

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 لیپوآکسیژناز 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.

۴ بهبود سلامت قلب کاهو منبع غنی از ویتامین B است. این ویتامین نقش مهمی در سلامتی قلب و عروق دارد. خوردن مقدار کافی از ویتامین B باعث می شود احتمال بروز لخته های درون عروق به شدت کاهش پیدا کند. با کاهش لختهگی در رگ ها، سلامتی بیشتر برای قلب به ارمان می آید.

۵ مبارزه با سرطان به گزارش «نمناک» در مناطقی از دنیا مانند ژاپن که مصرف کاهو به طور متداول و معمول در آن وجود دارد، احتمال بروز سرطان معده بسیار کم است. علاوه بر این مشاهدات، برخی تحقیقات نشان داده اند که مصرف کاهو از بروز انواع سرطان ها مانند سرطان دهان، مری و گلو پیشگیری می کند.

۶ کاهش خطر ابتلا به دیابت مطالعات نشان داده است که مصرف روزانه کاهو می تواند خطر بروز دیابت را در افراد کاهش دهد. یکی از خواص کاهو، کنترل قند خون است که از افزایش آن جلوگیری می کند. آب کاهو دارای ۵ کالری انرژی و ۲ گرم کر بو هیدرات است. می توانید از

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.

تازه ها

بلایی که جویدن یخ سر دندان هایم 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 متمرکز 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 ها است که هزینه بالای ترمیم را روی دست

احتمالا در باره اختلال پیکا یا هرزه خوری، به معنی جویدن یا خوردن مواد بدون ارزش غذایی مانند کاغذ یا خاک رس چیز هایی شنیده اید، اما شاید از بیماری دیگری به نام «پاگوفازی» یا جویدن یخ کمتر خبر داشته باشید. به گزارش یواس ای تودی، دکتر وپلی کولکاری، سخنگوی انجمن دندان پزشکی آمریکا می گوید: پاگوفازی (تمایل مکرر به خوردن یخ) نسبت به پیکا کمتر جدی است و می تواند با کمبود آهن در بدن مرتبط باشد. البته باید توجه داشت همه کسانی که یخ می جوند، الزاما به پاگوفازی یا دیگر اختلالات روانی مبتلا نیستند اما جویدن یخ در هر صورت به دندان ها آسیب می زند و برخی دندان پزشکان در این زمینه هشدار می دهند.

● **چرا برخی افراد یخ می جوند؟** به جز تعداد کمی از افراد که به دلیل اختلال پاگوفازی ولع جویدن یخ دارند، اغلب مردم به دلایل دیگری یخ می جوند. دکتر کولکاری می گوید: برخی افراد صرفا برای این که دهانشان بچنبد، سراغ جویدن یخ می روند، یعنی همان کاربرد آدامس را برایشان دارد. برای برخی، جویدن

تازه ها

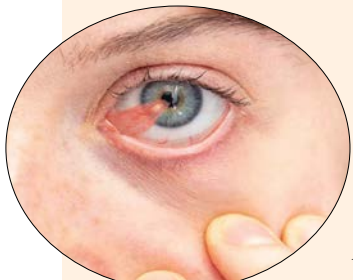
خطر سکنه قلبی و مغزی با مصرف چیپس و کالباس



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 فرآوری 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 فرآوری 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 فرآوری شده قرار می گیرند که به گفته محققان مضر هستند. غذاهای فوق فرآوری 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 فرآوری شده و فوق فرآوری 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 فرآوری نشده یا حداقل فرآوری 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 شمارا 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 آبری، برقی و نور جوشکاری 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 سوزش و جوش 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، احتمالا 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، دقیقا 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 ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ 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

هیئت مدیره

۹۹۸۳۳

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی مسکن کارکنان شرکت توزیع نیروی برق خراسان (نوبت دوم)

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۰۸

با توجه به عدم حد تصاب مجمع عمومی عادی نوبت اول مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۷ بدینوسیله از کلیه اعضاء دعوت میشود که در ساعت ۱۴ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ در محل سالن شرکت توزیع نیروی برق خراسان رضوی بلوار فرهنگ بین دانشگاه و دانش آموز جهت تصمیم نسبت به موضوعات ذیل حضور بهم رسانند. ضمنا با توجه به ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء و کالتهی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.

هیأت مدیره

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 سالیانه ۱۴ لغایت ۱۴۰۲
- ۶- تعیین تکلیف مشاعات و سهام اعضاء

تجربه: از کلیه متقاضیان کاندیدای هیئت تسویه و ناظرین دعوت می شود لغایت ۱۴۰۲/۰۳/۱۷ به دفتر شرکت تعاونی واقع در دانش آموز ۱۶ پلاک ۷۷/۲ مراجعه و نسبت به تکمیل فرم مربوطه و ارائه مدارک اقدام نمایند.

۹۹۸۴۶

آگهی مزایده کتبی

شهرداری کازخک به استناد بند۲ صورتجلسه شماره ۷۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ شورای محترم اسلامی شهر کازخک 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 ۰۹۳۵۹۳۰۲۸۲ -۰۵۱-۵۷۲۷۲۶۲۴ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایند./

علی افتخاری نسب - شهر دار کازخک

۹۹۸۷۹

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 ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ در محل شرکت واقع در بلوار صیاد شیرازی مجتمع تجاری زمرد طبقه دوم واحد ۲۰۱ 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

هیئت مدیره

۹۹۸۴۶

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 ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ 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 و علی البدل

هیئت مدیره

۹۹۸۵۳

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت فراچاشت

به شماره ثبت ۱۴۳۷۶

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنها در شرکت سهامی خاص فراچاشت به شماره ثبت ۱۴۳۷۶ دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۱۱ صبح تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ در محل شرکت واقع در شهرک صنعتی توس- خیابان اندیشه ۱۱- پلاک ۳۳۳ 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

هیئت مدیره

۹۹۸۴۸