یک لیوان شیر حاوی انواع مسکن‌ها و آنتی بیوتیک‌ها است

متخصصان علوم پزشکی اسپانیا و مراکش در یک مطالعه مشترک دریافته‌اند که در یک لیوان شیر بیش از ۲۰ نوع ترکیب مسکن و ضددرد، آنتی بیوتیک و هورمون رشد وجود دارد.

به گزارش ایسنا، این متخصصان با استفاده از یک آزمایش فوق العاده حساس، مجموعه‌ای از مواد شیمیایی را که برای درمان بیماری‌ها در حیوانات و انسانها استفاده می‌شوند در نمونه‌های بدست آمده از شیر گاو، بز و شیر مادر پیدا کردند. هرچند دوز این ترکیبات آنقدر پایین است که تاثیر مشهودی روی انسان ندارند اما نتایج این بررسی تایید می‌کند که چطور مواد شیمیایی ساخت دست بشر در تمام زنجیره‌های غذایی وارد می‌شوند.

روزنامه دیلی میل در این باره گزارش داد بیشترین مقدار این ترکیبات دارویی در شیر گاو پیدا شده است.

کارشناسان معتقدند که برخی از این داروها و هورمون‌های رشد به دام‌ها داده شده‌اند و یا از طریق غذا یا آلودگی در مزارع وارد شیر این حیوانات اهلی شده است. متخصصان در این آزمایش می‌گویند از آنجا که نمونه‌های حاصل از دام‌های اسپانیا و مراکش حاوی این ترکیبات بودند به احتمال زیاد همین وضعیت در انگلیس و شمال اروپا نیز وجود دارد.

شارژ لپ‌تاپ با گاز!

در واقع این لپ‌تاپ با نوعی باتری کار می‌کند که با گاز شارژ آن سالم باشد، خالی نمی‌شود؛ عمر این کپسول گاز از باتری شرکت تازه تأسیس ازلرون (EZELLERON) اعلام کرد که به گزارش ایسنا، ساشا کوهن، مدیر این شرکت، اظهار است که شما نوعی باتری معمولی داشته باشید که تا زمانی است.گازی که کوهن از آن صحبت می‌کند، مخلوط گاز بوتان این مخلوط به یک تبدیل‌کننده وارد شده و آنجا با شکافت سوختی که از لوله‌های کوچک و باریک سرامیکی تشکیل شده، به این ترتیب قرار است کپسولی با ظرفیت ۲۵۰ میلی‌لیتر به روز داشته باشد و هنگامی که این کپسول خالی می‌شود، تاریخ ورود این کالا برای سال ۲۰۱۳در نظر گرفته شده است.

می‌شود، مانند این است که شما نوعی باتری معمولی داشته باشید که تا زمانی که مخزن معمولی بیش‌تر است.

روش جدیدی ابداع کرده که به وسیله آن می‌توان لپ‌تاپ‌ها را با گاز شارژ کرد!

کرد: در واقع این لپ‌تاپ با نوعی باتری کار می‌کند که با گاز شارژ می‌شود، مانند این که مخزن آن سالم باشد، خالی نمی‌شود؛ عمر این کپسول گاز از باتری معمولی بیش‌تر و پروپان است که دو گاز رایج موجود در کپسول‌های گاز پیکنیکی هستند.

مولکول‌های بوتان و پروپان، گاز هیدروژن به‌وجود می‌آید. این گاز در پیل با اکسیژن واکنش نشان می‌دهد و از این طریق برق تولید می‌شود. بزرگی یک اسپری بدن، توانایی شارژ یک لپ‌تاپ را برای مدت یک می‌توان آن را با کپسولی جدید جایگزین کرد.

گفت و گو با "کیانوش جهانبخش" رییس انجمن موسیقی استان

کرانه آبی «خلیج فارس» ؛ میزبان نغمه های فاخر ایرانی

علی نظری

شاید کمترگمان می رفت روزی میزبان اجرای گروه های معتبر موسیقی فاخرکشور، بندرعباس باشد و تحسین نامداران موسیقی ملی و فراملی، از حضور گرم و بی نظیر هنردوستان هرمزگانی که بدون اغراق ستودند این اوج زیبایی را اینها و بیشتر از اینها حکایت تلاش دلسوزان هنر موسیقی این دیار موسیقیایی کشور است که با همت ستودنی خود جلا دادند ظرافت هنر این دیار و زدوند غبارغمبار این اصالت اصیل را. موسیقی هرمزگان اینک در مسیر پرفراز و نشیب خود صدای آواها و نواهای ملی را بر کرانه آبی خلیج فارس طنین انداز نموده و نغمه های خود را نیز در مساحت کشور، تاجاییکه بزرگان این عرصه را مشتاق به حضور در میان مردم این دیار. مردمی که ارج نهادن موسیقی فاخر را و منزلت بخشیدن اصالت آن را. این مهم حاصل نشده است مگربا همت جمعی و البته نقش ارزنده هنرمند محجوب استان؛ کیانوش جهانبخش،

که برخواسته از متن این عرصه ، برای اعتلای نام هرمزگان در صحنه موسیقی کشور، همت عالی دارد.

این گزارش شاید کمترین پاسخی باشد بر ترسیم آنچه شایسته وصف حال و هوای موسیقی استان در این برهه طلایی است. با هم می خوانیم.

رییس انجمن موسیقی هرمزگان معتقد است: تا زمانی که حمایت مردم پشتوانه حرکت های فرهنگی و برگزاری کنسرت ها باشد اجازه نمی دهیم حسرت دیدار و استفاده از هنر بزرگان موسیقی ایران بر دل مردم بماند.

کیانوش جهانبخش، استقبال گسترده مردم فرهیخته و حمایت های استانی را زمینه تداوم حضور اساتید و گروهها و چهره های شاخص موسیقی در هرمزگان می داند و نوید اجرای گروه فاخر "دستان" و حضور استاد شهرام ناظری را در نیمه دوم سالجاری دارد.

وی تصریح کرد: بر اساس اعلام مرکز موسیقی ایران طی سال گذشته و امسال بندرعباس پس از تهران مقام دوم اجرای کنسرت های فاخر موسیقی را از آن خود کرده است و به جرات می توان گفت، حداقل در این شاخص مهم فرهنگی هرمزگان نه تنها در شمار استان های محروم نیست بلکه سرآمد تمامی استان های کشور شده است

حدود ۳هزار هنرجوی رسمی آموزشگاههای موسیقی در استان و حضور مداوم و آمیخته با رفتارهای شایسته فرهنگی مردم استان در کنسرتها نشان می دهد، می توان با تلاش و همت بیشتر ضمن ارتقای سلیقه موسیقایی مردم زمینه معرفی موسیقی هرمزگان در عرصه های ملی و بین المللی را فراهم کرد

جهانی را از جمله اقدامات منحصر بفردی توصیف کرد که قطعا موجب معرفی شدن ظرفیت های فرهنگی استان شده است.

رییس انجمن موسیقی هرمزگان توجه به موسیقی محلی هرمزگان و ایران به عنوان ریشه های موسیقی فاخر ایرانی را یکی از رویکردهای مهم این انجمن معرفی کرد که بر اساس آن دعوت از فرج علیپور به عنوان هنرمند مطرح خطه لرستان و برگزاری نخستین جشنواره موسیقی آیینی و محلی هرمزگان شکل گرفته است.

به گفته این هنرمند مسوول رویداد اخیر (برگزاری اولین جشنواره بزرگ موسیقی محلی و آیینی) با حضور۱۵۵ هنرمند از سراسر استان در مرحله نهایی موجب شد بخشی از موسیقی آیینی استان که در معرض خطر و تهدید جدی فراموشی همیشگی بود دوباره احیا شود که به روی صحنه آمدن گروه لیوای جزیره هرمز از مصادیق آن است.

و بسیاری از گروهها و چهره های شاخص موسیقی ایران و جهان برای اولین بار اجرای خارج از تهران داشتند.

رییس انجمن موسیقی هرمزگان اضافه کرد: بیشتر اساتید دعوت شده ، افزون بر اجرای صحنه ای ، کلاس های آموزشی نیز برای هنرجویان و هنرمندان استان برگزار کردند و همچنان به عنوان مشاور در راهبری فعالیت های انجمن موسیقی هرمزگان همکاری می کنند.

وی خاطرنشان کرد:حدود ۳هزار هنرجوی رسمی آموزشگاههای موسیقی در استان و حضور مداوم و آمیخته با رفتارهای شایسته فرهنگی مردم استان در کنسرتها نشان می دهد، می توان با تلاش و همت بیشتر ضمن ارتقای سلیقه موسیقایی مردم زمینه معرفی موسیقی هرمزگان در عرصه های ملی و بین المللی را فراهم کرد.

جهانبخش یادآور شد : برای اولین بار بزرگترین کاروان موسیقی هرمزگان شامل ۷۰ هنرمند در هفتمین جشنواره موسیقی نواحی ایران در تهران حاضر شدند که استقبال و تشویق بی نظیر شرکت کنندگان از برنامه اجرا شده توسط هنرمندان استان در تالار وحدت تهران امیدواری ها برای گذر هنر موسیقی از مرزهای استان را افزایش داد.

رییس انجمن موسیقی هرمزگان در عین حال خاطرنشان کرد: رسیدن به افق های تازه در هنر موسیقی استان مستلزم فراهم شدن بسترهای مناسب است که از جمله آنها می توان به ارتقای سطح هنرمندان استان در سطوح ملی از راه تحصیلات آکادمیک مرتبط اشاره کرد.

وی همچنین تسریع در تکمیل و راه اندازی هنرستان موسیقی را از دیگر عوامل موثر در نهادینه شدن پرورش استعدادهای بی نظیر نوجوانان و جوانان استان معرفی کرد.

جهانبخش همچنین ضمن تقدیر از همراهی و حمایت های ارزنده متولیان فرهنگی و مجموعه مدیریت عالی استان از انجمن موسیقی خواستار توجه ویژه به پروژه مهم تدوین کتاب موسیقی استان و روستاهای استان تمام آواها و نواها و نغمه ها شامل لالایی ها ، موسیقی های محلی ،آیینی و مذهبی را جمع آوری و نت نویسی می کنند.

وی جمع آوری سرگذشت و مستندات زندگی چهره های موسیقی استان و معرفی سازهای بومی استان و تاریخ موسیقی هرمزگان را از دیگر بخش های پیش بینی شده برای این اثر معرفی کرد.

به گفته جهانبخش تدوین این اثر ماندگار که مستلزم اختصاص اعتباری حدود ۵۰۰میلیون ریال است موجب ماندگاری و مصون ماندن یکی از مهترین شاخصه های فرهنگی استان از خطر نابودی، تحریف و یا مصادره توسط برخی همسایگان خواهد شد.

رییس انجمن موسیقی در پایان تاکید کرد: مردم فرهیخته استان که در تمامی کنسرت های اجرا شده با حضور پرمتانتشان، از بروز کوچکترین بی نظمی جلوگیری کرده و ثبات کردند خود بهترین حافظ و برقرارکننده امنیت هستند و تصویری متعالی از بلوغ فرهنگی مخاطبان موسیقی را به نمایش گذاشتند که به هیچ ابزار بیرونی در این زمینه نیاز ندارند.

رسیدن به افق های تازه در هنر موسیقی استان مستلزم فراهم شدن بسترهای مناسب است که از جمله آنها می توان به ارتقای سطح هنرمندان استان در سطوح ملی از راه تحصیلات آکادمیک مرتبط اشاره کرد

جهانبخش با اشاره به برگزاری اولین جشنواره عودنوازی ایران در بندرعباس با حضور مجید ناظم پور اظهار داشت: بسیاری از برنامه های یاد شده دارای ویژگی های منحصر بفردی بودند که این افتخار مرهون همکاری صمیمانه دست‌اندرکاران و فعالین و اساتید و مدیران آموزشگاهها و دیگر بخش های مرتبط است.

این مسوول همچنین از قطعی شدن حضور مجدد همایون شجریان و دعوت مجدد از گروه آوازی تهران با کارهای محلی در نیمه دوم امسال و تلاش برای میزبانی جشنواره موسیقی فجر در بهمن ماه سالجاری خبر داد.

جهانبخش در تشریح اقدامات شاخص این انجمن اظهار داشت: برگزاری دوره های متعدد آموزشی با بهره گیری از بهترین اساتید ملی و بین المللی و برگزاری برنامه های فاخری مانند اولین کنسرت موسیقی کلاسیک با عنوان 'شب شومان ' و یا دعوت از حسین علیزاده و مجید خلج از جمله فعالیت هایی بود که با استقبال بی نظیر مردم روبرو شد و بازتاب گسترده ای نیز یافت.

وی دعوت از لیلی افشار به عنوان یکی از ۱۰استاد برجسته جهانی گیتار و تنها بانوی دارای مدرک دکترا در رشته گیتار و برگزاری نخستین همایش موسیقی ایرانی و دعوت از شهرداد روحانی و توافق با این هنرمند بزرگ جهانی برای ساخت سمفونی خلیج فارس منطبق با استانداردهای

قسمت سوم

محمدنصوری

توسعه‌روستاها

می توان از امکانات موجود حداکثر بهره مندی صورت پذیرد و در نهایت تلاش سیستم های اجرایی همراه با کوشش مردم منجر به بهتر شدن شرایط زیستی و رفاه عمومی گردد.

اصولی که در برنامه ریزی حائز اهمیت است تلفیق معقول و اقتصادی همه عوامل ذیربط می باشد . مدیریت منابع انسانی و تشخیص صحیح و درک درست از برنامه ریزی می تواند رفتارها را در سمت و سوی تحقق اهداف برنامه همسو و توفیقات مورد انتظار را حاصل نماید .

بدنبال آن روابط اجتماعی را سالمتر، مشکلات ناشی از مهاجرت، افزایش بی رویه جمعیت ، بیکاری ، عدم تامین اجتماعی ، اصلاح رویه های فرهنگی، کنترل مصرف و بهبود وضعیت اقتصادی و رونق کسب و کار را بهمراه داشته باشد .

اجزاء مشهود در رویکردهای روابط اجتماعی مشتمل بر تولید، توزیع ، مصرف، آموزش و ترویج عمران ، مجموع ارتباطات فی ما بین منجر به تکمیل شبکه تلاش های اجتماعی و اقتصادی جامعه روستایی گردیده و فرهنگ تلاش بر اساس معیارهای معنوی را پایدار و روابط اجتماعی منطقی و سالمی را حکمفرما می نماید .

وزن هر یک از اجزاء که دارای اثربخشی متفاوتی در اهداف نهایی بوده یکسان نیست فی المثل افزایش سطح تولید رابطه مستقیمی در ارتقاء سطح سواد و آموزش و بهداشت عمومی دارد و بالعکس افزایش بالا رفتن مصرف با کاهش تولید داشته چون عمدتاً جامعه مصرفی درآمد ناشی از فعالیتهای غیر تولیدی و کاذب را صرف زیاده خواهی مصرفی می نماید .

آگهی دعوت به ارزیابی کیفی شماره ۱۸-۲-۹۰

نوبت دوم

اداره کل راه آهن هرمزگان در نظر دارد بنا بر آئین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات نسبت به ارزیابی کیفی پیمانکاران واجد شرایط دارای صلاحیت جهت دعوت به مناقصه بشرح زیر اقدام نماید .

شرح مختصر موضوع مناقصه:
راهبری جرثقیل های ریلی و چرخ لاستیکی در محور بافق - بندرعباس

توضیح اینکه:
شرکت کنندگان در مناقصه بایستی تائید صلاحیت لازم از وزارت کار و امور اجتماعی کشور در سال ۹۰ را داشته باشند .

مدت اجرا: مدت زمان انجام کار یک سال شمسی می باشد .

مهلت و محل دریافت اسناد ارزیابی کیفی:
متقاضیان می توانند حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخه ۹۰/۴/۲۷ با در دست داشتن معرفی نامه کتبی و فیش واریزی به مبلغ ۱۵۰۰۰۰ ریال به حساب ۲۱۷۶۴۰۵۴۰۶۰۰۶ نزد بانک ملی مرکزی بندرعباس بنام تمرکز وجوه درآمد راه آهن هرمزگان جهت دریافت اسناد ارزیابی به نشانی بندرعباس - اداره کل راه آهن هرمزگان - طبقه همکف امور قراردادها مراجعه نمایند.

مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده:
حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخه ۹۰/۵/۱۰ بنشانی امور اداری راه آهن هرمزگان
پس از ارزیابی کیفی از پیمانکاران واجد شرایط دارای صلاحیت که حائز حداقل امتیاز ارزیابی کیفی باشند جهت دریافت اسناد مناقصه دعوت بعمل خواهد آمد .
هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .
دریافت اسناد از طریق پایگاه ملی مناقصات کشور به نشانی http//iets.mporg.ir بصورت رایگان می باشد .

روابط عمومی اداره کل راه آهن هرمزگان

کاربران دائمی کامپیوتر حتما بخوانند

- حدود ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر از مونیتور فاصله داشته باشید
- خط دید شما باید مسطح یا بالاتر از مونیتور باشد
- مچ دست‌تان را هنگام تایپ کردن، خم نکنید و زانوهای خود را هنگام نشستن پشت کامپیوتر در زاویه ۹۰ درجه قرار دهید.

در همین لحظه که شما این مقاله را می‌خوانید قطعا جمعیت قابل توجی از انسانها در سراسر دنیا به مونیتور کامپیوترهای خود خیره شده‌اند و اغلب ساعت‌های عمر خود را در این وضعیت می‌گذرانند.

بیشتر این افراد اگر اقدامات پیشگیرانه ضروری را انجام ندهند به تدریج در معرض خطر ابتلا به سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر قرار خواهند گرفت اما شما تا چه حد با این سندرم آشنایی دارید؟

به گفته متخصصان چشم پزشکی، دانشگاه آلاباما استفاده طولانی مدت از کامپیوتر و ساعات زیاد خیره شدن به مونیتور آن صدمات جبران ناپذیری به چشم وارد می‌سازد که سردردها و استرس‌ها و فشارهای وارد شده به سیستم بینایی از آن جمله‌اند.

متخصصان این مشکلات را سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر نامیده‌اند و به گفته آنها از هر ۱۰ کاربر دائمی کامپیوتر، هشت نفر به این سندرم مبتلا می‌شوند. اگر روزانه بیش از دو ساعت مداوم به مونیتور نگاه کنید بیشتر با خطر ابتلا به این سندرم مواجه خواهید بود.

مهمترین و شایعترین علائم این سندرم شامل درد گردن و شانه، سردردها و کاهش تمرکز دید است.

از دیگر علائم این سندرم می‌توان به خستگی، سوزش و خارش چشم، خشک شدن و یا ترشح بیش از حد مایعات چشم، دوبینی، نیاز به استفاده از عینک و حساسیت به نور اشاره کرد. اما آیا راهی وجود دارد که به دلیل ضرورت استفاده از کامپیوتر در زندگی مدرن امروزی هم بتوانیم از این وسیله استفاده کنیم و هم از آسیب زیاد به چشم‌ها و احتمال بروز این سندرم تا حد زیادی بکاهیم؟

سایت تخصصی - بهداشتی «سی‌نوتو منچستر» در مقاله‌ای در این زمینه چند توصیه بهداشتی را ارائه کرده است که بکار بستن آنها در پیشگیری و کاهش خطر ابتلا به این سندرم تا حد قابل توجهی موثر است.

در این مقاله توصیه شده است:

- مونیتور را در وضعیتی قرار دهید که فاصله مناسبی با چشمان شما داشته باشد و اگر دید مناسبی ندارید از عینک استفاده کنید.
- از خیره شدن به صحنه مونیتور حتی المقدور پرهیز کنید.
- دقیقا روبه‌روی کامپیوتر بنشینید.
- صحنه مونیتور را پشت به دیوار نگذارید بلکه سیستم را طوری جاسازی کنید پشت شما به دیوار باشد و بتوانید فضای اتاق را در پشت مونیتور ببینید.
- حدود ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر از مونیتور فاصله داشته باشید.
- خط دید شما باید مسطح یا بالاتر از مونیتور باشد.
- مچ دست‌تان را هنگام تایپ کردن، خم نکنید و زانوهای خود را هنگام نشستن پشت کامپیوتر در زاویه ۹۰ درجه قرار دهید.
- هرازگاهی با نگاه کردن به یک شی در دور دست به عضلات چشمان خود استراحت بدهید. پزشکان توصیه می‌کنند در ازای هر یک ساعت کار با کامپیوتر دو تا سه دقیقه این کار را انجام دهید تا از فشار وارده به عضلات چشم کاسته شود.
- نورمونیتور را در حد استاندارد تنظیم کنید.
- صفحه مونیتور را طوری قرار دهید که نور لامپ یا چراغ روی آن نیفتد چون بازتاب آن از مونیتوربه سمت چشم خطرناک است.
- یک راه کار ساده اما بسیار موثر دیگر پلک زدن است. با پلک زدن مکرر از خشکی چشم جلوگیری کنید. افرادی که زیاد پلک نمی‌زنند دچار خشکی، سوزش و قرمزی چشم می‌شوند.

همچنین توصیه می‌شود تمام افرادی که مجبور هستند روزانه بیش از دو ساعت مقابل مونیتور بنشینند از عینک‌های محافظ استفاده کنند.

سازمان بهزیستی

دنیا با تفکر سالمندان و حرکت جوانان اداره می شود ، لازم است شأن و قدر آنان بازشناخته شود

شعبه دوم مرکز سالمندان لقمان حکیم با کادری مجرب و محیطی آرام تحت نظارت سازمان بهزیستی افتتاح شد

آدرس : روستای ایسین بعد از بانک ملی تلفن: ۹-۲۷۶۳۴۰۸ ، ۲۵۴۲۹۱۰
شماره حساب : جام شعبه سید مظفر ۱۶۸۷۶۱۲۵۹۱
سپهر صادرات شعبه شهید هاشمی نژاد
مرکز سالمندان ۰۱۰۲۵۹۶۷۱۲۰۰۰

روابط عمومی اداره کل بهزیستی استان هرمزگان

آبا متن ساحل
سهامی خاص
ثبت ۹۵۱۲
تولید بتن آماده
با رعایت استانداردهای آئین نامه بتن ایران (آبا)
عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان
دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان
سیلو - ۴ تنی دیجیتال
آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح