هشت نکته مفید برای پیشگیری از خستگی و فشار چشم در کار با کامپیوتر

کامپیوتر و چشم دوستان چندان خوبی نیستند. در حالی که کامپیوترها برای کار مداوم طراحی و ساخته شده‌اند، این به این معنی نیست که شما هم باید مثل یک کامپیوتر کار کنید. علاوه بر این چشمان شما مانند بقیه اعضای بدن شما به ورزش نیاز دارند.

برای پیشگیری از فشار و تنش چشم از متناسب بودن کانتراست، رفرش ریت و جای مانیتور مطمئن شوید. هنگامی که این تنظیمات را با دقت انجام دادید هشت نکته زیر را برای سلامت چشمان خود به کار ببندید:

۱- گذاشتن زمان استراحت: قانون ۲۰- ۲۰- ۲۰ راه حل جالبی است. هر ۲۰ دقیقه یک بار برای ۲۰ ثانیه به ۲۰ فوت (۶ متر) دورتر خیره شوید. ولی چه بهتر اگر بتوانید که از پشت میز بلند شوید و برای ۵ دقیقه به قدم بزنید. زمان های استراحت کوتاه ولی دفعات بیشتر بسیار مؤثرتر از زمان‌های استراحت طولانی ولی دفعات کمتر است. سعی کنید ۲-۳ دقیقه هر ۲۰ دقیقه یک بار یا ۵ دقیقه هر نیم ساعت یک بار یا ۱۰ دقیقه هر یک ساعت یک بار یک زمان استراحت داشته باشید.

۲- پلک زدن: پلک زدن هنگام کار با کامپیوتر بسیار مهم است. پلک زدن چشمان شما را مرطوب کرده تا از خشکی و تورم چشم جلوگیری کند. هر ۲۰ دقیقه ۱۰ بار با بستن چشم‌ها مانند اینکه به خواب می‌روید پلک بزنید(خیلی آهسته).

۳- چشمان خود را تقویت کنید: فشار چشم در حقیقت فشار ماهیچه کنترل کننده چشم است. تقویت این ماهیچه‌ها با یک سری ورزش‌های چشم تأثیر زیادی در پیشگیری از فشار چشم دارد.

چشمانتان را به آهستگی به گوشه‌ها، بالا و پائین و ضربدری بچرخانید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار برای دو نوبت در روز تکرار کنید.

۴- فن کف دست: چشمان و سیستم عصبی تان را با کف دستانتان آرام سازید، این یک حرکت یوگاست که گفته می‌شود برای سلامتی چشم بسیار مفید است. دستانتان را با سرعت و محکم به هم بمالید هنگامی که دستانتان در اثر اصطکاک گرم شد به آرامی آنرا روی چشمانتان قرار دهید. دقت کنید به چشمها فشار نیاورید. حالا چند نفس عمیق بکشید و حداقل برای ۳۰ ثانیه استراحت کنید. شما پس از این ورزش حتی برای زمانی کوتاه احساس تازگی خواهید کرد.

۵- کاهش نورهای خیره کننده و بازتاب ها: کم کردن بازتاب ها به گونه ای قابل توجهی خستگی و فشار چشم ها را کاهش می دهد. تا می توانید از واسط های غیربازتاب استفاده کنید مانند خواندن از روی کاغذ به جای صفحه نمایش.

هنگامی که مجبور به استفاده از مانیتور هستید از عمود بودن صفحه نسبت به هر منبع نور مستقیم مطمئن شوید.

۶- متن روی صفحه نمایش را بزرگ نمائی کنید: بسته به قدرت بینایی و اندازه مانیتور، هر شخص در حالت ایده‌آل باید به اندازه ۱۶ تا ۲۴ اینچ (۴۰/۶۴ تا ۷۰سانتیمتر) از صفحه نمایش فاصله داشته باشد. بزرگ نمائی متن و عکس از فشار چشم متأثر از دوبینی پیشگیری کرده و برای آن دسته افراد با مشکل بینایی، خواندن را آسان‌تر می کند.

۷- کانتراست محیط را نیز تنظیم کنید: از مناسب بودن کانتراست صفحه‌ای که به آن نگاه می کنید اطمینان حاصل کنید ولی از کانتراست اطراف بکاهید. کانتراست بالاتر مرزها را مشخص‌تر کرده بنابراین چشمها مجبور به تمرکز بیشتر نیستند. ولی کانتراست بالای محیط باعث خستگی و فشار از راه دید پیرامونی می‌شود. نور کلی محیط را در سطح متوسط قرار دهید تا کانتراست مناسبی اطراف شما بوده ولی بازتاب مشکلی برای شما به وجود نیاورد. بهتر است از چراغ کار برای کمک به بینایی برای دیدن نقطه مورد نظر استفاده کنید.

از عینک و عینک‌های آفتابی با لنزهای پلوریزه استفاده کنید چرا که کانتراست را افزایش داده و بازتاب را حذف می کنند.

۸- رنگ‌ها را تنظیم کنید: از روشنائی با طیف رنگ کامل استفاده کنید. روشنائی مانند نور خورشید که همه طیف‌های رنگی مرئی را شامل می‌شود، دیدن اشیاء را آسان‌تر می کند. از آمیزشی از لامپ های فلوروسنت و تنگستنی برای روشنائی استفاده کنید.از لامپ های فلوروسنت با طیف کامل استفاده کنید. در پایان امیدوارم که این مقاله شما را در پیشگیری و کنار آمدن با خستگی و فشار چشم ناشی از کار با کامپیوتر یاری کند.

گردآوری و ترجمه: مهرزاد(غفار) دهقان

۵۰ خاصیت انار

دفع مضرات دخانیات، تقویت معده، از بین برنده غم و اندوه و افزایش هوش آدمی از جمله ۵۰ خواص خارق العاده انار هستند.

خداوند متعال در هر فصلی میوه های متناسب با آن فصل را آفرید تا آدمی بر اساس نیازهای جسمی خود از میوه ها استفاده کند.

محققان طب قرآنی بر این عقیده اند که انار به عنوان یک میوه بهشتی از این جهت در فصل پاییز به بار می‌نشیند که فصل پاییز فصل خزان درختان و گرفتگی آسمان است و برای جلوگیری از افسردگی و نگرانی دانه‌های انار بسیار مفید بوده و موجب شادابی می شوند.

همچنین پزشکان و متخصصان تغذیه خواص انار را به ۵۰ مورد تقسیم کرده اند:

۱) پوست و ریشهٔ انار ضدکرم

۲) انار معتدل، مقوی، ملین، ادار آور و ضد تشنگی

۳) اگر بعد از غذا انار شیرین خورده شود رنگ چهره زیبا و غذا آسان هضم می شود.

۴) کسانی که لاغر هستند خوردن انار برای آنها مفید است البته نوع شیرین آن

۵) انار شیرین برای کسانی که یرقان دارند مفید است، یک ساعت قبل یا بعد از غذا میل شود.

۶) انار شیرین سرفه را تسکین می‌دهد و صدا را باز می‌کند (برای کسانی که آواز می‌خوانند)

۷) انار شیرین خارش‌های بدن را تسکین می‌دهد.

۸) طبع انار ترش، سرد است.

۹) مقوی معده و کبد است، البته انار شیرین

۱۰) کسانی که زخم معده دارند انار ترش ممنوع است. به طور کلی زیاده روی در مصرف انار ترش امکان به وجود آمدن زخم معده را دارد.

۱۱) جهت درمان زخم‌های دهان روزی چندبار آب انار ترش را در دهان نگه داشته و مزمزه نمایید.

۱۲) جهت درمان زخم داخل بینی یا گوشت اضافی روی زخم‌ها آب انار ترش را بجوشانید تا غلیظ شود، سپس با عسل مخلوط نمایید و بر روی آنها بمالید.

۱۳) رب انار مقوی بدن و چاق کننده است.

۱۴) رب انار یبوست می‌آورد.

۱۵) خوردن انار غم و اندوه را از بین می‌برد.

۱۶) کسانی که میل به خوردن خاک و چیزی دیگر دارند با خوردن رب انار از بین می رود.

۱۷) خانم‌های حامله اگر در دوران حاملگی رب انار بخورند، ویار آنها از بین می رود.

۱۸) برای از بین بردن ترشحات سادهٔ زنانگی از دمکردهٔ گل انار روزی ۲ استکان استفاده شود. ۵ گرم گل خشک در ۲۰۰ سی‌سی آب جوش ۲۰ دقیقه دم کرده، بنوشید.

۱۹) برای کسانی که خروج مقعد دارند پوست انار خشک یا تازه را در آب بجوشانند صاف کرده و بعد از هر بار اجابت مزاج در داخل آب نیمگرم یا سرد آن بنشینند. برای کسانی که بواسیر دارند این عمل مفید است.

۲۰) کسانی که کرم دارند حدود سه یا چهار گرم پوست انار را با یک لیوان آب گرم میل نمایند. بهتر است یبوست نداشته باشند اگر چنانچه یبوست دارند یک روز قبل از خوردن پودر پوست انار مسهل یا سوپ های ملایم بخورند و ۲ ساعت بعد از خوردن پودر پوست انار مقداری سوپ میل شود.

۲۱) کسانی که کم خون هستند یا احساس خستگی زیاد می‌کنند از دم کرده یا جوشاندهٔ برگ انار به عنوان چای استفاده (۱۰ گرم در ۲۵۰ سی سی آب) کنند.

۲۲) دم کردهٔ برگ انار میگرن را برطرف می‌نماید. ۵ عصر و آخر شب یک لیوان میل شود. ۵ گرم گل انار در یک لیوان آب جوش دم کرده.

۲۳) برای درمان کرم کدو بین ۶۰ تا ۹۰ گرم پوست خشک کردهٔ ریشه با ساقهٔ انار را در ۲ لیوان آب به مدت ۲ شبانه روز خیس کرده سپس با حرارت ملایم آن را جوشانده تا آب به یک لیوان برسد، سپس صاف نموده در ۲ یا ۳ نوبت با کمی عسل مخلوط کرده میل شود. بعد از آن بیمار هنگام اجابت مزاج بر روی یک ظرف آب نیم گرم بنشیند تا کاملاً کرم کدو که همانا سر آن می‌باشد دفع گردد زیرا اگر سر آن باقی بماند مجدداً رشد می‌نماید. اما برای از بین بردن کرم کدو داروهای شیمیایی البته زیر نظر پزشک بهتر است.

۲۴) در موقع خوردن جوشانده پوست انار از خوردن روغن کرچک خودداری شود. زیرا ممکن است ایجاد مسمومیت نماید.

۲۵) جوشاندهٔ پوست انار جهت ترشحات سفید خانم ها مفید است.

۲۶) از ترکیب گل‌های له شدهٔ انار با روغن کنجد برای سوختگی استفاده می شود.

۲۷) طبع انار سرد و تر است.

۲۸) پوست آن سرد و خشک است.

۲۹) انار شیرین طبیعت سرد، معتدل و کمی تر دارد.

۳۰) انار تولید کنندهٔ اخلاط صالح است. همانا دو گونه خلط وجود دارد یکی مفید و دیگر غیر مفید که انار تولید کننده نوع مفید آن است.

۳۱) برای رفع درد سینه یا سرفه خشک سر انار را سوراخ کرده سپس روغن بادام شیرین داخل آن ریخته و روی آتش بگذارند تا روغن جذب شود آن گاه بخورند بسیار خوب است.

۳۲) انار ترش نیروی جنسی را کاهش می‌دهد.

۳۳) عصارهٔ گل انار و گلاب برای ورم چشم مفید است. به صورت ضماد با احتیاط مصرف شود.

۳۴) گل انار با آب بارهنگ برای زخم‌های آلات تناسلی آقایان مفید است. گل انار + عرق بید + عرق بیدمشک + عرق کاسنی + بارهنگ سپس زخم را بشویید.

۳۵) به جای گل ما می‌توانیم از پی سفید

داخل انار استفاده کنیم. (مورد شماره ۳۴)

۳۶) کسانی که می‌خواهند نوزادی زیبا داشته باشند در دوران حاملگی در فواصل غذا و ظهر و شب انار بخورند.

۳۷) خوردن انار مستی را رفع می کند.

۳۸) انار جهت صفرا و تب صفراوی مفید است. قبل از غذا میل شود.

۳۹) بهترین موقع خوردن انار صبح ناشتا با کمی گلپر است.

۴۰) جوشاندهٔ گل انار درمان کنندهٔ پیوره و خون ریزی لثه می باشد.

۴۱) پودر پوست انار برای التیام زخم‌های کهنه مفید است.

۴۲) کسانی که مزاج گرم دارند انار ترش برای آنها مفید است.

۴۳) اگر انار با دانه خورده شود از صدا کردن شکم جلوگیری می کند.

۴۴) امام صادق (ع) می‌فرمایند: بخورید انار را با پرده های وسط آن تا معده را صیقل دهد و هوش را زیاد کند.

۴۵) حضرت علی(ع) می‌فرمایند: به کودکان خود انار دهید تا زودتر به سخن آیند.

۴۶) کسانی که بیماری قند دارند از انار استفاده کنند.

۴۷) اگر آب انار را با شکر و نشاسته و صمغ عربی و روغن بادام بجوشانیم و نیم گرم میل شود باز کنندهٔ ادرار و تقویت کنندهٔ دستگاه ادرار و مثانه است.

۴۸) انار دفع کنندهٔ مضرات دخانیات می‌باشد.

۴۹) اگر انار را با پوست و دانه به طور سالم بپزند و سپس کوبیدهٔ آن را در محل خارش بگذارند خارش را برطرف می کند.

۵۰) اشخاصی که دارای طبع سرد و تر هستند بعد از خوردن انار کمی زنجبیل با نبات بخورند.

روش طبیعی تقویت مینای دندان

مینای دندان محکم‌ترین و غنی‌ترین ماده معدنی (کانی) موجود در بدن است، اما این به آن معنا نیست که مینای دندان هیچ وقت خراب نشود. تغذیه و سلامت دندان ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارد. برای این که بتوانید از ماده مغذی مواد غذایی بهره‌مند شوید، نیاز به دندان‌های سالم برای جویدن دارید.

 تاثیر رژیم غذایی بر دندان؛ کمبود مواد مغذی تاثیر غیرقابل جبرانی روی بافت های در حال رشد دندان دارد. رژیم غذایی در ۲ مرحله از شکل گیری دندان موثر است.

۱) قبل از دندان در آوردن: وضعیت غذایی می تواند روی ترکیب شیمیایی، ساختار و اندازه دندان تاثیر بگذارد. در صورت سوءتغذیه اولیه، دندان کودک به پوسیدگی مستعد می‌شود. علاوه بر آن، کمبود تغذیه یا مسمومیت در طول عمر روی عملکرد و درمان بافت های دهانی تاثیر می گذارد به عنوان مثال کمبود فلوراید در بدن باعث مستعدتر شدن مینای دندان به پوسیدگی می شود در حالی که مصرف بیش از حد فلوراید منجر به ایجاد لکه های سفید و تیره روی دندان می شود.

۲) پس از در آمدن دندان: رژیم و عادت های غذایی روی پوسیدگی دندان تاثیر می گذارد؛ در واقع انتخاب غذا می‌تواند روند پوسیدگی را سریع‌تر یا کمتر کند. عواملی مانند تعداد دفعات غذا خوردن و نشاسته های قابل تخمیر شدن با تاثیر بر فعالیت باکتری موجود روی پیشرفت پوسیدگی اثر می گذارد. مواد غذایی حاوی کلسیم و فسفر به تقویت دندان ها کمک می کند. مصرف مکرر مواد غذایی اسیدی یا نوشیدنی هایی مانند نوشیدنی های گازدار باعث فرسایش مینای دندان می شود.

مواد غذایی و نوشیدنی ها که به طور طبیعی دندان و مینا را تقویت می کند:

۱) شیر و لبنیات مانند پنیر که غنی از کلسیم و فسفر است، برای تقویت مینای دندان لازم است.

۲) سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند کلم بروکلی، برگ چغندر و ... که سرشار از ویتامین k است، در شکل گیری استخوان تاثیرگذار است. اسفناج غنی از آنتی اکسیدان، ویتامین A، C، K، منیزیم، کلسیم و فسفر است و باعث تقویت دندان می شود.

۳) مرکبات؛ ویتامین C موجود در مرکبات در سلامت دندان نقش موثر دارد.

۴) ماهی مانند ساردین منبع عالی ویتامین D، کلسیم و فلوراید است و در حفظ سلامت دندان ها موثر است.

۵) غلات حاوی منیزیم است که به شکل گیری استخوان فک و مینای دندان کمک می کند.

۶) شیرسویا که منبع عالی کلسیم است، انتخاب مناسبی برای افرادی است که به شیر گاو حساسیت دارند یا قادر به تحمل لاکتوز نیستند.

مصرف مواد غذایی غنی از پروتئین مانند گوشت، طیور، ماهی، تخم مرغ و ... بسیار مفید است.

۷) چای؛ چای حاوی فلوراید است که مینای دندان را تقویت و از خرابی دندان پیش گیری می کند.

چای با تقویت استخوان ها با پوکی استخوان مقابله می کند. توجه داشته باشید، تنها تغذیه در سلامت دندان نقش ایفا نمی کند و رعایت نکات دیگر نیز ضروری است.

رژیم غذایی متعادل اتخاذ کنید و مصرف غذاهای شیرین را محدود کنید.

روزی ۲ بار با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.

اخبار کازرون

افتتاح نمایشگاه عکس

به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کازرون مراسم افتتاح نمایشگاه عکس آثار محمدعلی حاجی پور در بعد از ظهر روز شنبه ۹۰/۸/۷ با حضور معرف سرپرست اداره و جمعی از علاقه مندان به هنر عکاسی در محل نگارخانه پرنیان برگزار گردید. این نمایشگاه که با بیش از ۲۵ تابلو عکس به مناسبت فرا رسیدن ایام مبارک ذی الحجه برگزار گردیده به مدت یک هفته برای بازدید عموم دائر خواهد بود .

بازدید فرماندار شهرستان از طرح‌های عمرانی

فرماندار کازرون به اتفاق جمعی از خبرنگاران و مسئولین از چندین طرح عمرانی در شهرستان کازرون بازدید و نحوه پیشرفت طرح‌ها را بررسی کرد. از جمله طرح‌هایی که مورد بازدید خبرنگاران قرار گرفت طرح بیمارستان ۳۲ تختخوابی قائمیه – پروژه مسکن مهر قائمیه – مرکز فنی و حرفه‌ای قائمیه – پیشرفت فیزیکی تونل محرم – پیشرفت فیزیکی بیمارستان ۲۰۰ تختخوابی کازرون و پروژه مسکن مهر در شهرستان کازرون بود که در هر مورد پیمانکار طرح گزارشی از نحوه پیشرفت فیزیکی را ارائه داد.

ستاد دهه ولایت تشکیل شد

رئیسی فرماندار کازرون در جلسه ستاد غدیر شهرستان کازرون که با حضور رابطین فرهنگی ادارات شهرستان در محل فرمانداری تشکیل شد گفت: اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و اوقاف و امور خیریه مسئولین برگزاری جشن های غدیر هستند و فرمانداری هم پشتیبانی خواهد کرد.

فرماندار کازرون گفت: جشن این ایام باید به نحوی برگزار شود که به عنوان سند جشن های مذهبی در ذهن جوانان و نوجوانان به ویژه دانش آموزان باقی بماند.

در این جلسه شرکت کنندگان نظرات و پیشنهادات خود را ارائه دادند.

بازدید سرزده فرماندار کازرون از ستاد سرشماری نفوس و مسکن و بیمارستان ولیعصر

فرماندار کازرون به طور سرزده از ستاد سرشماری نفوس و مسکن در شهرستان کازرون بازدید و درخصوص نحوه اجرای کار با مسئولین ستاد بحث و گفتگو نمود که مسئولین از روند کار اظهار رضایت نمودند.

در ادامه رئیسی به صورت سرزده از بیمارستان ولیعصر کازرون بازدید و ضمن گفتگو با پرسنل و بیماران و همراهان بیماران در بیمارستان مسائل و مشکلات آنها را از نزدیک بررسی نمود.

برنامه انتقال آب دام و باغات بوسیله تانکر

به گزارش روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان کازرون، مدیر جهادکشاورزی از برنامه انتقال آب دام و باغات بازدید نمود. مدیر جهادکشاورزی در این مورد گفت: کاهش چشمگیر منابع آب و خشکیده شدن چاه‌های کشاورزی باعث شده است با اقدامات فوریتی تا حدودی از آسیب ها جلوگیری شود لذا طی چند سال اخیر این مدیریت با استیجار تعدادی تانکر وظیفه تامین آب دام روستایی و باغات مرکبات و انار شهرستان را انجام داده است. مهندس گندمی افزود: در سال جاری نیز تعداد ۱۰ دستگاه تانکر در بخش مرکزی، چنارشاهیجان، کوهمره و کنارتخته نسبت به تامین آب دام و باغات اقدام نموده که هم اکنون ادامه دارد. ایشان اظهار امیدواری نمود با ریزش نزولات آسمانی نیاز آبی بخش کشاورزی شهرستان تامین شود.

جلسه کمیسیون ماده واحده برگزار شد

به گزارش روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان کازرون جلسه کمیسیون ماده واحده با حضور اعضا برگزار گردید. طی این برنامه تعداد ۹ فقره پرونده مربوط به کشاورزان منطقه جروق مورد بررسی قرار گرفت. لازم به یادآوری است با توجه به حجم متقاضیان ثبت نام شده کمیسیون ماده واحده هر دو هفته یکبار دوشنبه ها نسبت به کارشناسی و معاینه محلی اقدام می نماید .

گردهمایی اعضای صندوق زنان روستایی شهرستان کازرون برگزار شد

به گزارش روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان کازرون اعضا و مدیران عامل صندوق های خرد روستایی و تسهیلگر بخش کشاورزی شهرستان کازرون ضمن بازدید از صنایع تبدیلی بخش‌های خشت و کنارتخته در جلسه‌ای با حضور مدیر جهادکشاورزی مشکلات و درخواست‌های خود را مطرح نمودند. در این جلسه مباحث مربوط به پرداخت تسهیلات توسط صندوق ها، فعالیت های حوزه دام و کشاورزی اعم از تولید مرغ بومی راه اندازی سایت ورمی کمپوست و تولید محصول سالم مورد بررسی قرار گرفت. مهندس گندمی مدیر جهادکشاورزی ضمن قدردانی از فعالیت بانوان در این رابطه گفت:با زاه اندازی صندوق های مزبور حضور زنان به نحو چشمگیری افزایش یافته است که هدف از این فعالیت ها علاوه بر کمک به معشیت خانوار، ترویج و توسعه برنامه های نوین برنامه های کشاورزی در میان خانواده‌های روستاییان می باشد. در پایان نیز درخصوص تامین و راه اندازی دستگاه جوجه کشی ترویج و فرهنگ سازی استفاده از ورمی کمپوست و سایر درخواست های بانوان قول مساعد داده شد.

آغاز عملیات کشاورزی حفاظتی در سال زراعی ۹۱–۹۰

به گزارش روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان کازرون مدیر جهادکشاورزی از عملیات خاکورزی حفاظتی گفت: خوشبختانه با تجربه خوبی از روش کشاورزی حفاظتی به روش Notillag کشت مستقیم روستای بخش مرکزی استفاده کردیم. وی با اشاره به کشاورزی حفاظتی در سال زراعی گذشته گفت: به کمک همین تجربه و با استفاده حد نصاب کشوری به دست آمده در محصول گندم دیم امیدواریم امسال هم از لحاظ سطح کاشت و هم کیفیت اجرای طرح به شاخص های بالاتری دست پیدا کنیم چرا که باور داریم علیرغم محدودیت‌های ناشی از خشکسالی، شهرستان ما ظرفیت های خوبی جهت به کارگیری دانش نوین در بخش کشاورزی دارد.

بخشدار چنارشاهیجان و مسئولین شهرستان کازرون از پروژه احداثی مجتمع فنی وحرفه ای بازدید نمودند

سامری بخشدار چنارشاهیجان به همراه دهقان رئیس اداره راه وترابری حاجی زاده رئیس شبکه بهداشت ودرمان کازرون، رئیس مسکن و شهرسازی و رئیس اداره امور آب شهرستان کازرون از پروژه در دست اجرای مجتمع فنی حرفه ای در شهر چنارشاهیجان بازدید نمودند.

بخشدار چنارشاهیجان اظهار داشت: این پروژه در زمینی به مساحت ۲۴۰۰ متر مربع وبا زیربنای ۱۰۰۰متر مربع در حال اجرا می باشد و با همت و تلاش پیمانکار مربوطه و دیگر عوامل در حال حاضر با ۳۰ درصد پیشرفت فیزیکی طی این جند ماه گذشته روند کار به خوبی پیش می رود.

گفتنی است که مدت قرارداد این پروژه یک سال است و اعتبار آن ۵۷۰ میلیون تومان می باشد.

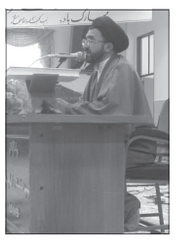
بازدید بخشدار چنارشاهیجان از پروژه عمرانی

علیرضا سامری بخشد ار چنار شاهیجان به همراه تنی چند از مسئولین بخش از پروژه در دست احداث بیمارستان ۳۲ تختخوابی واقع در شهر قائمیه بازدید نمودند. سامری ضمن بازدید وبررسی لازم در خصوص چگونگی روند کار پروژه طی نشستی با عوامل اجرایی وپیمانکار مربوطه، ضمن تاکید براینکه روش دولت نهم به اصل خدمتگزاری به مردم وکار عملیاتی است اظهار امیدواری نمود: قطعا با این شتاب وپیشرفت فیزیکی که در حال حاضر وجود دارد ان شاءالله به زودی شاهد بهره برداری از این پروژه (ساخت بیمارستان) جهت رفاه حال مردم و برطرف کردن مشکلات بهداشتی و درمانی آنان خواهیم بود.

مراسم عزاداری در تیپ تکاور امام سجاد(ع)

به گزارش روابط عمومی و تبلیغات تیپ تکاور امام سجاد(ع) به مناسبت فرا رسیدن سالروز شهادت حضرت امام محمد تقی جوادالائمه (ع) مراسم روضه خوانی و سینه زنی در حسینیه امام موسی بن جعفر(ع) تیپ برگزار گردید . در این مراسم بعد از تلاوت آیات نورانی قرآن، زیارت عاشورا قرائت گردید و در ادامه مسئول نمایندگی ولی فقیه در تیپ حضرت حجت الاسلام والمسلمین حاج آقا موسوی به ایراد سخنانی در خصوص این امام همان پرداخت. سپس روضه خوانی و مداحی توسط مداحان اهل بیت عصمت و طهارت انجام و کارکنان و حاضرین در حسینیه در سوگ آن امام همام به سینه زدند و گریستند.

گرامیداشت سالروز ازدواج ملکوتی در تیپ تکاور امام سجاد(ع)



به گزارش روابط عمومی و تبلیغات تیپ تکاور امام سجاد (ع) در سالروز ازدواج ملکوتی حضرت امیرالمومنین (ع) و حضرت فاطمه زهرا(س) مراسم جشنی در حسینیه امام جوادالائمه(ع) تیپ با حضور کلیه کارکنان برگزار گردید. در این برنامه حجت الاسلام والمسلمین حاج آقا موسوی مسئول نمایندگی تیپ به ایراد سخنرانی در مورد این روز فرخنده پرداخت. در ادامه و به مناسبت این روز به نفرات ممتاز شرکت کننده در مسابقات مقدماتی قرآن خانواده هدایایی به رسم یادبود اهدا گردید.

مراسم روز ازدواج درمرکز آموزش ۰۷ شهید سرلشکرسیدقنبر ترابی کازرون

در سالروز ازدواج آسمانی مولای متقیان حضرت علی(ع) وحضرت فاطمه زهرا(س) و روزازدواج، مراسم جشنی با حضور فرماندهان، مسئولین وکارکنان مرکزآموزش ۰۷ شهید سرلشکر سید قنبرترابی کازرون درحسینیه این مرکز برگزار گردید. دراین مراسم که با اجرای سرود های مذهبی همراه بود سرهنگ ستاد عباسعلی اسدی و حجت الا سلام والمسلمین رضایی رئیس عقیدتی سیاسی مرکز طی سخنانی به بیان پیامهای این ازدواج تاریخی و نورانی پرداختند. درپایان به تعداد ۱۱ نفر از کارکنانی که درسال ۱۳۹۰ اقدام به امر مقدس ازدواج کرده بودند هدایایی از طرف فرماندهی وعقیدتی سیاسی مرکز داده شد .

جشن بزرگ آسمانی ترین پیوند آسمانی در دانشگاه پیام نور مرکز کازرون

جشن بزرگ آسمانی ترین پیوند آسمانی در سالن آمفی تئاتر دانشگاه برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی دانشگاه پیام نور مرکز کازرون، عباسی رئیس دانشگاه و حجت السلام و المسلمین ظریفکار ضمن تبریک خجسته سالروز پیوند آسمانی حضرت علی(ع) و دخت پیامبر(ص) به بیان ویژگی‌های این ازدواج پرداختند.

در ادامه احیایی استاد مشاوره به بیان نکاتی در رابطه با ازدواج دانشجویی پرداخت. در پایان مولودخوانی، شعر و جوایزی به مزدوجین اهدا گردید.

اولین جلسه کرسی آزاداندیشی در دانشگاه پیام نور مرکز کازرون

جلسه کرسی آزاداندیشی با موضوع (ماهواره آری یا خیر؟) در سالن آمفی تئاتر دانشگاه پیام نور مرکز کازرون برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی دانشگاه پیام نور کازرون، عباسی رئیس دانشگاه گفت: مدارس و دانشگاه‌ها باید آزمایشگاه زندگی شوند و فرد تجاربی به دست آورد که خود را برای یک زندگی خوب و یک جامعه سالم آماده کند.

در ادامه اسدالهی در رابطه با بایدها و نبایدهای این پدیده عصر جدید ایراد صحبت نمود و طی سخنانی گفت: ما باید نگاهمان را به مشکلات مردم معطوف کنیم تا بنابر نیازشان تولید کنیم نه این‌که مدیران چشمشان را ببندند و در میدان رسانه غرب بازی کنند و متد اولیه‌شان را از غرب بگیرند. در پایان دانشجویان به صورت دو دسته موافق و مخالف به ایراد نظر و بحث و تبادل پیرامون این موضوع پرداختند و کارشناس برنامه پاسخ های لازم را ارائه نمودند.

رئیس دانشگاه پیام نور:

رویکرد این دانشگاه به سمت حمایت از فعالیت‌های علمی دانشجویان است

در جلسه‌ای با حضور دبیران انجمن های علمی مشکلات دانشگاه بررسی شد .

عباسی ضمن تقدیر از تلاش های دبیران قبلی این انجمن گفت: از سال ۱۳۸۷ تا کنون تعداد انجمن های علمی از ۲ به ۱۹ انجمن افزایش چشمگیر داشته که در قالب فعالیت های علمی دانشجویی ، همایش‌ها و اردوهای علمی فعالیت می کنند. تخصیص اتاق و تجهیز انجمن‌ها از اعم رویکرد این دانشگاه به سمت حمایت از فعالیت‌های علمی دانشجویان بود.

در ادامه عباسی افزود: امید است فعالیت‌های عزیزان بیشتر روی کارهای تحقیقی و پژوهشی باشد.

سپس امیر صلاحیان دبیر انجمن تربیت بدنی، محمد کظیمی پور دبیر انجمن رباتیک و محمد کرمی دبیر انجمن علمی کامپیوتر به طرح مشکلات انجمن‌ها پرداختند .

افزوده شدن ۵ رشته به دانشگاه پیام نور

سرویس خبری/ داود کشاورز: عباسی رییس دانشگاه پیام نور کازرون طی گفت و گویی از اضافه شدن ۵ رشته به دانشگاه پیام نور کازرون خبر داد و گفت: این رشته‌ها شامل مشاوره، کتابداری، علوم اجتماعی، مهندسی مدیریت اجرایی و مهندسی مدیریت پروژه می‌باشد و بدین ترتیب تعداد رشته‌های این دانشگاه به ۲۴ رشته افزایش یافته است. همچنین تعداد ۷۱۸ دانشجوی جدید به تعداد دانشجویان اضافه شده که تعداد کل دانشجویان به ۳۳۹۴ نفر افزایش یافت.

وی همچنین درخصوص طرح‌های عمرانی دانشگاه اظهار داشت: دو طرح عمرانی شامل یک سالن چند منظوره ورزشی با اعتباری بالغ بر یک میلیارد تومان و یک مجتمع فرهنگی با اعتباری بالغ بر ۵۰۰ میلیون تومان در دست احداث می‌باشد.

پذیرش دانشجویان دانشگاه پیام نور کازرون در مقطع کارشناسی ارشد

به گزارش روابط عمومی دانشگاه پیام نور کازرون، محمدجعفر شفیعی با اعلام این خبر گفت: تعداد۲۳ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکزکازرون در رشته های مختلف دانشگاهی در مقطع کارشناسی ارشد پذیرفته شده اند. شفیعی در ادامه افزود: امید است در سالهای آتی تعداد بیشتری از دانشجویان دانشگاه در مقاطع بالاتر تحصیلی پذیرفته شوند.

توجیه مقررات راهنمایی و رانندگی به رانندگان سرویس مدارس

به گزارش روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش کازرون؛ با همکاری پلیس راهنمایی و رانندگی و کارشناسی انجمن اولیا و مربیان مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کازرون جلسه ای در خصوص آموزش و توجیه مقررات راهنمایی و رانندگی به رانندگان سرویس مدارس اعم از عمومی و شخصی در کانون فرهنگی رضوان با حضور معاون پرورشی، معاون راهنمایی و رانندگی و حراست این مدیریت برگزار شد.

در ابتدا نیکبخت زاده معاون پرورشی مدیریت ضمن خوش آمد گویی به رانندگان، در رابطه با رعایت ایمنی و حفظ جان دانش آموزان سخنانی بیان کرد سپس مجاب از راهنمایی و رانندگی توصیه های ایمنی را به رانندگان ارایه نمود، همچنین گا همانه آموزشی «مدرسه‌ای در حرکت » به همراه یک بروشور از راهنمایی و رانندگی در اختیار شرکت کنندگان در جلسه قرار گرفت.