

رئیس دفتر هیات امنای دانشگاه آزاد اسلامی : آمادگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خارک برای تامین نیروی انسانی شرکت‌های دریایی کشور



یاسر هاشمی در حاشیه بازدید از نفتکش گول پیکر چینی به خبرنگار آنا گفت: دانشگاه آزاد اسلامی در حال رایزنی با شرکت ملی نفتکش و شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران برای جذب دانشجوی بورسیه است. رئیس دفتر هیات امنای دانشگاه آزاد اسلامی با توجه به برنامه‌های شرکت ملی نفتکش ایران در جذب دانشجوی در رشته‌های دریانوردی اظهار کرد: شرکت ملی نفتکش ایران به‌عنوان بزرگ‌ترین شرکت حمل‌ونقل دریایی مواد نفتی جهان، سالانه از دانشگاه‌های معتبر کشور در قالب بورسیه دانشجوی می‌پذیرد. وی تاکید کرد: دانشگاه آزاد اسلامی واحد خارک آمادگی کامل برای تامین نیروی انسانی شرکت‌های دریایی ایران را دارد.

کسب دو عنوان برتر کشوری در دومین دوره مسابقات مهارت معلولان

شرکت کنندگان استان فارس در مسابقات مهارت ویژه افراد دارای معلولیت خوش درخشیدند. سرپرست اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای فارس گفت: آقایان حامد راستی و محمد رضا جهان پناه اعضای تیم اعزامی استان فارس به دومین مسابقات کشوری مهارت ویژه افراد دارای معلولیت موفق که کسب رتبه اول در رشته‌های عکاسی فضای باز و نقاشی شدند. کوشکی بیان داشت: مرحله کشوری دومین دوره مسابقات مهارت ویژه افراد دارای معلولیت (ایلمپیک) در رشته‌های برنامه نویسی کامپیوتر، طراحی وب، نقشه کشی اتوکد، کنده کاری روی چوب، نقاشی، طراحی پوستر، عکاسی در فضای باز، طراحی شخصیت با حضور ۳۶ نفر شرکت کننده از برگزیدهگان ۱۳ استان کشور از تاریخ ۲۵ تا ۲۷ آبان ماه به میزبانی استان البرز در مرکز شماره یک کرج برگزار گردید. سرپرست اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای فارس عنوان نمود: برنامه ریزی این مسابقات از مردادماه سال جاری با همکاری سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور، سازمان بهزیستی و گروه‌های سمن صورت گرفته است. کوشکی در پایان بیان داشت: اردوهای آماده سازی برای برگزیدگان مرحله کشوری دومین دوره از مسابقات ملی مهارت ویژه افراد دارای معلولیت پس از طی آزمون‌های روانشناختی از آذرماه آغاز بر اساس برنامه ریزی‌های آتی، نقرات برتر به مسابقات جهانی مهارت معلولین (ایلمپیک) ۲۰۱۶ به کشور فرانسه اعزام خواهند شد.

در بازدید از مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری تاکید شد: هر فرد مبتلا به ایدز، گناهکار نیست

مسولان سازمان‌های مختلف استان و دانشگاه علوم پزشکی شیراز، از مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری شیراز به مناسبت هفته ایدز دیدن کردند.



به گزارش «وب دا» در شیراز، مشاور رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز در امور بیماری‌های واگیر، گفت: باید اطلاعات و آگاهی گروه‌های مختلف جامعه در خصوص بیماری ایدز، به کمک دست‌اندرکاران این اطلاع‌رسانی، مانند صدا و سیما، اداره فرهنگ و ارشاد، شهرداری، آموزش و پرورش، سازمان زندان‌ها، نیروهای مسلح و دیگر سازمان‌ها، افزایش یابد.

دکتر «پروین افسرکارزونی» نوجوانان و جوانان را از گروه پرخطر جامعه در ابتلا به ایدز دانست که باید با همراهی نهادهای مرتبط با آن‌ها، آگاهی‌های مربوط به این بیماری را در آنان ارتقا بخشیم.

او با بیان اینکه ایدز می‌تواند، ۱۰ تا ۱۵ سال بدون نشانه باشد، نگاه درست مردم جامعه به افراد مبتلا به ایدز را باعث شناسایی بیشتر مبتلایان عنوان کرد.

دکتر «کارزونی»، ادامه داد: هدف از برگزاری هفته ایدز، این است که مسولان و نمایندگان سازمان‌های مختلف، از نزدیک با فعالیت مراکز مشاوره آشنا شوند و صحبت‌های افراد مبتلا به ایدز را بشنوند.

مسول مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری، با بیان اینکه هر فردی که ایدز دارد، خلاف کار نیست، توضیح داد: زیرا شاید یک زن از همسر خود، نوزاد از مادر و یا از فرزندهای پزشکی و آرایشی مبتلا شده باشند.

او اضافه کرد: موضوع ناآگاهی مردم از برخورد با یک بیمار ایدزی، باعث پنهان شدن این بیماری پنهان و افراد خودمراجعه نکردن به مراکز درمانی می‌شود که گسترش بیماری را به همراه دارد.

دکتر «حسن آبادی» یادآور شد: طی اعلام سازمان بهداشت جهانی، در صورت اجرای موفق‌تر برنامه‌ها در شناسایی افراد مبتلا به ایدز، تا سال ۲۰۳۰ میلادی، این بیماری از همه گیری، خارج می‌شود.

مسول مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری شیراز هم گفت: هر ساله

اولین دوره مسابقات سازه‌های ماکارونی در دانشگاه پیام نور شیراز

به همت انجمن علمی فیزیک اولین دوره مسابقه سازه‌های ماکارونی در این مرکز دانشگاهی برگزار شد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه پیام نور شیراز، اولین دوره مسابقات سازه‌های ماکارونی به همت انجمن علمی فیزیک در ساختمان قلم این مرکز دانشگاهی برگزار شد. این رقابت‌ها با شرکت ۷ تیم ۳ نفری و داوری بابک گلستانی، بابک صفری نژاد و الهام نوروزی از دانشجویان دانشگاه پیام نور شیراز برگزار شد و در نهایت تیم‌های گروه مسعودیان و خانمنا محمدی و علیرزاه به ترتیب مقام‌های اول تا سوم را کسب کردند. در این رقابت دانشجویان باید با استفاده از ماکارونی و چسب

معاون سوادآموزی فارس، دبیر کارگروه توجیه و تبلیغ سوادآموزی استان‌های جنوب کشور شد



در نخستین گردهمایی کارگروه منطقه‌ای توجیه و تبلیغ سوادآموزی استان‌های جنوب کشور استان فارس

به‌عنوان دبیرخانه و معاون سوادآموزی فارس نیز، به‌عنوان دبیر این کارگروه برگزیده شد.

به گزارش اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، معاون سوادآموزی فارس در نخستین گردهمایی کارگروه منطقه‌ای توجیه و تبلیغ سوادآموزی استان‌های جنوب کشور، که در شیراز برگزار شد گفت: هدفمفکری دست‌اندرکاران عرضه سوادآموزی در شناسایی مسایل و چالش‌ها و نیز تلاش برای کاهش و رفع مشکلات، از مهم‌ترین وظایف دبیرخانه منطقه‌ای است.

عیسی ملک پور گفت: با توجه به دستورکار جلسه این دبیرخانه باید برای تمام استان‌ها در سطح کشور برنامه ریزی مناسب ارائه نماید و عملکرد این کمیته باید منجر به خروجی قابل استفاده و بهره‌وری برای سازمان سوادآموزی کشور و دیگر استان‌ها شود. وی گفت: جامعه مخاطب اصلی ما به علت ندانستن و عدم اطلاعات در جهل هستند بنابراین این وظیفه ماست که با اطلاع‌رسانی و تبلیغ مناسب در این عزیزان انگیزه ایجاد کنیم و اطلاع‌رسانی و تبلیغات لازم را انجام دهیم.

ملک پور هدف از تشکیل این کارگروه را برنامه ریزی به منظور آگاهی بخشی و اطلاع‌رسانی به این افراد عنوان کرد و گفت: در این جلسه ضمن بررسی دستورالعمل‌ها در خصوص مسائل کلان و ترویج سوادآموزی همچنین ایجاد انگیزه و ارائه راهکارهایی به منظور ایجاد انگیزه در آموزش دهندگان و تبلیغ و توجیه بی‌سوادان برای شرکت در دوره‌های سوادآموزی بحث و تبادل نظر شد.

وی با تاکید بر لزوم راه‌اندازی شبکه ارتباطی و بهره‌گیری از شبکه‌های اجتماعی موجود گفت: برای راه‌اندازی شبکه اطلاع‌رسانی سوادآموزی نیازمند بهره‌گیری از تمام ظرفیت‌های انسانی و فنی که در اختیار داریم هستیم لذا لازم است با همکاری و مشارکت جمعی این اقدام صورت پذیرد.

گفتنی است در این گردهمایی که با حضور معاونین سوادآموزی استانهای هرمزگان، بوشهر، خوزستان، کهگیلویه و بویر احمد و فارس برگزار شد استان فارس به‌عنوان دبیرخانه این کارگروه انتخاب و عیسی ملک پور معاون سوادآموزی این استان به‌عنوان دبیر کارگروه توجیه و تبلیغ سوادآموزی کشور برگزیده شد.

تاثیر استفاده از گوشی روی ستون فقرات

این روزها دیدن افرادی که سرهای خود را پایین انداخته و غرق در گوشی هوشمند خود هستند تبدیل به یک موضوع عادی شده است. ولی تا چه حد با ضررهای ناشی از حالت نامناسب بدن در حین کار با گوشی‌های هوشمند آشنا هستید؟ با ما همراه باشید تا بهتر



متوجه شویم که استفاده از گوشی هوشمند در حالت بدنی نامناسب چقدر به ستون فقرات ما آسیب می‌زند. پیشرفت فناوری طی دهه اخیر بسیار شگفت‌انگیز و البته ترسناک بوده است. شاید تا همین ۲۰ سال پیش داشتن گوشی هوشمندی که دارای نمایشگر لمسی و قادر به اتصال به اینترنت باشد به نوعی یک داستان علمی تخیلی بود ولی حالا همه چیز دگرگون شده است. قسمت ترسناک رشد فناوری این است که فناوری چگونه بر عادت‌ها و سلامتی ما اثر گذاشته است. استفاده از گوشی‌های هوشمند سبب شده تا شیوه نشستن، ایستادن و راه رفتن ما تغییر کند. آیا می‌توانید تصور کنید که وقتی ایستاده‌اید و گوشی خود را پایین نگه داشته‌اید درست مثل این است که یک کودک ۸ ساله روی سر شما نشسته است؟ زمانی که شما در حال مطالعه پیام‌های گوشی هوشمند خود هستید یا به وب‌گردی می‌پردازید تقریباً ۲۷ کیلوگرم فشار را روی گردن و ستون فقرات خود تحمل می‌کنید. دکتر کنت هانسراج رییس تیم جراحی ستون فقرات در مرکز جراحی و توانبخشی ستون فقرات نیویورک مدلی را که در بالا مشاهده می‌کنید، طراحی کرده است. به کمک این تصویر کاملاً مشخص است که جلو بردن سر و تحمل این میزان از فشار روی گردن و ستون فقرات برای سلامتی بسیار مضر است. شاید جالب باشد که بدانید بسیاری از افراد بطور میانگین بین ۲ تا ۴ ساعت از وقت خود را در طول روز به این ترتیب سپری می‌کنند. مقاله دکتر هانسراج در ژورنال فناوری جراحی بین‌المللی منتشر شده است. او در مقاله خود به این نکته اشاره کرده است که بهترین حالت این است که گوش‌های شما هم راستا با شانه‌های شما قرار بگیرند. این امر فشار به بدن را کاهش می‌دهد و میزان کورتیزول را نیز کم می‌کند. از سوی دیگر حالت نامناسب بدن به ستون فقرات فشار وارد می‌کند و ممکن است منجر به ساییدگی و پارگی ستون فقرات شود و حتی نیاز به جراحی را نیز ضروری کند. اما مواردی که برای حفظ سلامتی شما در حین کار با گوشی‌های هوشمند ضروری به نظر می‌رسد عبارتند از: بچای این که گوشی هوشمند خود را در قسمت پایین نگاه دارید و به سمت آن خم شوید، گوشی را دقیقاً جلوی صورت خود نگاه دارید. سعی کنید در هنگام تایپ روی تبلت خود زاویه ۳۰ درجه را حفظ کنید این زاویه باعث می‌شود تا فشار کمتری روی میج شما وارد شود.

در روزهای بارانی چه بخوریم

نور کم، هوای ابری و کوتاه بودن روزها در فصل پاییز به همراه بارانی بودن هوا باعث می‌شود تا احساس غم و افسردگی در برخی ایجاد شود. رابطه نور طبیعی با احساسات فرد محققان علوم سلامت دریافته‌اند که میزان نور طبیعی در روز با میزان بروز افسردگی و غمگینی در فرد ارتباط مستقیمی دارد. به این معنی که در نور کم ترشح هورمون‌ها کمتر بود و همین امر باعث بروز حس افسردگی و یا غمگینی می‌شود.



مواد غذایی مفید برای روزهای بارانی خوشبختانه متخصصان تغذیه، مواد غذایی را به مردم توصیه می‌کنند که با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن باعث تنظیم واکنش‌های بدنی و کاهش حس غمگینی و افسردگی در روزهای بارانی می‌شود که از جمله این مواد غذایی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

تخم کدو یکی از بهترین دانه‌های روغنی است که مطالعات محققان در سال ۲۰۱۲ در مورد آن نشان داده به دلیل این که منبع غنی از عنصر روی می‌باشد، می‌تواند باعث بهبود خلق و خو و کاهش حس غمگینی در فرد شود. پس سعی کنید در روزهای بارانی، یک مشت کوچک دانه تخم کدو استفاده نمایید.

کدو حلوايي این ماده غذایی به دلیل آن که غنی از عناصر منیزیم، منگنز و پتاسیم است و منبع غنی از ویتامین C می‌باشد می‌تواند در کاهش بروز التهابات در بدن مفید باشد. به علاوه این که در بهبود خلق و خو در افراد نیز بسیار موثر می‌باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود که در روزهای سرد و بارانی یک کاسه سوپ که حاوی کدو حلوايي است استفاده نمایید تا از منافع آن که شامل احساس آرامش و خوب بودن است، سود ببرید.

بادمجان منبع غنی از فیبر، مس، ویتامین B1 و منگنز است. به علاوه این که حاوی ترکیبات گیاهی حیاتی است که می‌تواند به عنوان یک

از آرامش چشم‌های خسته و سیاه تا مراقبت از موها: برای اینکه یک فنجان جای را دوست داشته باشید دلایل زیادی وجود دارد. به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان‌ها جای به شما کمک می‌کند تا زیبایی را حفظ کنید.

چای رطوبت‌رسان است: پوست خشکی دارید؟ کمی چای سبز سرد را روی پوست‌تان اسپری کنید. این یک روش عالی برای رطوبت‌رسانی و از بین بردن ترک‌های ناشی از خشکی پوست است.

چای برای مراقبت از مو: موهای تان شکسته و خشک و بی‌حالت است؟ جای را روی موهایتان اسپری کنید. جای سیاه برای از بین بردن شکستگی موها

سوگی؛ غذای پُرفرودار بچه‌ها

سوگی نوعی کرپ است که با موادی مانند مواد ماکارونی پر می‌شود. اگر قصد تنوع در وعده‌های غذایی تان را داشتین، این غذا گزینه خوبی است و شما را به هدف‌تان می‌رساند.



مواد اولیه:

- تخم مرغ ۵ عدد
- آرد ۱ و ۱/۴ پیمانه
- شیر ۱ پیمانه
- خامه ۱ قاشق غذا خوری
- روغن مایع ۲ قاشق غذا خوری
- زعفران حل شده ۱ قاشق جای خوری
- پنیر پیتزا به میزان لازم
- (مواد سس گوستی سوگی) ۳۰۰ گرم جعفری خرد شده ۵ قاشق غذا خوری
- زرشک ۲ قاشق غذا خوری
- آویشن به مقدار لازم

مواد سس گوستی سوگی: در ابتدا باید سس گوستی در سوگی را آماده کنیم. این سس میتواند مانند مایه ماکارونی تهیه شود و چند نوع از سبزیجات مانند ذرت و قارچ و فلفل دلمه اضافه شود. این سس را میتوان به همراه گوشت یا سوسیس هم تهیه کرد.

- تمام مواد را با هم مخلوط کرده به مدت ۲ دقیقه با همزن میزنیم و برای نیم الی یک ساعت در یخچال قرار میدهیم. بعد از استراحت مجدداً با مفتول فلزی میزنیم تا صاف و یکدست شود.
- تابه کوچکی را با برس چرب کرده به اندازه یک ملاقه کوچک از مایه در آن میریزیم و می‌چرخانیم تا یکنواخت پهن شود و سپس روی حرارت در طرف آنرا نقت میدهیم.
- سینی فر را کاغذ انداخته و یک ورق کرپ میگذاریم روی آن مایه گوستی و پنیر و آویشن میریزیم، سپس ورقه دیگری از کرپ را گذاشته با دست کمی فشار میدهیم تا فیکس شود و این کار را ۳ لایه کرپ انجام میدهیم ولی روی لایه سوم فقط جعفری و پنیر و زرشک میریزیم.
- در فر طبقه دوم با درجه ۱۸۰ و به مدت ۲۰ دقیقه میزنیم.