

یک استاد ایرانی - آمریکایی دانشگاه فلوریدا موفق به کشف فواید جدید موجود در میوه ها شد



میوه نه تنها مانع از پوکی استخوان می شود بلکه به تقویت استخوان نیز کمک می کند. به گزارش شبکه تلویزیونی ای بی سی - ABC، تحقیقات و بررسی های بهرام ارجمندی صرفاً به آلبوخیارا و مساله مقابله با پوکی استخوان محدود نبوده است و تحقیقات وی نشان می دهد مصرف روزانه ۲ سیب تازه و یا ۷۵ گرم سیب خشک شده میتواند میزان کلسترول خوب خون را افزایش دهد. بهرام ارجمندی در این زمینه می گوید: در تحقیقاتی و بررسی هایی که در این زمینه صورت گرفته مشخص شده است با مصرف سیب، حدود ۱۰ درصد به میزان کلسترول خوب خون یا کلسترول HDL، افزوده شده و

«بهرام ارجمندی» که مدرک دکترای خود را از دانشگاه ایالتی کانزاس دریافت داشته است، مصرف آلوئی بخارا یا آلوئی خشک شده - dried plum را نه تنها موجب جلوگیری از پوکی استخوان بلکه باعث تقویت آن اعلام کرده است.

واشنگتن - سرویس خبری ایران تایمز: یک پژوهشگر و استاد ایرانی دانشگاه فلوریدا، پس از سالها تحقیق و تجربه به خواص برخی از میوه در درمان پوکی استخوان، کاهش کلسترول و بسیاری بیماری های دیگر پی برده است. وی اکنون در تلاش برای گسترش این تحقیقات و یافتن خواص میوه های دیگر در جلوگیری و یا بهبود بیماری های مختلف است. «بهرام ارجمندی» استاد ایرانی آمریکایی دانشکده علوم انسانی دانشگاه ایالتی فلوریدا، College of Humman Sciences Florida State University اکنون مدت ۱۵ سال است که به تحقیق و مطالعه در زمینه واکنش بدن انسان نسبت به برخی از میوه ها پرداخته است.

جدیدترین تحقیقات بهرام ارجمندی که مدرک دکترای خود را از دانشگاه ایالتی کانزاس دریافت داشته، در ارتباط با تاثیر آلوئی بخارا یا آلوئی خشک شده - dried plum برای بهبود پوکی استخوان است. وی که این تحقیقات و بررسی ها را در مورد بیش از یکصد زن انجام داده است، در زمینه خواص آلو بخارا می گوید: من در تحقیقاتی که تاکنون انجام داده ام هیچ دارو و درمانی را همانند آلو بخارا در این زمینه مشاهده نکرده ام زیرا این

تهران از نظر ارزش زمین های مسکونی «گرانترین» و زاهدان «ارزانترین» شهرهای ایران اعلام شد



است. این در حالی است که در سال ۱۳۸۴ رشت رتبه سوم و ایلام رتبه آخر را داشته است. بنابر این گزارش، تغییر قیمت ها در سال ۱۳۸۵ نسبت به سال ۱۳۸۴ علت این جابجایی بوده است، به طوری که در شهر قزوین در سال ۱۳۸۵ نسبت به سال ۱۳۸۴ قیمت یک مترمربع زمین «۹۹/۷ درصد» رشد داشته است. این مقدار، بیشترین نرخ رشد در این سال بوده است. رشد این قیمت در بیرجند «۸۶/۸ درصد» و در ساری «۸۲/۸» (رشد قیمت در رشت تنها ۱۲/۵ درصد) بوده است. بر اساس این گزارش متوسط اجاره های پرداختی بابت یک مترمربع واحد مسکونی (اعم از آپارتمان و ویلا) مانند قیمت واحد های مسکونی نسبت به قیمت زمین در شهرهای مختلف همگون تر بوده است، به طوری که بیشترین نرخ اجاره بها به ازای یک مترمربع زیربنای واحد مسکونی مربوط به تهران و برابر «۴۲ هزار و ۲۷۳ ریال» - (حدود ۵/۴ دلار) و کمترین نرخ متعلق به زاهدان با «۹ هزار و ۶۲ ریال» - (حدود یک دلار) بوده است.

پس از تهران بیشترین قیمت متعلق به شهرهای اصفهان با «۲ میلیون و ۵۶۹ هزار ریال» - (حدود ۲۸۱ دلار) و قزوین «۳ میلیون و ۲۲۳ هزار ریال» - (حدود ۳۵۵ دلار) است. این در حالی است که در سال ۱۳۸۴ رشت رتبه سوم و ایلام رتبه آخر را داشته است.

واشنگتن - سرویس خبری ایران تایمز: شهر تهران در سال گذشته خورشیدی همچنان «گرانترین» شهر ایران از نظر بهای زمین مسکونی بود و پی از آن شهرهای اصفهان، قزوین و رشت قرار داشتند. میانگین بهای هر متر مربع زمین مسکونی در تهران به بیش از «۸ میلیون ۴۰۰ هزار ریال» - (حدود ۹۰۸ دلار) رسید.

خبرگزاری «فارس» که گفته می شود وابسته به سپاه پاسداران انقلاب اسلامی است، در آخرین هفته بهمن گزارشی درباره افزایش و کاهش بهای زمین مسکونی در مناطق مختلف ایران منتشر کرد، بر پایه آمار ارایه شده در این گزارش، در میان شهرهای بزرگ ایران متوسط قیمت یک مترمربع زمین ساختمان کلنگی در سال ۱۳۸۵ همچنان در تهران بیشترین مبلغ «۸ میلیون و ۴۹۴ هزار ریال» (حدود ۹۰۸ دلار) و در زاهدان نیز کمترین مبلغ «۸۸۶ هزار ریال» - (حدود ۹۵ دلار) بوده است.

پس از تهران بیشترین قیمت متعلق به شهرهای اصفهان با «۳ میلیون و ۵۶۹ هزار ریال» - (حدود ۳۸۱ دلار) و قزوین «۳ میلیون و ۲۲۳ هزار ریال» - (حدود ۳۵۵ دلار)

این امری بی سابقه است. براساس تحقیقات بهرام ارجمندی استاد دانشگاه ایالتی فلوریدا، مصرف هندوانه نیز تاثیر قابل ملاحظه ای بر سلامتی بدن دارد. به موجب تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته است، مصرف دو تکه بزرگ و یا حدود یک پوند هندوانه در روز می تواند به میزان قابل ملاحظه ای گردش خون در بدن را افزایش دهد. زمینه تحقیقات اصلی بهرام ارجمندی بررسی نقش ترکیبات استروژن مانند در بیماری های استخوانی می باشد. وی تاکنون تحقیقات و مطالعات بسیاری در زمینه مواد غذایی مفید و مغذی و مکمل های غذایی مانند آلوئی بخارا، blueberry و توت فرنگی ویتامین ها و مواد معدنی در ارتباط با درمان بیماری های مزمن انجام داده است.

از جمله مطالعاتی که وی در مورد کاربرد میوه ها برای انسان انجام داده است می توان به تحقیقات یک ساله وی در مورد اثر غذاهای دارای سویا بر روی استخوان های زنان در دوران پس از یائسگی، نقش پروتئین سویا در کاهش اثرات و عوارض بیماری آرتروز در مردان و زنان اشاره کرد. وی در زمینه استخوان و متابولیسم کلسیم، مواد غذایی مفید و مغذی مطالعات فراوانی به عمل آورده است و مقالات و کتب متعددی در این زمینه منتشر کرده است که از جمله می توان به کتاب جدید وی که در دست انتشار است و به نقش blueberry در زمینه تقویت استخوان و کاهش پوکی استخوان اختصاص دارد اشاره کرد. بهرام ارجمندی همچنین عضو انجمن علوم تغذیه آمریکا - American Society for Nutritional Science و چندین انجمن علمی دیگر نیز می باشد. وی در سال ۲۰۰۷ جایزه Margaret A. Sitton Professorship Award دانشگاه علوم انسانی ایالتی فلوریدا را در کنار بسیاری از جوایز دیگر کسب کرد.

ازدواج «سیسیلیا سیگنر البنیز» همسر سابق نیکلا سارکوزی

پاریس - یک طراح معروف ایتالیایی طی مقاله ای در یک نشریه فرانسوی از ازدواج مجدد «سیسیلیا سیگنر البنیز» همسر سابق نیکلا سارکوزی رئیس جمهور فرانسه با معشوق مراکش تبار خود در فاصله تنها ۳ ماه پس از جدایی از همسرش خبر داد.

«دوناتلا ورساچی» طراح معروف ایتالیایی در مطلبی در نشریه مجله «پونته دوو» Point de Vue اعلام کرد که مراسم عروسی «ریشار علیاس»، ۵۰ ساله، متولد مراکش و صاحب یک مؤسسه تبلیغاتی در نیویورک برگزار می شود. گفته می شود، رئیس جمهور فرانسه با ازدواج



خود با کارلا برونو که ۱۰ سال از سیسیلیا سیگنر البنیز جوان تر می باشد، تلاش در «حجالت زده کردن» او داشته است. گفتنی است ماه گذشته سیسیلیا سیگنر البنیز از یک

پا هادی خرسندی



www.asgharagha.com
hadikhorsandi@aol.com

تاب اینترنت ندارد این خبیث

تاب اینترنت ندارد این خبیث چون که می ترسد ز اینترنت نویس خوش ندارد این که مشتش وا شود توی این ویلاک ها افشا شود این مونیاتور صفحه اعمال اوست «موش» هم عینیتی از حال اوست با خبیر باشید، یارو انتقام... می کشد از هر چه «دات» و هر چه «کام» خون به چشم و فکر بد دارد به سر می دهد زجر پدر جای پسر لال می خواهد همه اهل خرد فاش می گوید خرد «باید برد» کیرد از وب لاگ داران حال ها تا شود وب لاگ ها، و بلال ها زان طرف فیلتر نهد بر سایت من پا گذارد بر «هیومن رایب» من می رسد ای-میل از ایران مرا کای فلان ممنوع شد «هادی سرا»! گو ز ما اکنون بر آن سانسورچی ردل رهبرچی، رئیس جمهورچی فیلترت اما علاج کار نیست ای عمو! سایت است این، سیگار نیست عاقبت آزادی خرف و بیان این چنین شد در میان ما عیان! گوشه سلول بنشین پشت و رو «هر چه می خواهد دل تنگت بگو»

مجله فرانسوی که با چاپ عکسی از وی با اندامی فریه در کنار تصویری از کارلا برونو «خوش اندام»، به مقایسه آنها پرداخته بود، شکایت کرد. این نشریه نوشته بود کارلا برونو به خاطر «نمک پاشیدن» به زخم های سیسیلیا، از سارکوزی همان حلقه انگشتی را که ۱۲ سال پیش به سیسیلیا داده، تقاضا کرد. سیسیلیا نیز در این مدت ساکت نشست و گفت: «کارلا برونو نمی تواند او (سارکوزی) را وادار کند که مرا به آسانی فراموش کند.» سیسیلیا طی مصاحبه ای با نشریه فیگارو، رئیس جمهوری فرانسه را یک «زن باز خسیس» خطاب کرد.

دفتر حقوقی
راضی عباس شاه
Member: State Bar of California
American Immigration Lawyers Association
متخصص در امور مهاجرت،
دعاوی تجاری و ملکی و امور خانواده
We coordinate with Iranian Attorneys for matters in Iranian courts
(۵۱۰) ۴۸۶-۱۱۹۰ (۹۱۶) ۲۲۳-۷۶۴۷
با همکاری مشاور فارسی زبان
خانم روحی اکبری
Rouhi N. Akbari
Legal Coordinator
(510) 280-4006
rouhiakbari@gmail.com
(510) 486-1190 • (916) 223-7647
Wells Fargo Bank Building
2140 Shattuck Ave., # 411, Berkeley, CA 94704
Downtown Berkeley, Adjacent to Bart Station

Razi A. Shah
Attorney at Law
Family Law:
◆ Divorces
◆ Legal Separation
◆ Property Settlement
◆ Child Custody, Visitation
◆ Child and Spousal Support
Immigration Law:
◆ Family Visa petitions
◆ Fiancee Visas
◆ Citizenship Applications
◆ Asylum
◆ Matters in Immigration Court
Criminal Law:
◆ Domestic Violence
◆ Restraining Orders
◆ Petty Thefts
◆ DUI and DMV Hearings
◆ Misdemeanors
◆ Felonies
Real Estate Law:
◆ Purchase Sale Agreements
◆ Foreclosure, Notes, Deeds
◆ Commercial Leases
◆ Real Estate Litigation
◆ Civil Litigation

واهیک بارونی
نامی آشنا و مشاوره مطلع
در امور خرید و فروش املاک
Residential & Commercial
www.BayAreaHomesRUs.com
vbaronian@interorealestate.com
Vahe Baronian
President's Circle
Mountain View. Brand New 4BR, 4.5BA, 3100 sq ft. Open Floor, High Ceilings, Guest Suite, High End Material & fixtures, Top Rated Los Altos Schools. Price: \$1,998,000
Mountain View. Brand New 4BR, 4.5BA, 3100 sq ft. Open Floor, High Ceilings, Guest Suite, High End Material & fixtures, Top Rated Los Altos Schools. Price: \$2,048,000
Saratoga. Brand New Single Story Home, 4BD/3BA, Office/Den, High Ceiling, Huge Master Suite Price \$1,895,000
Cambrian. Beautiful house Park Ponderosa Home, 4BR/2BA Updated Kitchen, Remodeled Bathrooms, Award Winning Schools, Price: \$949,000
سرویس دوستانه، سریع، مطمئن و حرفه ای
Serving Santa Clara, San Mateo, San Francisco, Alameda and Contra Costa Counties
"Guided by principles of trust, respect and integrity, we empower people to achieve their dreams"
Peninsula: (650) 622-1100
South Bay: (408) 342-3142
INTERO REAL ESTATE SERVICES
Fax: (650) 745-2423