

تولید سوخت پاک از زنگار اجاق

دانشمندان در کشفی جدید دریافته‌اند که زنگار اجاق‌ها می‌تواند در ساخت میزان نامحدودی از سوخت ارزان نقش مهمی داشته باشد. به گزارش(ایسنا)، محققان موسسه فناوری کالیفرنیا از اکسید سیریم که در زمان حرارت دیدن اجاقها به وجود می‌آید برای جداسازی اکسیژن از آب و دی‌اکسیدکربن استفاده کرده و آنها را در کنار مواد اصلی سوخت مایع قرار دادند. به گفتهٔ این دانشمندان، این سوخت می‌تواند به سوختی که نیروی حرکت خودروها را تامین می‌کند یا به گاز طبیعی برای ژنراتورهای برق تبدیل شود. این اکتشاف به افزایش امید برای ساخت منبع سوخت ارزان از نور خورشید، آب و دی‌اکسید کربن که برخی از منابع هسند منجر شده است. این فرآیند پیش از این شناخته شده بود اما دانشمندان برای اولین بار دریافته‌اند که می‌توان از این منبع به صورت مقرر به مرفه برای استفاده همگان بهره برد. به گفتهٔ این دانشمندان بهترین جنبهٔ این اکتشاف، تطبیق‌پذیری آن است. محققان از اکسید سیریم که در اجاق‌های با قابلیت خود پاکسازی به وجود می‌آیند استفاده کردند. اولین مرحلهٔ این کشف حرارت دادن اکسید سیریم تا ۳۰۰۰ درجهٔ فارنهایت یا استفاده از نور متمرکز خورشید است تا به صورت طبیعی اکسیژن از سطح آن آزاد شود. با پایین آمدن دما دانشمندان دریافته‌اند که این ماده اکسیژن را به داخل می‌بلعد. هنگامی که محققان آب و دی‌اکسید کربن اضافه کرده و دما را پایین آوردند، سیریم از خود اکسیژن خارج می‌کرد و هیدروژن را در آب و مونوکسید کربن را در دست آورد که در ژنراتورهای گازی برق مورد استفاده قرار می‌گیرد. به گفتهٔ دانشمندان از آنجایی هم می‌توان برای تولید سوخت استفاده کرد. برای مثال می‌توان از ترکیب آنها گاز متان را به دست آورد که در ژنراتورهای گازی برق مورد استفاده قرار می‌گیرد. به گفتهٔ دانشمندان از آنجایی که سیریم ۱۰۰ هزار برابر بیشتر از پلاتینوم که در آزمایش‌های پیشین مورد استفاده قرار می‌گرفت، در دسترس است، به مقرون به مرفه شدن هرچه بیشتر این ماده منجر شده است.

برای سلامت

خود را چکاپ کنید

۵تست سلامتی که باید هر سال انجام دهید

با اختصاص دادن زمان کافی به این ۵ تست ویژه و حیاتی، سلامتی خود را در اولویت قرار دهید. اکثر خانم ها در هر سنی که باشند نگران سلامتی شان هستند و این نگرانی تا حد زیادی ریشه در خانواده شان دارد. اینکه شما باید همیشه مراقب سلامتی تان باشید یک امر اجتناب ناپذیر است اما خیلی ها به خاطر بعضی از مسائل از انجام تست های سلامتی با چکاپ های دوره ای خودداری می کنند و دلیل آن یا ترس از شنیدن خبرهای بد درباره سلامتی شان است یا فکر می کنند این تستها برایشان مضر است. تست های سلامتی تنها روشی است که می توان علامت پنهان را قبل ازاینکه مشکلات حادی ایجاد شود شناخت و برای درمان آن فکری کرد.

برای این ۵ تستی که به اختصار درباره آنها توضیح خواهیم داد زمان کافی اختصاص دهید.

هر سال یک تست جسمانی انجام دهید :

این تست یکی از کلی ترین و در عین حال بهترین برنامه هایی است که شما می توانید همه ساله انجام دهید و پزشکان به سادگی از طریق آنها می تواند یک معاینه سراسری انجام دهد در حقیقت این تست ۴ مرحله دارد که به شرح زیر است:

از خطرات بیماری قلبی تان آگاه شوید :

پزشک شما قادر است با یادداشت کردن وزن و فشار خون، شما را از عوامل خطر بیماری قلبی مطلع کند. او با آزمایش سطح قند خون و کلسترول به شما کمک می کند از کمبودهای غذایی تان آگاه شوید و در صورت وجود هر مشکلی یک برنامه غذایی مناسب ارائه دهد.

قدتان را بدانید :

آزمایش قد یکی از اصلی ترین عواملی است که می توان از طریق آن به یوگی استخوان و علامت دیگر ناراحتی های استخوانی پی برد. درباره ران های سلامتی صحبت کنید. شما در گفتگو با پزشک تان می توانید از تغییرات شیوه زندگی صحبت کنید وممکن است مشکلاتی مثل خوردن، رژیم کم چربی، ورزش و مکمل های کلسیم را به شیوه زندگی تان اضافه کنید. تمام سوال های خودتان را از پزشک بپرسید از مشکلات سلامتی تان بگوئید از سزردهای مکرر تا علت اینکه همیشه احساس خشکی می کنید حتی می تواند یک لیست از سوالات مربوط به تست تان تهیه کنید تا مطمئن شوید به همه سوالات پرداخته اید.

قد خونتان را چک کنید

قند خون بالا ممکن است یکی از علامت بیماری دیابت باشد که خیلی شایع است وگاهی اوقات هیچ نشانه ای ندارد. دلیل عمده ای وجود ندارد که چرا بیماری دیابت رو به افزایش است و فقط با تغذیه مناسب و ورزش می توان از مشکلات جدید آن جلوگیری کرد. یک تست ناشتا گلوکز خون انجام دهید در این آزمایش استاندارد برای دیابت گرفته می شود.به آزمایشگاه فرستاده می شود تا سطح گلوکز قند خون را بررسی کنند.پایستی ۸ ساعت قبل از آزمایش خون ناشتا باشیدبیند می توانید آن را جزو بخشی از تست جهانی سلامت تان قرار دهید؟!

سویا توان پرتودرمانی را در مقابله با سرطان ریه افزایش می دهد

تایچ یک آزمایش جدید نشان داد: یک ترکیب موجود در دانه سویا، توانایی پرتو درمانی را در نابودسازی سلول های سرطان ریه افزایش می دهد.

به گزارش ایسنا، این ترکیب طبیعی و غیرسمی موسوم به « ایزوفلاون» می‌تواند تاثیر پرتودرمانی را برای

از بین بردن سلول‌های تومور ریه افزایش دهد. محققان از اکسید سیریم که در گزارش روزنامه دیلی میل، دکتر آندریا هیلمن استادیار دپارتمان اونکولوژی پرتودرمانی در دانشگاه وایین و دستیاران وی در بررسی‌های جدید خود به این تاثیر مفید سویا در مقابله با سرطان ریه دست یافته‌اند. این مطالعه در مجله اونکولوژی توراسیس به عنوان ماهنامه رسمی انجمن بین المللی سرطان ریه به چاپ رسیده است.

نکات مهم در زمینه نگهداری دارو در منزل

اسروزه در بیشتر خان نه قدری دارو نگهداری می‌شود. این داروها معمولاً در یخچال یا در جعبه کمکی‌های اولیه گذاشته می‌شوند و معمولاً ششامل باقی‌مانده‌داروهای است که بطور ناقص مصرف شده‌اند.

از قرار معلوم منظور از نگهداری داروها در منزل این است که یک روزی از آنها استفاده شود.

استفاده مجدد از این دارو ها علاوه بر اینکه خود سرانه و بدون تجویز پزشک خواهد بود، احتمالاً کاربرد نادرست داشته وخطر مصرف دارو های فاسد و تاریخ گذشته را هم به همراه دارد.

علاوه بر این امکان مصرف این داروها توسط کودکان یا افرادی که اختلالات روحی دارند وجود دارد و لذا به نظر می‌رسد ضررهای نگهداری دارو در منزل در بسیاری از موارد بیشتر از فایده آن است هر وقت یکی از افراد خانواده بیمار شود و نیاز مصرف

اضافه وزن و

چاقی

اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات شایع جهان اسروز و از عوامل مهم تهدید کننده سلامتی هستند و در افزایش کنترلول،

تری گلیسرید و قند خون نقش مهمی داشته وخطر افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی، دیابت، مشکلات استخوانی و مفصلی و بسیاری از سرطاناتا (مانند سرطان پستان، روده بزرگ، پروستات، رحم، کلیه، تخمدان، کبد،ویکسۀ صفر) را افزایش می‌دهد.

عدم تعادل بین دریافت و مصرف انرژی در بدن باعث تجمع چربی در بدن شده و فرد دچار اضافه وزن می‌شود. چاقی یک نوع سوء تغذیه و در واقع یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگر نیاز به درمان دارد. شیوع چاقی در سالهای اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته به طوری که بیش از ۵۰ درصد زنان و مردان ۴۰ تا ۶۹ ساله کشورمان به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند.

ساده ترین و بهترین روش برای تعیین وضعیت بدن از نظر

چاقی یا اضافه وزن استفاده از شاخص توده بدنی یا BMI است که

شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد

است و بر اساس آن افراد به ۴ گروه لاغر، در محدوده وزن طبیعی،

دارای اضافه وزن و چاق طبقه بندی می‌شوند.

بهترین و سالم ترین راه حل ارائه شده برای درمان چاقی عبارت‌اند از:

۱)ارژیم غذایی ۲) ورزش مناسب و کافی ۳) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

توصیه های کاربردی برای کنترل و کاهش وزن:

– کاهش وزن باید تدریجی و حدود ۰/۵ تا یک کیلو گرم در هفته باشد.

سلامت	۳
■ سال دهم ■ شماره ۱۲۰ ■ سه شنبه ■ ۲۳ فروردین ۱۳۹۰ه ■ ۸ جمادی الاول ۱۴۳۲ ■ ۱۲ آوریل ۲۰۱۱	
درا	۱۱



۶– باقی مانده محلول سرم، قطره وشریت هائی که

بطور ناقص مصرف شده اند قابل نگهداری نیست و بایستی حتما دور ریخته شوند.

۷– دارو را حتما در محلی مناسب و دور از گرما، رطوبت، و نور مستقیم آفتاب قرار دهید.

این محل باید دور از دسترس کودکان کنجکاو باشد.

۸– بهتر است لیستی از داروهای موجود در منزل

تهیه شود و در محل نگهداری داروها نصب شود.

هر چند وقت یکبار این لیست

باز بنوی شود.

۹– دارو هایی که نمی شناسید،

در منزل نگه ندارید ـ اینگونه

داروها رami توان به هالال احمر یا

موسسات خیریه اهدا کرد.

۱۰– یادمان باشد مصرف خود

سرانه دارو و بسا تجویز دارو

بسرای دیگران مجاز نیست،

برای استفاده از داروهای موجود

در منزل، هربار با پزشک خود

تاتو کردن زیبایی فطرناک ...

تاتو همان خالکوبی است که در قدیم انجام می شده است با این تفاوت که در زمان های قدیم از تصاویر شیر و ازدها برای اثبات قهرمانی استفاده می شده و امروزه صرفا جهت آرایش، خط پارکپی روی پلک چشم، داخل آبرو یا دور لب تاتو می شود.

تمایل به خالکوبی در زنان بیشتر از مردان است، زنان در ناحیه صورت، چشم و لب و آبرو رغبت بیشتری برای انجام تاتو دارند اما در مردان خالکوبی بیشتر در ناحیه بازوها، سینه و پشت دیده می‌شود.
متأسفانه امروزه خال کوبی ظریف و تاتو در میان جوانان و نوجوانان ما رایج شده است، در حالی که اکثر این افراد از خطر انتقال بیماریهای خطرناک عفونی از این طریق بی اطلاع هستند .

عوارض تاتو کردن

تورم، ایجاد ضایعات برجسته ریز و درشت، خارش، سوزش و بروز درد در محلی که ماده تاتو در آن تزریق شده و ایجاد حساسیت به مواد رنگی است از عمده پیامدهای تاتو و علت مراجعات بعدی این افراد به پزشک است.
در برخی مواقع ممکن است بعد از گذشت چند ماه یا حتی چند سال از تزریق ماده تاتو، بدن شروع به واکنش بر ضد رنگ دانه وارد شده کند که اصطلاحا به آن راکسیوم گفته می‌شود.
برای تاتو کردن از سوزن های مخصوصی استفاده می‌شود، که این کار غیر از درد فراوان، خونریزی زیادی هم به همراه دارد.
عدم رعایت نکات بهداشتی در تاتو کردن و استفاده از سوزن‌های مشترک ممکن است سبب انتقال عفونتهای ویروسی مانند ایدز، هپاتیت، بیماریهای میکروبی،بیماریهای عفونی مثل هپاتیت B،سیفیلیس،چذام و حتی بیماری سل شود.انجام خالکوبی در محل های سنتی و آلوده، اندازه و بزرگی خالکوبی، همچنین استفاده از رنگ های سفید، زرد، نارنجی و قرمز احتمال ابتلای فرد به این بیماری ها را افزایش می دهد.

روش‌های رفع این واکنش یا همان راکسیوم

گاهی از روش‌های دارویی مانند تجویز پروتئ‌های خوراکی یا تزریقات متعدد و در مواردی که به هیچ یک از روش‌های فوق پاسخ ندهد خارج کردن ماده رنگ دانه از بدن برای رفع عوارض تاتو استفاده می‌شود. این افراد به دلیل اینکه دیدگاه خوبی نسبت به خود ندارند، سعی می‌کنند با انجام تغییرات ظاهری تصویر مطلوبتری از خود ارائه دهند. این مسئله در مورد افرادی که اقدام به سوراخ کردن قسمت های مختلف بدن و آویزان کردن اشیای مختلف از خود می‌کنند نیز صادق است.

آگهی مزایده

شهرداری رودان به استناد مجوز شماره ۱۴/۴۷۲ – ۸۹/۱۲/۱۶– شورای محترم اسلامی شهر قصد فروش تعداد ۱۱ دستگاه از ماشین آلات اسقاطی خود را طبق جدول ذیل از طریق مزایده حضوری را دارد لذا از متقاضیان دعوت می شود از **تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ رده روز** از ماشین آلات فوق بازدید نمایند و قیمت پیشنهادی خود را در پاکت سر بسته و مهرور شده به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید دریافت نمایند .

ضمنا هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد. جهت اطلاع بیشتر به روابط عمومی شهرداری مراجعه نمایید .ع- ۱/۱۷/

ردیف	نوع و مدل	تعداد	توضیحات
۱	مزدا وانت	۴	یک دستگاه مدل ۷۱- دو دستگاه مدل ۷۰ – یک دستگاه مدل ۶۳
۲	نیسان وانت	۴	دو دستگاه مدل ۷۰ – یک دستگاه مدل ۶۴ – یک دستگاه مدل۷۸
۳	پیکان سواری مدل ۱۳۶۳	۱	
۴	پاترول ۶ سیلند مدل۱۳۸۷	۱	
۵	مینی بوس هیوند ا مدل ۱۳۸۰	۱	

● **روابط عمومی شهرداری رودان**

آگهی تشکیل بانک اطلاعاتی مریان حق اندیس

مرکز ارتقاء مهارت آموزش های فنی و حرفه ای شهپرک صنعتی بندرعباس در نظر دارد از بین علاقمندان دارای مدرک تحصیلی فوق دیپلم به بالا جهت برنامه ریزی آموزشی بانک اطلاعاتی تشکیل دهد. لذا از علاقمندان درخواست می گردد به آدرس :بندرعباس – شهرک صنعتی شماره یک –مرکز ارتقاء مهارت آموزشهای فنی وحرفه ای مراجعه وفرم مذکور را تکمیل نموده و یا جهت اطلاعات بیشتر به شماره ۳-۲۳۶۳۴۲۲ تماس حاصل نمایند.

محل برگزاری دوره ها:

شهرک صنعتی شماره یک بندرعباس

رشته ها:

نقشه کشی صنعتی – آتش نشانی و ایمنی –کنترل کیفی جوش – مکانیک صنایع هیدرولیک و پنوماتیک –برق صنعتی

● **روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان**

.....کارخانه پلاستوژنم شرق.....

تولیدکننده بلوکهای سقفی ۲۵و۲۰ پانل دیواری (۳Dپانل)

آدرس: داماهی خ سیدمصطفی خمینی مغازه های اوقاف فاز ۲جنب آشیز خانه پردیس

با مدیریت سید هاشم حسینی دراکاهی

تلفن : ۰۹۱۷۲۶۴۰۷۶-۰۹۱۷۲۶۱۰۰۱۸ ۴۶۱۱۲۵۷ –

تولید بتن آماده

با رعایت استاندارهای 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**