

این لبوی خوشمزه و پرخاصیت

لبو یا همان چغندر پخته می تواند به تقویت سیستم ایمنی، پیشگیری از برخی بیماری ها، تقویت دستگاه گوارش و... کمک کند

دانشتنی ها

لبو همان چغندر پخته است که رنگ قرمز تیره دارد و طعم آن شیرین است. مردم هنگام پاپیز و زمستان به سراغ لبو می روند. مهم ترین فواید لبو را این چنین می توان برشمرد: تقویت سیستم ایمنی بدن و کمک به درمان و جلوگیری از سرماخوردگی. کاهش التهاب در بدن، بهبود سلامت قلب و عروق، کاهش خطر ابتلا به سرطان، تقویت سلامت دستگاه گوارش، کمک به کاهش وزن و لاغری و کمک به سم زدایی از کبد. در ادامه به نقل از «mosbatesabz.com» با خواص لبو بیشتر آشنا می شویم:

خواص لبو برای سرماخوردگی لبو سرشار از ویتامین سی است. ویتامین سی یک آنتی اکسیدان قوی بوده و به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. بتا کاروتن دیگر آنتی اکسیدان موجود در لبو است که در تولید ویتامین A نقش داشته و از بدن در برابر عفونت ها محافظت به عمل می آورد. لبو سرشار از پتاسیم بوده و به کاهش احتباس آب در بدن کمک کرده و التهاب را کاهش می دهد. این گیاه خاصیت ضد التهابی داشته و تورم و درناشی از سرماخوردگی با آنفولانزا را در بدن کاهش می دهد.

خواص لبو برای لاغری از خواص لبو برای لاغری می توانید بهره بگیرید، زیرا لبو سرشار

علت لکه های قهوه ای روی صورت و دست هر چه باشد، می توانید آن ها را بر طرف کنید. برای از بین بردن لکه قهوه ای پوست و داشتن پوست صاف و بی نقص می توانید از ۴ ماده طبیعی استفاده کنید.

آلوتهورا آلوتژین نام ماده ای است که در آلوتهورا وجود دارد. این ماده می تواند با کنترل تولید ملانین در پوست لکه های قهوه ای را کاهش دهد. شما می توانید هر روز ژل آلوتهورا را به طور مستقیم روی پوست بمالید.

عصاره شیرین بیان عصاره شیرین بیان

هم آثار ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و سفید کنندگی برای پوست دارد و می تواند برای رفع نقاط تیره بدن و لکه های قهوه ای روی پوست صورت به کار رود.

چای سبز عصاره چای سبز ماده دیگری است که در رفع لکه های تیره پوستی مؤثر است. عصاره چای سبز به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی که دارد، می تواند ملاسمار را بهبود بخشد و آفتاب سوختگی را

خواص خوراکی ها

با خواص میوه های بدون قند آشنا شوید

به گزارش «فیت کلاب»، میوه های بدون قند، دسته ای از شمنند از میوه ها هستند که در ساختار خود حاوی قند طبیعی اند، اما مقدار قند آن ها به انداز های کم است که بر اثر مصرف آن ها، سطح گلوکز خون به شدت افزایش نمی یابد. این نوع میوه ها برای افرادی که به دلیل مشکلاتی نظیر دیابت یا تحمل کمتر قند، به مصرف میوه های کم قند نیاز دارند، مناسب و پر ارزش است. برخی از میوه های بدون قند عبارت اند از: آناناس، توت فرنگی، زردآلو، آناناس، هندوانه و پرتوت. این میوه ها به دلیل خواص غذایی و میزان قند کم، به فرد این امکان را می دهد که لذت مصرف میوه را تجربه کند و همزمان به سلامت بدن خود هم اهمیت بیشتری بدهد. در ادامه به چند سوال رایج درباره این میوه ها پاسخ می دهیم.

آیا مصرف میوه های بدون قند برای همه مناسب است؟

بله، مصرف میوه های بدون قند به عنوان یک قسمت از رژیم غذایی سالم برای همه افراد چه دیابتی باشند، چه نباشند مناسب است. با این حال، افراد با شرایط خاص مثل دیابت، بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.

آیا میوه های بدون قند برای افراد دیابتی مناسب است؟

بله، میوه های بدون قند به دلیل محتوای قند کمتر خود،

بیماری پروستات کمک کند.

کمک به کاهش علائم یائسگی لبو سرشار از فیتواستروژن ها بوده و علایمی را مثل گرگرفتگی و تعریق شبانه خشکی در بانوان یائسه کاهش می دهد.

کمک به افزایش قدرت باروری لبو با سرشار بودن از مواد غذایی همچون فولات، شانس باروری را افزایش و خطر ابتلا به نقص لوله عصبی در نوزادان را کاهش می دهد. **خواص لبو برای کبد** لبو یک ماده غذایی سالم و مغذی است که می تواند در بهبود سلامت کبد موثر واقع شود. بتا کاروتن، ویتامین سی، نیاسین، فولات و پتاسیم ترکیبات موجود در چغندر قند هستند که می توانند به حفظ سلامت کبد کمک کنند.

خواص لبو برای دستگاه گوارش لبو سرشار از فیبر بوده و فیبر به بهبود هضم غذا و کاهش خطر ابتلا به یبوست کمک می کند. این گیاه مقوی به دلیل غنی بودن از آنتی اکسیدان ها می تواند اگر التهابی در دستگاه گوارش وجود داشته باشد، آن را کاهش دهد. **فواید لبو برای بهبود سلامت قلب** لبو حاوی پتاسیم است و پتاسیم به کاهش فشار

خون کمک می کند. فشار خون بالا یک عامل خطر برای بیماری های قلبی به حساب می آید.

مضرات لبو برای کلیه لبو بسیار مغذی است، اما مصرف بیش از حد آن می تواند برای سلامت کلیه مضر باشد. همان طور که گفتیم لبو سرشار از پتاسیم است. در افراد سالم، کلیه ها می توانند پتاسیم اضافی را از خون دفع کنند. با این حال، در افراد مبتلا به بیماری کلیوی، کلیه ها ممکن است نتوانند پتاسیم اضافی را به طور موثر دفع کنند. تجمع پتاسیم در خون می تواند باعث ضریان قلب نامنظم، تنگی نفس، دردهای عضلانی و... شود. یادآور می شویم که مصرف بیش از حد لبو ممکن است این عوارض را پدید آورد. افراد مبتلا به بیماری های کلیوی نباید بیش از حد معمول لبو بخورند.

مضرات لبو برای دیابت افراد مبتلا به دیابت باید مصرف قند خود را محدود کنند. بنابراین نباید بیش از حد به سراغ مصرف لبو یا چغندر پخته بروند. افزایش سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت می تواند بسیار خطرناک باشد و به قطع عضو یا حتی مرگ منجر شود.

۴ درمان خانگی برای از بین بردن لکه های قهوه ای صورت

کاهش دهد.

گلاب خواص گلاب برای پوست سبب شده تا از این ماده خوشبو برای درمان مشکلات پوستی مختلف استفاده کنند. گلاب دارای خواص ضد عفونی کننده و ضد باکتریایی است و می تواند به بهبود سریع تر زخم ها کمک کند. علاوه بر این، گلاب را می توانید برای بهبود سریع تر جای بریدگی ها، سوختگی ها و حتی جای زخم نیز به کار ببرید. گاهی اوقات، در



هستند. این میوه ها به تنظیم احساس سیری و ارائه مواد غذایی مهم کمک می کند.

۴ آیا میوه های بدون قند می تواند به حفظ وزن کمک کند؟ بله، به دلیل محتوای کمتر کالری و فیبر بالا، مصرف میوه های بدون قند می تواند در حفظ وزن و کنترل چاقی مؤثر باشد. این میوه ها به احساس سیری بیشتر کمک و از مصرف اضافی کالری جلوگیری می کند.

بیشتر بدانیم

صبحانه مقوی برای فرار از کسالت نیمروزی



برای این که به خواب آلودگی و کسالت نیمروز دچار نشوید، اولین اقدام صرف صبحانه ای با کیفیت بالاست، مقدار انرژی دریافتی در صبحانه برای خانم ها ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری و در آقایان حدود ۵۰۰ کالری است. برای صبحانه این منوها پیشنهاد می شود:

- غذاهایی که از غلات (گندم، جوو... تهیه شده و با شیر مصرف می شوند که البته شیر باید کم چرب باشد.
- کلوچه خانگی، املت، نان و پنیر کم چرب
- نان سیوس دار، کره بادام زمینی و موز
- یک لیوان آب میوه یا یک عدد میوه تازه هم پیشنهاد خوبی است.

منبع «برترین ها»

تازه ها

چطور سمت ضعیف بدن را تقویت کنیم؟



حتما متوجه شده اید که یک سمت بدن قدری هماهنگ تر و قوی تر از سمت دیگر آن به نظر می رسد که البته طبیعی است. این موضوع را می توانید هنگام مسواک زدن یا دست چپ (یا برعکس) متوجه شوید. به گزارش «سی ان ان»، به رغم این که بدن هر فرد چقدر متقارن به نظر می رسد یک سمت بدن به صورت طبیعی غالب است و فرد بر آن تکیه می کند. مشکلات

زمانی شروع می شود که تناسب یک سمت بدن از حالت طبیعی خارج می شود و در واقع، سمت غالب بدن مجبور است فشار بیشتری را تحمل کند. اما خبر خوب این است که با کمی هوشیاری و برخی تمرین ها برای برقراری برابری و تقارن در دو سمت بدن، می توانید فقدان تعادل را به اندازه کافی اصلاح کنید.

❖ **تعادل و تقارن را در دو طرف بدن رعایت کنید**

آگاهی بر حرکات بدن و فعالیت های روزمره، کلید بازیابی الگوهای حرکتی متعادل است و توجه به حرکات و فعالیت بدن، کمک شایانی به شمار می رود. برای نمونه، اگر کیف را روی یک شانه حمل می کنید، مرتب جای آن را عوض کنید و بر شانه مقابل بگذارید. هنگامی که مدتی طولانی می ایستید، توجه داشته باشید که آیا وزن خود را بیشتر روی یک سمت لگن و یک ساق یا انداخته اید یا خیر و اگر چنین می کنید، آن شیوه را تغییر دهید. حتی شستن هر شب روی یک سمت مبل، اتکال بیش از حد به سمت غالب بدن را افزایش می دهد، بنابراین باید هر از چندی موقعیت بدن خود را تغییر دهید. اگر چه راه رفتن، فعالیتی متقارن و متعادل است، به پیاپی روی بعدی خود توجه کنید تا در راه رفتن تعادل داشته باشید و نیز برای اصلاح هر گونه تسلط بدن در یک طرف، تلاش کنید.

❖ **سراغ فعالیت بدنی و ورزش بروید**

تمرین های ورزشی یک طرفه که در آن هر بار روی یک طرف بدن تمرکز دارید، موثرترین راه برای تقویت تقارن با ورزش است. به انجام تمرین های یک طرفه کمک پایا تک با وز می توان هر طرف بدن را به میزان مساوی و متقارن تمرین داد. این رویکرد نه تنها به اصلاح کمبود تعادل موجود کمک می کند، بلکه از پیشرفت فقدان تعادل در دو سمت بدن هم جلوگیری می کند.

تازه ها

وقتی سیستم ایمنی علیه بیمار عمل می کند

در مواردی نادر از سرطان، امکان دارد سیستم ایمنی بدن خود بیمار شروع به حمله به مغز کند و به از دست رفتن سریع حافظه منجر شود، اما نحوه این اتفاق تاکنون ناشناخته مانده بود. مطالعه ای جدید که در نشریه «سلول» منتشر شد، نشان داد برخی از تومور ها پروتئینی شبیه به ویروس آزاد می کند که می تواند سیستم ایمنی خارج از کنترل را برای آسیب رساندن به سلول های مغز راه اندازی کند. تشدید سریع علائمی از جمله زوال حافظه، تغییرات رفتاری، نبود هماهنگی و حتی تشنج، بخشی از بیماری به نام سندرم عصبی پارانتوپالستیک [نشانگان مننج از سرطان] ضد ام ای ۲ است. به گفته پژوهشگران، [احتمال] ابتلا به این بیماری عصبی نادر در افراد مبتلا به سرطان، کمتر از یک در ۱۰ هزار است. با این که نشانه های دقیق آن ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد، همه آن ها واکنش های سریع ایمنی علیه سیستم عصبی اند که می تواند به سرعت فرد را ناتوان کند. دانشمندان می گویند بیشتر بیماران ممکن است حتی پیش از این که بدانند مبتلا به سرطان شده اند به این علائم دچار شوند. دانشمندان دریافتند از آن جا که کارکرد اصلی سیستم ایمنی حمله به ویروس هاست، ساختار ویروس مانند پی ان ام ای ۲ آن را مستعد هدف قرار گرفتن می کند. آن ها در آزمایش هایی که روی موش ها انجام شد، دریافتند که سیستم ایمنی تنها زمانی به پی ان ام ای ۲ حمله می کند که به این ساختار ویروس مانند تبدیل شده باشد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم و مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی اعتبار کارکنان ادارات کل امور مالیاتی و امور اقتصادی و دارایی خراسان رضوی به شماره ثبت ۸۴۴۲۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۰۷۹۱۰
<p>جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۳ ساعت ۱۷ و جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی اعتبار کارکنان ادارات کل امور مالیاتی و امور اقتصادی و دارایی خراسان رضوی در همان روز و ساعت ۱۷:۳۰ در محل نماز خانه اداره کل امور مالیاتی واقع درمشهد خیابان امام خمینی تشکیل می گردد.</p> <p>از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه مذکور حضور بهم رسانند.ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسات فوق میسر نباشد می تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید،که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روز های سه شنبه و چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۲ از ساعت ۹ لغایت ۱۲ به دفتر تعاونی واقع در اداره کل امور مالیاتی مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند</p> <p>دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:</p> <p>۱- گزارش هیئت مدیره</p> <p>۲- اصلاح بند سوم از ماده ۴۵ اساسنامه مورد عمل(تعیین درصدی ازسود خالص سال مالی به اعضا، کارکنان و مدیران)</p> <p>دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده:</p> <p>۱- گزارش هیئت مدیره و بازرس</p> <p>۲- طرح و تصویب افزایش سرمایه</p> <p>۳- طرح و تصویب نابری سهام</p> <p>۵۵۹۹۰</p> <p>هیئت مدیره</p>

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی اعتبار کارکنان اداره کل امور اقتصادی و دارایی خراسان رضوی به شماره ثبت ۱۲۵۷۳ (منحله در حال تصفیه)
<p>جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی اعتبار کارکنان اداره کل امور اقتصادی و دارایی خراسان رضوی در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۳ ساعت ۱۸:۳۰ در محل نماز خانه اداره کل امور مالیاتی واقع درمشهد خیابان امام خمینی تشکیل می گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند.</p> <p>ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روز های سه شنبه و چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۲ از ساعت ۹ لغایت ۱۲ به محل دفتر تعاونی به آدرس اداره کل امور مالیاتی مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.</p> <p>دستور جلسه:</p> <p>۱- گزارش هیئت تصفیه و ناظر تصفیه</p> <p>۲- طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال ۱۴۰۱</p> <p>۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲</p> <p>۴- طرح و تصویب فروش دارایی های شرکت وفق مقررات قانونی</p> <p>۵- پیشنهاد و تصویب مبلغ کارمزدهایات تصفیه و ناظر تصفیه</p> <p>۵۵۹۹۹</p> <p>هیئت تصفیه</p>

مصرفه جویی در زمان سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
<p>www.37010.ir</p> <p>۰۳۰۱۰</p> <p>پرداخت آنلاین</p>

برگ سبز، سند کمپانی، کارت سوخت و کارت خودرو بنزده تن ال ۱۹۲۱ مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۲۲-۶۳۹۹ ش موتور ۵۴۰۰۱۳ ش شاسی ۶۴۵۱۸۶
<p>برگ سبز، سند کمپانی، کارت سوخت و کارت خودرو بنزده تن ال ۱۹۲۱ مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۲۲-۶۳۹۹ ش موتور ۵۴۰۰۱۳ ش شاسی ۶۴۵۱۸۶</p>
برگ سبز، سند کمپانی، کارت سوخت و کارت خودرو بنزده تن ال ۱۹۲۱ مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۲۲-۶۳۹۹ ش موتور ۵۴۰۰۱۳ ش شاسی ۶۴۵۱۸۶
<p>برگ سبز، سند کمپانی، کارت سوخت و کارت خودرو بنزده تن ال ۱۹۲۱ مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۲۲-۶۳۹۹ ش موتور ۵۴۰۰۱۳ ش شاسی ۶۴۵۱۸۶</p>
کولیهنامه موقت پایان تحصیلات کاردانی رشته تحصیلی آموزش ابتدایی دانشکاه آزاد اسلامی واحد مشهد بنام مینار خجسته فرد فرزند ابوالقاسم به ش ش ۸۸ به ش ملی ۱۹۲۹۲۸۷۰۹۱ مفقود و فاقد اعتبار است
<p>کولیهنامه موقت پایان تحصیلات کاردانی رشته تحصیلی آموزش ابتدایی دانشکاه آزاد اسلامی واحد مشهد بنام مینار خجسته فرد فرزند ابوالقاسم به ش ش ۸۸ به ش ملی ۱۹۲۹۲۸۷۰۹۱ مفقود و فاقد اعتبار است</p>
برگ سبز و کارت موتورسیکلت رلهان CD۱1۵ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۲۶-۱۸۱۷۴ ش شاسی ۱۷۵۵۸۱۳۳۷۸۲ ش تنه ۹۲۰۸۹
<p>برگ سبز و کارت موتورسیکلت رلهان CD۱1۵ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۲۶-۱۸۱۷۴ ش شاسی ۱۷۵۵۸۱۳۳۷۸۲ ش تنه ۹۲۰۸۹</p>
برگ سبز و کارت موتورسیکلت بیکتار ۱۲۵ مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۲۲-۷۶۲۸۰ ش شاسی ۹۲۳۳۰۰۷ بنام مهدی غلام احمدی کاربریز نوی مفقود و فاقد اعتبار است
<p>برگ سبز و کارت موتورسیکلت بیکتار ۱۲۵ مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۲۲-۷۶۲۸۰ ش شاسی ۹۲۳۳۰۰۷ بنام مهدی غلام احمدی کاربریز نوی مفقود و فاقد اعتبار است</p>