



راه سبز



مدیریت زمان

اگر وقتی را به مدیریت زمان خود اختصاص ندهید، زمان شما را مدیریت خواهد کرد...
مدیریت زمان به معنای توانایی مدیریت کردن فعالیت های خود در کلیه ساعات زندگی است، به نحوی که زندگی پربار و مفیدی داشته باشیم.
مهمترین اهداف مدیریت زمان:

۱. جلوگیری از اتلاف وقت، کاهش حجم کارها و نظارت بر روند پیشرفت امور
 ۲. کاهش استرس و اضطراب ناشی از کارها
 ۳. توانایی برنامه ریزی، سازماندهی و کنترل کارها
- راهکارهای مدیریت زمان:**
۱. همواره فعالیت ها و تکالیف روز بعد را از شب قبل برنامه ریزی و یادداشت کنید.
 ۲. فعالیت ها را اولویت بندی کنید. (همیشه کارهای دشوار و پردغدغه را زودتر از بقیه انجام دهید)
 ۳. از مزاحمت ها جلوگیری کنید.
 ۴. راهزنان وقت را شناسایی کنید. (راهزنان وقت می توانند صحبت های کم اهمیت، تلفن های مزاحم و بی اهمیت، ناتوانی نه گفتن به خواسته های بیجا و... باشد).
 ۵. بر بهره وری هر چه بیشتر امور تاکید کنید نه سرگرم بودن.



شاعر داروساز

(گفتگوی خواندنی نیک تاک با جناب آقای دکتر مجتبی فرجام)

من داشتم شعری را با این مضمون سرودم و به ایشان تقدیم کردم (هر چه ندارم ز کار و زندگی باشد ز شعر، هم ز شعر است درس و کتاب و کنکور و دفتر) که در قالب شعر نو بود. آقای شریفی تاحدی روی من تاثیر گذاشتند که من حتی برای ثبت نام در رشته ی ادبیات هم اقدام کردم.

(۳) یک روش خوب برای به یاد سپردن نام داروها بر اینمان بگویید:
اگر می خواهید فارماکولوژی را یاد بگیرید دسته بندی دارو ها را یاد بگیرید زیرا اسامی دارو ها را به وفور خواهید شنید و چیزی که اهمیت دارد طبقه بندی و مکانیسم داروهاست.

(۴) کدام رفتار یک استاد می تواند برای دانشجو آزاردهنده باشد؟
اینکه بین رفتار و گفتارشان تضاد باشد. استادان خشک اما با اصول بهتر از اساتیدی هستند که کلاس شادی دارند اما مدام روی عقاید خودشان چرخش می کنند.

(۵) حرف آخر:
من فکر می کنم اگر دانشجویان به طور متعادل پیش روند و برای هر چیزی به موقع وقت بگذارند موفقیت بیشتری به دست می آورند و گرنه اگر بخواهند صرفاً تک بعدی پیش بروند حتماً به روزی به جایی کم می آورند.

بیوگرافی: دکتر مجتبی فرجام دانشجوی ورودی سال ۱۳۷۳ و فارغ التحصیل سال ۱۳۸۰ دانشگاه علوم پزشکی فسا و همچنین فارغ التحصیل دکترای فارما کولوژی سال ۱۳۹۲ دانشگاه علوم پزشکی شیراز و ادامه تحصیل در دانشگاه آمریکا هم اکنون با پیشهاد دکتر کوهپایه و با توجه به تجربه تحصیل در فسا و نزدیکی مسیر، ازین پیشهادات کاری، فسا را انتخاب نمودند.

ایشان متولد شیراز بوده و در خانواده ای مذهبی - فرهنگی به دنیا آمده اند. هم اکنون دارای خانواده ای سه نفره می باشند. دارای فرزندی ۹ ساله بوده و نیز همسرش پزشک عمومی می باشند.

(۱) دلیل انتخاب رشته فارما کولوژی؟
من وقتی وارد بالین شدم تازه متوجه شدم به دلیل کیفیت پایین آموزش در دانشگاه کوچک فسا در آن دوران چه چیزهایی را در پایه از دست دادم و با توجه به اهمیت این موضوع به این رشته روی آوردم. دلیل دیگر اعتقاد من بر تغییر روند آموزش و پژوهش در بین دانشجویان بود.

(گفتی از شعر:
اولین شعر را اول راهنمایی گفتم. اما در دوران دبیرستان و و زمان آشنایی با استاد شریفی به دلیل تاثیری که استاد شریفی روی



اطلاعات روز

ASUS Transformer Book T100 (حدود ۱۲ ساعت و ۲۸ دقیقه) این باور که قدرت باتری بیشتر نیاز به پرداخت پول بیشتر دارد یک باور غلطی بیش نیست. چرا که شرکت ایسوس Transformer Book T100 را با قیمت ۳۴۹ دلار عرضه کرده است که شامل یک تبلت با ویندوز ۸.۱ و صفحه نمایش ۱۰.۱ اینچی و داک کیبورد است. این دستگاه با داشتن پردازنده Atom اینتل و نسخه رایگان Office 2013 خانگی و دانش آموزی جهت انجام بازی ها و امور کاری سبک به اندازه کافی مناسب است. بهترین ویژگی این دستگاه قدرت باتری آن است که در تست ها زمان ۱۲ ساعت و ۲۸ دقیقه را ثبت کرد که عدد بسیار قابل توجهی است.



معرفی کتاب

عنوان: عشق هرگز نمی میرد (بلندیهای بادگیر)
موضوع: رمان
نویسنده:
خواهران برونته
امیلی برونته



«عشق، به زیبایی گل های سرخ وحشی است؛ دوستی، مانند تیغ برگ های راج است و در برابر شکوه شکوفه های گل سرخ ناچیز. اما کدامین پایدارتر است؟»
این رمان داستان عشق آتشین ولی مشکل دار میان هیت کلیف و کاترین ارشواو است. و این که این عشق نافرجام چگونه سرانجام این دو عاشق و بسیاری از اطرافیانشان را به نابودی می کشاند. هیت کلیف گولی زاده ای است که موفق به ازدواج با کاترین نمی شود و پس از مرگ کاترین به انتقام گیری روی می آورد...

گزیده برنامه های این هفته بخش فرهنگی
دانشگاه
(کانون ها و تشکل ها)

نام نویسی جهت اردوی جهادی که شهریور ماه برگزار می شود- بسیج دانشجویی
برگزاری جلسه پرسش و پاسخ با موضوع فرهنگی و دانشجویی- بسیج دانشجویی
ادامه بخش مستند فرقه های سری- بسیج دانشجویی
اجرای طرح ۱۵ دقیقه مکالمه رایگان با مخاطب خاص (با تو گرخواهی سخن گوید خدا، قرآن بخوان)-
قرآن و عترت
دبیر قرآن و عترت: برای اعلام برنامه ها منتظر شورای فرهنگی هستیم.
منتظر برنامه های دیگر کانون ها هستیم. لطفا!
لطفا! لطفا! با تشکر

زندگی راحت



آیا امواج موبایل روی بدن اثر مخرب دارد؟!

- ۱) افزایش دمای ناحیه ای از بدن که در معرض گوشی قرار گرفته است.
- ۲) **اثر موبایل بر حافظه:** استفاده از تلفن همراه اثرات زیان آوری روی حافظه و تمرکز انسان ایجاد می کند.
- ۳) **تأثیر بر کودکان:** کودکان به علت سیستم عصبی در حال رشد و جذب انرژی بیشتر از ناحیه سر، بیشتر در معرض خطر امواج تلفن همراه هستند.
- ۴) **اثر موبایل بر قلب:** افرادی که حاوی pace maker هستند، محدودیت در استفاده از تلفن همراه دارند.
- ۵) **اثر موبایل بر گوش:** در دراز مدت به صورت احساس اصوات اضافی تایید شده است.
- ۶) **اثر موبایل بر بارداری:** امواج ماهواره و موبایل سبب نابرابری می شود.

اخبار دانشگاه

گزیده اخبار بخش فرهنگی:
برگزاری انتخابات کانون ها (انتخابات به احتمال زیاد هفته آینده ۳ و ۴ خرداد برگزار می گردد). به امید برگزاری
آغاز ثبت نام سفر زیارتی مشهد مقدس و حرم امام(ره) تا ۳۰ اردیبهشت ماه
ثبت نام و ثبت اثر دانشجویان جهت شرکت آنان در ششمین جشنواره فرهنگی دانشگاه های علوم پزشکی کشور
اعلام نتایج بخش کتبی آزمون قرآن در تمامی رشته های ویژه دانشجویان- اساتید- کارکنان
گزیده اخبار ورزشی:
به مناسبت هفته خوابگاه ها و همزمان با جشن میلاد حضرت علی (ع) مسابقات دو برای آقایان و خانم ها برگزار شد. و اما برگزیده های مسابقه:
در مسافت ۱۰۰ متر: ۱. علی امیری ۲. محمد اسماعیل زاده ۳. غلامرضا بوگری
در مسافت ۲۰۰ متر: ۱. علی امیری ۲. عبدالرحمن نظری پور ۳. حامد ذکواتیان
به همین مناسبت مسابقات دو و طناب کشی نیز برای خانم ها برگزار شد، نفرات اول دو ۱۰۰ متر: خانم هاجر همتی ۲۰۰ متر: طاهره میرزایی
به گفته آقای رضایی به احتمال زیاد اردوی کوهنوردی در هفته آینده برای آقایان برگزار خواهد شد. (البته بستگی به استقبال آقایون داره)

رنگ تفریح



دوستم توی دوران میرودی مینواست دنیارو عوض کنه ؛ پارسال زنت گرفته ، دیروز رفتم فونه شورت دیدم دیکه نمیتونه کانال تلویزیونم عوض کنه.
طرف نمرش نوزده ونیم شده (نومده پست گذاشته : سهراب ، قایقت با دارد ؟ اونوقت من امتنان میدم ، به تنهایی معدل کلاسیو دو سه نمره میارم پایین.
دانشجویان عزیز می توانند شعر کوتاه، داستان کوتاه، عکس ، خیر ... خود ابرای ما ارسال نمایند تا به اسم خودشان در نشریه چاپ شود.
هزینه عضویت نشریه ۱۰۰۰ تومان برای ۵ شماره است. جهت اطلاعات بیشتر با ایمیل نشریه در تماس باشید.
شاد باشید
tiktakweekly@yahoo.com