هویج بخورید جذاب‌تر می‌شوید

آزمایشات جدید تایید می‌کند افرادی که از میوه‌ها و سبزی‌هایی به گزارش ایسنا، این آزمایشات نشان داده است مردان و زنانی می‌آیند. به گفته متخصصان، رنگدانه‌های زرد موسوم به «کاروتنوئید» درخشان کردن رنگ پوست نقش به سزایی دارند.
دکتر «یان استفان» از دستیاران این مطالعه جدید اظهار داشته افزایش دهید، شاهد نتایج و تاثیرات شگفت انگیز آن روی پوست به گزارش دیلی میل، دکتر استفان تاکید کرد: این یافته می‌تواند در این آزمایشات که از سوی متخصصان دانشگاه‌های سنت اندرو و و عوامل ایجاد جذابیت و سلامتی در آنها بررسی شد.

مثل هویج و آلو استفاده می‌کنند اغلب جذاب‌تر به نظر می‌رسند.
که پوستشان درخشش زردرنگی دارد جذابتر و سالم‌تر به چشم که در انواع خاصی از میوه‌ها و سبزیجات مثل هویج یافت می‌شوند در است که اگر فقط دو ماه مقدار مصرف این نوع از سبزی‌ها و میوه‌ها را خود خواهید بود.
جوانان را به خوردن بیشتر میوه و سبزی تشویق کند.
بریستول انجام گرفته ۴۰ داوطلب تحت مطالعه قرار گرفتند

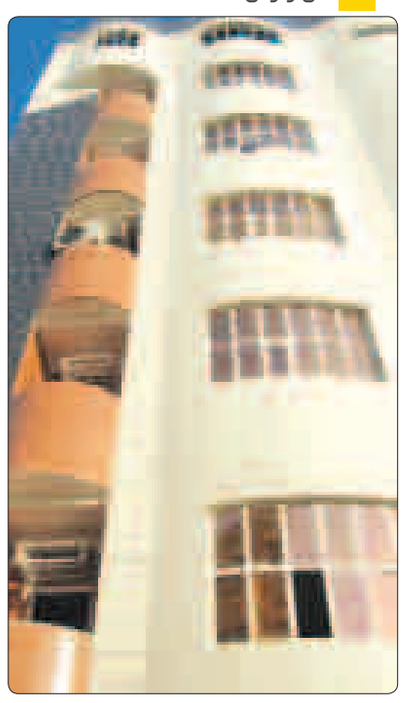
راه‌های پیشگیری از بیماری انسداد ریوی مزمن

بیماری انسداد ریوی مزمن به حالتی اطلاق می‌شود که در آن برونش‌های کوچک در ریه‌ها باریکتر می‌شوند.
به گزارش ایسنا، برونش‌ها مجاری باریکتری هستند که هوا را به درون ریه‌ها منتقل می‌کنند. کارشناسان انجمن ریه در آمریکا چندین راه کار را پیشنهاد کرده‌اند که برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری مفید هستند.
به گزارش سایت اینترنتی هلت دیلی نیوز، این کارشناسان تاکید می‌کنند که سیگار نکشید و اگر سیگاری هستید همین حالا آن را ترک کنید. از تماس با دود سیگار دیگران خودداری کرده و اجازه ندهید که کسی در خانه شما سیگار بکشد. از تماس با مواد شیمیایی که به ریه‌ها آسیب می‌رسانند خودداری کنید.
در جاهایی که هوای پاک و تمیز وجود دارد از پله‌ها استفاده کنید تا هوای تمیز بیشتر وارد ریه‌هایتان شود.
هم چنین توصیه می‌شود که اگر گمان می‌کنید به بیماری انسداد ریوی مزمن مبتلائید بویژه اگر در سن ۴۵ سالگی یا پیرتر هستید و سابقه استعمال دخانیات دارید حتما با پزشک مشورت کنید.

"دریا" در گفتگو با رئیس نظام مهندسی استان بررسی کرد

نظارت بر ساخت و سازها از حرف تا عمل

علی زارعی



داشتن مسکن استاندارد و ایمن حق هر شهروندی است و در جهت تحقق این حق نیز بایستی بر ساخت و سازها نظارت لازم صورت پذیرد تا اینکه با مقاوم بودن مسکن درمقابل حوادثی نظیر زلزله و... ، مردم با آرامش خاطر در واحدهای مسکونی زندگی کنند .

آنچه که در حوادثی مانند زلزله باعث مرگ مردم می شود، خود زلزله نیست، بلکه ساختمان هایی است که بصورت غیراستاندارد احداث شده است و در زمان زلزله بر سر مردم آوارمی شود.

در صورتیکه ساختمان از هر لحاظ استحکام لازم را داشته باشد؛ بطور یقین زلزله نمی تواند تلفاتی داشته باشد.

البته در ساخت و سازها آیتم های مختلف از جمله مصالح ساختمانی استاندارد،کارگر ماهر ،نظارت صحیح وهمه جانبه و... نقش دارد که خلا هرکدام ،می تواند در تولید مسکن استاندارد و با استحکام لازم خلا ایجاد کند و آرامش سکونت را در چنین ساختمان هایی از بین ببرد.

در حال حاضر سازمان نظام مهندسی ساختمان به عنوان دستگاه ناظر در امر ساخت و ساز البته در بخش غیر دولتی شناخته شده است . به همین دلیل در گفتگویی با دکتر «شهریار مشیری» رئیس سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان به گفتگو نشستیم .

دکتر « شهریار مشیری» با بیان اینکه سازمان نظام مهندسی مطابق با قوانین نظام مهندسی ساختمان مصوب ۱۳۷۴ و ۱۳۷۵ مجلس شورای اسلامی جهت نظارت بر کلیه ساخت و سازهای بخش خصوصی در کشور فعالیت خود را آغاز نمود؛ تصریح کرد : سازمان نظام مهندسی توسط ناظران عضو که به عنوان «ناظر شهرداری» معروفند ؛ برساخت و سازها و کیفیت ساخت و سازهای ساختمان ها نظارت دارند .

مشیری با انتقاد از نبود نظارات سازمان مهندسی بر ساخت و سازهای بخش دولتی؛ اظهار داشت : این موضوع باعث می شود که کم کاری هایی در ساخت و سازها در این بخش را شاهد باشیم و اجرای پروژه های دولتی مانند بیمارستانهای بندرلنگه و حاجی آباد و ... بیش از یک دهه طول بکشد و این «خلا قانونی» در بحث نظارت توسط سازمان مهندسی بر پروژه های دولتی تلقی می شود.

وی تصریح کرد : بر اجرای پروژه ها بایستی یک ناظر مهندس عمران ، یک مهندس ناظر تاسیسات برق و یک مهندس ناظر معمار نظارت داشته باشند .

مشیری با بیان اینکه بر تعاونی های مسکن نیز طبق قانون بایستی «مهندس ناظر» نظارت داشته باشد و در پروژه های مسکن مهر که توسط انبوه سازان اجرا می شود و بایستی ناظر مقیم ۲۴ ساعته حضور داشته باشد ، نبود این روند را عاملی درجهت هدر رفت سرمایه ها و کاهش کیفیت واحدهای مسکونی می داند .

وی اهمیت نظارت بر اجرای پروژ های ساخت و ساز را آنقدر مهم می داند که اظهار می دارد : حتی اگر شخصی مشاهده نماید که پروژه ای بدون رعایت اصول استاندارد ساخت و ساز در حال اجرا ست و به سازمان نظام مهندسی اطلاع دهد ؛ بلافاصله پیگیری می شود و در صورت صحت موضوع ، در شورای انتظامی سازمان پرونده ای تشکیل و به تخلفات مهندس ناظر رسیدگی می شود. زیرا مهندس ناظر بایستی بر حسن اجرای کار و کیفیت ساختمان رسیدگی نماید و حتی می تواند بدیل عدم رعایت کیفیت در ساخت و سازها توسط پیمانکار، کارگاه را تعطیل نماید .

وی با بیان اینکه تمامی نقشه ها بایستی طبق مقررات ملی ساختمان تشکیل شود و از صدور و مجوز موقت ساخت وساز جلوگیری شود؛ تصریح کرد: ناظران بایستی بر تمام مراحل ساخت اعم از خاکبرداری ، بتن ریزی ، بازکردن قالب بتن ، اجرای تاسیسات برقی و مکانیکی، اجرای سقف ها و ... تا زمان پایان کار نظارت داشته باشند تا اینکه شاهد پروژه هایی مانند آنچه در شهرک اندیشه اجرا گردید نباشیم .

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان استان البته تاکید کرد: که با تشکیل هیئتی متشکل از مسکن و شهرسازی و نظام مهندسی ، بر پروژه های ساخت و ساز در بندرعباس را بصورت هفتگی و در شهرستانها بصورت ماهیانه و بصورت تصادفی نظارت می شود .

وی گفت : میزان نظارت ها پس از زلزله بم و تصویب آیین نامه ۲۸۰۰ و متمم آن بعد از زلزله منجیل و رودبار افزایش یافته است ؛ تصریح کرد : اگر نظام مهندسی در کشور نباشد ، نظارت بر ساخت و سازها و اجرای مقررات ملی ساختمان از بین می رود .

مشیری البته تاکید دارد؛ زمانی ساخت و سازها در کشور سامان می گیرد که شرکت های ساخت و ساز «شرکت های مهندسی» باشند و «بیمه کیفیت ساختمان» مانند سایر کشورها داشته باشند.

مشیری به شهروندان خرید مسکن توصیه نمود که فریب تبلیغات بنگاه های املاک در زمینه ظاهر ساختمان را نخورند و بایستی از استحکام و رعایت استانداردهای لازم در ساخت و ساز با مراجعه به سازمان نظام مهندسی اطمینان یابند

خریداران مسکن برای اطمینان از استحکام بنا به نظام مهندسی بروند

موضوع دیگری که از «مشیری» می پرسم ؛ این است که اگر شخصی بخواهد واحد مسکونی برای خود بخرد، آیا می تواند از استاندارد بودن واحدمسکونی مورد نظر، از سازمان نظام مهندسی استعلام نماید ؟

وی می گوید :ساختمانهایی که از اول آبان ۸۵ به بعد ساخته شده اند که دفترچه استحکام بنا آن در سازمان نظام مهندسی وجود دارد که مردم با دادن نشانی و شماره پروانه ساختمانی می توانند از استحکام اطمینان حاصل کنند.

مصالح ساختمانی استاندارد

وی البته نوع مصالح ساختمانهای بکار رفته در ساختمانها را بسیار مهم می داند و می گوید : حتی اگر نظارت بسیار قوی بر ساخت و سازها صورت بگیرد ولی مصالح استاندارد نباشد؛ بطور یقین واحدهای مسکونی، استاندارد و استحکام لازم را نخواهد داشت. بایستی شن و ماسه و سفال و ... استاندارد باشد .

مشیری می گوید : شن و ماسه بایستی در معادن شسته شوند و همراه گل و لای وارد چرخه ساخت و ساز نشوند و سیمان که تاریخ مصرف آن شش ماه پس از تولید در کارخانه است ؛ بعد از آن وارد بازار نشود.

رئیس سازمان نظام مهندسی با بیان اینکه فقط معدود کارخانجاتی در استان شن و ماسه ، بتن آماده ، سیمان و سیمان پرکنی ، قیر، گچ و صفحات گچی روکش دار در استان استاندارد است ؛ تاکید کرد : این در حالیست که چهارده قلم مصالح ساختمانی مشمول استاندراد اجباری است و در استان فقط پنج قلم ذکر شده مصالح ساختمانی تاحدی استاندارد لازم را دارد .

وی گفت : استاندارد نمودن مصالح ساختمانی و نظارت بر استاندارد بودن این مصالح بایستی توسط سازمان استاندارد صورت بگیرد و کارخانجاتی که اقدام به تولید مصالح فاقد استاندارد می کنند بایستی «تعطیل» شوند.

مشیری گفت : در گذشته که مصالح استاندارد بود ؛ ساختمانهایی با ماندگاری ۲۰۰ - ۱۰۰ سال هم ساخته می شد؛ ولی اکنون در برخی موارد ترک های ساختمانی زود هنگام مشخص می شود .

کارگر ماهر

وی بابیان اینکه اهمیت کارگر و بنای ماهر در کیفیت ساخت و ساز بیشتر از مهندس ناظر است ؛ بر آموزش کارگران و ارائه کارت مهارت به کارگران ساختمانی تاکید می کند و می گوید : بایستی سازمانهای مختلف برای تربیت کارگران ماهر برنامه ریزی کنند .

سازمان نظام مهندسی توسط ناظران عضو که به عنوان ناظر شهرداری معروفند ؛ بر ساخت و سازها و کیفیت ساخت و سازهای ساختمان ها نظارت دارند

مشیری تصریح کرد : بایستی از فعالیت کارگران غیر ماهر جلو گیری گردد تا اینکه ساخت و سازها بصورت استاندارد شود .

وی با اشاره به ارتباط ساخت و سازها با اشتغالزایی ؛ تصریح کرد : البته میزان ساخت و ساز دراستان در بخش خصوصی ۵۰ درصد نسبت به سال قبل کاهش یافته است.

مشیری به شهروندان خرید مسکن توصیه نمود که فریب تبلیغات بنگاه های املاک در زمینه ظاهر ساختمان را نخورند و بایستی از استحکام و رعایت استانداردهای لازم در ساخت و ساز با مراجعه به سازمان نظام مهندسی اطمینان یابند و مردم برای اخذ خدمات مشاور ، طراحی نقشه و تعهد نظارت به دفاتر مهندسی دارای مجوز از سازمان نظام مهندسی مراجعه نمایند .

وی گفت : در حال حاضر در شهرستانها کمبودهای نیروی انسانی مهندسی در شهرستانها وجود دارد و شرایط اشتغال مهندسان در شهرستانهای استان وجود دارد.

مشیری البته تعامل مسکن و شهرسازی ، شهرداری و معاونت عمرانی استانداری با سازمان نظام مهندسی استان را مطلوب توصیف کرد.

با این تفاسیر مردم انتظار دارند نظارت بر ساخت و ساز در استان روند پرشتابی گیرد تا اینکه مردم شاهد احداث واحدهای مسکونی فاقد استاندارد نباشد و همچنین بر تولید مصالح ساختمانی استاندارد نیز نظارت شود .

گرچه سازمان نظام مهندسی استان آمادگی کامل بر اجرای ساخت و سازها را داراست ؛ اما بدون عزم مسئولان استانی از جمله شهرداری ، مسکن و شهر سازی ، استاندارد ، آموزش فنی و حرفه ای ، اداره کار ، معاونت عمرانی استانداری و ... ؛ ساخت و سازها استاندارد و ایمن نمی شوند .

برنامه شو بندر در خلیج فارس

با تهیه کنندگی فرشید ایرانپرست و کارگردانی محمد عادلزاده برنامه زمستانی شو بندر از سیمای خلیج فارس پخش می شود.

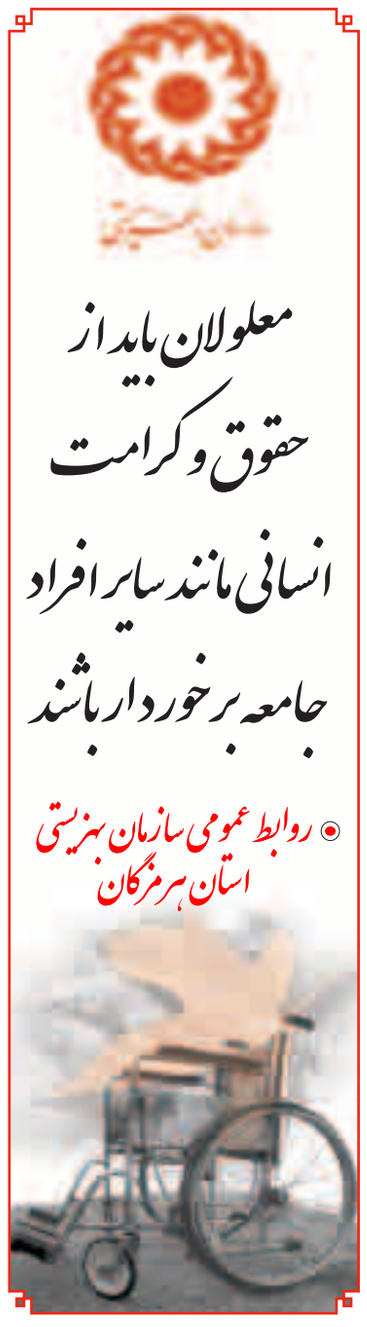
به گزارش روابط عمومی صدا و سیمای مرکز خلیج فارس «شوبندر» عنوان برنامه زنده تلویزیونی است که هر شب به مدت ۵۰ دقیقه با گویش کاملا محلی و بومی از سیمای خلیج فارس بر روی آنتن می رود. این برنامه شامل بخش های گوناگون و متنوعی از جمله بخش نمایشی است که در طول هفته دو روز با موضوعات آموزنده و آموزشی بصورت زنده برای مخاطبان اجرا و پخش می شود ، در بخش گزارش طنز به ضرب المثل های قدیمی پرداخته می شود ، آیتم خالو کریم که به محله های شهر بندرعباس سر می زند و پای دل گویه ها و مسایل و مشکلات مردم می نشیند همچنین در بخش خلیج فارس که یک روز در طول هفته اجرا می شود از زبان کارشناسان برنامه تاریخچه و اهمیت منطقه خلیج فارس مورد بحث و بررسی قرار می گیرد .

ضمنا مشاور دریایی ، صنایع دستی ، معرفی نخبگان و افراد برجسته استان در زمینه های مختلف ، ماهی فروش از دیگر بخش های مختلف و متنوع جنگ شبانه شو بندر است که هر شب ساعت ۲۰:۳۰ از شبکه استانی سیمای خلیج فارس پخش می شود.

یادآور می شود هم اکنون به لحاظ هوای بسیار مطبوع و بهاری شهر بندرعباس این برنامه در فضای آزاد و از استودیو آلاچیق مرکز خلیج فارس پخش می شود .

مفقودی
یک فقره **گواهینامه رانندگی پایه دوم** به شماره ۸۴۰۰۸۳۹۱۰۲ مربوط به اینجانب محمد باقری پور فرزند احمد مفقود گردیده است

مفقودی
کارت معافیت کفالت سربازی ابراهیم روشی نام پدر عبدالله ش ش ۶۶۲۷ محل صدور رودان تاریخ تولد ۵۳/۱۰/۲۰ شماره ملی ۴۶۹۹۰۸۷۳۷۱ شماره کارت ۴۷۳۰۰۱ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد



املاک و خودرو ۲۲۴۶۳۸۴ ۲۲۴۳۷۳۴

شماره تماس :۳۳۳۱۲۸۱
◆ اجاره : آزادگان ۴ ویلایی طبقه همکف زیربنا ۲۷۰ متر ۴ خواب فروشی : دامائی فاز ۳ فرهنگیان گوهران ۲۴ قیمت توافقی

تلفن تماس :۰۹۱۷۷۶۱۸۰۸۳
◆ یک باب مغازه طبقه سوم جنب سینما واقع درمجتمع ستاره شهر با کلیه امکانات اجاره داده می شود

۰۹۳۵۶۲۳۵۵۳۵
◆ فروش منزل ویلایی به متراژ ۱۱۲متر خیابان شهید کازرونی پشت مجتمع آریا ۸۰میلیون تومان

۰۹۱۷۳۶۱۰۷۲۲
◆ فروش تاکسی روا قیمت توافقی

تلفن تماس : ۰۹۱۷۷۶۱۸۰۸۳
◆ اجاره یک باب مغازه در مجتمع تجاری ستاره شهر طبقه ۴با دکور و امکانات کامل

۰۹۱۷۳۶۱۲۹۵۱-۶۶۹۴۷۶۶-۶۶۶۹۶۶۷ املاک کوثر-روبروی فروشگاه اتکا - جنب پیتزا جردن
رهن یکخواب ۵۲ متر - خیابان دانشگاه - ۱۵ م
◆ فروش دو خوابه ۷۵ متری کوی فرهنگیان متری ۸۰۰/۰۰۰
◆ فروش ۷۱ متری یکخوابه خیابان دانشگاه متری ۸۵۰/۰۰۰
◆ فروش دو خوابه ۶۱ متری رسالت جنوبی - متری ۸۵۰/۰۰۰ هزار
◆ دوخوابه ۸۲ متری شهرک پرواز - رسالت شمالی - متری ۷۰۰/۰۰۰
◆ فروش یکخوابه ۶۸ متری بلوار امام حسین - ۳۷ م
◆ فروش دوخوابه ۱۰۰ متری خیابان شهناز - متری ۶۵۰ هزار
◆ فروش دوخوابه ۸۵ متری خیابان صمدو - متری ۸۰۰/۰۰۰
◆ فروش یکجا آپارتمان ۶ طبقه ۱۵ واحدی - متری ۹۵۰ هزار
◆ فروش ویلایی آزادگان ۲۶۲ متر
◆ فروش یکخوابه ۵۸ متری الهیه جنوبی - متری ۷۵۰/۰۰۰
◆ رهن مغازه اتوبوسرانی ۳۵ م
◆ فروش دوخوابه ۱۰۴ متری رسالت شمالی - متری ۶۰۰/۰۰۰
◆ رهن و اجاره ۵۵ متری ساختمان پزشکان پارسیان جهت مطب - ۵ م و ۵۰۰/۰۰۰
◆ فروش مغازه اتوبوسرانی متری ۳/۵۰۰/۰۰۰
◆ فروش دوخوابه ۱۰۸ متری الهیه شمالی - متری ۵۵۰
◆ فروش دوخوابه ۸۰ متری رسالت شمالی - متری ۸۰۰/۰۰۰
◆ فروش دوخوابه ۷۷ متری اتوبوسرانی - نوساز - متری ۱/۲۰۰/۰۰۰ تجاری - مسکونی
◆ رهن یکخوابه ۵۲ متری شهرک نبوت ۱۱ م
◆ رهن و اجاره ۱۰۰ متری فلکه برق جهت دفتر اسناد و مطب ۵ م و ۵۰۰/۰۰۰
◆ فروش یکخواب ۵۲ متری بلوار امام حسین - ۳۵ میلیون
◆ رهن و اجاره یکخواب ۶۵ متری مهرگان ۸ م و ۲۰۰/۰۰۰
◆ فروش یکخوابه ۵۸ متری و مهرگان - ۳۸ م
◆ فروش ویلایی رسالت شمالی ۳۰۰ متری
◆ فروش سه خوابه ۱۱۲ متری - چهار راه خاوران
◆ فروش آپارتمان یکجا ۱۵ واحدی / ۸ واحدی / ۱۲ واحدی
◆ فروش دوخوابه ۱۰۰ متری - چهارراه مرادی - متری ۸۰۰/۰۰۰
◆ رهن کامل سه خوابه بلوار امام حسین ۲۷ م
◆ فروش آپارتمان یکجا بر خیابان اصلی رسالت شمالی ۱۰ واحدی
◆ فروش یکخواب ۶۰ متری رسالت شمالی - متری ۹۵۰/۰۰۰
◆ رهن واحد ۴۵ متر آزادگان - جهت دفاتر کار ۱۵ م
◆ رهن و اجاره یکخوابه ۶۰ متری شهر نمایش ۴ م و ۲۵۰/۰۰۰
◆ فروش ۸۰ متری دو خواب رسالت شمالی - متری ۸۰۰/۰۰۰
◆ رهن کامل ۷۷ متری دو خواب تجاری مسکونی اتوبوسرانی ۲۰ م
◆ فروش سه خوابه ازادگان ۱۹۰ متری - متری ۸۵۰/۰۰۰
◆ فروش یکخواب ۵۸ متری الهیه جنوبی ۴۳ م
◆ واحدهای یکخوابه و دوخوابه وام دار شما را خریداریم

شماره تماس ۰۹۱۷۷۶۸۶۱۰۲
◆ زمین آبشورک سند ۶ دانگ ۲۱۰متر -قیمت دوازده میلیون وپانصدهزار تومان

۰۹۱۷۳۶۳۷۱۸۹ آقای ارژنگ
◆ آپارتمان ۸۲متری طبقه ۴ با آسانسور آزادشهر غدیر ۸ ،متری ۸۰۰هزار تومان ،۱۵ میلیون وام بانک

تلفن : ۰۹۱۷۳۶۱۱۷۷۰ و ۰۹۱۷۳۶۷۱۶۱۴فروش
◆ ویلایی سه خوابه (دوبلکس ، نوساز) واقع در آزاد شهر - مجتمع تعاونی دانشگاه هرمزگان
◆ زمین فروشی شهرک دریا فاز ۱ آبشورک روبروی چهچکور ۲۵۰ متری قیمت ۱۳ میلیون تلفن ۰۹۱۷۹۳۷۴۱۹۱
◆ زمین فروشی شهرک دریا فاز ۱ آبشورک روبروی چهچکور ۲۷۰ متری قیمت ۱۴ میلیون تلفن ۰۹۱۷۸۶۱۱۴۸۸
◆ فروشی : مرغداری روستای رضوان تلفن : ۰۹۱۷۹۳۷۴۱۹۱

آبا بتن ساحل سهامی خاص ثبت ۹۵۱۳
تولید بتن آماده
با رعایت استانداردهای آئین نامه بتن ایران (آبا)
مجهز به:
■ پمپ انتقال بتن خودرو(دکل) ■ پمپ انتقال بتن کششی (زمینی)
■ باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح
○ عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان
○ دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان
دفتر مرکزی :بندرعباس -بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا
تلفن و فاکس: ۲۲۴۱۶۴۶ -۰۷۶۱۲۲۲۲۲۸۷
صندوق پستی: ۱۳۵۹ -۷۹۱۴۵
کارخانه :بندرعباس :شهرک صنعتی شماره ۲
تلفن : ۲۶-۰۷۶۱۲۲۶۴۰۳۰
همراه : ۰۹۱۷۸۶۱۵۵۷۰