



تاریخ	۱۰
دی	۱۳۹۶
یکشنبه	

در دهمین جشنواره بین‌المللی و ملی صورت گرفت: کسب عنوان غرفه برتر به موسسه آموزش عالی زند شیراز

موسسه آموزش عالی زند شیراز موفق به کسب عنوان غرفه برتر در دهمین جشنواره بین‌المللی و ملی حرکت شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی موسسه آموزش عالی زند شیراز، در مراسم اختتامیه دهمین جشنواره حرکت ویژه انجمن‌های علمی دانشجویی، این موسسه در اولین حضور خود موفق به کسب عنوان غرفه برگزیده گردید. مهدی مخبری رئیس موسسه آموزش عالی زند شیراز ضمن معرفی جشنواره ملی حرکت افزود: این جشنواره هرساله با تأکید بر هم‌افزایی، تکثیر ایده‌های خلاق و ایجاد انگیزه و نشاط در انجمن‌های علمی دانشجویی برگزار می‌شود و تلاش می‌کند تا مینا و مبدأ حرکتی نوین برای سازمان‌دهی فعالیت‌های علمی دانشجویی باشد. مخبری گفت: برای ارتقای موقعیت و آندیشه‌های کمال‌جویی دانشجویان موسسه آموزش عالی زند شیراز و ایجاد فردایی بهتر، ایرانی آبادتر و آزادتر در پرتو اراده و استعدادهاى جامعه دانشجویی کشور بایستی تلاش بیشتری داشته باشیم. مراسم اختتامیه جشنواره بین‌المللی و ملی حرکت با حضور میر غفاری معاون فرهنگی اجتماعی و ایرجی مدیر کل پشتیبانی فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، مسئولان دانشگاه رازی و جمعی از مسئولین استان در تالار انتظار کرمانشاه برگزار شد.

صفحه	۴
شماره	۲۱۳۹
سال	بیست و سوم

خبر



یادگاران دوران دفاع مقدس و دانش‌آموزان ممتاز تپ ۵۵ هوابرد تجلیل شدند

سرویس خبری / نصرالله پناهی: تپ ۵۵ هوابرد با برپایی همایش «روز هوابرد» از خانواده‌های معظم شهید، جانبازان، پیشکسوتان، فرزندان ممتاز کارکنان و نفرات منتخب و راه‌یافته به جشنواره میثاق با ولایت تجلیل به عمل آورد. به گزارش خبرنگار ما در این مراسم فرمانده تپ ۵۵ هوابرد ضمن بیان خاطراتی از دوران دفاع مقدس، از مقام شهید والامقام محمدجواد عبدحق که از خانواده وی در این همایش قدردانی به عمل آمد، تقدیر کرد.

امیر سرتیپ دوم ذبیح ا... بهمین زیاری گفت: شهید والامقام محمدجواد عبدحق در سال ۱۳۳۱ در بندر انزلی در خانواده‌ای مذهبی دیده به جهان گشود. در سال ۴۹ برای تحصیل وارد دانشگاه افسری ارتش و در سال ۵۳ با درجه ستوان دومی از آن دانشگاه فارغ‌التحصیل شد. او به خاطر علاقه بسیار زیادی که به چتربازی داشت، داوطلبانه به یگان تکاور تپ ۵۵ هوابرد شیراز پیوست. عبدحق بعد از پیروزی انقلاب برای پایان دادن به غائله کردستان به منطقه شمال غرب اعزام شد و بعد از رشادتهای فراوان با سمت فرمانده گردان ۱۴۶ هوابرد در منطقه عملیاتی شمال غرب «لولان عراق» بر اثر اصابت ترکش توپخانه دشمن به ناحیه شکم و قطع شدن هر دودست و هر دو پا به خیل هم‌زمان شهیدش پیوست.

امیر بهمین زیاری ادامه داد: تاریخ شهادت این رزمنده دلآور ۸ مهرماه سال ۶۸ است و به دلیل مجاهدتهای این شهید والامقام و سایر هم‌زمان شهیدش در طول دوران دفاع مقدس تپ ۵۵ هوابرد به نام وی مزین گردیده و این روز نیز به‌عنوان «روز هوابرد» نام‌گذاری شده است.

فرمانده تپ ۵۵ هوابرد همچنین از سرهنگ جانباز، رفیع غفاری که به شکارچی تانک معروف شده یادکرد و افزود: سرهنگ بازنشسته غفاری متولد سال ۱۳۲۶ در روستای «آچاچی» شهرستان میانه است که در طول جنگ و عملیات‌های بزرگی مثل فتح المبین و بیت‌المقدس افتخارات ارزشمندی کسب کرد.

وی اسطوره بی‌نام‌نشانی است که ۱۴۲ تانک و ۵۱ نفربر زرهی دشمن را منهدم و ۵۰ دستگاه تانک سالم را از دشمن به غنیمت گرفته است و در این زمینه در طول جنگ تکمیلی

رکورددار است. این مقام ارتشی بایبان این که تپ ۵۵ هوابرد از ابتدای جنگ، دوشادوش سایر نیروهای مسلح در جبهه‌ها حضوری حماسی داشت، اضافه کرد: تپ ۵۵ هوابرد با تقدیم ۲۳۵۰ شهید و ۱۲ هزار و ۷۰۰ آزاده و جانباز و شرکت در اکثر عملیات‌های بزرگ و کوچک آفتندی و پدافندی از وجب‌به‌وجب این خاک مقدس دفاع کرد.

امیر بهمین زیاری در پایان ضمن تقدیر از خانواده معظم شهید و یادگاران دفاع مقدس، از تلاش‌های همه‌جانبه حمیدرضا آذری مدیرکل آموزش‌وپرورش فارس در طول سال‌های خدمت خود و حمایت‌های همه‌جانبه از ارتش جمهوری اسلامی ایران و خصوصاً تپ ۵۵ هوابرد، قدردانی کرد.

مشاور فرهنگی فرماندهی کل ارتش جمهوری اسلامی ایران نیز در این مراسم بایبان این که نام‌گذاری یک روز به نام ارتش و تپ ۵۵ هوابرد خیلی کم است و باید روزهای بی‌شماری به تجلیل از این دل‌اورمردان پرداخت، افزود: متأسفانه سرمایه‌های ارزشمند تپ ۵۵ هوابرد ناشناخته مانده‌اند.

مجید شیخیان بیان داشت: شهدای ارتش و به‌ویژه شهیدان تپ ۵۵ هوابرد، سرمایه‌های عظیمی بودند و وقتی به شمار شهدای این تپ نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم این اسوه‌ها به همراه تعداد خانواده‌های معظمشان برابری می‌کنند با جمعیت دو شهر استان.

این مسئول با اشاره به این که تپ ۵۵ هوابرد زمانی پا به میدان مبارزه گذاشت که از یک‌طرف با غائله‌های کومله، دموکرات و ضدانقلاب روبه‌رو بودیم و از سوی دیگر بعضی جاهلان نغمه شوم انحلال ارتش را سر داده بودند، افزود: اکنون که به یاد قهرمانان این تپ، به تجلیل برخاسته‌ایم، کاری شایسته انجام داده‌ایم و امیدوارم تا همیشه تاریخ از این حماسه‌آفرینان تجلیل و قدردانی شود.

شیخیان تصریح کرد: ارتش قهرمان ۴۸ هزار شهید تقدیم انقلاب و اسلام کرده اما متأسفانه تاکنون بخش بسیار کمی از این جان‌برکفان به جامعه معرفی شده‌اند.

وی درعین‌حال به راه‌اندازی بزرگ‌ترین آرشو الکترونیکی شهدای ارتش اشاره کرد و اظهار داشت: این سایت در تمامی

نقاط کشور و جهان قابل‌رؤیت است و در ۶ ماهه اول سال جاری بیش از ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر از آن بازدید کرده‌اند و در تجلیل از شهدا هزاران پیام داده‌اند.

مدیرکل آموزش‌وپرورش فارس نیز بایبان این که همایش تجلیل از خانواده‌های معظم شهید، جانبازان، پیشکسوتان و فرزندان ممتاز تپ سرافراز ۵۵ هوابرد، کاری پسندیده و ارزنده است، گفت: به همان مقدار که ما ایران عزیز را دوست داریم، به همان میزان هم باید ارتش را دوست داشته باشیم، چون ارتش حافظ خاک ایران عزیزمان است.

حمیدرضا آذری افزود: نقش ارتش در هشت سال دفاع مقدس همیشه ممتاز و برجسته بوده و قطعاً همیشه در ذهن و روح مردم ایران جاودانه خواهد بود.

وی اضافه کرد: تقدیم ۲۳۵۰ شهید توسط تپ ۵۵ هوابرد در ۸ سال دفاع مقدس نشان از تمهد و ایثار شهدای این تپ سرافراز است. درواقع تپ ۵۵ هوابرد نگین درخشان ارتش جمهوری اسلامی ایران محسوب می‌شود.

در پایان این مراسم که در آن امیر سرتیپ وجیه ا... جسمیدی، فرمانده ارشد منطقه نظامی فارس و کهنکلیوبه و بویراحمد، حجت‌الاسلام‌المسلمین عزیز رضایی هماهنگ‌کننده عقیدتی سیاسی ارتش در فارس، حجت‌الاسلام‌والمسلمین سید عباس برهانی نسب، رئیس عقیدتی سیاسی تپ ۵۵ هوابرد و جمعی از فرماندهان و یادگاران دوران دفاع مقدس حضور داشتند، مشاور فرهنگی فرماندهی کل ارتش جمهوری اسلامی ایران، حمیدرضا آذری مدیرکل آموزش‌وپرورش فارس، امیر سرتیپ بازنشسته علی هاشم‌پور بختیاری فرمانده اسبق تپ ۵۵ هوابرد و از یادگاران دوران دفاع مقدس، سرهنگ بازنشسته جانباز رفیع غفاری، خبرنگار جانباز نصرالله پناهی، خانواده‌های معظم شهید، جانبازان، پیشکسوتان، فرزندان ممتاز کارکنان و نفرات منتخب و راه‌یافته به جشنواره میثاق با ولایت تجلیل به عمل آمد. گفتنی است، «روز هوابرد» مصادف با هشتم مهرماه است و امسال به دلیل هم‌زمان شدن این روز با تاسوعای حسینی و به دنبال آن ماه صفر، این روز در دی‌ماه برگزار شده است.

بعد از ترک سیگار گوجه‌فرنگی بخورید!



مطالعه صورت گرفته توسط محققان دانشگاه جان‌هاپکینز نشان می‌دهد، افرادی که به‌تازگی سیگار را ترک کرده‌اند، باید میزان مصرف گوجه‌فرنگی و سایر میوه‌ها را افزایش دهند. به گزارش جام جم آنلاین از سیناپرس، در این مطالعه، رژیم غذایی و عملکرد ریه ۶۵۰ فرد بزرگ‌سال در کشورهای آلمان، انگلیس و نروژ در سال ۲۰۰۲ مورد ارزیابی قرار گرفت و سپس، وضعیت این افراد در ۱۰ سال بعد بار دیگر بررسی شد. از افراد خواسته شد که پرسشنامه‌ای مرتبط با رژیم غذایی را تکمیل و در تمرینی برای اندازه‌گیری ظرفیت دریافت اکسیژن توسط ریه‌ها شرکت کنند. عواملی مانند سن، قد، جنسیت، شاخص توده بدنی (BMI)، وضعیت اقتصادی، فعالیت بدنی و مصرف کلی انرژی موردتوجه قرار گرفتند. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد، سیگاری‌های سابق که به‌طور متوسط بیش از ۲ گوجه‌فرنگی و ۳ تکه میوه تازه در هرروز مصرف می‌کنند، با کاهش

کندتر عملکرد ریه مواجه می‌شوند.

مصرف گوجه و سایر میوه‌ها از طریق معکوس کردن آسیب‌های ناشی از سیگار کشیدن، روند کاهش عملکرد ریه‌ها را کند می‌کند البته باید به این نکته توجه کرد که این عملکرد تنها در صورت مصرف گوجه‌فرنگی و میوه‌های تازه دیده می‌شود و چنین اثری در سایر مواد غذایی مانند سس گوجه‌فرنگی وجود ندارد. در بین میوه‌ها نیز، سیب از اثرگذاری بیشتری بر بهبود عملکرد ریه‌ها برخوردار است.

وانسا کراسیا لارسن، نویسنده ارشد این مطالعه عنوان کرد: این نتایج نشان می‌دهند که رژیم غذایی می‌تواند به بهبود آسیب‌های وارده به ریه در افرادی که سیگار کشیدن را ترک کرده‌اند، کمک کند. یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها می‌تواند به کند کردن فرآیند طبیعی کاهش عملکرد ریه کمک کند.

نتایج این مطالعه در «European Respiratory Journal» منتشر شد.

تعریق بیش از حد نشانه چیست؟

جدی باشد. این نوع از تعریق بیش‌ازحد در نتیجه یک مشکل پزشکی زمینهای مانند دیابت، یانسگی، مشکلات تیروئید و حتی برخی سرطان‌ها شکل می‌گیرد. نوع ثانویه می‌تواند از عوارض جانبی مصرف برخی داروها نیز باشد. اگر درباره تعریق بیش‌ازاندازه نگران هستید، بهترین گزینه مراجعه به پزشک و بررسی دقیق شرایط است.

تعریق بیش‌ازاندازه می‌تواند ژنتیکی باشد
برخی بر این باورند که تعریق بیش‌ازاندازه ممکن است ارثی باشد، اما دلایل احتمالی دیگر برای ابتلا به نوع ثانویه را ارائه نمی‌کنند.

پیوند با ژنتیک ممکن است نادیده گرفته‌شده باشد، زیرا بسیاری از اعضای یک خانواده ممکن است به این شرایط مبتلا باشند، اما متأسفانه در نتیجه احساس خجالت، افراد بسیاری هیچ‌گاه درباره این مشکل با یکدیگر صحبت نمی‌کنند. اگر این مشکل در خانواده شما وجود دارد، به اشتراک گذاشتن اطلاعات ممکن است به تسریع پژوهش درباره پیوندهای ژنتیکی و احتمال یافتن یک روش درمان کمک کند.

به یک محرک نیازی ندارد
دلایل مختلفی ممکن است زمینه‌ساز تعریق در بیماران مبتلا به هایپرهیدروزیس شوند که از آن جمله می‌توان به دست دادن با دیگران، آب‌هوای گرم یا مرطوب، پوشیدن لباس گرم در آب‌وهوای سرد، مصاحبه‌های شغلی و صحبت در مکان‌های عمومی اشاره کرد.

اما به این نکته نیز اشاره می‌شود که تعریق بیش‌ازحد به یک محرک نیازی ندارد. در حقیقت، افراد مبتلا به این شرایط به دلیل این که عصبی هستند، عرق نمی‌کنند، بلکه آن‌ها عصبی هستند، زیرا عرق می‌کنند.

هایپرهیدروزیس می‌تواند بر انتخاب‌های زندگی تأثیرگذار باشد

هایپرهیدروزیس چیزی فراتر از یک شرایط جسمانی است و احساس خجالتی که از این شرایط در فرد شکل می‌گیرد می‌تواند راهنمای وی در برنامه‌های خود باشد. تعریق بیش‌ازاندازه می‌تواند چنان خجالت‌آور باشد که موجب اضطراب و رفتارهای پنهانی شود و آرزوهای تحصیلی و انتخاب‌های کاری را تحت تأثیر قرار دهد.

تعریق بیش‌ازحد حتی می‌تواند شما کردن را به تنها انتخاب ورزشی برای افرادی که از این شرایط رنج می‌برند، تبدیل کند و همچنین به این نکته اشاره می‌شود که تعریق زیاد چگونه می‌تواند نابودی کشف‌های چرمی را موجب شود.

روش‌های درمانی برای هایپرهیدروزیس وجود دارند
عدم درمان هایپرهیدروزیس می‌تواند به معنای آن باشد که در طول زندگی خود با این شرایط همراه خواهید بود؛ اما روش‌های پزشکی و غیرپزشکی برای کمک به مدیریت علائم آن وجود دارند.

به‌عنوان‌مثال، ضد تعریق‌های بدون نسخه حاوی آلومینیوم کلرید می‌توانند در صورت شکست محصولات دیگر برای مقابله با تعریق بیش‌ازحد استفاده شوند. همچنین، شما می‌توانید با پزشک خود درباره تجویز ضد تعریق‌های حاوی آلومینیوم کلرید هگزا هیدرات صحبت کنید. از دیگر روش‌های درمانی می‌توان به داروهایی که برای کاهش تعریق استفاده می‌شوند (آنت‌کولینرژیک‌ها)، بوتاکس (برای تعریق بیش‌ازاندازه زیر بغل)، لیزر برای تخریب غدد عرق زیر بغل و عمل جراحی به نام سمپاتکتومی توراسیک به‌عنوان آخرین راه‌حل موجود اشاره کرد.

۱۰ خاصیت شگفت‌انگیز «خار مریم» را دست‌کم نگیرید

کاهش وزن تا سلامت کبد با این گیاه جادویی

نگهداشتن سطح کلسترول بازی می‌کند. ۴- کمک به کاهش وزن: بررسی‌های اولیه روی حیوانات آزمایشگاهی در سال ۲۰۱۶ نشان داد ماده سیلیمارین موجود در خار مریم موجب کاهش وزن در موش‌ها می‌شود و به همین دلیل کارشناسان این‌طور عنوان کردند که گیاه خار مریم برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند مفید است.

۵. کاهش مقاومت به انسولین: بر اساس بررسی که روی تعدادی موش آزمایشگاهی انجام گرفت مشخص شد عصاره خار مریم به کاهش مقاومت انسولینی کمک می‌کند. مقاومت انسولینی مشکلی است که مبتلایان به دیابت نوع ۲ دچار آن هستند.

۶. بهبود علائم آسم آلرژیک: ماده فعال موجود در خار مریم در کاهش التهاب مؤثر است. در سال ۲۰۱۲ میلادی مطالعه‌ای انجام گرفت که نشان داد سیلیمارین به کاهش التهاب در مجرای تنفسی موش‌های مبتلابه آسم آلرژیک کمک می‌کند.

۷. محدود کردن پیشرفت سرطان: این گیاه می‌تواند از پیشرفت برخی انواع سرطان جلوگیری کند.

۸. کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها: خار مریم نقش اساسی در حفظ سلامت استخوان‌ها بازی می‌کند. در سال ۲۰۱۶ آزمایشاتی انجام گرفت که نشان‌دهنده نقش این گیاه در جلوگیری از فرسایش استخوان بوده است.

۹. بهبود قدرت شناختی: نتیجه مطالعه انجام‌گرفته در سال ۲۰۱۵ حاکی از آن است که گیاه خار مریم مقاومت بدن در برابر استرس اسکیداتیو را افزایش می‌دهد. استرس اسکیداتیو عامل اصلی بیماری آلزایمر است.

۱۰. تقویت سیستم ایمنی: خار مریم واکنش ایمنی بدن را تقویت کرده و به مقابله با عفونت‌ها کمک می‌کند.



«خار مریم» به‌عنوان درمانی طبیعی برای بیماری‌ها و مشکلات جسمی مختلف کاربرد دارد اما آیا خواص آن برای سلامتی تأییدشده است؟
به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، «سیلیمارین» ماده فعال در خار مریم است. خار مریم بیشتر برای درمان مشکلات کبدی توصیه می‌شود اما برخی افراد معتقدند این گیاه می‌تواند کلسترول را نیز کاهش دهد و به کنترل دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.

همچنین گروهی از افراد ادعا می‌کنند گیاه خار مریم در درمان بیماری سیروز کبدی، هیپوتیت، مریق و اختلالات کیسه صفرا مؤثر است.

۱. کمک به سلامت کبد: یکی از رایج‌ترین موارد کاربرد خار مریم درمان مشکلات کبدی است. مطالعه انجام‌گرفته در سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد این گیاه آسیب‌دیدگی کبدی ناشی از رژیم غذایی نامناسب را در موش‌ها بهبود می‌دهد. هرچند لازم است شواهد بیشتری به دست آید تا خواص خار مریم را برای کبد انسان تأیید کند.

۲. بهبود سلامت پوست: مطالعه انجام‌گرفته در سال ۲۰۱۵ نشان داد استفاده از این گیاه روی پوست موش‌ها به بهبود بیماری‌های پوستی التهابی کمک می‌کند. همچنین خار مریم دارای تأثیرات ضد پیری و آنتی‌اکسیدان‌روی سلول‌های پوست انسان است که در بررسی‌های آزمایشگاهی به آن پی

خواص آن می‌باشد.

۳. کاهش کلسترول: بالا بودن سطح کلسترول به بروز مشکلاتی در سلات قلب و افزایش احتمال ابتلای فرد به سکنه مغزی منجر می‌شود. مطالعه انجام‌گرفته در سال ۲۰۰۶ نشان داد خار مریم نقش حائز اهمیتی در پایین

برده شد.