

۷ کلمو	
 ■ سال دهم ■ شماره ۱۱۸۸ ■ یکشنبه ■ ۱۵ اسفند ماه ۱۳۸۹ ■ ۱ ربيع الثانی ۱۴۳۲ ■ ۶ مارس ۲۰۱۱	

محققان دریافته‌اند:

زوال عقل مدران، دو برابر پدران به ارث می‌رسد

بر اساس یک پژوهش جدید توسط محققان دانشگاه کانز اس مشخص شد: میزان احتمال بروز آلزایمر در افرادی که مادرشان به این بیماری مبتلا بودند، در مقایسه با افرادی که پدرشان به این اختلال دچار شده بودند، بیشتر است. به گزارش ایپسا، منطقه علوم پزشکی تهران، در اسکن مغزی که محققان دانشگاه کانز اس از فرزندان با والدین مبتلایه آلزایمر گرفتند، مشاهده شد که کوچک شدن ناحیه مغز در سن بزرگسالی در این افراد نسبت به کسانی که سابقه فامیلی نداشته‌اند بیشتر است. به خصوص در فرزندان که مادرشان دچار آلزایمر بودند کوچک شدن نواحی مغز بیشتر از افرادی بود که پدرشان به این بیماری مبتلا بودند. کوچک شدن مغز افراد مشغلات بیماری‌ها و اختلالات مرتبط با سن آن‌ها است که در بزرگسالی مشاهده می‌شود و منطقه ناکستی مغز که شامل چین خوردگی‌های سینوس مغز است، قسمتی است که در افراد آلزایمری در مقایسه با افراد سالم متفاوت است. در این پژوهش محققان تصاویر سه بعدی مغز را در ۳۹ فرد بالای ۶۰ سال با استفاده از تکنولوژی مایوم به مورفومتر ی بر پایه وکتس مورد بررسی قرار دادند که مادر ۱۱ نفر آن‌ها دچار آلزایمر و ۱۰ نفر نیز پدرشان به این بیماری مبتلا و بقیه فاقد سابقه فامیلی بودند. هیچ یک از افراد مورد مطالعه دچار فراموشی و یا علایم روانی مربوط به زوال حافظه نبودند. بعد از گذشت ۲ سال افرادی که مادرشان دچار آلزایمر بودند تا ۲ برابر بیشتر از حجم قسمت خاکستری مغزشان ضعیف شده و یا کاهش پیدا کرده بود. دکتر جفری برنز استاد دانشگاه مغب شناسی از مرکز پزشکی دانشگاه کانز اس و محقق اصلی این پژوهش می‌گوید: بر اساس این پژوهش و سایر پژوهش‌های انجام شده در گذشته، واضح است اثر فاکتوری که از مادر به فرزند به ارث می‌رسد در زمینه زوال عقل بیشتر از حالتی است که این بیماری از پدر منتقل می‌شود.

گرچه به اذعان مسئولان، رشته های فنی و حرفه ای به جایگاه واقعی خود در جامعه نرسیده اند و بسیاری از مردم با این رشته ها واشتغالزایی اینگونه رشته ها آشنا نیستند و نیاز است که اطلاع رسانی بیشتری صورت گیرد؛ اما در موردی قابل توجه، یک جوان عراقی برای آموزش یکی از رشته های فنی و حرفه ای از عراق به ایران آمده است.پس از اطلاع یافتن از اینکه کار آموزی از عراق به میناب آمده است تارشته "جوش آرگون" را آموزش ببیند ؛ با وی و مریش به گفتگو نشستیم. با ما همراه باشید.

«جوشکاری» جوانی را از عراق به ایران کشاند

علی زارعی

دريا : خودتان را به طور کامل معرفی کنید.

اینجانب عظیم صادقی ۳۳ ساله متولد بندرعباس، دارای پیش از ۷-سال سابقه مربیگری در رشته های جوشکاری برق و آرگون و سوابق اجرایی در صنایع نفت و کشتی سازی.

از سال ۷۵ به سبوی حرفه جوشکاری گرایش یافته و با اشتغال در کارگاههای سطح شهر و سپس صنایع کشتنی سازی ، علاقه مند به ادامه این حرفه بصورت تخصصی شدم. بنابراین در دوره های متعدد مربیگری بین المللی جوش و بازرسی بین المللی جوش در سطوح عالی شرکت نموده و موفق به کسب مدارک مربوطه شده و سال گذشته نیز به عضویت انجمن جوشکاران آمریکا درآمد. در این بین در دوره های جوشکاری فنی و حرفه ای نیز شرکت نموده که همگی باعث افزایش مهارت علمی و عملی بنده شد.

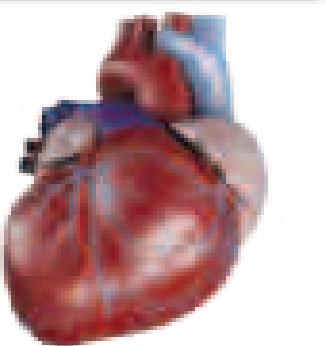
دريا : سوابق مربیگری خود را بیان فرمایید.

از سال ۸۲ در مرکز فنی حرفه ای رودان و سپس در شهرستان بندر لنگه و نهايت" در مرکز میناب مشغول به آموزش شدم.

دريا : وضعیت رشته ها و استقبال از رشته های فنی و حرفه ای در میناب چگونه است؟

از آنجا که شهرستان میناب دارای دهستانهای زیادی بوده و در مسیر شهرستانهایی چون سیریک و چابک قرار دارد، کارآموزان زیادی به این مرکز جهت آموزش مراجعه می کنند که با عنایت مسئول محترم آموزش و مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای استان با بالا بردن

پیشگیری اولیه از بیمار بهای قلبی –عروقی



باتوجه به نقش چربی ها در بروز بیماریهای قلبی –

عروقی،تعدیل در دریافت چربی های با به عبارت دیگر اصلاح و بهبود عادات غذایی و شیوه زندگی،

یکی از راهکارهای ضروری برای پیشگیری اولیه بیماریهای قلبی –عروقی به شمار می رود .

در بیماریانی که دارای یک ریسک فاکتوربوده ولی هیچ شواهدی مبنی بر وجود بیماری قلبی –عروقی در آنها مشاهده نمی شود با اصلاح رژیم غذایی ، ورزش وسایر تغییرات درشیوه زندگی می توان خطربروز بیماریهای قلبی-عروقی را کاهش داد.

دربیمارانی که کلسترول آنان بیشتر از ۲۰۰mg/

چند نکته مهم	مریم صالحی واحدسلامت خانواده-شیکه بهداشت ودرمان پارسیان
■ برای جلوگیری از افزایش چربی های خون ،رژیم غذایی باکنترل وزن وافزایش فعالیت ورزشی توصیه می شود .درابتدای افراد غیر فعال ،یک فعالیت بدنی متوسط نظیر ۳۰-۲۵دقیقه پیاده روی توصیه می شود که بعدا باید به ۶۰-دقیقه پیاده روی درروز برسد . ■توصیه میشود مصرف فیبر غذ ای همراه با مقدارکافی مایعات دررژیم غذایی افزایش یابد-■جایگزین نمودن میوه ها ،حبوبات ،دانه هاواسیدهای چرب غیر اشباع بجای موادغذایی دارای اسید چرب اشباع (جامد)■حتی الاکان از مصرف غذاهای سرخ شده برهیز ودر صورت لزوم تنهاازروغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده شود .■بجای روغن جامد از انواع روغن مایع نظیر آفتابگردان ،زیتون ،ککڑا ،زیتون ،سویاوا..استفاده شود.■برای مصارف شیرینی بزی می توان ازروغن سفث وجامد استفاده نمود ولی توصیه میشود دررژیم غذایی سالم مصرف شیرینها محدودشود.■کاهش مصرف غذاهای آماده پزوه غذاهای سرخ کرده .■جایگزین نمودن کشمش ،الووخرمابجای گردو بادام وپسته در تهیه شیرینی ها.■استفاده ازبستنی میوه ای بجای بستنی سنتی .■استفاده از آب لیمو ویاغوره همراه باروغن زیتون وماست بجای مایونز در سالاد. واماچند نکته جالب: ■مصرف سیر وپیاز باعث کاهش کلسترول تری گلیسرید وLDLمی گردد. ■هویج به دلیل دارا بودن فیبر محلول (کلسیم بکات) منجر به کاهش کلسترول می گردد.به طوری که مصرف یک فنجان هویج درروز پس از ۳هفته سطح کلسترول خون را به میزان ۱۸ درصد کاهش می دهد. ■مصرف سویا منجر به کاهش سطح کلسترول خون می شود .	

مراکز فنی و حرفه ای در همه جای استان و حتی این شهرستان دارای امکانات بسیار بالا و نیز خوابگاههای شبانه روزی بوده که بصورت رایگان در اختیار علاقه مندان قرار می گیرد

زحمتاشان کمال تشکر وسپاسگزاری بعمل می آید.

گفتگو با کارآموز عراقی

دريا : خودتان را به طور کامل معرفی کنید.

بنام خداوند بخشنده و مهربان، اینجانب فاروق رضائی ایرانی الاصل متولد کرمانشاه فرزند محمد امین سسکانی سلمه ای،م

دريا : از کی در عراق زندگی می کنی و چه طور شد که به ایران و میناب آمدید؟

اینجانب خدمت مقدس سربازی خود را در استان کرمان -شهرستان کهنوج گذرانده ام و حدود ۱۰ سال را در بندرعباس به متساعلی چون کارگری ، سپس کسبه بازار مشغول به فعالیت بوده که البته مدتی نیز در اسکله معاون محترم آموزش جناب مهندس نظری بابت تمامی

شهید رجائی فعالیت نمودم. سپس در پی تاسیس شرکت آب معدنی در شهرستان کرمانشاه برآمده که علیرغم پیگیری زیاد و همکاری مسئولان مربوطه موفق به اتمام پروژه مذکور نشدم.سپس با ازدواج به لحاظ سکونت همسر بنده به عراق مراجعه نموده و در شرکتهای نفت و اداره آب و فاضلاب آنجا مشغول یگار شدم. تااینکه در آنجا با ۲ تن از جوشکاران ماهر آشنا شدم و پس از صحبت با ایشان ایراز داشته اند که از ایران آمدن و توجه به داشتن مهارت بسیار بالا و کیفیت فراوان کارشان و داشتن حقوق و مزایای زیاد گفته اند که تنها ظرف مدت ۳ ماه در ایران و شهرستان میناب در مرکز آموزش فنی و حرفه ای آموزش دیده اند و بنده نیز بنا بر آن گذاشته که مراجعه به این مرکز در پی آموزش بر آمده که بتوانم آینده شغلی خود را تامین نمایم.

دريا : وضعیت آموزش در فنی و حرفه ای میناب چگونه است؟

اینجانب با داشتن کمی آگاهی نسبت به مراکز سایر نقاط کشور سطح کیفیت آموزش و انگیزه مربیان را برای آموزش کارآموزان در این مرکز بسیار بالا ارزیابی نموده ام.

دريا : چه برنامه ای برای آینده دارید؟
با گذراندن دوره های مربوطه به عنوان جوشکار فعالیت نموده و با کسب مدارک عالیه دانشگاهی سطح علمی خود را بالا ببرم.

دريا : چه صحبتی با جوانان دارید؟

جوانان عزیز سعی کنید از این فرصت طلایی و استفاده از امکانات رایگان و مفید این سازمان استفاده نموده که

جوانان عزیز سعی کنید از این فرصت طلایی و استفاده از امکانات رایگان و مفید این سازمان استفاده نموده که تاثیر بسیار بالایی در آینده شغلی آنان خواهد داشت

تاثیر بسیار بالایی در آینده شغلی آنان خواهد داشت.
عذر :ا چه صحبتی با مسئولان دارید؟

صمیمانه از مسئولان محترم که در این سازمان مشغول به فعالیت و خدمت رسانی به مردم هستند کمال تشکر بعمل می آید علی الخصوص از مسئولین استانی و این شهرستان.

دريا : هر آنچه را که لازم می دانید بیان فرمایید.
در بعضی از مناطق یا حتی در سطح کشوری آنچنان که باید مردم با این سازمان آشنا نیستند که بایستی در جهت اطلاع رسانی و نوع فعالیت این سازمان تبلیغات بیشتری انجام شود.

ویتامین «ث» توان تولید مثلی مردان را افزایش می‌دهد

پزشکان در یک مقاله جدید تاکید کردند مصرف ویتامین ث توان تولید مثلی مردان را افزایش می‌دهد.

به گزارش ایپسا، این متخصصان تاکید کردند کمبود ویتامین ث در بدن می‌تواند موجب کاهش تعداد اسپرم‌ها (سلول های جنسی مردانه) و نیز کاهش سرعت حرکت آنها شود که نتیجه آن کاهش توان تولید مثلی در مردان است.

به گزارش سایت اینترنتی لایفمیزه‌هلت، در این گزارش به چند راه کار مهم و کارآمد برای افزایش توان تولیدمثلی و جنسی مردان اشاره شده است.

طالع بینی

فرودین

بهر است نیازها و تمایلات خود را برای سایرین پیمان کنید هر چقدر این کار را پیشتر انجام دهید رابطه بهتری بین هر دوی شما برقرار می شود.

اردیبهشت

کسی به خاطر حساب های مالی که قرار بوده است در طولانی مدت نتیجه بدهد نگران هستید . دوست دارید کارها را مرتب کنید اما اکنون زمان مناسبی نیست زیرا اطلاعات اشتباهی به دست می آورید...

خرداد

انرژی تان فوق العاده بالا رفته است باید از افرادی که سعی دارند شما را از دنبال کردن غرایزتان باز دارند ، دوری کنید، زیرا شما حق انتخاب دارید و باید به حرف دلتان گوش کنید شما به دلایلی می دانید در حال حاضر چه کار می کنید، چه طور می خواهید آن را انجام دهید، چرا و کی، اما دیگران به سختی این مسئله را باور می کنند.

تیر

اگر سیاست اخیر شما سودمند بوده است.اکنون زمان آن است که کسی به ارزش هایشان اهمیت دهید. به خاطر داشته باشید که همسران از جمله کسانی است که با ارزشی است، بنابراین به آن توجه کنید، مخصوصاً اگر اخیراً سرتان شلوغ بوده و او را فراموش کرده اید.

مرداد

اگر یک نمونه واقعی از شیرها هستید، در پول خرج کردن استاد باشید، پس مواظب باشید چرا که امروز روز شانس است.شما طبیعتاً سخاوتمند هستید، اما مراقب باشید تا مجبور به پول دادن به کسانی که حقیقتاً لیاقت آن را ندارند، نشوید.

شهریور

روز خوبی برای معاشرت با دیگران است و از مصاحبت با آنها سود می برید.با وجود اینکه شخص بخشنده و با گذشت هستید اما اگر کسی زیاد از خودش تعریف کند شما را خسته می کند.اما درمورد بعضی دیگران از بودن و مصاحبت با آن ها خسته نمی شوید.

مهر

امروز آسمان شما را محدود می کند و یا حداقل این گونه به نظر شما می رسد. شما از تمامی آن چه که در اطرافتان رخ می دهد، آگاهید و می خواهید تا آنجایی که می توانید آنها را مورد بررسی قرار دهید تا همه چیز را بفهمید.این احساس بسیار عالی و برهیجان است ولی نمی توانید با یک دست دو هندوانه بردارید و همه این کارها را در یک روز انجام دهید.اکنون کمی جد تعادل لازم است،گرچه این نصیحتی نیست که اکنون مایل به شنیدن آن باشید.

آبان

هیچ روزی به اندازه امروز برای تان موفقیت آمیز نیست.این ایده که می توانید همه کاری انجام دهید سبب بروز موفقیت برای شما می شود.اگر متوجه شدید که دیگر رقابتی در کار نیست به دنبال موضوع تازه ای می گردید تا مجددا در رقابت با شرکت کنید و تغییر چیزی است که در تمام زندگی با آن سر و کار دارید.

آذر

شما آذری به ذاتاً ماجراجو هستید و بشما این امکان را می دهد که یک کار غیر عادی بکنید. وقتی قرارباشد شما یک نقطه نظر جدید نسبت به زندگی و دید جدید در زندگی اختیار کنید، دیگران با کمال میل حاضرند اطلاعات و آموزش در آن مورد به شما بدهند و اگر برای عوض کردن روال قدیمی زندگی نیاز به ریسک کردن باشد شما حاضرید که ریسک کنید. شکستن قید و بند از یک زندگی معمولی و عادی آزادی عملی به شما می دهد که حیطه های جدید را کشف نمایید.

دی

بحث روز گذشته ممکن است هنوز ذهن شما را مشغول کرده باشد. نگرانی ها و دلشوره ها را کنار بگذارید. ممکن است بدون این که شما متوجه شوید، شخص دیگری نیز همین نگرانی ها را داشته باشد ولی قادر به بیان آن ها نباشد.

بهمن

سیارات بر روی زندگی و همینطور روابط نزدیک شما تاثیر زیادی می گذارند و در روابط اجتماعی فرصت های زیادی خواهید داشت و لازم است که کارها را هم اکنون انجام دهید و آنها را به تفایق آخر واگذار کنید و به این روش دیگران متوجه می شوند که شما واقعا دوست دارید با آنها باشید و اکنون تصمیم بگیرید و منتظر فرصت های بعدی نباشید.

اسفند

درباره شما چند مسأله می تواند رنج آور شود و از خود بی خود شدن (مستی)می تواند شما را آرامش بخشد. اگر شما سفرتان را می توانستید چند روز عقب بندازید مقدار زیادی وقت با ارزش خود را صرفه جویی می کردید . اگر مجبور هستید که به جایی بروید حمل و نقل عمومی ممکن است از ماشین خودتان بهتر باشد.

موسسه حسابگران صدرنشین هرمزگان

ارائه خدمات حسابداری و حسابرسی

فروش نرم افزارهای حسابداری ،مشاوره امور مالیاتی و بیمه ای،آموزش عملی حسابداری

تلفن:۰۶۰۸۴۴۱۶۰۳۶۷۳۶۰۹۱۷۳۶۰۴۹۴۰۱۵۴۳

شرکت دریا صنعت آنالیمیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان

- نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک
- راهبند ،دوربین مداربسته ،اعلام حریق ،آنتن مرکزی
- دریهای ضد سرقت ،دریهای یوپی وی سی (upvc)
- برق ساختمان و لوله کشی
- سقف کاذب و دیوار پوش
- تعمیرات

تلفکس:۰۶۷۱۹۲۷۰۶۶۷۰۳۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳
زارعی: ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳