش اخلاق مداری در پژوهش های علمی می باشد. در ادامه نکات اخلاقی که پژوهشگران از ابتدای تدوین موضوع پژوهش تا چاپ و انتشار نتایج باید مدنظر قرار دهند ارائه و در انتها به سوالات شرکت کنندگان پاسخ داده شد.

برگزاری مریکری درجه ۳ آمادگی جسمانی ویژه آقایان



دوره مریکری درجه ۳ آمادگی جسمانی ویژه آقایان به همت انجمن علمی علوم ورزشی، مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه، به کار آفرینی دانشکده علوم ورزشی و با همکاری ورزش های بگانی استان خراسان جنوبی با تدریس آقای دکتر محمد اسماعیل افضل پور استاد تمام بازنشسته گروه علوم ورزشی و با حضور دکتر کاظم چراغ سپهرچندی از تاریخ ۱۷ تا ۲۲ آذرماه ۹۸ در سالن کوشک دانشگاه سپهرچند برگزار شد.

دوره مذکور با هدف تعامل و ارتباط گسترده بین دانشگاه، انجمن های علمی و دستگاه های اجرایی استان خراسان جنوبی و مشارکت علاقمندان، ورزشکاران و قهرمانان در حوزه مریکری و همچنین راهیابی دانشجویان به بازار کار مریکری و کمک به بهبود فضای کسب و کار و توانمندسازی و اشتغال زایی دانشجویان جهت ورود به بازار کار در ارتقای شغلی آنان از دیگر اهداف برگزاری این دوره هاست. لازم به ذکر است مدرک مریکری آمادگی جسمانی درجه ۳ پیش نیاز اکثر مریکری هاست. این دوره ۳۵ نفر شرکت کردند که از استان های خراسان رضوی و سیستان و بلوچستان نیز حضور داشتند و با جدیدترین و بروزترین شیوه های مریکری آشنا شدند. هزینه مریکری آمادگی جسمانی درجه ۳، ۳۹۰ هزار تومان بوده که با تفاهم نامه ای که بسته شده این هزینه پرداختی برای دانشجویان ۱۴۵ هزار تومان شد و با ریزنی هایی که انجمن علمی در بحث کار آفرینی انجام داده، به کار آفرینی دانشکده علوم ورزشی هزینه فدراسیون را برای دانشجویان اختصاص داده و آن را پرداخت نموده و هزینه نهایی ۱۰۵ هزار تومان بوده است.

کارگاه دانشجویان و معنای تحصیل توسط خانم دکتر لیلا طالب زاده شوشتری



به مناسبت هفته پژوهش و با همکاری امور پژوهشی پردیس علوم رفقاری و انجمن علمی گروه روان‌شناسی در این جلسه مباحثی شامل تعریف معنای تحصیل، معانی متفاوتی که دانشجویان برای تحصیل قابل هستند و آثار و پیامدهای انگیزشی هر یک از این معانی، عوامل مؤثر بر شکل‌گیری معنای تحصیل در دانشجویان و نقش ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های تربیتی والدین، عوامل دانشگاهی مرتبط با شکل‌گیری معنای تحصیل دانشجویان و تفاوت معنای تحصیل میان نسل‌های متفاوت مطرح شد.

سخنرانی با موضوع معنای زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل



سخنرانی با موضوع «معنای زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل» شنبه ۲۳ آذرماه ساعت ۱۳ توسط آقای مصطفی حسین پور دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی برگزار گردید. در این جلسه ابتدا به معرفی دکتر فرانکل، روان پزشک اتریشی و کتاب مشهور ایشان، انسان در جستجوی معنا، پرداخته و تجارب دشوار ایشان در اردوگاه های کار اجباری آشویتس و داخل آویمیان گردید. پس از آن به معرفی آثار فرانکل و توضیح مثلث غم انگیز زندگی (رنج، گناه و مرگ) پرداخته شد و در پایان نیز دو تکنیک از تکنیک های معنادمانی به طور مختصر برای حاضرین شرح داده شد.

کارگاه بازاریابی در گردشگری ورزشی



کارگاه بازاریابی در گردشگری ورزشی توسط خانم دکتر سیده عذرا میرکاشفی دانشیار گروه علوم ورزشی صورت گرفت.

در این کارگاه ابتدا تعاریفی از توریسم و توریسم ورزشی ارائه شد و سپس ضمن بیان جایگاه ایران در صنعت توریسم در جهان به بررسی نقش توریسم ورزشی در رونق این صنعت پرداخته شد. گفته شد که ۵/۴ میلیارد دلار سهم گردشگری ورزشی از صنعت گردشگری می باشد. با توجه به فاصله گرفتن اقتصاد ایران از صنعت نفت، سرمایه گذاری در خصوص صنعت توریسم و بویژه توریسم ورزشی بسیار حائز اهمیت می باشد. در ادامه به نقش توریسم ورزشی در استان خراسان جنوبی و مولن و مشکلات پیش روی آن پرداخته شد. همچنین ضمن معرفی علم بازاریابی و بازاریابی در گردشگری ورزشی سعی شد با رویکردهای نوین در بازاریابی گردشگری پهناده و راهکارها جهت کاهش مولن و رونق توریسم ورزشی در استان ارائه شود.

تصاویر مسابقه پوستر و نمایشگاه کتاب در پردیس علوم رفقاری به مناسبت هفته پژوهش



کارگاه پدیدارشناسی و تحلیل داده‌ها با تاکید بر روش کلایزی



همکاری امور پژوهشی پردیس علوم رفتاری و انجمن علمی گروه علوم تربیتی کارگاهی با موضوع پدیدارشناسی و تحلیل داده‌ها با تاکید بر روش کلایزی سه شنبه ۲۶ آذر ساعت ۱۲ توسط آقای دکتر محمد اکبری بونک برگزار گردید. در این جلسه ابتدا پژوهش کیفی و تائزش با پژوهش کمی مورد بررسی قرار گرفته سپس رویکرد پدیدارشناسی به عنوان یکی از رویکردهای پژوهش کیفی مورد بررسی کامل قرار گرفت. بدین منظور برخی از پژوهش‌های پدیدارشناسی ارائه شد و سپس با ارائه مثال‌های مرتبط با محیط واقعی زندگی تجارب زیست شده به عنوان محور رویکرد پدیدارشناسی تمرین شد و تحلیل داده‌های کیفی با رویکرد کلایزی بررسی و تمرین شد.

کارگاه پایداری چاقی و اضافه وزن و ارائه تمرینات ورزشی مدرن



کارگاه پایداری چاقی و اضافه وزن توسط آقای حمیدرضا اختر دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی ارائه شد.

چکیده کارگاه

معضل چاقی از سال ۲۰۰۰ در سراسر جهان به حدی افزایش یافت که سازمان بهداشت آن را به عنوان بزرگترین تهدیدکننده سلامتی انسان معرفی کرده است. چاقی وضعیتی مزمن است که با افزایش بیش از اندازه مقدار چربی بدن مشخص می شود و یک احتمال پیچیده تنظیم اشتها و متابولیسم انرژی است که توسط عوامل زیست شناختی خاصی کنترل می گردد و در واقع چاقی به معنای افزایش شدید وزن توده چربی به نسبت وزن توده بدون چربی بدن است. اهداف این کارگاه متشکل بر بررسی عوامل مؤثر بر چاقی و اضافه وزن، پایداری بیماری ناشی از چاقی و اضافه وزن، روش های ارزیابی میزان اضافه وزن، ارائه راهکارهایی در راستای درمان چاقی مبتنی بر روش های صحیح و بهینه سبک زندگی با کنترل میزان کالری دریافتی و مصرفی روزانه و همچنین معرفی تمرینات ورزشی گوناگون و بهینه در راستای کنترل وزن و درمان چاقی به همراه توصیه هایی در مورد زمان مناسب تمرینات ورزشی و برنامه تغذیه مناسب پیش از تمرینات ورزشی و پس از تمرینات ورزشی بود.

کارگاه هدایت تحصیلی و انتخاب رشته تحصیلی



کارگاه هدایت تحصیلی و انتخاب رشته توسط دکتر مادی پور شاهی و هم‌رأی سرکار خانم قرآنی (دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی) در اطاق کنفرانس با حضور جمعی از دانشجویان برگزار شد. موضوع مورد بحث آن است که دانش‌آموزان و حتی دانشجویان هر ساله برای انتخاب رشته دچار سرگردمی و استرس می‌شوند و از آنجایی که انتخاب هر کدام از این رشته‌ها می‌تواند در آینده بسیار سرنوشت‌ساز باشد افراد باید بسیار نهایت دقت را داشته باشند. انسان چندین انتخاب مهم در زندگی دارد که یکی از آنها انتخاب رشته تحصیلی است که زمینه‌کاری و فعالیت اجتماعی، نوع شغل و نوع روابط افراد در آینده متأثر از آن است. اما با تمام اهمیت این فرایند مهم، همواره به تضادف سپرده می‌شود و اظهار نظر دانشجویان برای چندین نوبت احساس می‌کنند به دلایلی انتخاب دستی نداشته‌اند. در این نشست موضوع انتخاب رشته در دوره کارشناسی ارشد که این روزها زمان ثبت نام آزمون است، مطرح شد. در کارگاه تاکید شده که بنای انتخاب رشته باید علایق افراد باشد. علاقه، از مهم‌ترین عوامل برای پیشرفت حرفه‌ای از جمله ادامه تحصیل است. نکته دیگر رقابت بر سر مکان تحصیل که موضوع مهمی است. در وضعیت فعلی دانشجویان بیشتر در جهت مکان و یاد دانشگاه محل تحصیل است که باید یک رقابت می‌کنند و گرنه پذیرش در یکی از دانشگاه‌ها و مؤسسات چندان دشوار نیست. چرا که در بسیاری رشته‌ها داوطلبان امکان قبولی دارند، مهم نوع دانشگاه و مکان تحصیل است. در نتیجه دانشجویان برای انتخاب دست‌نمکن آنکه باید شناختی از مایهت که رشته و گرایش‌های آن داشته‌باشد، باید به علاقه خاص خود توجه نماید و با توجه به شرایط خانوادگی، مکان تحصیل را هم مورد توجه قرار دهد. در این کارگاه هدایت گرایش‌های رشته علوم تربیتی در کارگاه ۱۱۱۷ مطرح و مورد بررسی قرار گرفت.

برگزاری کارگاه تمرینات فانکشنال توسط آقای دکتر محمد اسماعیل افضل پور استاد تمام پردیس علوم رفتاری



تمرینات فانکشنال به تمرینات ورزشی هدفمند گفته می‌شود که با هدف توسعه مهارت‌های ورزشی، بهبود اجرای تکالیف و وظایف شغلی روزانه و زندگی بهتر به اجرا درمی‌آیند. اهداف تمرینات ورزشی فانکشنال با استفاده از آزمون‌های تخصصی در ورزش، رعایت اصل ویژگی‌ترین، و بکارگیری اعضای مختلف بدن در همه سطوح حرکتی تجلی پیدا می‌کند. این تمرینات را می‌توان مکمل تمرینات مقاومتی دانست که در مراحل مختلف از جمله دوره آماده‌سازی ورزشکاران، دوره پیش از مسابقه، دوره‌های پرتوانی، دوره اضافه بار قبلاً اجراست و می‌تواند به عنوان تمرین پویا و فیزیوتراپی نیز مورد استفاده قرار گیرد. افراد غیرفعال، دارای اضافه وزن و چاق نسبی می‌توانند به فرآیند نیاز از این تمرینات بهره ببرند. در مورد ورزشکاران و در مرحله اول تمرین (preparation) این تمرینات با هدف توسعه جنبش‌پذیری، ثبات یا پایداری و هماهنگی بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. در مرحله بعدی (stimulation) این تمرینات موجب توسعه استقامت، قدرت و توان بدنی ورزشکاران می‌شوند. در مراحل نهایی و پیشرفته‌تر (confirmation)، کاربرد این تمرینات به توسعه مهارت‌های ورزشی، خودکامی اجرای حرکات و حفظ قابلیت‌های ورزشی می‌انجامد. همه افراد باید سعی کنند در کنار تمرینات مقاومتی و به عنوان تکمیل‌کننده، اجرای این تمرینات را هم در برنامه خود قرار دهند تا به توسعه بدنی‌شان کمک کنند، به جانب و موثر دست یابند.

اعلام نتایج مسابقه پوستر پردیس علوم رفقاری به مناسبت هفته پژوهش



«دانشکده علوم ورزشی»

پوستر اول:

بیاده روی و مصرف کندر: روشی مفید برای گسترش عملکرد مغز و دستگاه‌های عصبی سالمندان

۱. مژگان اسکندری، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند
۲. بابک هوشمندمقدم، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد

پوستر دوم:

تأثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی دایره ای و مکمل اسپیرولینا بر مقادیر آیریزین و لیپوکالین-۲ مردان دارای اضافه وزن و چاق

۱. کریم دهقانی، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند
۲. مهدی مقرنسی، دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند
۳. مرضیه ثاقب‌جو، دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند
۴. محمد ملکانه، دانشیار بیوشیمی بالینی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
۵. هادی سریر، دانشیار ایمونولوژی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه بیرجند

پوستر سوم:

اثر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف مکمل زنجبیل بر شاخص هموگلوبین گلیکوزیله بیماران دیابتی نوع ۲

۱. حمزه محمدی، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند

ادامه اعلام نتایج مسابقه پوستر در پردیس علوم رقاری به مناسبت هفته پژوهش

«دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی»

پوستر اول:

بررسی فرهنگ کار تیمی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه بیرجند

۱. محمد محمودی بورنگ، دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه بیرجند

۲. سعیده سمعی، دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه بیرجند

۳. فاطمه دهقانی، دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه بیرجند

پوستر دوم:

بررسی میزان اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر تفکر مفهومی در بین دانش آموزان پایه ششم ابتدایی

۱. صادق حامدی نسب، دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه بیرجند

پوستر سوم:

نقش آثار تربیتی نماز

۱. سمیرا خونیکی درمیان دانشجوی کارشناسی مدیریت آموزشی



سخنرانی علمی با موضوع سایش اجتماعی

جلسه سخنرانی با موضوع "سایش اجتماعی" توسط خانم دکتر فاطمه طاهر پور برگزار شد. در این جلسه ابتدا به انواع رفتارهای انحراف سازمانی و رفتارهای ضد سازمانی اشاره شد. سپس با تعریف و تشریح سایش اجتماعی، تفاوت آن با سایر رفتارهای انحراف سازمانی تشریح شد. در ادامه با اشاره به عوامل متفاوت فردی و سازمانی مؤثر در ایجاد این رفتارها، راهکارهایی جهت رفع و کم‌رکیز از رفتارهای آسیب‌زای سازمانی پیشنهاد شد. در پایان به پرسش‌های دانشجویان پاسخ داده شد.



کارگاه نگرانی تحصیلی و روش های غلبه بر آن

کارگاه نگرانی تحصیلی و روش های غلبه بر آن توسط آقای دکتر محمد حسین سالاری فرستادگار گروه روان شناسی برگزار شد.



در این کارگاه نگرانی و نشوار فکری به عنوان دو نوع از تفکر ناسازگار مورد بحث قرار گرفت. نگرانی و به ویژه نگرانی تحصیلی و انواع آن (نگرانی تحصیلی مطلوب و نگرانی تحصیلی مرضی) مشخص گردید. آسیب های روان شناختی ناشی از نگرانی از جمله: اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و موساس معرفی شده. با هدف کاهش نگرانی، تکنیک به تاخیر انداختن نگرانی، تکنیک چالش با افکار نگران کننده، تکنیک مشاهده فکر و تکنیک وکیل مدافع آموزش

داده شد.

کارگاه آشنایی مقدماتی با نرم افزار SPSS و کارگاه آشنایی مقدماتی با نرم افزار AMOS



کارگاه آشنایی مقدماتی با نرم افزار SPSS و کارگاه آشنایی مقدماتی با نرم افزار AMOS توسط آقای دکتر علی عسکری و خانم زهرا زارعی دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی برگزار شد. در کارگاه آشنایی با محیط نرم افزار SPSS، نحوه ورود داده ها از پرسشنامه به نرم افزار خطایابی در مورد داده هایی که به اشتباه وارد شده اند، کامپوت کردن (کوید های پرکننده و کوید های متوالی)، بررسی نرمال بودن متغیرهای پارامتریک و ناپارامتریک (چولگی، کشیدگی، کولموکروف اسمیرنوف و شپروویلیک)، انتخاب موردی متغیرها، نحوه فراخوانی جداول فراوانی معرفی شد.

بعین کارگاه آشنایی با محیط نرم افزار AMOS، نحوه فراخوانی داده ها از نرم افزار SPSS به نرم افزار AMOS، متغیرهای مشهود و کمون و نحوه ترسیم آنها، نحوه ترسیم یک مدل تحلیل مسیر، معرفی خطاها، ناکنداری متغیرها، تعیین نام متغیرها از انگلیسی به فارسی، نحوه تعیین رنگ متغیرهای ترسیم شده، تنظیم خروجی نرم افزار برای بدست آوردن خروجی های مورد انتظار، نحوه تفسیر ضرایب رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد معرفی شد.

کارگاه آشنایی با تحلیل داده‌های کیفی با استفاده از نرم افزار Maxqda



کارگاه آشنایی با تحلیل داده‌های کیفی با استفاده از نرم افزار Maxqda در ساختمان دکتر حسن پور توسط آقای صادق حامدی نسب دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی برگزار شد. در این کارگاه ضمن مقایسه روش های پژوهش کمی و کیفی؛ روش های پژوهش کیفی با ارائه نمونه های عملی معرفی شد و بعد از آن ضمن بیان نحوه کار با نرم افزار Maxqda، دانشجویان به تمرین عملی با این نرم افزار پرداختند.

باساس از ہر استان

روابط عمومی پردیس علوم رفتاری

تہیہ و تنظیم: حمید عرب نژاد

باہمکاری دکترا مہدی مقرنی