

برگزاری محفل انس با قرآن کریم با تلاوت قاری بین المللی از کشور فیلیپین

رئیس اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه سه شیراز از برگزاری محفل انس با قرآن کریم با حضور قاری بین المللی از کشور فیلیپین خبر داد. رئیس اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه سه شیراز گفت: محفل انس با قرآن کریم، همزمان با شب شهادت امام هفتم، ساعت ۲۰:۳۰ امشب و با همکاری ادارات اوقاف نواحی ۱ و ۳ شیراز در حرم مطهر علی بن حمزه(ع) برگزار می شود و همچنین در پایان مراسم، عزاداران و حاضرین در محفل از محل موقوفه حاج رمضان، میهمان سفره ابا عبدالله الحسین(ع) می شوند. وی افزود: تلاوت قاری بین المللی محمد نذیر عسکر از کشور فیلیپین، نورانی بخش این محفل قرآنی است.

صفحه
۴
شماره
۱۹۳۷
سال
بیست و سوم

خبر



زراعت، مدیرعامل شرکت تعاونی مسکن قوامین فارس:

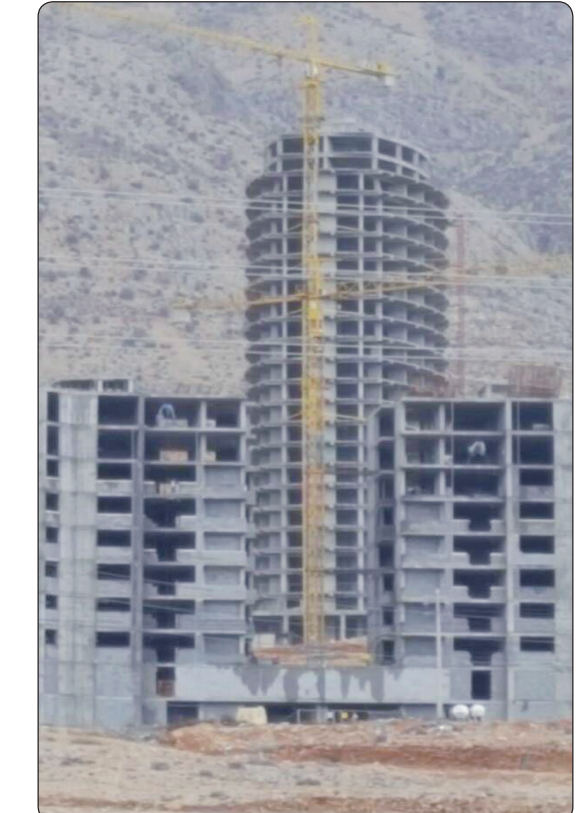
لزوم «خردمندی، صداقت و تخصص» در جهت پیشبرد امور

سرویس خبری / خدیجه غضنفری: مدیرعامل شرکت تعاونی مسکن قوامین فارس راه برون رفت از مشکلات و تنگناها را «خردمندی، صداقت و تخصص» دانست. کرامت‌آله زراعت در توضیحاتی پیرامون آخرین وضعیت پروژه مسکن قوامین در شیراز گفت: مسکن قوامین در پروژه جبل‌الدراک در حاشیه بزرگراه حسینی‌الهاسمی دارای ۱۷۵ هزار مترمربع به صورت مفید و مشاع در قالب ۷۳۰ واحد به تفکیک ۸ بلوک ۸ طبقه ۳۲ واحدی، ۳ بلوک ۱۲ طبقه ۷۵ واحدی، دو برج ۲۴ طبقه ۱۲۹ واحدی و یک برج ۳۰ طبقه می‌باشد. او زمان خرید زمین این پروژه را مربوط به سال ۷۸ اعلام کرد و یادآور شد: متأسفانه از سال ۷۸ تا ابتدای سال ۹۴ به دلایل مختلف، اجرای پروژه عملیاتی نشد، تا اینکه در ابتدای سال ۹۴ با آغاز به کار هیئت مدیره جدید، روح امید در دل سهامداران پروژه دمیده شد.

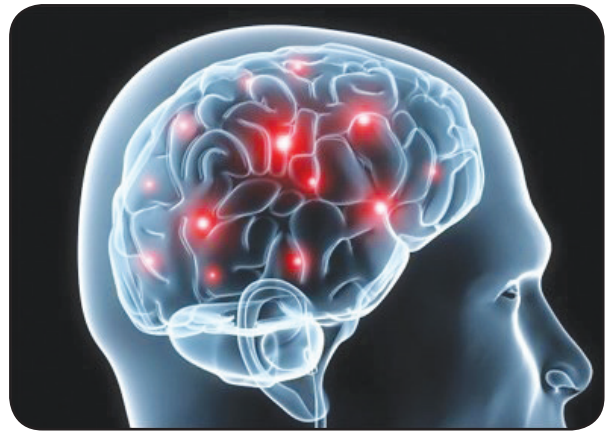
مدیرعامل شرکت تعاونی مسکن قوامین فارس تصریح کرد: هیئت مدیره جدید در همان روزهای آغازین فعالیت، اقدام به دریافت مجوزهای لازم نموده و از ابتدای شهریور ماه همان سال با اتکا به خداوند بزرگ و با بهره‌گیری از مشاوران خبره شامل مشاورین فنی و مهندسی، عمرانی، حقوقی، مالی و اداری و بر اساس اصل سرعت همراه با دقت، کیفیت، کاهش هزینه‌ها و بهره‌گیری از کارشناسان خبره و ناظرین موفق گردید کمتر از مدت زمان ۲۰ ماه، ۱۴ هزار مترمربع در ۶۴ واحد در بلوک‌های ۳۲ واحدی تا مترتاز ۱۵۶ مترمربع مفید مسکونی، با داشتن ۳ خواب به همراه یک خواب مستردار را از پی تا نازک کاری به مرحله اجرا گذارد. زراعت با اشاره به مدیریت صحیح، بهره‌گیری از مصالح نوین، اجرای به موقع و اعتبارسازی بین اعضا و خانواده گرامی آنان گفت: عملیات اجرایی ۱۴ هزار مترمربع دیگر در قالب ۶۴ واحد، قبل از عید با حضور مسئولین ذریعت و

با معاونت محترم هماهنگ کننده فرماندهی انتظامی فارس آغاز گردید که ان شاءالله از ابتدای خرداد ماه با رعایت کلیه موازین کارشناسی، فنی و مهندسی، با عقد قرارداد پیمانکاران مجرب، اجرای فنداسیون اقدام و اجرا خواهد شد. او همچنین خاطرنشان کرد: به جهت استقبال و همیاری و مساعدت اعضای این شرکت با برقراری ارتباط و همکاری و داشتن اعتبارات مالی بسیار عالی توانسته‌ایم اعضا را تشویق به ساخت و ساز نماییم که در این راستا به هر واحد به جز ۳۵ میلیون تومان وام مسکن مصوب، مبلغ ۲۰ میلیون تومان به صورت وام قرض‌الحسنه با کارمزد ۲ درصد اختصاص داده که یکی از اصولی‌ترین محورهای کارشناسی و صحت عمل در کلیه قراردادهای پیمانکاری شرکت از طریق استعلام قیمت عمومی و با در نظر گرفتن تمام تجهیزات فنی و اقتصادی انجام و با اخذ تصمیمات نهایی، در هیئت مدیره و کمیسیون معاملات شرکت انجام گیرد.

زراعت در خصوص صحت و سلامت مالی تعاونی مسکن قوامین نیز گفت: همه ساله با نظارت و همیاری مسئولین ذریعت در اداره تعاون، با بهره‌برداری از یکی از مؤسسات حسابرسی که عضو جامعه حسابرسان کشور می‌باشد، اقدام به حسابرسی مالی نموده و مجامع قانونی به موقع تشکیل می‌گردد.



یافته‌های جدید محققان درباره آلزایمر



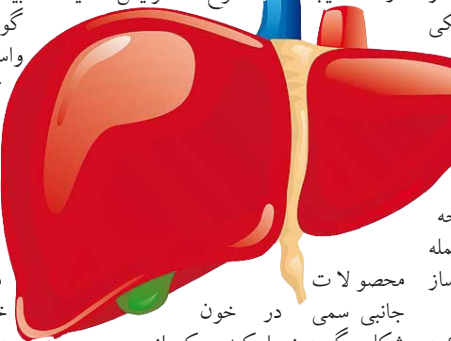
محققان دانشگاه ملی استرالیا دریافته‌اند در استرلیزه کردن به شیوه UHT دو نوع پروتئین درون شیر باقی می‌ماند که در طول چند ماه حالت آن را از مایع به حالت ژله‌ای تغییر می‌دهند، این پروتئین‌ها در پلاک‌های شکل گرفته در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر و پارکینسون نیز وجود دارد. به گزارش ایرنا از مدیکال ساینس، شیوه Ultra High Temperature یا UHT یک روش فرآوری مواد غذایی با دمای بالا است که در آن شیر به مدت یک تا دو ثانیه با دمای ۱۳۵ درجه سانتیگراد حرارت داده می‌شود تا میکروارگانیسم‌های موجود در آن از بین بروند. محققان دریافته‌اند ساختار پروتئین‌های شیر پس از حرارت‌دهی تا دمای حدود ۱۴۰ درجه سانتیگراد تغییر می‌کند و این تغییر موجب تغییر حالت شیر و تشکیل لخته‌های پروتئینی در آن می‌شود. محققان معتقدند شیر فرآوری شده به شیوه UHT عامل بروز بیماری‌های پارکینسون و آلزایمر نیست اما بررسی عملکرد پروتئین‌هایی که در طول زمان منجر به تغییر حالت شیر می‌شوند، زمینه را برای درک بهتر این بیماری‌ها فراهم می‌کند. بیماری پیشرونده آلزایمر شایعترین نوع زوال عقل است که باعث اختلال در حافظه، تفکر و رفتار بیمار می‌شود. بر اساس آمار مرکز بین المللی آلزایمر، در حال حاضر ۴۶٫۸ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلا هستند و این تعداد تا سال ۲۰۵۰ میلادی، به ۱۳۱٫۵ میلیون نفر به ویژه در کشورهای در حال توسعه می‌رسد. محققان دانشگاه کالیفرنیا در سان فرانسیسکو چاقی، باریک شدن شریان کاروتید، افسردگی، سطح پایین تحصیلات، افسردگی، فشار خون بالا، عدم تحرک، استعمال دخانیات، سطح بالای اسید آمینه و دیابت نوع ۲ را به عنوان مهمترین عوامل خطر آلزایمر برشمرده اند.

کمبود این ماده معدنی سلامت قلب را به خطر می‌اندازد

مطالعات محققان دانشگاه مونپخ نشان می‌دهد کمبود روی در بدن منجر به استرس اکسیداتیو و مشکلات قلبی عروقی جدی می‌شود. به گزارش ایرنا، استرس اکسیداتیو زمانی رخ می‌دهد که میزان رادیکال‌های آزاد تولید شده در سلول بیش از آنتی اکسیدان‌هایی باشد که اثر رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند. افزایش رادیکال‌های آزاد یکی از مهمترین دلایل ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است. محققان به منظور مطالعه اثر روی بر عملکرد قلب، دو آنتی اکسیدان گلوتاتیون و ویتامین E را روی ماهیچه قلب خوک‌های آزمایشگاهی بررسی کردند.

همه نشانه‌هایی که می‌گویند حال کبد شما خوب نیست!

نرخ ابتلا به بیماری‌های کبدی طی سال‌های گذشته روند رو به رشدی را دنبال کرده است. بنابر آمار و ارقام ارائه شده توسط مؤسسات سازمان شناخته شده، بیماری‌های کبدی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در نقاط مختلف جهان محسوب می‌شوند. یکی از عملکردهای اصلی کبد سم زدایی و کمک به خروج مواد سمی از بدن است. اگر عملکرد سم زدایی کبد با اختلال مواجه شود، پدیدار شدن برخی مشکلات از جمله تغییرات ناگهانی در گوارش و سوخت و ساز جای شگفتی ندارد. به گزارش پاور آو پازیتویتی، عملکرد درست کبد برای سلامت انسان حیاتی است. از جمله وظایف کبد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: پاکسازی خون از طریق سوخت و ساز الکلی، داروها (تجویزی و غیر تجویزی)، و خنثی‌سازی مواد سمی. تولید پروتئین‌های ضروری، از جمله آنهایی که از لخته شدن خون جلوگیری می‌کنند، مسیرهای انتقال و تحویل مواد مغذی در خون را باز می‌کنند، و پروتئین‌هایی که عفونت را دفع می‌کنند. تولید کلسترول و تبدیل آن به مواد ضروری مورد استفاده بدن انسان. تنظیم تامین انرژی از طریق تولید، ذخیره و تحویل گلوکز به بدن و مغز. تنظیم تعادل هورمون‌ها، از جمله آنهایی که از غدد آدرنال و تیروئید ترشح می‌شوند. دلایل بالقوه آسیب کبد متعدد هستند و شامل وراثت (به عنوان مثال، استعداد ژنتیکی)، بیماری‌های کبدی بلند مدت (به عنوان مثال، سیروز کبدی)، و مواجهه بلند مدت با مواد سمی می‌شوند. درک و شناسایی نشانه‌های بالقوه آسیب کبد به منظور حفظ سلامت و تندرستی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.



مطالعات مختلف نشان داده اند که خستگی مزمن و تخلیه انرژی از نشانه‌های شایع آسیب کبدی محسوب می‌شوند. متخصصان پزشکی بر این باورند که خستگی مرتبط با کبد و فرسودگی یک محصول جانبی تغییرات عصبی‌شیمیایی در مغز و عدم تعادل‌های جانبی سمی در خون است. شکل بگیرد زیرا کبدی که از عملکرد درست بی بهره است قادر به نابودی آنها نیست. **پوست خشک یا تحریک شده** پوست تحریک شده و خارش‌دار که به نظر شرایطی پایدار می‌رسد، یکی دیگر از نشانه‌های بالقوه آسیب کبدی است. پوست بدن ما از طریق انتقال مایعات در سراسر بدن نیازمند رطوبت است. هنگامی که این مایعات به اندازه کافی تامین نمی‌شوند، تغییر ظاهر پوست چندان غیر معمول نخواهد بود. این شرایط می‌تواند قرمزی دست‌ها یا پاها، زرد شدن غشاهای مخاطی یا پدیدار شدن لکه‌های غیر قابل توضیح در مناطق مشخصی از بدن را شامل شود. **درد شکم** اگر کبد آسیب دیده باشد، احساس درد در اطراف ناحیه شکم نشانه‌ای شایع است. بیماران این درد را اغلب تیر کشنده یا ضربان‌دار توصیف می‌کنند و این نشانه‌ای است که بهبودی آن تنها از طریق درمان منبع مشکل ممکن می‌شود. استفاده طولانی مدت از برخی انواع داروهای تجویزی یا داروهای بی‌نیاز از نسخه پزشکی می‌تواند به آسیب کبدی بلند مدت منجر شود. **تهوع یا استفراغ** همان‌گونه که پیش‌تر نیز اشاره شد، یکی از عملکردهای اصلی کبد سم زدایی و کمک به خروج مواد سمی از بدن است. اگر عملکرد سم‌زدایی کبد با اختلال مواجه شود، پدیدار شدن برخی مشکلات از جمله تغییرات ناگهانی در گوارش و سوخت و ساز جای شگفتی ندارد.

کاهش وزن با تخم مرغ!



تخم مرغ سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم، ویتامین و مواد معدنی است که می‌تواند به افراد پیروی کننده از رژیم لاغری کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر، ساده‌ترین راه کاهش وزن، کاهش مصرف کلی مواد خوراکی است که خوردن تخم مرغ به عنوان یک ماده غذایی کم کالری می‌تواند کمک کننده باشد. یک تخم مرغ بزرگ تنها حاوی ۷۸ کالری است اما سرشار از مواد مغذی نیز هست. افزودن سبزیجات در کنار تخم مرغ می‌تواند غذای حاوی کمتر از ۳۰۰ کالری باشد البته نباید از روغن یا کره استفاده شده باشد. از آنجاییکه تخم مرغ سرشار از پروتئین است شما را برای مدت زمان بیشتری سیر نگه می‌دارد. یک مطالعه نشان می‌دهد افزایش میزان مصرف پروتئین از ۱۵ به ۳۰ درصد منجر به کاهش کلی کالری مصرفی در روز می‌شود. همچنین مطالعه دیگری نشان داده است که خوردن تخم مرغ در صبحانه به کاهش فکر وسواس خوردن غذا تا حدود ۶۰ درصد کمک کرده و همچنین خوردن میان وعده در شب را تا نصف کاهش می‌دهد. جایگزینی تخم مرغ به جای یک صبحانه معمولی حاوی کربوهیدرات به شکل معجزه آسای باعث می‌شود که شما بیش از اندازه احساس سیری داشته باشید. یک مطالعه نشان می‌دهد زنانی که به جای نان شیرمال در صبح تخم مرغ خورده بودند، به مدت ۳۶ ساعت کالری کمتری مصرف کرده بودند. در مورد مردان این وضعیت تا ۲۴ ساعت ادامه دارد. همچنین یک مطالعه دیگر نشان داده است افرادی که در صبحانه تخم مرغ مصرف می‌کنند ۶۵ درصد بیش از افراد دیگری که تخم مرغ نمی‌خورند وزن شان پایین می‌آید.

مشکلات کمبود روی در بدن

مطالعات محققان دانشگاه مونپخ نشان می‌دهد کمبود روی در بدن منجر به استرس اکسیداتیو و مشکلات قلبی عروقی جدی می‌شود. به گزارش ایرنا از پایگاه خبری مدیکال ساینس، استرس اکسیداتیو زمانی رخ می‌دهد که میزان رادیکال‌های آزاد تولید شده در سلول بیش از آنتی اکسیدان‌هایی باشد که اثر رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند. افزایش رادیکال‌های آزاد یکی از مهمترین دلایل ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است. محققان به منظور مطالعه اثر روی بر عملکرد قلب، دو آنتی اکسیدان گلوتاتیون و ویتامین E را روی ماهیچه قلب خوک‌های آزمایشگاهی بررسی کردند.