



یافته‌ها

ادامه از صفحه یک

آوو کادو : آوو کادو متفاوت از دیگر میوه‌هاست، و به جای کربوهیدرات حاوی مقدار زیادی چربی‌های سالم می‌باشد. این میوه خوشمزه سرشار از فیبر، پتاسیم و ویتامین C است.

موز: یکی از بهترین منابع پتاسیم، موز است. این میوه خوشمزه سرشار از ویتامین B۶ و فیبر است.

بلوبری: بلوبری علاوه بر طعم خوشمزه و لذیذش، سرشار از آنتی اکسیدان می‌باشد.

پر تقال: پر تقال یکی از شناخته‌شده‌ترین منابع ویتامین C است.این میوه مقوی سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است.

توت فرنگی: توت فرنگی میوه‌ای مغذی است که حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و کالری می‌باشد. این میوه بسیار خوشمزه سرشار از ویتامین C، فیبر و منگنز است.
تخم مرغ: تخم‌مرغ یکی از مقوی ترين مواد غذایی موجود می‌باشد. قبلا تخم‌مرغ به دلیل داشتن کلسترول بالا مورد مناسبی به نظر نمی‌رسید، اما طبق مطالعات جدید این ماده غذایی سالم و بی خطر است.

گوشت‌ها: برای داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌توان گوشت‌های بدون چربی و فراوری نشده مصرف کرد.

گوشت گاو بدون چربی: زمانی که گوشت گاو بدون چربی در حد تعادل مصرف شود، یکی از بهترین منابع پروتئین است و سرشار از آهن می‌باشد.

سینه مرغ: سینه‌مرغ حاوی پروتئین بالا و چربی و کالری کمی است. سینه مرغ منبع عالی از مواد مغذی است.

گوشت بره: بره‌ها معمولاً با علف تغذیه می‌شوند و به همین دلیل گوشت آنها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد.

بادام‌ها: بادام حاوی مقدار زیادی ویتامین E، آنتی اکسیدان، منیزیم و فیبر می‌باشد. طی نتایج حاصل از تحقیقات، بادام می‌تواند باعث کاهش وزن و بهبود سلامت متابولیک شود.
دانه چیا: دانه‌های چیا جزو مغذی ترین مواد غذایی به شمار می‌آیند. ۲۸ گرم دانه چیا حاوی ۱۱ گرم فیبر و مقادیر زیادی منیزیم، منگنز، کلسیم و مواد مغذی مختلف دیگر می‌باشد.

نار گیل: نار گیل سرشار از فیبر و اسیدهای چرب قوی به نام‌تری گلیسیرید با زنجیره متوسط (MCTs) می‌باشد.

مغز ماکادمیا: مغز ماکادمیا بسیار خوشمزه است و نسبت به دیگر آجیل ها حاوی چربی‌های تک غیراشباع و اسیدهای چرب امگا۶ کمتری می‌باشد.

گردو: گردو نوعی آجیل بسیار مغذی و سرشار از فیبر و ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف می‌باشد.

آجیل برز یلی: آجیل برزیلی بافت نرم و کره مانند دارد، سرشار از مواد مغذی بوده و برای عملکرد تیروئید بسیار مفید است. همچنین منبع عالی از سلنیوم می‌باشد.

مار چوبه: مار چوبه حاوی کربوهیدرات و کالری کم و سرشار از ویتامین K می‌باشد.

لفل دلمه‌ای: فلفل دلمه‌ای خوراکی ترد و خوشمزه در رنگ‌های مختلف قرمز، زرد و سبز و ... می‌باشد و منبع عالی آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین C است.
کلم بروکلی: کلم بروکلی از انواع سبزیجات چلیپایی است که هم به صورت خام و هم به صورت پخته قابل مصرف است. بروکلی در مقایسه با دیگر سبزیجات، منبع عالی از فیبر و ویتامین‌های C و K است و حاوی مقدار مناسبی پروتئین می‌باشد.

هویج: هویج یک سبزی ریشه‌ای محبوب و بسیار ترد بوده و سرشار از مواد مغذی مانند فیبر و ویتامین k، و حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان‌های کاروتن می‌باشد.

گل کلم: گل کلم نیز از جمله سبزیجات چلیپایی است که طعم خوبی دارد و به صورت خام و پخته مصرف می‌شود و استفاده از آن در رژیم غذایی بسیار راحت است.

سبخی پایی

اگر قصد دارید رژیم غذایی خود را اصلاح کرده یا تنوعی در آن ایجاد کنید، می‌توانید به راحتی مواد غذایی ذکر شده را به رژیم خود اضافه کنید.

بسیاری از مواد مذکور یک میان وعده عالی سرشار از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها می‌باشند. حتی برخی از این مواد غذایی می‌توانند به کاهش وزن نیز کمک کنند.

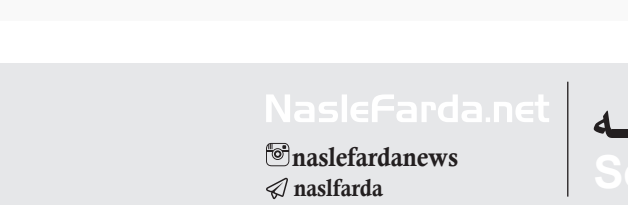
منبع: www.healthline.com

عضو کمیسیون قضایی مجلس با اشاره به استفساریه اخیر مجلس:

آزمون مقطعی، ملاک خوبی برای سنجش سواد وکلا نیست

نه‌یست و حرف‌های مانند وکالت بر تجربه و کار میدانی استوار است یعنی حتی کسانی که در آزمون نمره بالایی می‌گیرند زمانی وکیل خوبی می‌شوند که در عرصه عمل و دوره کار آموزی بتوانند پای کار بایستند و آموزش‌های لازم را با جدیت فراگیرند و به سرعت آن را تصویب کرد و دولت هم پای کار بنابرین آزمون محک اجمالی برای ورود به شغل

زهره افایی / گروه پارلمانی: عضو کمیسیون قضایی مجلس با اشاره به برخی اظهارات مبنی بر اینکه اعمال نمره تراز برای قبولی در آزمون وکالت باعث ورود افراد کم‌سواد و بی‌سواد در عرصه وکالت می‌شود، گفت: به طور قطع آزمون مقطعی، ملاک خوبی برای سنجش سواد و تجربه



جامعه Society

مریم یادگاری / گروه جامعه M.Yadegari@gmail.com

اصفهان همچنان داغدار و عزادار است، مردم از گوشه و کنار اصفهان خود را به مراسم تشییع آیت الله محمد علی ناصری رسانده‌اند و پیکر آیت‌الله ناصری در گلستان شهدا و در جوار شهدای گلگون کفن هشت سال دفاع مقدس به خاک سپرده شد.

همه برای ادای احترام آمدند، قدم زان، ذکر گوین و اشک ریزان؛ پیکر مطهر آیت الله ناصری را تشییع کردند. آری وداع با معشوق سخت است گام‌ها رفته رفته به گلستان شهدا نزدیک شد، گلستانی که نقطه به نقطه‌اش با قبور شهدایی تزئین شده که هر کدام دنبای از رشادت و مردانگی را معنا کرده‌اند. نیروهای امداد و نجات در جای جای گلستان شهدای اصفهان حضور داشتند و خیل جمعیت غیر قابل کنترل بوده، همه داغدار پیرشهرشان هستند، مردی که ابروی شهر تاریخی اصفهان بوده و هست. هیئت‌های عزاداری در گلستان شهدا حضور یافته و پیکر مطهر آیت اله در میان جمعیت وارد گلستان شهدا شد و در آرمگاه ابدی آرام گرفت. در پی ارتحال این عالم وارسته، استاندار اصفهان روزهای پنجم، ششم و هفتم شهریور را در استان اصفهان، عزای عمومی اعلام کرد.

پیکر استاد را بدرقه کردیم
آئین تشییع و خاکسپاری پیکر مطهر آیت‌الله شیخ محمدعلی ناصری دولت آبادی صبح روز گذشته از میدان احمد آباد و بسا حضور جمع کثیری از دوستدارانش به سمت گلستان شهدا تشییع شد. شاید در باور مان نمی‌گنجد که به این زودی بخواهیم به مراسم تشییع آیت‌اله شهرمان برویم، مردی که عشق وصل معبود را درک کرده بود.
حاضران در مراسم تشییع تصویری از آیت‌اله ناصری را در دست داشتند و با پخش جملاتی از سخنرانی‌هایش اشکشان جاری می‌شد. پیکر آیت اله ناصری بود، جمعیت رو به افزایش و مردم با شعار «عزا عزاست امروز، روز عزاست امروز ناصری مجاهد پیش خداست امروز» به جمعیت در حال تشییع اضافه می‌شدند، اصناف و بازاریان خیابان بزرگمهر و میدان احمد آیت نیز مغازه‌های خود را بسته و مراسم حضور یافتند و نماز



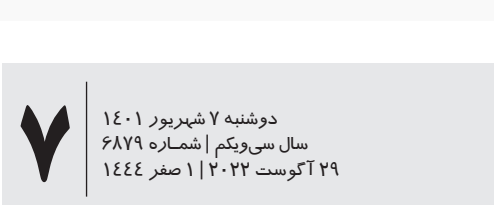
خشک شدن بزرگ‌ترین دریاچه آب شیرین چین در اثر تغییرات اقلیمی.

منبع: رویترز



وزیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری با اشاره به ظرفیت جام جهانی فوتبال قطر گفت: در حال حاضر ستادی تشکیل تا تدابیری در جهت میزبانی ایران برای هواداران بازی‌های جام جهانی قطر در نظر بگیرند، امیدواریم بتوانیم حداکثر استفاده را از حضور تماشاچیان داشته باشیم. عزت اله ضراغی برگزاری جام جهانی فوتبال در نزدیک مرزهای ایران را فرصتی طلایی و تکرار نشدنی برای گردشگری کشور دانست و گفت: دستگاه‌های مختلف در ارتباط با مسابقات جام جهانی مسئولیت دارند، بخشی از این مأموریت‌ها بر عهده وزارتخانه میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری است و این مسئله یک فرصت مناسب برای رونق گردشگری و صنایع دستی خواهد بود یا حضور تعداد بسیاری گردشگران که باقوه هستند.

شریف و کالت است. محمدتقی تعدقلی با اشاره به استفسار به اخیر مجلس در مورد آزمون وکالت، گفت: یکی از اصول و سیاست‌های اصلی مجلس یازدهم رفع انحصار و ایجاد فرصت‌های شغلی برای همه آحاد جامعه بوده بر همین اساس قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار را به عنوان قانونی فاحر، و روز و جهانی در دستور کار قرار داد و به سرعت آن را تصویب کرد و دولت هم پای کار آمد.



وداع پرشور اصفهان با مرحوم آیت اله ناصری بر گزار شد؛

شکوهمندترین بدرقه باعالم بزرگوار و معلم اخلاق



شیشه فروش مدیر کل مدیریت بحران استانداری اصفهان نیز ضمن تسلیت ارتحال آیت‌اله ناصری استاد اخلاقی و عرفان با اشاره به تمهیدات اندیشیده شده در زمینه اقدامات امدادی برای شرکت در مراسم تشییع پیکر مطهر ایشان اظهار داشت: ۴۲ تیم امدادی و پشتیبانی از جمعیت هلال احمر، سازمان آتش نشانی و اورژانس با تجهیزات و خودروهای امدادی در مسیر تشییع مستقر هستند. وی همچنین به استقرار اکیپ آبرسانی سیار، بهداشت و خدمات شهری در مسیرهای پیش‌بینی شده برای تشییع پیکر مطهر آیت‌اله ناصری اشاره کرد و ابراز داشت: در همه مسیرها اکیپ‌های امدادی استقرار یافتند.

عالم جلیل القدر، مجتهد، استاد اخلاق و عاشق و شیفته امام زمان
آیت اله محمدعلی ناصری دولت آبادی عالم جلیل القدر، مجتهد، استاد اخلاق و عاشق و شیفته امام زمان (عج) متولد ۱۳۰۹ ه.ش در اصفهان، مجتهد استاد اخلاقی، عاشق و شیفته امام زمان (عج)، انوبوسرانی برای ایاب وذهاب مردم استفاده کردید.از سویی با توجه به ازدحام جمعیت و گرمای هوا، سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری نیز اقدام به استقرار خودروهای مجهز آتش‌نشانی در طول مسیر تشییع کردند.
امولانس‌های مرکز فوریت‌های پزشکی اورژانس استان هم در طول مسیر تشییع اضافه می‌شدند، اصناف و بازاریان خیابان بزرگمهر و میدان احمد آیت نیز مغازه‌های خود را بسته و مراسم حضور یافتند و نماز

وی افزود: برخی از کسب و کارها مانند کانون و کلا نسبت به این قانون اعتراض داشتند و اعتراض خود را در قالب عدم اجرای قانون بروز دادند؛ ما در قانون ملک قبولی در آزمون وکالت را ۷۰ درصد نمره آزمون در نظر گرفتیم و در زمان اجرای کانون و کلا ابهام‌هایی را مطرح و متأسفانه قوه قضائیه هم آنها را همراهی کرد؛ هر چند منظور نمره در آزمون وکالت همان نمره تراز بود اما با اعمال نمره خام در آزمون کمتر از یک چهارم دوره‌های گذشته پذیرفته شدند.



علوم رسمی به بهره‌گیری علوم معنوی نزد محمد کوفی، سید محمد کشمیری، شیخ عباس قوچانی، سید هاشم حداد و سید جمال الدین گلیاگانی پرداخت. همچنین با شخصیت‌های عرفانی و اخلاقی چون علامه طباطبایی، محمداسماعیل دولابی، حاج عبدالرضا گرده‌غوی، مولوی قندهاری، آشنایی و ارتباط داشت. هم چنین ایشان در غالب سفرهای ماهیانه به قم محضر آیه اله بهجت می‌رسیدند و به طوری که شیخ علی آقا بهجت می‌گفت: هیچکس مثل ایشان با آیت اله بهجت نشست صمیمانه ندارند. لازم به ذکر است آیت اله ناصری و عارف گمنام مولوی قندهاری، عقد اخوتی بینشان بسته شده بود.

آیت‌اله ناصری دولت آبادی به امر استادش آیت‌اله سید محمد کشمیری به اصفهان بازگشت، گذشته از مجالس تدریس فقه و اصول و تفسیر قرآنی که سالیانی دراز در حوزه علمیه این شهر اقامه نموده و به تربیت نفوس مستعد همت گماشت. آیت اله سید ابوالحسن مهدوی، حجت الاسلام جعفر ناصری از شاگردان ایشان بودند. آب حیات، مجموعه سخنرانی‌های حضرت آیت اله ناصری در باره حضرت مهدی (عج)، امتداد نور: مجموعه سخنرانی‌های حضرت آیت اله درباره آیات تأویل شده به حضرت ولی عصر(ع) از جمله آثار ایشان است. همچنین، حوزه علمیه صاحب الزمان (عج) حوزه علمیه نرجس خاتون (س)، مرکز دیجیتال حضرت ولی عصر (عج) در دولت آباد، موسسه تحقیقات نجوم اسلامی، موسسه دارالهدی قم، بنیاد علمی – فرهنگی هاد نیز از جمله مراکز دینی در شهرهای اصفهان و قم هستند که تحت اشراف حضرت آیت اله می‌باشد. آیت اله ناصری علاوه بر تلاش‌های علمی و دینی، هدایت و راهنمایی مردم طلاب و اهل علم در کارهای خیر نیز مشارکت جدی دارد از جمله این اقدامات می‌توان به تلاش‌های ایشان برای ایجاد مرکز پزشکی و درمانی اشاره کرد. مرکز درمانی حضرت ولیعصر (عج) و بخش دیالیز ۲۰ تختخوابی آن با اهدای شش هزار متر زمین و دو هزار متر ساختمان در سال ۸۷ توسط ایشان آغاز و در سال ۹۱ افتتاح شد.

بخش دیالیز بیمارستان گلدیس شهر شاهین شهر، بخش دیالیز بیمارستان محمد رسول اله (ص) میمه، اورژانس شبانه روزی دولت آباد نیز با همت ایشان به نتیجه رسید.



معاون گردشگری در مورد رایزنسی از طریق سفارتخانه‌ها گفت: از طریق سفارتخانه‌ها و رایزنان فرهنگی که در خارج از کشور هستند و همچنین تورگردانان و آژانس‌ها مسافرتی اطلاع‌رسانی لازم صورت پذیرفته و بسته‌های سفری برای ورود گردشگران فراهم شده‌است و اطلاعات برخی از این دفاتر از طریق وزارت امور خارجه اخذ و در اختیار تشکل‌ها، دفاتر مسافرتی و آژانس‌های علاقه‌مند قرار گرفته تا بتوانند شرکای تجاری خود را در این زمینه فعال و به مذاکره بپردازند. شالبافیان در پایان خاطر نشان کرد: درخواست‌هایی به صورت مکتوب از طرف کشور قطر مبنی بر اینکه اقامت را برای گردشگران ایرانی که امکان اسکان در جزیره کیش را دارند و با به جهت هزینه ترجیح می‌دهند در جزیره کیش سکونت داشته باشند؛ در دستور کار قرار گرفته‌است.

یادداشت

چرا خبر پایان «خان دزدی»

کسی را خوشحال نکرد؟

عدالت و جلوگیری از رانت

خواری انتظار بدیهی جامعه

اظهارات نسا‌ه وزیر اقتصاد دربار‌ه نظارت بر نانوا‌ی‌ها و تشخیص دقیق شهروندان‌ی که اقدام به خرید نان می‌کنند در روز‌های گذشته

واکنش‌هایی عموماً منفی را برانگیخته است. وزیر اقتصاد گفته بود: امروز می‌توانیم بگوییم چه فردی بسا‌کارت ملی از کدام نانوا‌یی نان خریده اما در واقع نانی خریده نشده و تنها آرد را برده است. سید احسان خاندوزی در برنامه بدون توقف شبکه سه سیما در خصوص وعده‌های اجرایی نشده برای توزیع کالا برگ نان نیز توضیح داده بود: در خصوص تأخیر در اجرای طرح کالا برگ نان باید عرض کنم در ابتدا می‌خواهیم از طریق سامانه نان و آرد انحراف را به حداقل برسانیم، بعد اگر قرار بود قیمت افزایش پیدا کند بگوییم از همه ابزار‌های دیگر استفاده کردیم، در گذشته نزدیک به ۳۰ درصد میزان توزیع آردی که در کشور صورت می‌گرفت به فروش مشتری نمی‌رسید و الحمدالله در همین دو سه ماه که این طرح پیاده شده بدون فشار به مردم این حجم را شناسایی کردیم، و امروز می‌توانیم بگوییم چه فردی با کارت ملی از کدام نانوا‌یی نان خریده اما در واقع نانی خریده نشده و تنها آرد را برده است، چنانکه در سخنان وزیر اقتصاد دیده می‌شود هدف از این اظهارات نشان دادن دقت و اهمت‌ای است که برای حل یک مشکل قدیمی صورت گرفته و یقیناً به ذهن ووزیر محترم اقتصاد خطور هم نمی‌کرده که چنین اظهاراتی به این واکنش‌های منفی دامن بزند، بر عکس شاید در ضمیر ایشان انتظار تحسین و تشکر هم هنگام بیان این سخنان وجود داشته است چرا که نتیجه این اقدام در خور ستایش طبیعتاً جلوگیری از «خان دزدی» و کوتاه شدن دست دراز زیاده‌خواهان و محافظت از «خان» به عنوان قوت اصلی مردم است. اما این بازخورد خلاف انتظار نکته مهمی را گوشزد می‌کند و آن آفاق‌های متفاوتی است که مردم و مسوولان از آنجا به مسائل نگاه می‌کنند.

خلاصه و عمده انتقادهای معقول به سخنان وزیر اقتصاد که البته لزوماً به شخص «خاندوزی» هم بر نمی‌گردد و کیفیت حکمرانی را مد نظر داشت. این بود که اگر از طریق امکانات فنی و ابزار‌های نظارتی موجود یا ایجاد شده می‌توان به چنین دقتی در برخورد با تخلفات مربوط به نان، آن هم با این وسعت و پراکندگی (که گستره تک تک شهرندان کشور در یک کشور ۸۰ میلیون نفری) عمل کرد چرا تا حالا این کار انجام نشده بود و چرا همین ابزار نظارتی و اهتمام و جدیت پشت سر وزارت اقتصاد نیز پرسش‌های زیادی را برانگیزفته تا انت‌های توزیع شده و اخذ مالیات و ... به کار گرفته نمی‌شود؟!

البته شاید کار نادرستی نباشد- به خصوص از منظر رقابت‌های مر سوم سیاسی- که دولتمردان فعلی پاسخ به این پرسش را به خصوص در مورد توزیع آرد به دولتمردان قبلی حواله دهند، اما این پرسش مهمی است که فارغ از نگاه سیاسی باید از زاویه حاکمیتی به آن پاسخ داده شود و فرقی نمی‌کند چه دولتی بر سر کار است.

دیگر اینکه اصلاح‌هر رویه نادرستی باید از یک نقطه خاص آغاز شود و نمی‌شود همه کشتی‌ها را با هم بر طرف کرد اما در همان دایره وظایف وزارت اقتصاد نیز پرسش یاد شده معنا دار است و ضمن تأیید تلاش‌های وزیر محترم اقتصاد باید پرسید آیا در سایر حوزه‌های مسوولیت مستقیم و غیر مستقیم ایشان می‌توان چنین نظارتی را اعمال کرد و اگر بله، بهتر نیست درباره آن‌ها نیز بیشتر سخن گفته شود تا سخنانی که قاعدتاً باید باعث خوشحالی مردم شود- به باز خورد‌های منفی دامن زند؟!

مردم ما سال‌هاست شاهد توزیع مساله ساز یا رانه‌ها یا رانت‌های عجیب و غریب از کیسه اموال عمومی هستند. توزیع ارز دولتی بی سرانجام در سال‌های گذشته تا:ترین نمونه آن است. در چنین زمینه‌ای پرسش‌ها و انتقادات شبیه به آنچه در واکنش به اظهارات وزیر محترم اقتصاد مشاهده شد را نباید صرفاً از زاویه دشمنی‌های سیاسی با نظام نگریست بلکه معقولیت آنها را باید سنجید و با حوصله و تأمل به آن پاسخ داد.

متأسفانه در برخی اظهار نظر‌های مسوولان کشور این باور به چشم می‌خورد که هر تلاش و اهمت‌ای برای حل مشکلات را بسپاه نمای‌ی‌ها و جریان سازی‌های مخالفان نظام و اثر گذاری‌های تبلیغاتی منفی آنان در رسانه‌ها و فضای مجازی مواجه می‌شود و هر گونه توضیح و روشن‌گری بی‌فایده است بنابراین باید بی‌توجه به این ابهام‌ها کار خود را پی گرفت. اما نباید از یاد برد که همه پرسش‌ها و ابهام‌ها چنانکه گفته شد ناشی از این اثر گذاری‌ها نیست و معقولیت آنها ایجاب می‌کند که در این زمینه وقت و انسرژی جداگانه‌ای برای پاسخگویی گذاشته شود و شاید بتوان گفت این پاسخگویی وظیفه‌ای است در ردیف سایر وظایف که اگر مهمتر از آنها نباشد کم‌اهمیت‌تر هم نیست.

منبع: الف