

آب لیموی تازه، رفیق خوب وزن و قلب

آب لیمو با داشتن پروتئین، کربوهیدرات، قند و آهن می تواند در هضم غذا و کنترل وزن مفید باشد و در فصل تابستان ما را از گرمازدگی نجات دهد



اگر از شما بپرسیم نوشیدنی مورد علاقه تان در فصل تابستان چیست؟ احتمالاً به شربت آب لیمو اشاره می کنید. این نوشیدنی خنک یکی از در دسترس ترین خوراکی ها برای در مان گرمازدگی است. خاصیت آب لیمو فقط در این شربت خلاصه نمی شود. این چاشنی ترش، به سلامت پوست و کنترل وزن کمک می کند و مانع از بروز بیماری های قلبی و عروقی می شود. آب لیموی تازه حاوی پروتئین، کربوهیدرات، قند، آهن و ویتامین سی است. در این مطلب به نقل از «دیجی کالا مگ» به معرفی خواص آب لیمو، ارزش غذایی و مضرات آن پرداخته ایم.

➤ هضم غذا | برای داشتن سیستم گوارشی سالم بهتر است روزانه مقداری فیبر محلول مصرف کنید. آب لیمو سرشار از فیبر است. با مصرف منظم فیبر محلول بدن شما قند و نشاسته را آهسته تر هضم می کند. برای بهره مندی از خواص لیمو ترش برای هضم غذا، حتماً از تفاله آن در آب لیموی خود استفاده کنید.

➤ سلامت پوست | ویتامین C یکی از آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن است. تولید کلانن، داشتن پوستی روشن و جوان تر از فواید مصرف ویتامین C است. بسیاری از برندهای تولید کننده محصولات پوست و مو از عصاره لیمو و آب لیمو در تولید این محصولات استفاده می کنند. مواد معدنی و ویتامین های موجود درون آب لیمو برای بهبود آکنه، در مان پوست چرب، از بین بردن

دانشتنی ها

از آن جایی که دلایل ایجاد آکنه بسیار متنوع است، بهترین راه حل برای جلوگیری از جوش زدن این است که تا آن جا که می توانید از این دلایل اجتناب کنید.

روغن های قابل استفاده در غذا | استفاده از محصولاتی مانند روغن نارگیل و روغن زیتون روی پوست سروومی تواند باعث آکنه پیشانی شود زیرا محصولات خوراکی مانند این ها

باعث افزایش رشد میکروارگانیسم ها روی پوست می شوند. به یاد داشته باشید که اگر شامی توانید یک محصول رایجی را بکنری ها و قارچ ها هم می توانند این کار را انجام دهند. **برخی از محصولات مو** | مهم است که به خاطر داشته باشید محصولات مو گاهی اوقات می توانند آکنه را بدتر کنند. هر محصول روغنی یا چسبنده می تواند باعث بروز جوش شود.

قلق های مهم در پخت آش رشته

- ۱- قابلمه باید گنجایش مواد را داشته و کمی بزرگتر از حجم آش رشته باشد تا رشته ها به هم نچسبد و خمیر نشود.
- ۲- سبزی آش رشته باید بدون ساقه باشد و درشت خرد شود تا آش رشته زیباتر به نظر آید.
- ۳- پیاز داغ داخل آش رشته نباید کم باشد تا آش بهتر جایفتد.
- ۴- نمک آش رشته را بعد از اضافه کردن رشته و کشک می توان امتحان کرد تا آش شور نشود.
- ۵- کشک را در آش رشته نباید جوشاند چون تفاوت حرارت کشک و آش رشته باعث می شود کشک ببرد. می توان آش



تازه ها

مسیری تازه برای تولید داروی میگرن

میگرنی و ایجاد تشعشع نورانی می شود. پژوهشگران دانشگاه روچستر در آمریکا گفتند که این یافته ها ممکن است به عنوان پایه ای برای ساخت گروه جدیدی از داروهای میگرن به کار رود. دانشمندان دریافته اند که تشعشع نورانی وقتی ایجاد می شود که در بخشی از مغز سطح اکسیژن کاهش پیدا می کند و جریان خون دچار اختلال می شود.

این اتفاق زمانی می افتد که سلول های مغز به دلیل هم آمیزی مولکول های باردار مانند گلو تامات و پتاسیم به صورت موقت واقطبیده می شوند. این

کردن مواد زائد کمک می کند. اگر می خواهید از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کنید، روزانه مقداری آب لیمو مصرف کنید. برای افرادی که سنگ کلیه دارند، مصرف روزانه تر کیب لیمو، هویج و زنجبیل بسیار مناسب است.

➤ برای قلب | بسیاری از ترکیبات موجود درون آب لیمو باعث می شود قلب سالم تری داشته باشید. آب لیمو منبعی سرشار از ویتامین C و فیبر های محلول است. دیوسمین، هسپریدین و فیبر محلول به کاهش کلسترول موجود در خون کمک می کنند. با هر بار مصرف آب لیمو کلسترول خون شما کم می شود. هر قدر کلسترول خون شما کمتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه کمتر خواهد بود. برای بهره مندی بیشتر از خواص آب لیمو، آن را همراه با سبزیجات برگ دار، پروتئین ها و کربوهیدرات ها مصرف کنید.

➤ پوسیدگی دندان | لیمو بسیار اسیدی است. مصرف بیش از حد آب لیمو باعث از بین رفتن مینا و تحریک دندان ها می شود. برای جلوگیری از آسیب دیدن دندان ها می توانید آب لیمو را با نی مصرف کنید. از مسواک زدن دندان ها بلافاصله پس از مصرف آب لیمو بپرهیزید.

زخم معده

اسیدی بودن آب لیمو

نکاتی برای پیشگیری از جوش پیشانی

لباس تنگ | مطمئناً لباس زیادی روی پیشانی نمی پوشیم اما هر چیزی مانند هیدیندیا کلاه که این ناحیه را بپوشاند می تواند مشکل ساز شود. **لمس بیش از حد** | دست زدن به پوست پیشانی به سادگی باعث ایجاد آکنه می شود زیرا به صورت دستی پوست پیشانی را مسدود و پاکتری ها را پخش می کند.

وعده اصلی

آشپزی من

ترفند

ترفندهایی برای دم کردن قهوه ای خوش عطر



هیچ چیز بدتر از نوشیدن یک فنجان قهوه جوشیده و بدطعم نیست اما خوشبختانه ترفندهای ساده ای برای پیشگیری از خراب شدن این نوشیدنی خوش عطر وجود دارد.

۱. اولین مرحله اطمینان از تازه بودن دانه های قهوه است. هر چه دانه قهوه تازه تر باشد، نوشیدنی آن عطر غنی تر و طعم بهتری خواهد داشت.

۲. اگر آب قهوه هنگام دم کشیدن داغ تر از ۹۰ درجه باشد، قهوه شما طعم جوشیده و بدی می گیرد چون دانه های آن می سوزد. این نکته در باره قهوه های فوری ساده ای هم صدق می کند.

۳. بودادن (رست) دانه قهوه نیز در طعم آن تاثیر بسزایی دارد. درست است که این دانه ها باید به اندازه ای بوداده شود که رنگشان قهوه ای شود، اما اگر در این کار زیاده روی کنید، دانه ها سیاه می شود و بوی سوختگی به خود می گیرد. در نتیجه، قهوه ای که با آن تهیه می شود، تلخی ناخوشایندی خواهد داشت.

۴. کثیف بودن ظروفی که در آن ها قهوه را دم می کنید هم در عطر و طعمش تاثیر می گذارد. به طور مثال اگر فرنچ پرس مورد استفاده تان را تمیز نشتسته و فقط آب گرفته باشید، بوی قهوه مانده در آن باقی می ماند و موجب بد طعم شدن نوشیدنی جدید می شود.

بیشتر بدانیم

چرا و چطور اسکاچ و اسفنج ظرف شویی را ضد عفونی کنیم؟

تصور بسیاری از ما این است که وسایلی چون اسکاچ، سیم و اسفنج ظرف شویی چون به طور مداوم با آب و مایع ظرف شویی در تماس هستند نیازی به شست و شو و ضد عفونی ندارد، غافل از این که تحقیقات نشان می دهد، ابر، اسفنج و اسکاچ ظرف شویی از آلوده ترین وسایل آشپزخانه است اما غیر از تعویض مکرر، برای ضد عفونی آن ها چه باید کرد؟ ۱- بعد از اتمام شست و شوی ظروف، باید این وسایل را با آب گرم و مایع ظرف شویی بشویید و با فشار زیاد، آب را از بافت آن خارج کنید و سپس در جایی که هوا جریان دارد، مثلاً در کنار پنجره قرار دهید تا خشک شود. ۲- برای از بین بردن میکروب های احتمالی، هر چند وقت یک بار اسفنج و اسکاچ را با شونده ضد عفونی کننده استریل کنید، به این نحو که ۱۰ درصد سفید کننده را با ۹۰ درصد آب مخلوط کنید و چند ساعت بگذارید این وسایل در آن غوطه ور باشد. سپس آن را از این محلول خارج و به خوبی آب کشی کنید. ۳- می توانید به مدت ۱۰ دقیقه این وسایل را در آب در حال جوش حرارت دهید یا در سر که بگذارید یا درون ماشین ظرف شویی به همراه ظروف بشویید. ۴- در صورتی که اسفنج و اسکاچ پاره و فرسوده شده باشد، بلافاصله آن را دور بیندازید و اسفنج نو جایگزین آن کنید. بهتر است هر دو هفته یک بار اسفنج را تعویض کنید. ۵- به این نکته هم توجه کنید که اگر اسفنج با خون و زواید گوشت و مرغ و ماهی تماس پیدا کرد با دقت بیشتری آن را بشویید. پیشنهاد می شود اسفنج و اسکاچ و سیم ظرف شویی از دیگر اسفنج هایی که سطوح آشپزخانه، سینک یا تخته مرغ و ماهی با آن تمیز می شود، تفکیک شود.



شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام)

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه
برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
شماره ثبت ۴۶۳۷۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۲۶۵۴۳

الف- زمان و محل برگزاری مجمع عمومی:

از کلیه سهامداران، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهم و همچنین نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه این شرکت که در ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ در محل مشهد، بولوار هفتم تیر، میدان هشت شهریور، انتهای پارک لاله - فرهنگسرای شهرداری - سالن آمفی تاتر، با دستور جلسه به شرح زیر برگزار می گردد حضور بهم رسانند.

ب- دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش بازرس قانونی
- ۲- استماع گزارش هیات مدیره
- ۳- بررسی و تصویب صورت های مالی سال (دوره مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
- ۴- انتخاب بازرس قانونی و حسابرس برای سال ۱۴۰۳ و تعیین حق الزحمه
- ۵- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت
- ۶- اتخاذ تصمیم در خصوص تقسیم سود
- ۷- تعیین پاداش هیئت مدیره و حق حضور اعضا غیر موظف هیئت مدیره و اعضای کمیته های تخصصی در جلسات
- ۸- تصمیم گیری پیرامون سایر مسائلی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.

ج) نحوه دریافت برگ حضور در جلسه:

در اجرای ماده ۱۹۹ اصلاحیه قانون تجارت و برابر ماده ۲۱ اساسنامه، سهامداران محترم یا وکیل یا قائم مقام قانونی شخص حقیقی صاحب سهم یا نماینده یا نمایندگان شخص حقوقی صاحب سهم، می توانند به شرط ارائه اصل ورقه سهام، کارت ملی، وکالت یا نمایندگی جهت دریافت برگه حضور در جلسه در تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۸ تا ۱۴۰۳/۰۴/۲۸ ساعت ۸ لغایت ۱۴ به آدرس دفتر مرکزی واقع در مشهد انتهای بلوار ۷ تیر، ۱۷، پلاک ۱۷ واحد ۳ و همچنین در روز مجمع از ساعت ۱۶ تا قبل از برگزاری مجمع به آدرس محل برگزاری به شرح فوق مراجعه فرمایند.

ضمناً امکان مشاهده همزمان مجمع از طریق کانال ارتباطی آپارات به آدرس **tamin_atieh_group** برای سهامداران محترم فراهم می باشد.

هویت مدیره شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان(سهامی عام)

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت حمل و نقل داخلی کالای تیزرو به شماره ثبت ۱۳۹۴۳
از کلیه سهامداران شرکت دعوت می گردد که در جلسه مجمع عمومی عادی روز پنج شنبه یازدهم مرداد هزار و چهارصدوسه ساعت نه صبح که در محل مشهد - ابتدای جاده قدیم نیشابور - جاده سردخانه - پایانه بار شهید خیبری واحد ۲۱۲ (دفتر شرکت) برگزار می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی:

- ۱- انتخاب اعضای هیات مدیره
- ۲- انتخاب بازرس
- ۳- ارائه گزارش مالی سال ۱۴۰۲ بازرس
- ۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار

۷۵۶۴۱ هیات مدیره