

## سلامت

## با منابع برتر پروتئین آشنا شوید

**بخش اجتماعی**– اکثر افراد بالای ۱۸ سال، احتیاج دارند تا ۱۰ الی ۳۵ درصد از کالری دریافتی روزانه‌شان، از پروتئین‌ها تأمین شود. هنگامی که پروتئین مصرف می‌کنید، بدن شما آنرا به آمینو اسیدها تجزیه می‌کند. ۹ آمینو اسید ضروری وجود دارد که بدن شما قادر به سنتز آن نیست. بنابراین خیلی مهم است که این ۹ آمینو اسید را از برزنامه‌ی غذایی‌تان در طول روز تأمین کنید. بهترین منابع پروتئین، تمام این ۹ آمینو اسید را دارا هستند. این مواد پروتئینی بنام پروتئین‌های بارزش بیولوژیکی بالا، یا پروتئین کامل شناخته می‌شوند. همچنین حاوی مواد مغذی دیگری هم هستند. در این مطلب، با ۷ منبع برتر پروتئین آشنا خواهید شد.

**طیور کم چرب**

مرغ، بوقلمون، اردک و غاز، همگی جزو طیور کم چرب به حساب می‌آیند. اگر پوست و چربی زیر پوستی این طیور را بگیرید، و آن‌ها را توسط حرارت خشک، گریل کنید یا بپزید، کم چرب به حساب خواهند آمد. تقریباً ۳۰ گرم گوشت طیور، ۷ گرم پروتئین فراهم می‌کند. همچنین حاوی آهن، منیزیم، روی و مواد معدنی دیگری هم هست.

**ماهی**

ماهی قزل الا، تیلاپنیا، ماهی تن و ماهی خال مخالی هم، تقریباً در هر ۳۰ گرمشان ۷ گرم پروتئین دارند. ماهی‌ها تمام آمینو اسیدهای ضروری، و اسیدهای چرب غیر اشباع ضروری از جمله EPA و DHA را هم دارا هستند. برخی از گونه‌های ماهی همچون سالمون، شامل موادی همچون ویتامین دی هم هستند.

**کوبینولا**

کوبینولا دانه‌ای ست شبیه به حبوبات، و منبعی عالی از پروتئین کامل و همچنین منبع خوبی از فیبر است. سعی کنید کوبینولا را جایگزین برنج یا ماکارونی کنید.

**تخم مرغ و سفیده‌ی تخم مرغ**

یک تخم مرغ، ۳ تا ۳ سفیده‌ی تخم مرغ، و یا یک چهارم فنجان زرده تخم مرغ، همگی به اندازه‌ی ۷ گرم پروتئین دارند، و حاوی اسیدهای آمینوی ضروری هم هستند. زرده‌ی تخم مرغ حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی همچون ویتامین آ، ویتامین بی۲، ریبوفلاوین و فولات است. زرده‌ی تخم مرغ جزو قلیل مواد غذایی است که دارای ویتامین دی و همچنین کلسترول است. دانشکده‌ی بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد، توصیه می‌کند اگر مبتلا به دیابت یا بیماری‌های قلبی هستید، که مصرف زرده‌ی تخم مرغ را به ۳ وعده در هفته محدود کنید.

**لبنیات**

محصولات لبنی حاوی تمام ۹ آمینو اسید ضروری، و همچنین ۸ گرم پروتئین در هر وعده هستند. لبنیات با فرآورده‌های غنی شده‌ی لبنی، منبع خوبی برای انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی همچون ویتامین دی، کلسیم و پتاسیم هستند. اگر در حال کنترل مصرف چربی‌های اشباع یا کلسترول خود هستید، لبنیات‌های کم چرب یا بدون چربی، انتخاب‌های بهتری برایتان هستند.

**گوشت کم چرب**

گوشت کم چرب شامل گوشت گاو و گوشت گوساله است. گوشت‌ها، در حدود هر ۳۰ گرمشان حاوی ۷ گرم پروتئین هستند، و مانند مرغ منبع خوبی از آهن و روی بحساب می‌آیند. مانند مرغ، گوشت هم باید عاری از چربی‌های اضافه باشد و با حرارت خشک طبخ شود.

**سویا**

سویا منبع گیاهی غنی از پروتئین است. بسیاری از محصولات سویا، حاوی تمامی ۹ آمینو اسید ضروری، و همانند مرغ و گوشت، حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های دیگر هستند. همچنین جالب است بدانید که برخی از محصولات سویا طعم و مزه‌ای مشابه پروتئین‌های حیوانی دارند.

## {اجتماعی}

# شلاق، تبعید و یک قرن زندان برای «دشداشه پوش های مسلح»

فرد سرقت کرده اند.

گزارش خراسان حاکی است قاضی میرزایی که به پرونده های جرایم خاص رسیدگی می کرد، دستورات ویژه ای را برای ریشه یابی جرایم اعضای این باند مخوف صادر کرد و به این ترتیب همه عاملان و افراد مرتبط با اعضای باند معروف



به «دشداشه پوش های مسلح» دستگیر شدند و به جرایم خود اقرار کردند. همزمان با پایان تحقیقات در دادرسی عمومی و انقلاب مشهد و با توجه به اهمیت و حساسیت ماجرا، این پرونده با دستور مقامات قضایی استان به شعبه سوم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی ارسال شد تا همه جوانب و زوایای این جرایم هولناک با دقت مورد رسیدگی ویژه قرار گیرد.

قاضی اسماعیل شاکر (قاضی با تجربه دادگستری خراسان رضوی) که در جایگاه رئیس دادگاه و به مستشاری «قاضی قاسمی طوسی» محاکمه سارقان مسلح را آغاز کرده بودند در جلسات متعدد محاکمه، به ثبت دفاعیات متهمان و وکلای مدافع آنان پرداختند و با دقت خاصی همه گزارش ها و محتویات این پرونده چهار جلدی را مورد کنکاش های قضایی قرار دادند. این گزارش حاکی است در نهایت با پایان جلسات محاکمه و آخرین دفاعیات وکلای مدافع، قضات شعبه سوم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی به شور پرداختند و رای خود را درباره اقدامات مجرمانه و مخوف اعضای این باند صادر کردند. در این رای که به امضای قاضی شاکر (رئیس دادگاه) و قاضی قاسمی طوسی (مستشار) رسیده آمده است: درباره پنج نفر از متهمان به اسامی «حسین –الف»، «حسین –ص»، «محمدرضا –ا»، «کاظم – ب» و«میثم – ه» که در صلاحیت رسیدگی دادگاه کیفری یک خراسان رضوی قرار دارد، پس از طی تشریفات قانونی و مراحل دادرسی، اتهامات آنان محرز است

سال بیست و سوم / شماره ۵۳۸۱

# «دشداشه پوش های مسلح»

و با توجه به مواد قانونی و همچنین کیفرخواست صادرشده از دادرسی عمومی و انقلاب مشهد احکام آنان به این شرح صادر می شود. این گزارش حاکی است در بخشی از رای دادگاه با اشاره به اتهامات اعضای این باند آمده است:

۱ – «حسین –الف» ۳۵ ساله، به اتهام ایراد صدمه بدنی عمدی به وسیله اسلحه وینچستر، مشارکت در سه فقره سرقت مسلحانه دسته جمعی شبانه، مشارکت در چهار فقره سرقت وسایل نقلیه، مشارکت در یک فقره سرقت مسلحانه در روز از محل شرکت «ش-ع» و نگهداری سلاح غیرمجاز، ۲ – «حسین – ص» ۲۷ ساله ، به اتهام مشارکت در یک فقره سرقت مسلحانه در روز، سه فقره سرقت مسلحانه در شب، مشارکت در چهار فقره سرقت وسایل نقلیه، نگهداری سلاح جنگی و افشانه فلفل.

۳ – «محمدرضا –ا» ۲۶ ساله، به اتهام مشارکت در سه فقره سرقت مسلحانه دسته جمعی در شب و مشارکت در چهار فقره سرقت وسایل نقلیه

۴ – «کاظم –ب» ۳۶ ساله، مشارکت در سه فقره سرقت مسلحانه دسته جمعی در شب و مشارکت در چهار فقره سرقت وسایل نقلیه.

۵ – «میثم –ه» ۳۴ ساله، مشارکت در یک فقره سرقت مسلحانه شبانه، که با دقت در همه اوراق و محتویات پرونده مورد رسیدگی قرار گرفت و سایر قراین و شواهد مستند پرونده، بزهکاری متهمان محرز و مسلم تشخیص داده شد. بنابر رای دادگاه، «حسین –الف» و «حسین –ص» به دلیل یک فقره سرقت مسلحانه در روز از شرکت «ش-ع» با رعایت قاعده تعدد جرایم تعزیری هرکدام به تحمل ۱۵ سال زندان و ۷۴ ضربه شلاق محکوم شده اند. همچنین هرکدام از متهمان «حسین –الف»، «محمدرضا –ا» و «کاظم –ب» به خاطر سرقت مسلحانه در شب به طور جداگانه به تحمل ۲۲ و نیم سال زندان و ۷۴ ضربه شلاق و متهم «حسین –ص» به دلیل دو فقره سرقت مسلحانه در شب به دو فقره مجازات ۲۲ و نیم سال زندان و ۷۴ ضربه شلاق تعزیری محکوم شدند. همچنین متهم تحمل ۱۰ سال زندان و ۷۴ ضربه شلاق تعزیری محکوم شده است.

از سوی دیگر قضات با تجربه شعبه سوم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی، متهمان «حسین –الف» و «حسین –ص» را به جهت مشارکت در سرقت خودرو به چهار فقره مجازات ۴٫۵ سال زندان و ۷۴ ضربه شلاق

و همچنین «محمدرضا –ا» و «کاظم –ب» را نیز به جرم مشارکت در سه فقره سرقت وسایل نقلیه به تحمل سه فقره مجازات ۴٫۵ سال زندان و ۷۴ ضربه شلاق محکوم کردند.

بنابر رای صادر شده از دادگاه، متهم «حسین –الف» از جنبه عمومی جرم به خاطر ایراد جرح عمدی با سلاح و این که اقدام او موجب اخلال در نظم و امنیت جامعه شده است ، وی را به تحمل ۱٫۵ سال زندان و متهم «حسین –ص» را به جرم نگهداری غیرمجاز سلاح جنگی و دیگر اتهامات مطرح شده، علاوه بر ضبط سلاح ها به نفع دولت، به تحمل ۱۸ سال زندان محکوم کرده است.

شایان ذکر است طبق این رای برای چهار تن از متهمان پرونده، فقط مجازات اشد برای هرکدام از آن ها قابل اجراست اما در عین حال قضات دادگاه کیفری یک خراسان رضوی چهار متهم اصلی را به خاطر تکمیل مجازات و با استناد به مواد قانونی به اقامت اجباری (تبعید) و همچنین برخی از آنان را به پرداخت دیه محرومیت های اجتماعی مانند منع از رانندگی یا وسایل نقلیه به مدت دو سال محکوم کرده اند. بنابر گزارش خراسان، رای صادر شده از سوی شعبه سوم دادگاه، با اعتراض وکلای مدافع چهار تن از متهمان به دیوان عالی کشور ارسال شد اما قضات با تجربه شعبه ۱۳۱دیوان عالی نیز پس از مطالعه دقیق پرونده، عینا رای صادر شده از سوی دادگاه را تایید کردند.

تاریخ انتشار ۱۳۹۸/۱۰/۰۸

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد شماره هشت بندرانزلی به شماره ثبت ۲۶۲۵ و شناسه ملی ۱۶۰۷۵۳ ۰۱۰۷۲۰ ساعت ۱۳:۰۰ بعداز ظهر روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۳ درمحل بندرانزلی - خیابان پاسداران - خیابان شهید آوینی - خیابان فلسطین- ساختمان اداری مسکن مهر برگزار می گردد.از عموم اعضای محترم شرکت دعوت می گردد راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستورات جلسه حضوربهم رسانند.

**توجه:**

هریک از اعضای شرکت می توانند استفاده از حق خود را برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام الاختیار از میان اعضاء یا خارج از اعضاء واگذار نماید. لکن هیچ کس نمی تواند علاوه بر رای خود بیش از ۳ رای با وکالت داشته باشد . غیر عضو تنها می تواند از یک عضو وکالت داشته باشد . بدین منظور متقاضیان اعطای نمایندگی باید از تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ لغایت ۱۳۹۸/۱۰/۱۹ از ساعت ۰۹ صبح الی ۱۲ ظهر به همراه نماینده خود و کارت شناسایی معتبر در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت طرفین عضویت متقاضی و اهلیت نماینده ، برگه نمایندگی مربوطه توسط نماینده مذکور تایید و مجوز ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد.

**دستور جلسه**

- گزارش هیات مدیره و بازرس شرکت تعاونی
- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۷ و بودجه پیشنهادی سال ۱۳۹۸.
- طرح و تصویب پاداش هیئت مدیره و مدیرعامل و بازرس شرکت طبق بخشنامه ابلاغی وزارت تعاون.
- تصمیم گیری درخصوص اخراج عضو از شرکت تعاونی ، طبق ماده ۱۷ اساسنامه بدیل عدم تعهدات مالی خود به شرکت تعاونی و رعایت نمودن مواد اساسنامه شرکت و جایگزینی افراد واجد شرایط جدید.
- تعیین خط مشی آینده شرکت تعاونی

تاریخ انتشار ۱۳۹۸/۱۰/۰۸

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد شماره هفت بندرانزلی به شماره ثبت ۲۵۸۱ و شناسه ملی ۱۵۹۷۷۶ ۰۱۰۷۲۰ ساعت ۱۱:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۳ درمحل بندرانزلی - خیابان پاسداران - خیابان شهید آوینی - خیابان فلسطین- ساختمان اداری مسکن مهر برگزار می گردد.از عموم اعضای محترم شرکت دعوت می گردد راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستورات جلسه حضوربهم رسانند.

**توجه:**

هریک از اعضای شرکت می توانند استفاده از حق خود را برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام الاختیار از میان اعضاء یا خارج از اعضاء واگذار نماید. لکن هیچ کس نمی تواند علاوه بر رای خود بیش از ۳ رای با وکالت داشته باشد . غیر عضو تنها می تواند از یک عضو وکالت داشته باشد . بدین منظور متقاضیان اعطای نمایندگی باید از تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ لغایت ۱۳۹۸/۱۰/۱۹ از ساعت ۰۹ صبح الی ۱۲ ظهر به همراه نماینده خود و کارت شناسایی معتبر در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت طرفین عضویت متقاضی و اهلیت نماینده ، برگه نمایندگی مربوطه توسط نماینده مذکور تایید و مجوز ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد.

**دستور جلسه**

- گزارش هیات مدیره و بازرس شرکت تعاونی
- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۷ و بودجه پیشنهادی سال ۱۳۹۸.
- طرح و تصویب پاداش هیئت مدیره و مدیرعامل و بازرس شرکت طبق بخشنامه ابلاغی وزارت تعاون
- گزارش مربوط به تغییرات اعضاء ، سهام ، سرمایه ( کاهش سرمایه )
- تصمیم گیری درخصوص اخراج عضو از شرکت تعاونی ، طبق ماده ۱۷ اساسنامه بدیل عدم تعهدات مالی خود به شرکت تعاونی و رعایت نمودن مواد اساسنامه شرکت و جایگزینی افراد واجد شرایط جدید.
- تعیین خط مشی آینده شرکت تعاونی

### هیئت اجرایی شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد شماره هفت بندرانزلی

تاریخ انتشار ۱۳۹۸/۱۰/۰۸

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد شماره شش بندرانزلی به شماره ثبت ۲۵۷۶ و شناسه ملی ۱۵۹۶۴۵ ۰۱۰۷۲۰ ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۳ درمحل بندرانزلی - خیابان پاسداران - خیابان شهید آوینی - خیابان فلسطین- ساختمان اداری مسکن مهر برگزار می گردد.از عموم اعضای محترم شرکت دعوت می گردد راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستورات جلسه حضوربهم رسانند.

**توجه:**

هریک از اعضای شرکت می توانند استفاده از حق خود را برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام الاختیار از میان اعضاء یا خارج از اعضاء واگذار نماید. لکن هیچ کس نمی تواند علاوه بر رای خود بیش از ۳ رای با وکالت داشته باشد . غیر عضو تنها می تواند از یک عضو وکالت داشته باشد . بدین منظور متقاضیان اعطای نمایندگی باید از تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ لغایت ۱۳۹۸/۱۰/۱۹ از ساعت ۰۹ صبح الی ۱۲ ظهر به همراه نماینده خود و کارت شناسایی معتبر در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت طرفین عضویت متقاضی و اهلیت نماینده ، برگه نمایندگی مربوطه توسط نماینده مذکور تایید و مجوز ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد.

**دستور جلسه**

- گزارش هیات مدیره و بازرس شرکت تعاونی
- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۷ و بودجه پیشنهادی سال ۱۳۹۸.
- طرح و تصویب پاداش هیئت مدیره و مدیرعامل و بازرس شرکت طبق بخشنامه ابلاغی وزارت تعاون
- گزارش مربوط به تغییرات اعضاء ، سهام ، سرمایه ( کاهش سرمایه )
- تصمیم گیری درخصوص اخراج عضو از شرکت تعاونی ، طبق ماده ۱۷ اساسنامه بدیل عدم تعهدات مالی خود به شرکت تعاونی و رعایت نمودن مواد اساسنامه شرکت و جایگزینی افراد واجد شرایط جدید.
- تعیین خط مشی آینده شرکت تعاونی

تاریخ انتشار ۱۳۹۸/۱۰/۰۸

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهر کارگری بندرانزلی به شماره ثبت ۲۵۲۴ و شناسه ملی ۱۵۸۴۴۰ ۰۱۰۷۲۰ ساعت ۱۵:۰۰ بعدازظهر روز دو شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۳ درمحل بندرانزلی - خیابان پاسداران - خیابان شهید آوینی - خیابان فلسطین- ساختمان اداری مسکن مهر برگزار می گردد.از عموم اعضای محترم شرکت دعوت می گردد راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستورات جلسه حضوربهم رسانند.

**توجه:**

هریک از اعضای شرکت می توانند استفاده از حق خود را برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام الاختیار از میان اعضاء یا خارج از اعضاء واگذار نماید. لکن هیچ کس نمی تواند علاوه بر رای خود بیش از ۳ رای با وکالت داشته باشد . غیر عضو تنها می تواند از یک عضو وکالت داشته باشد . بدین منظور متقاضیان اعطای نمایندگی باید از تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ لغایت ۱۳۹۸/۱۰/۱۹ از ساعت ۰۹ صبح الی ۱۲ ظهر به همراه نماینده خود و کارت شناسایی معتبر در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت طرفین عضویت متقاضی و اهلیت نماینده ، برگه نمایندگی مربوطه توسط نماینده مذکور تایید و مجوز ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد.

**دستور جلسه**

- گزارش هیات مدیره و بازرس شرکت تعاونی
- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۷ و بودجه پیشنهادی سال ۱۳۹۸.
- طرح و تصویب پاداش هیئت مدیره و مدیرعامل و بازرس شرکت طبق بخشنامه ابلاغی وزارت تعاون
- گزارش مربوط به تغییرات اعضاء ، سهام ، سرمایه ( کاهش سرمایه )
- تصمیم گیری درخصوص اخراج عضو از شرکت تعاونی ، طبق ماده ۱۷ اساسنامه بدیل عدم تعهدات مالی خود به شرکت تعاونی و رعایت نمودن مواد اساسنامه شرکت و جایگزینی افراد واجد شرایط جدید.
- تعیین خط مشی آینده شرکت تعاونی

### هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن مهر کارگری بندرانزلی