

پروبیوتیک ها دژ تسخیر ناپذیر

سیستم ایمنی بدن

پروبیوتیک ها با کتری های مفیدی هستند که می توانند به تقویت سیستم ایمنی، کاهش وزن، بهبود گوارش و هضم غذا، کاهش کلسترول و... کمک کنند

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

تغذیه

اگر تا به حال اسم پروبیوتیک را شنیده اید کافی است به سوپر مارکت بروید و نگاهی به قفسه لبنیات بیندازید، آن جاست که با تنوع لبنیاتی که بر پدهای پروبیوتیک دارند، شگفت زده خواهید شد. اما پروبیوتیک ها چه فایده ای دارند و تاثیر آن ها بر سلامت بدن چیست که این قدر در بین مردم طرفدار پیدا کرده اند.

• پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک ها، موجودات ریز، زنده و فعال میکروسکوپی هستند که خوردن آن ها، باعث تغییر میکروبیوم دستگاه گوارشی ما به منظور سلامتی بیشتر می شود. بیشتر اوقات به آن ها باکتری های مفید روده هم می گوئیم. وجود این باکتری های خوب، از رشد و تکثیر باکتری های بیماری زا جلوگیری می کند.

• فواید پروبیوتیک ها برای بدن

✓ کمک به کاهش وزن

باکتری های خوب پروبیوتیک به بهبود سوخت و ساز بدن شما کمک می کند و باعث می شود به مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید.

✓ تقویت سیستم ایمنی بدن

پروبیوتیک ها سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند، اجازه رشد و تکثیر به باکتری های بد را نمی دهند و روده را از التهاب و تحریک پذیری در امان نگه می دارند. بعضی از انواع پروبیوتیک ها سبب

تازه ها

کالری دریافتی کمتر سبب می شود جوان بمانید؟

گروهی از محققان در مطالعه ای تازه به این نتیجه رسیده اند که کاهش ۲۵ درصدی کالری دریافتی در غذاها می تواند نرخ سالخوردگی را در انسان ها آهسته کند و به کاهش چشمگیر مرگ و میر منجر شود اما برخی محققان باور دارند که نتایج این پژوهش چیزی فراتر از یک نوپز مطالعاتی نیست.

دانشمندان دانشگاه کلمبیا در پژوهشی به یک گروه از افراد تصادفی به مدت دو سال یک رژیم غذایی با کالری محدود

دادند، در حالی که گروه دوم رژیم معمولی خود را دنبال کردند. در نهایت مشخص شد که رژیمی با کالری پایین تر می تواند به کاهش ۲ تا ۳ درصدی سرعت سالخوردگی و در نتیجه کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی خطر مرگ و میر منجر شود.
باین حال، نویسنده ارشد این مقاله، پذیرفته است که محدود سازی بلندمدت دریافت کالری برای بخش بزرگی از مردم ممکن نیست.

محققان همچنان

به ارزیابی داوطلبان این مطالعه ادامه می دهند تا ببینند کاهش سرعت سالخوردگی در کوتاه مدت می تواند آثار مثبتی بر سالخوردگی در بلندمدت داشته باشد یا خیر.



• مکمل های پروبیوتیکی

✓ نوشیدنی های کمبوچا

✓ تمپه (چیزی شبیه به توفو است)

✓ کیمچی

✓ کلم ترشی

✓ پنیر های پروبیوتیکی

✓ شیر های پروبیوتیکی

✓ ماست و کفیر

✓ خیارشور

✓ ماست کفیر

✓ ماست پروبیوتیک

✓ پنیر لاکتیکی، گودا، چدار، موزارلا

✓ کلم ترش

✓ شکلات تلخ

✓ ترشی های خانگی

✓ شیر های غنی شده با پروبیوتیک

• بهترین زمان برای مصرف پروبیوتیک چه زمانی است؟

اگر حین غذا خوردن مواد پروبیوتیکی مصرف کنید، ماندگاری آن ها افزایش پیدا می کند. بنابراین متخصصان همیشه توصیه می کنند که افراد دقیقاً قبل از غذا خوردن یا حین غذا خوردن مکمل های پروبیوتیکی را مصرف کنند. به این ترتیب آن ها راحت تر می توانند وارد روده و دستگاه گوارش شوند.

بهرتر این است که وقتی ناشتا هستید پروبیوتیک مصرف نکنید، چون وقتی ناشتا هستید و معده شما خالی است، PH معده به دو یا سه می رسد، بنابراین اسیدیته معده بیشتر می شود.



◀ ماهی

غذاهای دریایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند برای مو و پوست مفید باشند. اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند به کاهش التهاب و قرمزی در بدن و پوست کمک کنند. آن ها همچنین منبع غنی پروتئین، آنتی اکسیدان قوی ویتامین E و بیوتین هستند. ماده مغذی که از تولید کراتین حمایت می کند.

◀ سیب زمینی

سیب زمینی سرشار از کاروتنوئید بتا کاروتن است که پیش ساز ویتامین A است. ویتامین A تولید کراتین را تقویت می کند و برای سلامت پوست و ناخن ضروری است. یک مطالعه قدیمی تر در سال ۲۰۰۴ نشان داد که آنتوسیانین موجود در سیب زمینی دارای خواص آنتی اکسیدانی است که ممکن است التهاب پوست را بهبود بخشد.

◀ آجیل و دانه ها

برخی از دانه ها، به ویژه تخمه آفتابگردان، منابع خوبی از بیوتین، پروتئین و ویتامین E هستند. آجیل هایی مانند بادام و گردو همچنین دارای آنتی اکسیدان و ویتامین E هستند که دارای خواص ضد التهابی است که ممکن است به جذب انرژی از نور UV، کمک و از آسیب پوست و علائم قابل مشاهده پیری مانند خطوط ریز و لکه های خورشید محافظت کند.

◀ سبزی های تیره و برگ دار

مصرف سبزیجات برگ دار مواد مغذی زیادی را برای بدن فراهم می کند که می تواند برای مو، پوست و ناخن مفید باشد. از سبزی های تیره و برگ دار می توان اسفناج، کلم پیچ، برگ چغندر، کلم بروکلی و... را نام برد.

◀ خوراکی های سرشار از آب

نوشیدن آب، تنها راه افزایش آب بدن نیست. برخی از میوه ها دارای آب زیادی هستند. خیار، هندوانه، کرفس، سیب، هلو، گوجه فرنگی، کاهو، طالبی و توت فرنگی از جمله این میوه ها هستند.

◀ تخم مرغ

پروتئین بخش مهمی از سلامت پوست. موهای ما از پروتئینی به نام کراتین ساخته شده است، بنابراین رژیم غذایی نا کافی از پروتئین ممکن است مو را شکننده کند. تخم مرغ بسیار بزرگ دارای تقریباً ۷ گرم پروتئین است.

منبع: healthline

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم

شرکت تعاونی مسکن مهر کانون کاردانهای فنی ساختمان استان خراسان رضوی

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن مهر کانون کاردانهای فنی ساختمان خراسان رضوی راس ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۷ در محل پروژه واقع در شهر جدید گلپهار انتهای فروردین ۱۴ مجتمع پامچال بلوک ۲ واحد ۷ برگزار می شود از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با در دست داشتن ورقه سهم یا دفتر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.
اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مذکور مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالت نامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند در این صورت تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر فرد غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.

اعضای متقاضی اعطای نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۹ صبح تا ۱۲ روزهای دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۳ و ۱۴۰۱/۱۲/۴ به محل دفتر شرکت به نشانی فوق مراجعه تا پس از تایید وکالت نامه های مزبور توسط مقام مجاز ورقه ی ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.

دستور جلسه:

۱- طرح و تصویب انحلال شرکت

۲- تعیین مکان تصفیه

هیأت مدیره شرکت تعاونی مسکن مهر کانون کاردانهای فنی ساختمان استان خراسان رضوی

۱۴۰۱۰۰۵۹۲۴

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی مسکن مهر کانون کاردانهای فنی ساختمان استان خراسان رضوی

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن مهر کانون کاردانهای فنی ساختمان خراسان رضوی راس ساعت ۱۶ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۷ در محل پروژه واقع در شهر جدید گلپهار انتهای فروردین ۱۴ مجتمع پامچال بلوک ۲ واحد ۷ برگزار می شود از کلیه اعضای محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.
اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مذکور مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالت نامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند در این صورت تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر فرد غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.

اعضای متقاضی اعطای نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۹ صبح تا ۱۲ روزهای سه شنبه ، چهارشنبه و پنجشنبه مورخ ۳ و ۴/۱۲/۱۴۰۱ به محل دفتر شرکت به نشانی فوق مراجعه تا پس از تایید وکالت نامه های مزبور توسط مقام مجاز ورقه ی ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس

۲- تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۹ لغایت ۱۴۰۰

۳- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱ هیئت مدیره

۴- انتخاب سه نفر هیئت تصفیه بمدت ۲ سال

۵- انتخاب یک نفر ناظر تصفیه

۶- تعیین حق الزحمه هیئت تصفیه

۷- اخذ تصمیم در خصوص واگذاری دو واحد باقی مانده به پیمانکار در ازای بدهی شرکت

هیأت مدیره شرکت تعاونی مسکن مهر کانون کاردانهای فنی ساختمان استان خراسان رضوی

۱۴۰۱۰۰۵۹۲۴

برگ سبز برابید به شماره انتظامی ۳۲-۹۵۸۵۵
شماره موتور ۲۱۳۱۹۱۸ و شماره شاسی ۱48228623564S1 به نام سید حسین حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

پاسپورت عراقی بنام موفق هادی سلمان
به شماره گذرنامه ۸17890683 مفقود شده و فاقد اعتبار است از پاینده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.

برگ سبز وسند کمپانی خودروی ۲۰۶ مدل۱۳۸۸
به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۲۴۸ و ۸۱ و شماره شاسی ۵1412282145342 و شماره موتور ۵14188061261 بنام سید رضا علی زاده مفقود و فاقد اعتبار میباشد

پاسپورت عراقی بنام اینچانج سعديه هادی موسی مفقود شده و فاقد اعتبار است از پاینده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید

سند کمپانی ، برگ سبز ، کارت خودرو برابید صبا مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۲۴ ایران ۸۷۲ ب ۳۵
و شماره شاسی ۵1412282145342 و شماره موتور 00392037 به نام مهدی مهربان تبادکان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مدرک تحصیلی اینچانج پریسا خواجه زاده فرزند احمد کدملی ۰۵۸۹۵۷۴۴۲۰ در مقطع کارشناسی رشته تجهیزات پزشکی صادره از دانشگاه امام رضا (ع) مفقود گردیده و فاقد اعتبار است از پاینده تقاضا می شود اصل مدرک مدرک را به دانشگاه امام رضا (ع) ارسال نماید.

برگ سبز خودرو کوئیک به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۱۵ ب ۲۲ و شماره موتور 1159617678 و شماره شاسی ۵141130702NAS841100N1 بنام محمد همتی مفقود و فاقد اعتبار است

برگه سبز،کارت سوخت برابید وانت ۱۵۱ سفید مدل۶۵
به نام امین سرچاهی شماره پلاک ۵۵۵ط۹۶ ایران۳۲ شماره شاسی۰۴۹۴۶۶۷۲NAS۵۸۵۱۱۰۰ شماره موتور۵۵۰۵۸۶۷ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز خودرو پراید۱۱۱SF سفید روغنی مدل۹۷ به شماره انتظامی ۱۶ ایران۴۲۳ ب ۳۸ شماره شاسی۱10۴1123۱NAS43110۴۱ شماره موتور ۵136205727 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و کارت سوخت خودرو برابید بنام ربابه زارعی کشیری به شماره انتظامی ۱۳ ایران ۱۳۸ ب ۵۶ و شماره موتور ۲۱۷۲۵۵۶ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۶۳۹۵۳۱۲ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و کارت ماشین پژو پارس خاکستری مدل ۹۴ شماره انتظامی ۱۲- ایران ۷۸۸ ب ۵۹ و شماره موتور 139B0114772 شماره شاسی ۵11۴۰۰۵۹۴۳NAS411۴۰۰۵۹۴۳

پلاکت تراکتور فرگوسن تیپ ۲۸۵ رنگ قرمز مدل ۱۳۶۸ به شماره موتور ۱۲۰۹۲۱ و شماره شاسی ۰۹۹۸۵۱-بشماره انتظامی ۱۲-۶۳۵ ک ۲۶ بنام اکبر رافعی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز کامیون بنز ده چرخ به شماره انتظامی ۱۴۵ ایران۲۳۷ ب ۴۸ و شماره شاسی۱۰۶۴۹۷۴۴ شماره موتور۰۱۵۵۵۱۵۰۰ بنام علی برقی مفقود و فاقد اعتبار میباشد

برگ سبز خودرو شاهین سفید مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران۳۴۷ ب ۵۷ و شماره شاسی۱1100N1038750NAS1 شماره موتور ۱5157C/2038833 مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی-برگ سبز خودرو برابید صبا.ابه شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۲ ب ۵۲ و شماره شاسی۱412275551960۱S شماره موتور 00019103 بنام رسول غریب کلاکوب مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و کارت خودرو پژو RD بنام رحمانقلی اسحقى
به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۵۳۱ ط ۴۱ و شماره موتور ۲۲۳۷۷۱۸۸۰۴ و شماره شاسی ۷۸۷۱۶۳۳۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد

برگ سبز موتور سیکلت پارس نو بنام معصتی درویشی
به شماره انتظامی ۷۷۶-۵۲۸۹۱ و شماره موتور 0125N3N025289 و شماره تنه ۱142 N3NACTKDAJMH01 مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و کارت خودرو پراید SF مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۱۲ ب ۲۳۳ ق ۸۷ بشماره موتور ۵۴۷۰۱۸۱ و شماره شاسی ۰۴۰۱۱۵۷۹۰۳NAS۴۱۱۰۰۴۱ بنام محمد فراستی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز سواری برابید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۴۹۳ ق ۵۱ ایران ۳۶ به شماره موتور ۲۳۴۸۰۳۱ و شاسی 51482289315183 مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز ماشین سواری برابید جی تی ایکس ای مدل ۸۲ به شماره انتظامی 17 در 986 ایران 42 و شماره موتور 00680686 و شماره شاسی 51412283215220 مفقود و فاقد اعتبار است.