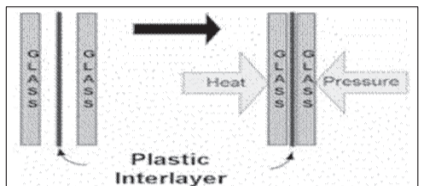


تکنولوژی پیشرفته در صنعت خودرو

شیشه های ایمنی:

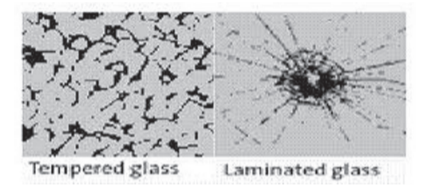
انواع شیشه های خودرو: شیشه های خودرو به دو دسته تقسیم می شوند. دسته اول شیشه های لایمیتد یا لایمیتد دسته دوم شیشه های تمبردهستند.

شیشه های Laminated: شیشه های پلی استیک با نام PVB که به وسیله دو لایه شیشه احاطه شده، استفاده می شود. لایه PVB شیشه ها را در هنگام شکست در جای خود نگه داشته و از پرتاب شدن خرده های شیشه که باعث ایجاد جراحات برای سرنشینان خواهد شد،



جلوگیری می کند. همچنین به دلیل داشتن خاصیت ارتجاعی از پرتاب شدن سرنشینان خارج از خودرو در هنگام حوادث احتمالی نیز جلوگیری می کند.

شیشه های Tempered: این نوع از شیشه ها که با نام Toughened نیز شناخته می شوند، پس از شکل دهی و برشکاری در



یک سیکل حرارتی قرار می گیرند. بدین ترتیب که ابتدا شیشه تا دمای ۶۰۰-۷۰۰ درجه گرم شده و سپس به سرعت سرد می شود که این امر استحکام شیشه را ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر می نماید. همچنین به دلیل تنش سطحی ایجاد شده ناشی از سرد شدن سریع، در هنگام شکست این نوع شیشه ها ذراتی کوچک و ریز و بدون لبه های تیز و برنده تبدیل می شوند که این امر امکان آسیب دیدن سرنشینان را تا حد زیادی کاهش می دهد، اما نه به طور صد در صد.

همانگونه که گفته شد هر گونه عملیات برشکاری و خمکاری پس از عملیات تمبر منجر به شکست این نوع از شیشه ها خواهد شد و تمامی عملیات باید قبل از تمبر شدن انجام شود.

تهیه و تنظیم: مهندس مودتی کارشناس مکانیک، برق خودرو و سیستم های الکترونی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

عالیم مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

یکی از مواردی که می تواند به مسمومیت تنفسی منجر شود گاز مونو اکسید کربن (CO) است.

گاز مونو اکسید کربن بی رنگ و بی بو است و بر اثر احتراق ناقص مواد سوختی تولید می شود.



مکش نامناسب یا عدم مکش لوله های بخاری گازهای نفتی، سوخت ناقص نفت بخاری، بد کار کردن شویمه گازها یا سوخت ناقص شویمه هایی که سوخت آنها خوب است، سوخت ناقص ذغال (در منقل هایی که برای کرسی استفاده می شود)، بد کار کردن اجاق خوراکی پزی، سوختن ناقص یا نامناسب آبرگرمکن، زئونوهای خانگی و در جا کار کردن خودرو در پارکینگ دربسته، از دلایل عمده مسمومیت با گاز مونو اکسید کربن است.

پیشگیری از مسمومیت با گاز مونو اکسید کربن امری ضروری است که در این راستا استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد، اطمینان از مکش کامل و مناسب لوله های بخاری ها، بازمینی صحت کار وسایل گرمایشی و باز بودن مسیر دودکش توصیه می شود.

استفاده از بخاری، آب گرمکن و اجاق گازهای غیر استاندارد منجر به مسمومیت با مونو اکسید کربن می شود. عدم استفاده از وسایل گازسوز و گرمایشی بدون دودکش، کنترل دودکش وسایل گرمایشی قبل از استفاده، اطمینان حاصل کردن از باز بودن مسیر دودکش، استفاده از دودکش بخاری کوتاه تر و مستقیم از دیگر موارد پیشگیری از مسمومیت با مونو اکسید کربن است.

همچنین محل اتصالات دودکش باید محکم باشد تا دودکش از جای خود بیرون نیاید. دودکش های بالای پشت بام باید دارای کلاهک

هنگام به خوبی از چگونگی تشکیل مجلس و دولت باخبرند. مجلس (قوه مقننه) با رأی گیری که در حوزه های انتخابیه برگزار می شود و نمایندگان با کسب بخشی از آرا (نصف + ۱) مأخوذه که گاه ممکن است بیش از چند ده هزار رأی نباشد راهی خانه ملت با همان مجلس می شوند. در کل برای مثال مجلس نهم با حدود سی و اندی میلیون رأی مردم تشکیل شد که در آن نمایندگان بخش ها و شهرستان ها در کنار نمایندگان کلان شهرها و پایتخت روی کرسی های مجلس جلوس کردند.

اما دولت نیز با انتخاب رئیس جمهور که با کسب نصف + ۱ آرا برگزیده می شود تشکیل می گردد. بنابراین نمایندگان مجلس (قوه مقننه) و اعضای دولت (قوه مجریه) هر دو از طریق روندی برای انجام وظیفه مستقیم و یا غیرمستقیم برگزیده می شوند که پیامد حضور مردم در انتخابات مجلس و ریاست جمهوری است. حال هر چه این حضور آگاهانه و از روی شناخت و معرفت سیاسی باشد تأثیر آن بر سرنوشت مردم و کشور بیشتر خواهد بود.

رابطه دولت با مجلس و با مجلس با دولت براساس قانون اساسی باید بر مبنای احترام و همکاری متقابل پیش رود. مقرراتی که نقش مجلس را در برابر دولت نظارتی کرده و دولت را موظف به اجرای مصوبات مجلس نموده است. اما گاه نمایندگان مجلس می توانند دست به

رفتاری در برابر دولت بزنند که به سیاسی کاری معروف است. البته چنین رفتاری می تواند از سوی دولت نیز رخ دهد. اصولاً آنچه طی این سالها رخ داده است گهگاه حکایت از سیاسی کاری مجلسها و دولتها داشته است که سهم مجلس بیشتر بوده است.

اما بیشترین سیاسی کاری دولت در برابر مجلس نیز در دوره محمود احمدی نژاد انجام شده است. بد نیست قبل از ادامه بحث کمی در مورد سیاسی کاری صحبت شود. سیاسی کاری در کل به معنای کنش و واکنش در برابر طرف مقابل براساس حفظ منافع گروهی جناحی (سیاسی) است. یعنی وقتی اصولگرایان در مجلس در قدرت باشند در مقابل دولتی که از جناح رقیب مانند اصلاح طلبان و امثالهم باشد موضع گیری های غیرنقی، غیر کارشناسانه و سیاسی... می کنند.

این مسأله می تواند در مجلس اصلاح طلبان ... نیز رخ دهد و یا رخ داده باشد که مجلس در مقابل دولتی که هم

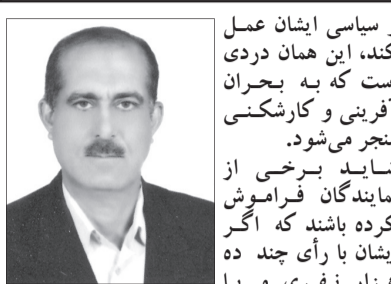
سو و هم گرا با آن نیست موضع گیری هایی کند که اگر دوستان و هم جناح ها حاکم بودند صورت نمی گرفت. حدود ۱۰۰ روز از شروع به کار دولت روحانی گذشته است. صد روزی که خیلی ها انتظار داشتند در آن معجزه شود، تغییرات در پست های مدیریتی اعمال شود، مسأله هسته ای براساس وعده های ریاست جمهوری حل و فصل شود و کابینه یک کابینه فراجحی و البته قوی باشد، اوضاع اقتصادی و بحران ناشی از تحریم ها به نوعی کاهش یابد...



اما در این رهگذر برخی در مجلس بنا را بر ناسازگاری گذاشته اند و به هر صورتی قصد بحران آفرینی و چوب لای چرخ دولت گذاشتن دارند. در مورد شکل گیری اعضای کابینه بنا را بر اعتقادات جناحی تا منافع مردم و کشور

گذاشتند، طوری که در پایان مدت ۳ ماهه در تکمیل کابینه دولت روحانی، سنگ تمام گذاشتند و وزارتخانه های چون ورزش با ۳ وزیر پیشنهادی درگیر رأی اعتماد شد.

اما مردم منتظرند و می خواهند تأثیر آمدن علیرغم آنکه چند هفته قبل با وزیر پیشنهادی و رأی اعتماد دادن به رضا فرجی دانا موافقت کردند هنوز به ماه نرسیده، بحث استیضاح و برکناری و دیگر تهدیدات علیه وی آغاز شد. شاید باور کردنی نباشد اما آنچه از سوی برخی از نمایندگان در حال انجام شدن است چیزی جز سیاسی کاری نیست. در اینکه نظارت و سبک و سنگین کردن پرونده و سابقه کاری اعضای کابینه وظیفه و حق قانونی نمایندگان و مجلس است هیچ تردیدی نیست، اما اینکه برخی نمایندگان به ویژه نمایندگان که برای خود خواب وزیر شدن و یا تشکیل دولت هسو و هم فکر هم اندیش به خود را دیده بودند بخواهند اعضای کابینه و شخص رئیس جمهور دکتر حسن روحانی، ششادنگ به خواست و مطالبات خطی و جناحی



سیاسی ایشان عمل کند، این همان دردی است که به بحران آفرینی و کارشناسی منجر می شود. شاید برخی از نمایندگان فراموش کرده باشند که اگر ایشان با رأی چند ده هزار نفری و یا حداکثر رأی چند صد هزار مردم با به مجلس گذاشته و یا به خاطر سیاسی کاری در درون مجلس، برخی قدرت مانور و تعیین تکلیف در امور مجلس را در اختیار گرفته اند، در عوض رئیس جمهور نیز با رأی مستقیم مردم و در فضای کاملاً آگاهانه تر از سوی مردم به رأی ستم برگزیده شده است و رأی

قریب به ۱۹ میلیون دارد. بنابراین آنچه باید از سوی مجلس و همین طور از سوی دولت صورت گیرد، بها دادن به خواست و مطالبات مردم است تا خط بازی های مرسوم.

اینکه هنوز مدتی از شروع به کار دولت نگذشته و برخی وزیران جوهر حکمشان خشک نشده به جان ایشان افتاده اند، یعنی سیاسی کاری، یعنی از پیش قضاوت کردن و حکم دادن.

موضع گیری در برابر مذاکرات هسته ای و تضعیف وزیر خارجه و هیأت اعرامی به ژنو نیز می تواند نوعی سیاسی کاری و رقابت با جناح مقابل باشد که به ظن برخی از نمایندگان مجلس فراجحی نیست و متمایل به طیف اصلاح طلبان است.

اما مردم منتظرند و می خواهند تأثیر آمدن خویش پای صندوقها را ببینند، می خواهند دولت، عملکردی تازه و متفاوت با دولتهای نهم و دهم داشته باشد. می خواهند از مشکلات حاد اقتصادی، بیکاری و تورم و معضلات اجتماعی

رهایی یابند. آیا یک فرصت و شانس معقول را به دولت دکتر حسن روحانی می دهید تا در این آزمون و امتحان سخت موفق گردد؟ آیا این فرصت را می دهید تا تغییرات مورد نیاز را با مدیریت علمی و کارآمد دولت شاهد باشند؟ آیا این شانس را به همه مردم و مسئولین دلسوز می دهید تا در راه عزت و سربلندی کشور موفق گردند؟ یقیناً اگر دغدغه مجلس دم را دارید، بهتر است که فراجحی حرکت کنید و به مردم و نیازهایشان و به اجرای دقیق قانون اساسی پایبند باشید.

بعد از این خوراکیها مسواک نزنید

مصطفی فاطمی اظهار داشت: استفاده مداوم از مواد با غلظت اسیدی چون ترشیجات، آب لیمو و لیمو ترش تازه یک عادت مضر است که می تواند به صورت مستقیم مواد معدنی را از سطح دندان حذف کند و موجب حساسی



شود که بیماران از آن به عنوان کند شدن دندان نام می برند. عضو هیئت علمی جهاد دانشگاهی گفت: هرچند عارضه کند شدن دندان بعد از مدتی به واسطه بزاق و با برگرداندن مواد معدنی دندان جبران می شود، اما استفاده مکرر از این دسته از مواد می تواند باعث کاهش کلی سطح مواد معدنی دندان شود.

این دندانپزشک تصریح کرد: به هیچ عنوان افراد نباید بعد از خوردن این مواد، دندان خود را با مسواک و خمیر دندان بشویند، چرا که این کار باعث می شود که قسمت های سست شده دندان خراش پیدا کند و مسواک زدن حساسیت دارند. ۲ - استفاده از شامپوهای خوشبو نیز برای خوشبو کردن موها بسیار مفید هستند اما دقت کنید که این شامپوها برای موهای شما مناسب باشند و شما به بوی آنها حساسیت نداشته باشید. ۳ - اسپری های پودری هم، به خوشبو کردن بدن و جلوگیری از عرق خیلی کمک می کنند اما هنگامی که از لباسهای تیره استفاده می کنید از این نوع اسپری استفاده نکنید زیرا جای آنها روی لباس می ماند.

علمی - فرهنگی راه های خانگی مبارزه با سرطان

شما می توانید یک سوم از سرطان ها را با تغذیه درست و تحرک بیشتر از خودتان دور کنید اما می دانید عوامل خطری در خانه شما وجود دارند که می توانند شما را ابتلا به سرطان یا افزایش دهند؟

در اوج جوانی ریه های تان را پیر نکنید به طور کلی ۹ نفر از ۱۰ بیمار مبتلا به سرطان ریه سیگاری هستند و این سرطان در تمام دنیا شایع ترین علت مرگ بیماران سرطانی در هر دو جنس مرد و زن است. برآورد می شود افراد سیگاری ۱۳ برابر افراد غیرسیگاری در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارند. این مقدار برای فردی که به مدت ۲۰ سال روزی دو پاکت سیگار مصرف کرده است، به ۷۰ برابر می رسد. وقتی فردی سیگار مصرف می کند به جز سرطان های لب و مثانه و ... احتمال شیوع بالایی پیدا می کند، دو مسئله در مورد ارگان حساسی مانند ریه مطرح می شود که یکی بیماری های مزمن تنفسی است و دیگری سرطان های ریه. در واقع هر چه سن کشیدن سیگار در فردی پایین تر باشد، فرد ریه کوچک تری خواهد داشت. ریه یک فرد در ۱۸ سالگی تکامل پیدا می کند و طبیعی است هر چه زودتر فرد اقدام به مصرف سیگار کند، ریه او ناکامل تر خواهد بود و نسبت به فرد ۲۲ ساله ای که ریه اش تازه شروع به پدید شدن کرده، زودتر پیر می شود. آنچه اهمیت دارد این است که هرچه فرد تعداد نخ سیگار بیشتری مصرف کند، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری های مزمن تنفسی است. همچنین سرطان ریه است به همین دلیل است که با توجه به آمار وزارت بهداشت مبنی بر پایش آلودگی سن مصرف سیگار تا ۱۱ سال، مسئله ای نگران کننده در باب سلامت ریه محسوب می شود.

خانم های خانه دار مواظب این خطرات سرطانی باشید محصولات شوینده ها را عوض کنید



محصولات شوینده سمی در خانه سرطان به ویژه سرطان سینه را در زنانی که از این محصولات زیاد استفاده می کنند، افزایش دهند. زنان به طور متوسط سالانه حدود ۲ کیلوگرم از این سوموم را از طریق پوست شان جذب می کنند. شما می توانید از پاک کننده های طبیعی مانند سرکه استفاده کنید.

محصولات کنسروی را مریض کنید

جنس قوطی های کنسرو معمولاً مقدار زیادی بیسفنول A دارند، ماده ای سمی که در پلاستیک و رزین استفاده می شود. مواد ترش مانند سرکه، ماست، نان مخمر و پنیر به از بین رفتن این ماده سمی خطرناک کمک می کند. هر روز آرایش نکنید اگر هر روز از لوازم آرایشی استفاده می کنید باید بدانید روزانه چند صد گرم مواد شیمیایی خطرناک را جذب پوست تان کرده اید. بیشتر موادی که در لوازم آرایشی، لوسیون ها و دیگر لوازم شخصی استفاده می شود، امتحان و آزمایش نشده است و

چرا بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کم خونی می شود؟

در دوران بارداری نیاز بدن شما به آهن افزایش می یابد. آهن برای تشکیل هموگلوبین (پروتئین موجود در گلبولهای قرمز که اکسیژن را به سایر سلولها می برد) ضروری است. در دوران بارداری میزان خون بدن شما رفته رفته تا ۵۰ درصد طبیعی افزایش می یابد. برای اینکه هموگلوبین کافی برای این میزان حجم خون ساخته شود آهن اضافی لازم است. بدن شما مقداری آهن اضافی نیز برای جبین و جفت نیاز دارد.

احتمال ایجاد کم خونی در شریبطی نظیر تهوع و استفراغ صبحگاهی، پشت سر گذاشتن دو یا سه بارداری بدون فاصله، بارداری چند قلو، مصرف غذاهای فاقد آهن کافی، و خونریزی زیاد قاعدگی قبل از بارداری، افزایش می یابد.

چطور می توانم بفهمم که به کم خونی مبتلا شده ام؟ پزشک در اولین معاینه دوران بارداری با کمک آزمایشهای مختلف کم خونی را بررسی می کند. یکی از این آزمایشات (هماتوکریت) درصد گلبولهای قرمز را در پلاسما می سنجد. آزمایش دیگر (هموگلوبین) وزن هموگلوبین خون را می سنجد. کم خونی ممکن است بدون علامت باشد بخصوص در موارد خفیف. علائم کم خونی عبارتند از خستگی، تب و سرگیجه. همچنین ممکن است شما متوجه رنگ پریدگی شوید (بخصوص در ناخنها، سطح درونی پلک ها و لب ها) و ضربان قلبتان تندبند شده و دچار تپش قلب، تنگی نفس و یا اختلال در تمرکز حواس شوید. بعضی از مطالعات نشان داده اند که بین کم خونی فقر آهن شدید و تمایل زیاد برای خوردن مواد غیر خورکی نظیر یخ، کاغذ و یا گل (حالتی که به نام یار خوانده می شود) ارتباط شدیدی وجود دارد. اگر چنین ویاری دارید آنرا ندیده نگیرید و حتماً به پزشک اطلاع دهید.

کم خونی را چطور باید درمان کرد؟ اگر آزمایش نشان دهد که شما کم خون هستید پزشک برایتان روازنه مکمل محتوی ۶۰ تا ۱۲۰ میلی گرم آهن و یا حتی بیشتر تجویز می کند. برای آنکه آهن بهتر در روده جذب شود آهن را با شکم خالی بخورید و میزان کافی آب یا آب پرتقال نوشید (ویتامین C جذب آهن را تشدید می کند) ولی همراه قرص محتوی آهن شیر ننوشید (کلسیم جذب آهن جلو گیری می کند).

احتیاط: برای برطرف ساختن نیاز خود به آهن از جگر استفاده نکنید. در دوران بارداری باید از مصرف جگر خودداری کرد. زیرا حاوی ویتامین Aدر حدی زیان آور است که منجر به ناهنجاریهای مادرزادی می شود. غذاهای غیر گوشتی حاوی آهن عبارتند از لوبیا، کشمش، خرما، آلو، انجیر، زردآلو، سیب زمینی (با پوست)، کلم بروکلی، چغندر، سبزیجات دارای برگهای سبز، نانهای سوس دار.

چه چیزی به جذب آهن در بدن کمک می کند؟ خوردن یا نوشیدن مواد سرشار از ویتامین C همزمان با مصرف قرص آهن یا مواد غذایی حاوی عنصر آهن کمک می کند که جذب این ماده از منابع غیر حیوانی بالا رود. یک لیوان آب پرتقال یا آب گوجه فرنگی، یک مشت پُرتوت فرنگی، لفلل شیرین، میزان کافی ویتامین C برای جذب آهن خواهد بود. گوشت و ماهی (منابع آهن heme که بهتر جذب میشوند) نیز جذب این ماده از منابع غیر حیوانی را بالا میبرند.

چه عواملی یا جذب آهن تداخل دارند؟ کلسیم با جذب آهن تداخل دارد. به همین دلیل نباید قرص آهن را با شیر مصرف کنید زیرا شیر سرشار از کلسیم است. شیر را در فاصله بین دو وعده غذا مصرف کنید. از آنجائیکه پلی فنل موجود در چای و قهوه با جذب آهن موجود در مکمل ها و آهن منابع گیاهی تداخل دارد، نباید بطور همزمان مصرف شوند.

سید محمد حسین حسینی نژاد - کاردان آزمایشگاه

روشهایی برای خوشبو شدن

می پوشانند. برخی از محصولات موجود در بازار هم خوشبو کننده و هم ضدعرق هستند و هر دو کار را به طور همزمان انجام می دهند، بنابراین می-توانید به جای خریدن دو محصول مجزا از یک محصول که هر دو کار را دارد استفاده کنید. ۳ - هر روز حداقل دویار دندانهایتان را مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید تا دهانتان بوی بد نگردد. ۴ - مرتب لباسهاتان را بشوئید تا



باکتریهایی که باعث بد بو شدن آنها می شوند از بین بروند. ۵ - از خوردن غذاهایی که بو و طعم تندی دارند و یا در آنها ادویه جات تند به کار رفته است، پرهیز کنید مثلاً از خوردن سیر و ادویه کاری خودداری کنید زیرا خوردن این نوع غذاها و ادویه های تند و پودار نه تنها باعث بد بو شدن دهان شما می شوند بلکه عرق شما را هم بدبو تر می کنند. * تذکر مهم: ۱ - هرگز در استفاده از اسپری های خوشبو کننده و عطرها زیاد روی نکندید زیرا