

کاهو، رفیق خوب سلامتی ما

کاهو حاوی آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C و سایر مواد مغذی مانند ویتامین های A و K و پتاسیم است؛ این سبزی سبز برگ دار به مبارزه با التهاب و بیماری های مرتبط با آن مانند دیابت و سرطان کمک می کند



پزشکی

کاهو یکی از پر مصرف ترین سبزیجات دنیاست که خواص زیادی برای سلامتی بدن داشته و داشتن تناسب اندام و مقابله با سرطان و تقویت چشم ها و... از فواید بی شمار مصرف روزانه آن است. کاهو، حاوی آنتی اکسیدان و ویتامین های فراوانی است. به همین خاطر یکی از محبوب ترین سبزیجات به شمار می آید که در ادامه خواص مصرفش را برای سلامت، در مان و تناسب اندام بررسی خواهیم کرد.

۱ مبارزه با التهاب برخی از پروتئین های موجود در کاهو مانند لیپو اکسیژناز کمک می کنند تا التهاب کنترل شود. سبزیجاتی مانند کاهو که سرشار از ویتامین K هستند به طور چشمگیری باعث کاهش التهاب می شوند. سایر سبزیجاتی که حاوی ویتامین K هستند، عبارتند از کلم، کلم بروکلی و اسفناج.

۲ کمک به کاهش وزن کاهو می تواند یک غذای اصلی برای کاهش وزن باشد. زیرا یک عدد کاهو فقط ۵ کالری دارد. علاوه بر این کاهو کمک می کند تا ریز مغذی هایی که به سختی در رژیم های غذایی کم کالری یافت می شوند، به دست آید. همچنین حاوی ۹۵ درصد آب و یک گرم فیبر است. فیبر باعث می شود که احساس

پر و سیر بودن کنید و جلوی اشتهای شما را می گیرد. کاهو همچنین بسیار کم چربی است، از این رو برای کاهش وزن بسیار مناسب است.

۳ بهبود سلامت مغز از جمله بیماری هایی که به واسطه کاهش سلامت مغز به وجود می آید، آلزایمر و افسردگی است. مطالعات زیادی در باره خواص کاهو صورت گرفته است که نشان می دهند، مصرف آب کاهو به افزایش روابط میان رشته های عصبی در مغز کمک کند. این کار باعث خواهد شد که میزان احتمال بروز آلزایمر به شدت کاهش پیدا کند. علاوه بر این، کاهو نیترات کافی در خود دارد که باعث کاهش احتمال بروز بیماری های ناشی از افزایش سن می شود.

تازه ها

بلایی که جویدن یخ سر دندان هами آورد



یخ التهاب های دهان مانند تورم زبان را تسکین می دهد یا این که می تواند خشکی دهان را رفع کند یا کاهش دهد. گاهی هم یک روش ترک سیگار است، زیرا به فرد امکان می دهد بر چیزی جز سیگار تمرکز باشد. جویدن یخ می تواند یک راهکار مقابله با استرس یا اضطراب هم به شمار رود.

● **آیا جویدن یخ برای دندان ها مضر است؟** متخصصان می گویند صرف نظر از دلیل این کار، جویدن یخ برای دندان ها خوب نیست و عواقب منفی آن مانند جویدن غذای سفت یا هر چیز سفت دیگر است. یکی از این خطرات شکستن دندان هاست که هزینه بالای ترمیم را روی دست

این سبزی به عنوان عاملی برای کاهش قند خون بدون نگرانی از افزایش وزن و چاقی استفاده کنید. کاهو همچنین حاوی کاروتنوئید، ماده ضد سرطانی است که سطح قند خون را کاهش می دهد و می تواند در مان با لقوه ای برای دیابت باشد.

۷ بهبود سلامت چشم کاهو حاوی لوتئین، یک آنتی اکسیدان فوق العاده است که سلامت بینایی چشم را افزایش می دهد. کاهو همچنین یک جایگزین خوب و مناسب برای اسفناج است که برای چشم مفید است.

۸ بهبود هضم و سلامت گوارش فیبر موجود در کاهو، هضم را آسان و سایر بیماری های گوارشی مانند یبوست و نفخ را در مان می کند. همچنین می تواند درد معده را کاهش و سلامت روده را افزایش دهد.

۹ کمک به در مان بی خوابی ماده ای در کاهو وجود دارد که سیستم عصبی را آرام می کند. می توانید با خیال راحت قبل از خواب سالاد مصرف کنید که در روند بی خوابی شما بسیار تاثیر گذار است.

فردمی گذاردو گاه می تواند به کشیدن دندان وایمپلنت ختم شود. از دیگر خطرات جویدن یخ وارد کردن فشار بر مینای دندان است. مینای دندان از هزاران کریستال میکروسکوپی تشکیل شده است. یخ هم نوعی کریستال است، بنابراین وقتی دو کریستال را با قدرت در هم فشار دهید، یکی از آن ها از بین می رود. دندان هایی هم که روکش دارند، ممکن است تحت تاثیر سرمای یخ آسیب ببینند، زیرا این روکش ها در مقابل سرما و گرمای بالا بسیار آسیب پذیرند.

● **چطور جویدن یخ را کنار بگذاریم؟** اگر یخ می جوید و می خواهید این عادت را ترک کنید، توصیه کارشناسان اجتناب از مواجهه با عامل تحریک و وسوسه است. مثلاً نوشیدنی های سرد را بدون یخ بنوشید یا این که زمان بدهید تایخ هآب و کوچک تر شوند تا هوس جویدن یخ از سرتان بيفتد. اگر تردی یخ و حس خرت خرت جویدن آن دلیل لذت بردن شما از این کار است، سراغ میوه های تردی مانند هویج و کرفس بروید اما اگر دلیل آن اختلال یا گوفازی یا مقابله با استرس و اضطراب است، حتماً به متخصص یا روانکاو مراجعه کنید.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده
تعاونی مسکن کارکنان شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان (نوبت سوم)
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۰۸
با توجه به عدم حد تصاحب مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۷ بدینوسیله از کلیه اعضا دعوت می شود که شخصاً یا وکالتاً در ساعت ۱۴ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۴ در محل شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان رضوی جهت ایجاد تصمیم است به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند. ضمناً با توجه به ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رأی و غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود.
دستور جلسه:
۱- تصمیم گیری در خصوص انحلال شرکت
۲- تعیین مکان تصفیه
۶۹۸۲۴

آگهی مزایده کتبی
شهرداری کاشک به استناد بند۴ صورتجلسه شماره ۷۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ شورای محترم اسلامی شهر کاشک در نظر دارد کیوسک واقع در حاشیه میدان امام خمینی(ره) را به متقاضیان از طریق برگزاری مزایده واگذار نمایند.
متقاضیان میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۲۵۹۳۰۲۸۲-۰۵۱-۵۷۲۲۲۶۴ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایند./
علی انخاری نسب شهر دار کاشک
۶۹۸۲۹

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه
شرکت صنایع غذایی ساحل برج به شماره ثبت ۲۵۲۵۰
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنها در شرکت سهامی خاص ساحل برج به شماره ثبت ۲۵۲۵۰ دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۹ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۴ در محل شرکت واقع در بلوار صیاد شیرازی مجتمع تجاری زمرد طبقه دوم واحد ۲۰ تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
۳- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
۴- تعیین روزنامه جهت درج آگهی های شرکت
۵- تعیین روزنامه جهت درج آگهی های شرکت
۶- انتخاب دارندگان حق امضاء
۷- انتخاب دارندگان حق امضاء
۶۹۸۴۶

هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مشهد فاذا
به شماره ثبت ۴۳۱۶
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنها در شرکت سهامی خاص مشهدفاذا به شماره ثبت ۴۳۱۶ دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۹ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۴ در محل شرکت واقع در بلوار صیاد شیرازی مجتمع تجاری زمرد طبقه دوم واحد ۲۰۴ تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- تصویب تراز نامه و صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
۳- تعیین روزنامه جهت درج آگهی های شرکت
۴- انتخاب بازرس اصلی وعلی البدل
۶۹۸۵۶

شماره پیامک
زندگى سلام
۲۰۰۹۹۹

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت فراچاست
به شماره ثبت ۱۴۳۷۶
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنها در شرکت سهامی خاص فراچاست به شماره ثبت ۱۴۳۷۶ دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۱۱ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۴ در محل شرکت واقع در شهرک صنعتی توس- خیابان اندیشه ۱۱- پلاک ۲۲۲ تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
۳- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
۴- انتخاب اعضای هیئت مدیره
۵- تعیین روزنامه جهت درج آگهی های شرکت
۶- انتخاب و تعیین سمت مدیران
۷- انتخاب دارندگان حق امضاء
۶۹۸۴۸

هیئت مدیره

تازه ها

خطر سکنه قلبی و مغزی با مصرف چیپس و کالباس



بر اساس نتایج یک مطالعه، چیپس و بیسکویت مغز شما را پیر می کنند و خطر سکنه قلبی و مغزی یا زوال عقل را افزایش می دهند. محققان بیمارستان عمومی ماساچوست دریافتند افرادی که غذاهای فراوری شده بیشتری مانند کالباس، چیپس و بیسکویت می خورند، در خطر ابتلا به مشکلات جدی سلامت در میان سالی و پیری قرار دارند. آن ها ۹ درصد بیشتر در معرض سکنه های قلبی و مغزی و ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات شناختی و زوال عقل هستند. این به شواهدی اضافه می کند که بیشتر در تحقیقات قبلی تایید شده بودند و حکایت از آن داشتند که میان وعده های شیرین و وعده های غذایی آماده با دیابت نوع ۲، سرطان و بیماری قلبی ارتباط دارند. به نوشته روزنامه «سان»، در این مطالعه سوابق پزشکی و سوابق غذایی ۳۰ هزار نفر بالای ۴۵ سال تجزیه و تحلیل شد. نتایج این تحقیق نشان داد که میزان سکنه های قلبی و مغزی و اختلالات شناختی در افرادی که از غذاهای فراوری شده به عنوان بخش بزرگی از رژیم غذایی خود استفاده می کنند، بیشتر است. اختلال شناختی به این معناست که حافظه و مهارت های فکری با افزایش سن بیش از آن چه انتظار می رفت، از بین می رود و اغلب منجر به زوال عقل می شود. رژیم غذایی پر مخاطره برای سلامت شامل نوشابه های گاز دار، چیپس، شکلات تخته ای، بیسکویت، بستنی و سایر غذاهای آماده بسته بندی شده است. چیپس ها به طور کلی در زمره غذاهای فوق فراوری شده قرار می گیرند که به گفته محققان مضر هستند. غذاهای فوق فراوری شده سرشار از قند، چربی، نمک، پروتئین و فیبر کم هستند. به طور معمول، آن ها غذاهایی هستند که بیش از پنج ماده دارند. از غذاهای فراوری شده و فوق فراوری به عنوان مثال می توان به ژامبون، سوسیس، همبرگر، بستنی، چیپس، نان تولید انبوه، غلات صبحانه و کنسرو لوبیا پخته اشاره کرد. بیسکویت، نوشابه های گاز دار، ماست های با طعم میوه، سوپ های فوری و برخی دیگر از نوشیدنی ها نیز در این زمره قرار می گیرند. غذاهای فراوری نشده یا حداقل فراوری شده شامل گوشت هایی مانند تکه های ساده گوشت گاو و مرغ، به علاوه میوه و سبزی هستند.

بیشتر بدانیم

ناخنک بیماری چشم رانندگان



ناخنک چشم ضایعهای گوشتی است که از سمت بینی شروع شده و به سمت قرنیه چشم حرکت می کند. این بافت اضافی به تدریج روی سفیدی چشم را می پوشاند و اگر به سیاهی و قرنیه چشم برسد می تواند مشکلاتی در بینایی مانند تاری دید و دوبینی ایجاد کند.

علل بروز ناخنک اشعه خورشید شایع ترین علت ناخنک چشم

است. از این رو، این بیماری به بیماری چشم رانندگان معروف شده است. این که دایم در معرض نور خورشید و انعکاس نور آن در آب باشید، خطر ناخنک را افزایش می دهد. همچنین پوست و رنگ چشم روشن شمار مستعد بروز ناخنک چشم خواهد کرد. از دیگر علل می توان به قرار گرفتن دایمی و بیش از حد در معرض نور ماورای بنفش مانند نور خورشید و انعکاس آن در آب، خشکی چشم، قرار گرفتن در معرض محرک هایی همچون گردوغبار، باد، دود، سیگار و قلیان و استفاده نکردن از عینک آفتابی در شرایط آب و هوایی که نور در محیط زیاد است (مانند شرایط ابری، برفی و نور شوکاری و...) اشاره کرد.

نشانه های رایج ناخنک تاری دید و حتی دوبینی در صورت کشیده شدن بافت اضافی به داخل سیاهی و مر دمک چشم، تورم زرد رنگ روی ملتحمه، احساس وجود شئی خارجی در چشم که با مالش، قوت کردن و آب گرفتن از بین نمی رود، احساس سوزش در داخل چشم، احساس سوزن سوزن شدن چشم، وجود خارش در چشم و قرمز شدن آن از نشانه های این بیماری است.

پیشگیری از ناخنک چشم پیشگیری از ناخنک شامل روش هایی است که منجر به رساندن آب کافی به چشم و جلوگیری از ورود مستقیم نور خورشید به داخل چشم می شود. اگر در نواحی گرمسیر و استوایی زندگی می کنید، احتمالاً به مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار خواهید گرفت، استفاده دایمی از عینک آفتابی استاندارد که قادر به فیلتر کردن اشعه UV است، بهترین گزینه برای شما خواهد بود. بهتر است در زمان رانندگی از فیلترهای مخصوص برای شیشه جلوی خودرو استفاده کنید. فیلترهایی وجود دارد که اشعه ماورای بنفش نور خورشید را بازتاب می دهد، دقیقاً مانند فناوری که در ساخت شیشه های عینک های طبی و آفتابی استفاده می شود. از کلاه لبه دار استفاده کنید تا نور خورشید به صورت مستقیم وارد چشم شما نشود. چشمان خود را با استفاده از قطره های اشک مصنوعی و قطره های استریل چشمی مرطوب نگه دارید.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مشهد روستا به شماره ثبت ۶۳۳۲
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنها در شرکت سهامی خاص مشهد روستا به شماره ثبت ۶۳۳۲ دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۱۱ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۴ در محل شرکت واقع در بلوار صیاد شیرازی مجتمع تجاری زمرد طبقه دوم واحد ۲۰۲ تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
۳- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
۴- انتخاب اعضای هیئت مدیره
۵- تعیین روزنامه جهت درج آگهی های شرکت
۶- انتخاب و تعیین سمت مدیران
۷- انتخاب دارندگان حق امضاء
۶۹۸۱۳

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی مسکن کارکنان
شرکت توزیع نیروی برق خراسان (نوبت دوم)
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۰۸
با توجه به عدم حد تصاحب مجمع عمومی عادی نوبت اول مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۷ بدینوسیله از کلیه اعضا دعوت میشود که در ساعت۱۴ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۴در محل سالن شرکت توزیع نیروی برق خراسان رضوی بلوار فرهنگ بین دانشجو و دانش آموز جهت تصمیم نسبت به موضوعات ذیل حضور بهم رسانند. ضمناً با توجه به ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رأی و هر غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود.
دستور جلسه:
۱- گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲- انتخاب ۳ نفر هیئت تسویه (در صورت رای به انحلال شرکت)
۳- انتخاب دو نفر ناظر هیات تسویه
۴- تصویب بودجه پیشنهادی هیئت مدیره
۵- تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۴ لغایت ۱۴۰۲
۶- تعیین تکلیف مشاعات و سهام اعضا
تجربه: از کلیه متقاضیان کاندیدای هیئت تسویه و ناظرین دعوت می شود لغایت ۱۴۰۳/۰۳/۱۷ به دفتر شرکت تعاونی واقع در دانش آموز ۱۶ پلاک ۲۷/۲ مراجعه و نسبت به تکمیل فرم مربوطه و ارائه مدارک اقدام نمایند.
۶۹۸۲۶