با همسرتان قهوه نخورید!

تاثیر معکوس نوشیدن قهوه بر مغز زنان و مردان!

بر اساس یک پژوهش جدید، نوشیدن قهوه، قدرت مغز زنان را در شرایط استرس‌زا افزایش داده، اما مردان را دچار بحران می‌کند!

بـه گـزارش ایسـنا، طبق این تحقیقات در حالی‌که نوشـیدن یک قهوه عملکرد زنـان را در زمان کار با دیگـران افزایش می‌دهد، به خاطره مردان آسـیب زده و تصمیم‌گیری آنان را کند می‌کند. دانشمندان دانشگاه بریستول انگلیس با انجام آزمایشاتی قصد داشتند بفهمند که قهوه چه تاثیراتی بر فردی که در موقعیت استرس زا قرار دارد می‌گذارد. آنها در تحقیقات خود از ۶۸ زن و مرد خواستند تا وظایف مختلفی همچون شرکت در مذاکرات، حل جدول و انجام معماهای یادآوری را انجام دهند و به آنها گفته شد که پس از انجام این کارها باید به صورت عمومی در مورد کار محوله خود صحبت کنند. به نیمی از این افراد قهوه بدون کافئین و به سـایر افراد قهوه‌ای با میزان کافئین بالا داده شـد. محققان دریافتند که عملکرد مردان در آزمایش‌های مربوط به حافظه با مصرف قهوه کافئین‌دار دچار اختلال بالایی می‌شود. آنها جداول خود را به طور میانگین ۲۰ ثانیه دیرتر از افرادی که قهوه بدون کافئین خورده بودند حل کردند. اما زنانی که قهوه کافئین‌دار مصرف کرده بودند ۱۰۰ ثانیه سریع‌تر آزمایش خود را به اتمام رساندند. مطالعات قبلی به این موضوع اشاره داشته‌اند که قهوه احتمالا در برابر بیماری‌هایی مانند دیابت، آلزایمر و آسیب کبدی و نقرس از بدن محافظت می‌کند.

از روغن زیتون برای سرخ کردن استفاده نکنید

استفاده از روغن سرخ کردنی بیشتر از ۳ بار نباشد .یک متخصص تغذیه نسبت به استفاده از روغن زیتون برای سرخ کردن مواد غذایی هشدار داد. دکتر احمدرضا درستی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: متاسفانه مشاهده می‌شود افراد بسیاری برای سرخ کردن مواد غذایی بویژه موادی که جذب روغن بالایی دارند، از جمله بادمجان و کدو از روغن زیتون استفاده می‌کنند. این در حالی است که این روغن هنگام سرخ کردن مواد به درجه‌ای از دود می‌رسد که ساختار روغن به هم ریخته، ترکیبات جدیدی که برای سلامت بدن خطر داشته، سرطان زا و سمی هستند را تشکیل می‌دهد.

وی با بیان اینکه درجه دود روغن‌های سرخ کردنی بالاتر بوده و گرمای بیشتری نسبت به روغن زیتون تحمل می‌کنند، افزود: البته روغن زیتون را می‌توان برای طبخ غذاهایی که نیاز به حرارت طولانی ندارند، مانند طبخ نیمرو استفاده کرد. این متخصص تغذیه توصیه کرد: در انتخاب روغن سرخ کردنی به نوشته‌های روی جعبه و میزان تحمل حرارت روغن دقت شود.

همچنین نباید تعداد دفعات استفاده از روغن سرخ کردنی بیشتر از ۲ تا ۳ بار باشد. ضمن این که توصیه بر این است که روغن‌های یک بار استفاده شده نباید به مدت طولانی نگهداری شوند چرا که مصرف این روغن‌ها خطرناک و بیماری زاست.

کارآمدی زیر ساخت ها

علی نظری

مفهوم زیرسـاخت در توسـعه به سـاده ترین عبارت یعنـی ؛ پایه و اساس ! به تعبیری شالوده توسعه که فقدان آن عملا مفهوم توسعه را بی معنی خواهد کرد.

اما حکایت این رکن در اسـتان ما تقریبا جوردیگریست. حداقل در چند مصداق مهم . مگر نه اینکه در مهندسی سـازه بیشترین هم و غم فنی در این است که پی ساختمان با حداکثر دقت و حساسیت، طراحی و سـاخته شـود زیرا دوام و بقای ساختمان در گرو پایداری آن است ،پس چرا در برخی زیر ساخت ها رعایت این مهم کمرنگ است؟!

چـرا با کمترین حادثه ای زیر سـاخت هـای توسـعه در اغلب شـقوق از آب و برق گرفته تا راه و مخابرات و خیابان ... به چالش کشـیده می شـود؟! مگر نه اینکه قـرار اسـت این زیر سـاخت ها قوت قلب مـردم در حوادث غیر مترقبه باشد، پس چرا بعضا چنین نیست؟ بعضا را قید می کنیم تا از جاده انصاف خارج نشـویم و حکم کلـی صادر نکنیـم. بپذیریم که این روزها در بسیاری از مواقع مشاهده مـی شـود کمتریـن حادثـه ای ناکارآمدی زیر سـاخت های را به نمایش می گـذارد؟ اگـر این رکن در حـوادث طبیعـی نتوانـد نقش موثـر خـود را ایفـا کنـد پس کی می خواهد نقش آفرین باشـد؟ اگر با کمتریـن بارندگی برخـی پل ها و جاده ها را آب ببرد ، جریان برق تا ساعت ها قطع گردد و اخیر هم قطع تلفن و موبایل و اینترنت به این صف اضافه شـود آیا می توان به پایداری آنان در حوادث بزرگتر دلخوش بود؟ آیا این زیر ساخت ها قرار است نقطه امید مـردم در بحران ها باشـند؟!با همین کیفیت ؟!!

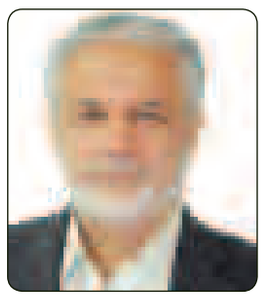
حادثه زلزله چند سـال پیش در قشم هنوز در خاطره ها زنده است که بـه موازات تخریـب چند خانه خشـت و گلی، بیمارسـتان و برج فـرودگاه که از مراکز اسـتراتژیک هستند نیز دچار خسارت شدند ، یا ازبین رفتن کامل پل شور در محور بندرعباس سیرجان و خلاصه از این دسـت مصداق ها بسیار، چرا هردم از ایـن باغ بری می رسـد و به این صف اضافه می شود ، البته در بخشی دیگر !بارندگی ها در اسـتان میدان محکی خوبی برای استاندارد سازه ها شـده است. امری که ناکارآمدی مطلوب زیر ساخت ها را به نمایش مـی گـذارد . هنوز چند سـاعت از ریزش بـاران در هفته گذشـته نگذشـته بود که جریان برق نیمی از بندرعبـاس را در خاموشـی فروبـرد ، آب کلـی تاسیسـات را با خود بـرد و صدای مهیب انفجار ترانسفورماتورها در شهر طنین انداز شـد . بارندگی امروز نیـز بر دامنه ناکارآمدی تاسیسـات زیر ساختی افزود.

از رودان گزارش رسید تقریبا کل شبکه تلفن همراه و تلفن ثابت در این شهرسـتان به دنبال وقوع بارندگی از مدار خارج و خیال مردم از داشتن آن راحت. راحت از این بابت که یاد بگیرند حسـاب و کتابـی روی این گونه زیر سـاخت ها برای حوادث بزرگتر بازنکنند و از همین حالا به فکر اقلام سنتی باشند . حال بماند از آبگرفتگی خیابانها و...که تقریبا امری عادی شده و مرسوم.

جالب اینجاست که در همین مرکز اسـتان نیز در قلب شـهر بندرعباس پدیده ریزش کوه!!یا به عبارت دقیق تر ریزش تپه را در خیابان داریم ! بخشی از بلوار امام حسین(ع) حسابی از گل انباشته و لغزنده شده بود و بسیار خطر آفرین . بمانـد از دریاچه های جور واجوری که در اقصی نقاط شهر اثری از خیابان برجای نگذاشته بود و ...

با حضور استاندار؛

مجتمع آبرسانی شهر هشتبندی به بهره برداری رسید



با حضور استاندار ، معاون عمرانی استاندار، مدیرعامل آب و فاضلاب استان و جمعی از مدیران و مسوولان استانی و شهرستانی مجتمع آبرسـانی شـهر هشـتبندی به بهره برداری رسید .

به گزارش خبرنـگار روزنامه "دریا" ؛ در این آیین معاون عمرانی استاندار ، دهه فجر را فرصت مناسبی برای تبیین دستاوردهای نظام جمهوری اسلامی برشمرد و گفت: همه ما باید در تحقق این اهداف تلاش نماییم .

مهنـدس "نصـوری" ضمـن قدردانـی از تـلاش های ارزنده مدیـران و مجموعه آب و فاضلاب اسـتان در راستای رفع مشکلات آبرسـانی شـهرهای اسـتان ، تصریح کرد: مسـوولان خدمتگزار در طول سـالهای بعد از انقـلاب زحمات بسـیاری را متحمل شـده اند تا بتوانند گستره خدمات رسانی خود را در سطح شهرها و استان ارتقاء دهند بالاخص در این مناطق که در گذشـته نه چندان دور در بسیاری از موارد و امکانات، کمبودهای قابل لمسی داشته اند که امروزه به برکت انقلاب اسـلامی و همت و تلاش مضاعف مسوولین دلسوزمان ، شاهد و ناظر بهره برداری از پروژه های عمرانی متعددی در جای جای استان بویژه شهرستان میناب هستیم .

ایـن مقام مسـوول در پایان افـزود: این پروژه ها به طور قطع حاصل زحمات قابل توجه همه عزیزان دسـت اندرکار مجموعه خدمتگـزار دولت دکتر احمدی نژاد اسـت که با حمایت و هدایـت فرمانداران و دیگر مسوولان پرتلاش استان می باشد.

در ادامه مدیرعامل آب و فاضلاب اسـتان گفـت: در دهه فجر ۲۵ طـرح در قالب ۴۲ پروژه در بخـش آب و فاضلاب با اعتباری بالغ بر ۳۰۳ میلیارد ریال در شهرها و جزایر اسـتان در دهه فجر افتتاح و به بهره برداری می رسـد که سـه طرح آن با اعتباری بالغ بر۲۰۳ میلیارد ریال در بخش فاضلاب و ۲۲ طرح آن با اعتباری بالغ بر ۱۰۰ میلیارد ریال در بخش آب می باشد.

"حسین خادمي" افزود: این طرحها شامل بازسازی شبکه آب شهرها ، احداث خطوط انتقال ، احداث آزمایشـگاه آب ، احداث و تجهیزسـامانه کلرزنی و گندزدائی آب ، توسعه و بازسازی تصفیه خانه آب ، احداث ساختمان ، حفر و تجهیز چاه ، احداث پست برق و ایسـتگاه پمپاژ، مخـزن ذخیره آب و احداث آب شیرین کن می باشد.

وی اضافـه کـرد : در بخش فاضلاب نیز شامل احداث شـبکه های اصلی و فرعی، جمـع آوری فاضـلاب ، نصـب و وصـل انشـعابات فاضلاب ، احـداث تصفیه خانه فاضلاب و آدم روهـای فاضلاب واحداث ایستگاه پمپاژ فاضلاب بوده است .

مهندس خادمی تاکید کرد: با بهره برداری از این طرح ها ، شاهد تحول چشم گیری در عرصه تامین نیاز مندی های مردم در بخش آب شرب بهداشتی و رفع مشکلات ناشی از عدم جمع آوری و ساماندهی فاضلاب این مناطق خواهیم .

وی همچنین در خصوص پروژه آبرسانی شهر هشتبندی خاطر نشان کرد: این طرح با هدف افزایش ظرفیت تامین آب به میزان ۳۰ لیتـر در ثانیه و ذخیـره آب به میزان هـزار متر مکعـب ، کاهـش اتفاقات آب و در نتیجه جلوگیری از قطع مکرر آب اجرا شده است و حجم عملیاتی آن شامل؛ حفر و تجهیز یک حلقه چاه ، احداث خط انتقال آب بطول ۵ کیلومتـر ، احداث یک و نیم کیلومتر خط انتقال برق ، احداث مخزن هزار متر مکعبی و اصلاح و توسـعه شبکه آب بطول ۸ کیلومتر است .

همچنین اعتبار هزینه شده جهت اجرای ایـن طرح را یک میلیـارد و ۱۰۰ میلیون تومان می باشد .

مدیرعامـل آب و فاضـلاب اسـتان با اشاره به اینکه ؛ پروژه تاسیسات کلر زنی و گندزدایی شبکه آب شهری هشتبندی نیز طی روزهای آتـی آماده بهره برداری خواهد بود ، گفـت : احداث مخزن هزار متر مکعبی و سـاختمان بهـره برداری از شبکه آب شهر هشتبندی ، حفر و تجهیز دو حلقه چاه در میناب و افزایش ظرفیت تولیـد آب بـه میـزان ۶۰ لیتـر در ثانیه و توسـعه و بازسازی شـبکه آب شهری میناب و درنتیجـه کاهش هدر رفت آب (به میزان قابل توجه) از دیگر پروژه های آب و فاضلاب در این شهرستان است که با بهره برداری از این طرح ها ، مشکلات کم آبی و بی آبی مردم این شهرستان مرتفع خواهد شد .

تیزبین عینکی

طرح یکطرفه شدن خیابانها چند ساله خواهد بود ؟

طرح یکطرفه شـدن خیابانهای بافت مرکزی شـهر بندرعباس که از اول بهمن مـاه به مرحله اجرا درآمد همه را غافلگیر کرد .

تیزبین که روز جمعه شاهد اجرای این طرح بود مشاهداتی داشت که بد نیست شما خوانندگان با اطلاع باشید .

۱- میدان شـهربانی که یکی از میدان های شلوغ شهر اسـت تا میدان برق از عمده نقاطی بود که سردرگمی شهروندان را در بر داشت .

۲-این طرح که پس از تاخیر یکساله به اجرا درآمد معلوم نیست چند سال جوابگوی ترافیک بندرعباس باشد ؟

۳- اگـر روزانه ۱۰ دسـتگاه خودرو بـه خودروهای فعلی اضافه کنیم درطول سال بیش از سه هزار دستگاه خودرو بـه آمار خودروهای شـخصی و غیره اضافه خواهد شـد . به نظر می رسد این طرح نتواند بیش از سه سال جوابگو باشد ، مگر اینکه پل های روگذر برای آن پیش بینی شود .

۴- شهردار بندرعباس می گوید : اجرای این طرح که توسط مشاوران زبده ترافیکی مطالعه شده است در این مقطع بهترین گزینه است .

اما باید گفت : معضل ترافیک شهر بندرعباس کمبود خیابان در نقاط مختلف شهر است و احداث خیابان در نقاط مختلف می تواند این وضعیت را بهبود بخشد .

۵- تیزبین در پایان یک پیشـنهاد دارد و آن هم اجرای طرح منوریل است شاید برای بعضی هنوز هضمش مشکل باشد ولی با این گستردگی شهر چاره ای جز اجرای طرح های جدید ترافیکی نیست .

املاک و خودرو ۲۲۴۶۳۸۴ ۲۲۴۳۷۳۴

◆ کارخانه فعال با یک هکتار زمین سند دار ثبتی ۳۴۰۰ متر سوله در ۵ قسمت ساختمان اداری ۵۰۰ متر ساختمان کارگری ۲۰۰ متر دارای آب ، برق و ۵ خط تلفن به علت بیماری به قیمت کارشناسی به فروش می رسد تلفن تماس:۰۹۱۷۱۵۸۸۹۵۴

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 سـوم جنب سـینما واقع درمجتمع ستاره شهر با کلیه امکانات اجاره داده می شود

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

۰۹۱۷۳۶۱۰۷۲۲
◆ فروش تاکسی روا قیمت توافقی

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

۶۶۶۹۶۶۷-۰۹۱۷۹۳۸۴۱۹۱
املاک کوثر-روبروی فروشگاه اتکا – جنب پیتزا جردن
◆ فروش دوخواب ۸۰ متری پشت پمپ بنزین خلیج فارس ۲۰ م وام –۱۳ میلیون رهن ۱۷ م نقد
◆ فـروش یک خواب پشـت مخابرات امام حسـین ۵۲ متری نوساز-۱۵ م وام –۱۲ م رهن –۱۴ م نقد
◆ فروش یک خواب پشت مخابرات امام حسین ۶۰ متری ۱۸ م وام –۱۵ م رهن ۱۵ م نقد
◆ فروش یک خواب خیابان دانشگاه ۵۳ میلیون
◆ فروش دو خواب شـهرک اندیشه ۸۰ متر-۱۵م وام- ۱۳ م رهن –۲۰ م نقد
◆ فـروش دو خواب ۸۰ متری ۱۸م وام-۱۵ م رهن ۲۸ میلیون نقد
◆ فـروش دو خواب ۱۰۶ متـری خیابان طلوع، ۲۰ م وام ، ۱۵ م رهن-۱۸ م نقد
◆ فـروش یک خواب مجتمع شـهید دقـت ۵۲ متر-۱۰م وام –۱۰م رهن –۱۶ میلیون نقد
◆ فروش مهـرگان ۵۸ متری-۲۰ میلیون وام –۱۰ م رهن –۱۲ میلیون نقد
◆ فروش یک خواب ۵۹ متری مهرگان-۲۰ م وام-۱۰ م رهن –۱۳ میلیون نقد
◆ فروش یک خواب ۵۹ متری دیداس ۲۰ م وام – ۱۱ میلیون رهن-۱۱ میلیون نقد
◆ رهـن ۲ خـواب – رسـالت شـمالی روبـرو اتـکا ۲۰ میلیون

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

نوبت دوم

آگهی دعوت به همکاری

شرکت نماد ریل گستر در نظر دارد تعدادی کارورز لکوموتیوران از طریق برگزاری آزمون کتبی ، مصاحبه و انجام معاینات پزشکی پس از گذراندن موفقیت آمیز دوره های تئوری و عملی در مناطق راه آهن بافق ، سیرجان و بندرعباس دعوت به همکاری نماید .

ردیف	عنوان شغلی	محل جغرافیای خدمت	تعداد مورد نیاز	جنسیت	شرایط احراز
۱	لکوموتیوران	ناحیه راه آهن بافق ، سیرجان و بندرعباس	۵۰ نفر	مرد	فوق دیپلم در رشته های برق و الکترونیک ، کامپیوتر ، الکتروتکنیک و مکانیک در کلیه گرایش ها

شرایط عمومی استخدام :
سن : حداکثر ۲۵ سال با احتساب خدمت سربازی (در صورت سابقه خدمات در بخش ریلی ، تا ۲ سال به شرط سنی افزوده می شود) دارای مدک تحصیلی فوق دیپلم در رشته های برق و الکترونیک ، کامپیوتر ، الکتروتکنیک، مکانیک در کلیه گرایش ها –دارا بودن مدرک ICDL سـطح I از موسسـات معتبر و یا تعهد به اخذ آن تا قبل از پایان دوره
دارای کارت پایان خدمت یا معافیت دائم غیرپزشکی –سلامت جسمی متناسب با شغل لکوموتیورانی با تائید یکی از مراکز درمانی که به تائید شـرکت راه آهن رسـیده باشـد . داوطلبان باید از نظر کوررنگی ، شنوایی و گفتاری از صحت کامل برخوردار باشند . (قدرت بینایی ۱۰/۱۰) –قد داوطلبان بایستی بین ۱۵۶ تا ۱۸۵ سانتی متر باشد .
عدم اعتیاد به مواد مخدر
مدارک مورد نیاز : فرم اسـتخدام که با دقت و خط خوانا تکمیل شـده باشـد . –تصویر کلیه صفحات شناسنامه و کارت ملی –تصویر پشت و روی کارت پایان خدمت –تصویر آخرین مدرک تحصیلی –٤ قطعه عکس ٤*٣ رنگی رسـید بانکی مبنی بر پرداخت ۵۰/۰۰۰ ریال به شـماره حساب ۰۱۰۷۰۳٤۳۸٤۰۰۰ بانک ملی شعبه قائم مقام فراهانی به نام شرکت نماد ریل گستر
آزمون : دروس امتحانی آزمون ورودی : ریاضیات ، فیزیک ، زبان انگلیسی ، ادبیات فارسی ، معارف اسلامی
تذکرات : قبول شدگان در آزمون کتبی و مصاحبه حضوری در دوره های آموزشی شرکت می نمایند و در طول دوره، کمک هزینه آموزشی دریافت خواهند کرد . طول دوره برابر ۱٤٤ ساعت عمومی ، ٤۹۹ساعت تخصصی ، ۲۲۰ ساعت عملی و ۲۱۰ ساعت کارآموزی و محل دوره متعاقباً اعلام می گردد . پس از موفقیت در آزمون و پایان دوره و انجام کارآموزی ، گواهی پایان دوره کارورزی لکوموتیورانی صادر خواهد شـد و افراد به اسـتخدام شرکت نماد ریل گستر در می آیند .
بدیهی است استخدام شدگان با گذراندن سطوح بعدی ، به مدارج بالاتر راهبری لکوموتیو ارتقا خواهند یافت .
قبول شدگان باید برای مدت هفت سال تعهد خدمت به شرکت نماد ریل گستر بسپارند .
متقاضیان واجد شرایط بایستی حداکثر تا تاریخ ۸۹/۱۱/۳۰ مدارک لازم را با پست سفارشی به نشانی تهران – صندوق پستی ۱۵۸٦۹۱٦٤۱۱ ارسال نمایند . به مدارک ناقص از جمله مدارکی که مغایر با شرایط عمومی بوده و یا با تاخیر ارسال گردند ، ترتیب اثر داده نخواهد شد و وجوه پرداختی و مدارک ارسالی به هیچ وجه مسترد نمی گردد.
اسامی واجدین شرایط برای شرکت در آزمون ، تاریخ و محل برگزاری آزمون یک هفته پیش از برگزاری آزمون از طریق وب سایت www.nrgco.net اعلام خواهد گردید و همزمان کارت ورود به جلسه آزمون توزیع می گردد .

فرم مشخصات
نام :.....
نام خانوادگی :.....
تاریخ تولد : نام پدر : شماره شناسنامه :
مدرک تحصیلی : رشته تحصیلی :
محل تولد : شهر محل سکونت :
آدرس :
شماره تلفن تماس : شماره تلفن همراه :
وضعیت تاهل : مجرد ☐ متاهل ☐
وضعیت نظام وظیفه :
دوره کامپیوتر ICDL را گذرانده ام ☐ نگذرانده ام ☐
زبان انگلیسی : خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف ☐
در صورت دارا بودن تجربیات عملی در رشته های برق و مکانیک یا گذراندن دوره های تئوری موارد مختصراً ذکر شود .

سازمان بهزیستی

نیکوکاران گرامی ، امروز دستان پرمهر شما می تواند یاری گر نیازمندان باشد . با مشارکت هم و واریز مبلغ

به شماره حساب
۲۳۴۵۵۴۳۹۹۶

هر چند اندک بانک ملت شعبه مرکزی استان هرمزگان به نام هدایای خاص سازمان بهزیستی می توانیم دل ایتام را شاد کنیم ، بیماران صعب العلاج را درمان کنیم فرزندان بی سرپرست را یاری نمائیم

روابط عمومی سازمان بهزیستی استان هرمزگان