

چند خط سلامتی

●/افزایش احتمال دوقلو زایی:

داشتن سابقه خانوادگی دوقلو زایی، چاقی و بلند بودن قد، بارداری در سن بالای ۳۵، رژیم‌های خاص غذایی، روش‌های کمک باروری، افزایش دفعات بارداری.

●/زنهاراحت‌تر می‌توانند ذهن دیگران را بخوانند تا مردان. مردها در این مورد خیلی ضعیف‌تر عمل می‌کنند. آنها کمتر از زنها از روی چهره به قصد یا احساس پشت آن پی می‌برند. شما به عنوان یک زن احتمالاً از این ناتوانی مردها خیلی شاکی هستید و آن را به پای بی‌توجهی می‌گذارید.

●/حرص نخورید، حسادت نکند.

تحقیقات ثابت کرده زنانی که چشم و هم چشمی می‌کنند، نسبت به زنانی که این عادت را ندارند و زندگی‌شان را با بقیه مقایسه نمی‌کنند، هفتاد درصد بیشتر به بیماری‌های اعصاب و روان و قلبی عروقی مبتلا شده‌اند. آمار سکنه در این زنان به طرز قابل توجهی بالا است.

●/باید به بچه‌ها مسئولیت داد و تأییدشان کرد.

اگر به کودک دائم پیام ناتوانی بدهید و نگذارید کاری را انجام دهد، بعدها در بزرگسالی اعتماد به نفس ندارد و دائم می‌گوید نمی‌توانم.

●/علائم مختلف در بدن نشان‌دهنده چه بیماری است!؟

-نگشتن حلقه بلند؛ خطر از تروز

-تورم پاها؛ مشکل تیروئید، قلب یا کلیه

-هوس خوردن بیخ؛ فقر آهن

-چین و چروک؛ فشار خون

-بوی بد دهان؛ التهاب معده یا عفونت لثه

-ادرار تیره؛ مشکل کلیه

-مدفوع سیاه؛ زخم معده

●/جدا خوابیدن کودکان، به تولد اجتماعی کودک کمک شایانی می‌کند و اگر این اتفاق در زمان مناسب نیفتد، باعث ایجاد وابستگی بیمارگونه‌ای در کودک می‌شود.

●/دمشوش آرامبخش!

یک قاشق غذاخوری گل گاو زبان، یک قاشق چایخوری سنبل‌الطیب، یک لیمو عمانی و مقداری نبات را دم کرده و میل کنید. اثر این ترکیب داروهای گیاهی همانند خوردن دو عدد قرص آرامبخش است و به سرعت آرام می‌شوید و استرس از بدن شما خارج می‌شود.

●/۴ چیز که نوع عادت ماهیانه دربار شما می‌گوید:

عادت ماهیانه نشدن؛ نشانه سندرم تخمدان پلی کیستیک، چربی بدنی کم، اختلال عملکرد تیروئید، استرس.

عادت ماهیانه درناک؛ نشانه آندومترئوز، فیبروئید، زخم واژینال.

عادت ماهیانه شدید؛ نشانه فیبروئیدها، هموفیلی، عدم تعادل هورمونی.

عادت ماهیانه نامنظم؛ نشانه فیبروئید، عدم تعادل هورمونی، پولیپ.

مردان روزانه ۲۰ دقیقه با همسر خود صحبت کنند؛

آن هم دوستانه و در مکان و زمان مناسب، این کار برای خانم هالذت بخش و موجب تخلیه روانی آنها می‌شود.

●/کسانی که کم‌خونی دارند، قارچ بخورند!

قارچ یک منبع خوب آهن است و ۹۰٪ این آهن توسط بدن جذب می‌شود. با جذب آهن، خون می‌تواند گلبول‌های قرمز بیشتری تولید کند که باعث می‌شود یکی دیگر از خواص قارچ، کمک به تندرستی و افزایش قدرت فرد باشد.

●/رعایت نکات زیر برای ترک بهتر سیگار؛

-به مدت ۱ ماه قهوه ننوشید.

-غلات کامل مصرف کنید.

-به سراغ مواد غذایی آرامبخش بروید.

-شربت آب و عسل بنوشید.

●/در سوپاژرت بریزید؛ زیرا:

مقوی معده است، موجب لاغری شکم و پهلو می‌شود، کلسترول و چربی خون را کاهش می‌دهد.

●/متخصصان طب سنتی معتقدند که قره‌سبزی به علت داشتن آهن و فولات یک سلاح قوی در برابر «کم‌خونی» است. قره‌سبزی حاوی ترکیباتی مانند آهن، روی، سلنیوم، منیزیم، کلسیم، فولات، فسفر، گوگرد و انواع ویتامین‌های B، C، D، و گروه ویتامین‌های B است.

●/افسردگی نشانه عدم مسئولیت‌پذیری

کارهای عقب‌افتاده، اتاق نامرتب و تکالیف انجام نشده، می‌تواند به مرور موجب افسردگی شوند. مرتب کردن میز، حتی اصلاح سر و صورت می‌تواند شروع خوبی برای کاهش علائم افسردگی باشد!

کاکوتی و ۷ فایده برای تندرستی



پولگون و پیپریتن موجود در کاکوتی مسئول فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد میکروبی آن هستند.

تسکین زخم معده

محققان با بررسی اثر عصاره آبی گیاه زیزیفورا بر زخم معده ناشی از اسیداستیک در موش‌های صحرایی آزمایشگاهی، تأثیر مثبت این عصاره را در بهبود زخم مشاهده کردند.

خواص ضد افسردگی

طی مطالعات مختلف دیده شده که عصاره کاکوتی حاوی اثر ضدافسردگی در حیوانات آزمایشگاهی بوده است. هر

چند مکانیسم چنین تأثیری تا به امروز ناشناخته باقی مانده است، اما دانشمندان گزارش داده‌اند که الگوی رفتاری حاصل از عصاره این گیاه، مشابه آن چیزی است که پس از مصرف فلوکستین رخ می‌دهد.

تنظیم سطح گلوکز خون

در تحقیقی اثر عصاره هیدروالکلی گیاه زیزیفورا بر تعداد سلولهای بتای فعال پانکراس در موشهای دیابتی مورد بررسی مشخص شد که سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید در موشهای آزمایشگاهی به دنبال مصرف زیزیفورا کاهش می‌یابد.

فعالیت ضد میکروبی

مطالعات جدید نشان داده که عصاره زیزیفورا دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد باکتریایی در شرایط آزمایشگاهی است. به گفته برخی محققان، تیمول،

تنظیم سطح کلسترول خون

پس از تجزیه و تحلیل یافته‌های علمی، مشخص شد که سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید در موشهای آزمایشگاهی به دنبال مصرف زیزیفورا کاهش می‌یابد.

فعالیت ضد میکروبی

مطالعات جدید نشان داده که عصاره زیزیفورا دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد باکتریایی در شرایط آزمایشگاهی است. به گفته برخی محققان، تیمول،

تندرستی

کاکوتی و ۷ فایده برای تندرستی



پولگون و پیپریتن موجود در کاکوتی مسئول فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد میکروبی آن هستند.

تسکین زخم معده

محققان با بررسی اثر عصاره آبی گیاه زیزیفورا بر زخم معده ناشی از اسیداستیک در موش‌های صحرایی آزمایشگاهی، تأثیر مثبت این عصاره را در بهبود زخم مشاهده کردند.

خواص ضد افسردگی

طی مطالعات مختلف دیده شده که عصاره کاکوتی حاوی اثر ضدافسردگی در حیوانات آزمایشگاهی بوده است. هر

چند مکانیسم چنین تأثیری تا به امروز ناشناخته باقی مانده است، اما دانشمندان گزارش داده‌اند که الگوی رفتاری حاصل از عصاره این گیاه، مشابه آن چیزی است که پس از مصرف فلوکستین رخ می‌دهد.

تنظیم سطح گلوکز خون

در تحقیقی اثر عصاره هیدروالکلی گیاه زیزیفورا بر تعداد سلولهای بتای فعال پانکراس در موشهای دیابتی مورد بررسی مشخص شد که سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید در موشهای آزمایشگاهی به دنبال مصرف زیزیفورا کاهش می‌یابد.

فعالیت ضد میکروبی

مطالعات جدید نشان داده که عصاره زیزیفورا دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد باکتریایی در شرایط آزمایشگاهی است. به گفته برخی محققان، تیمول،

خاصیت ضد تشنجی

در آزمایشی اثرات ضد تشنجی برگهای زیزیفورا در موشهای صحرایی نر بررسی شد و نتایج نشان داد که تزریق عصاره هیدروالکلی این گیاه، باعث تأخیر در زمان شروع تشنج می‌شود. همچنین این گیاه دارای ترکیبات معطری است که در کاهش اضطراب و استرس روانی مؤثر بوده و روی سیستم عصبی تأثیر ملایمی دارد.

مبارزه با سرطان

در مقاله‌ای که در مجله ایمونولوژی غذا و کشاورزی به چاپ رسیده، اثرات اساسی طبیعی زیزیفورا بر سرطان معده مورد بررسی قرار گرفت و با توجه به نتایج مطالعه، این عصاره حاوی اثر سمی بر رده سلولی AGS سرطان معده بود.

عوارض جانبی کاکوتی

در حال حاضر اطلاعات خاصی در مورد عوارض جانبی کاکوتی در دست نیست. اما به طور کلی، هر فردی ممکن است به برخی

گیاهان و ادویه‌ها حساسیت داشته باشد. این حساسیت ابتدا باید توسط خود فرد و در درجه دوم توسط پزشک تشخیص داده شود. اما چنین واکنشهای آلرژیکی معمولاً عوارض مزمن یا حاد ایجاد نمی‌کنند و پس از شناسایی گیاه حساسیت‌زا و حذف آن از رژیم غذایی، عوارض مربوط به آلرژی نیز برطرف می‌شود. با این وجود هیچ شرکت یا محصولی نمی‌تواند از قبل، از واکنشهای آلرژیک بدن هر فرد آگاه باشد.

دوز روزانه و زمان مصرف

علاقه‌مندان می‌توانند ۲ تا ۳ گرم از پودر خشک برگهای این گیاه را ۳ بار در روز مصرف کنند. بهترین زمان مصرف نیز الی ۱ ساعت پس از وعده های غذایی است. برای تهیه دمنوش نیز می‌توان از افزودن آب جوش روی برگهای خشک شده استفاده کرد. پس از ۱۵ دقیقه دمنوش جادویی شما آماده میل کردن خواهد بود.

روزانه امگا ۳

بخورید

توصیه: هفته‌ای یک بار ماهی سالمون یا یک ماهی چرب دیگر را در برنامه غذایی خود بگنجانید؛ در عین حال مصرف روزانه اسفناج، گردو، بادام، روغن سویا، دانه بزرک یا کلم‌پیچ را فراموش نکنید.

با توجه به این که قرصهای مکمل عوارض گوارشی دارد، بنابراین بهتر است با شکم خالی مصرف نشود.



کاهش می‌یابد. مغز گردو، دانه گیاه بزرک و برخی از انواع سبزی‌ها حاوی امگا ۳ هستند؛ ولی بهترین منبع آن غذاهای دریایی است.

مطالعات منتشر شده در مجله تغذیه ایالات متحده نشان می‌دهد امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب آبهای سرد برای تندرستی مغزی نه‌ایست سودمند هستند.

به گفته متخصصان تغذیه، مواد غذایی حاوی چربی امگا ۳

اگر مواد غذایی حاوی امگا ۳ به صورت روزانه مصرف شوند، به پایین آوردن کلسترول کمک کرده، موجب بهبود عملکرد سلول‌ها شده و جلوی التهاب رami گیرند. در نتیجه خطر ابتلا به سرطان، سکنه مغزی و حمله قلبی

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارمندان نی‌ریز به شماره ثبت ۵۵۵

به استناد تبصره ۱ ماده ۳۳ قانون بخش تعاون، جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارمندان نی‌ریز در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۴ رأس ساعت ۳ الی ۷ بعدازظهر در محل سالن فرهنگی ورزشی ۹ دی سپاه به آدرس نی‌ریز بلوار مدرس بعد از ناحیه مقاومت سپاه تشکیل می‌گردد. بدینوسیله از عموم سهامداران محترم شرکت فوق‌الذکر دعوت به عمل می‌آید که در ساعت مقرر در جلسه مذکور حضور بهم رسانند یا طبق تبصره ۳ ماده ۳۳ قانون بخش تعاون در صورتیکه حضور عضوی در مجمع به هر دلیلی میسر نباشد می‌تواند حق رأی خود را به موجب وکالت‌نامه، به شخص دیگری یا نماینده تام‌الاختیار خود واگذار نماید. اضافه می‌نماید هیچ عضوی نمی‌تواند علاوه بر رأی خود بیش از سه رأی با وکالت داشته باشد. ضمناً به همراه داشتن اصل سند مالکیت و کارت جدید ورود به مجمع الزامی است.

تذکر:

۱- اصل شناسنامه و کارت ملی ۲- اصل سند مالکیت سهامداری و کارت جدید ورود به مجمع (برای داوطلبان عضویت در سمت هیئت مدیره) ۳- اصل مدرک تحصیلی ۴- کارت پایان خدمت یا معافیت برای آقایان ۵- دو قطعه عکس ۳*۴ مربوط به سال جاری ۶- ارائه گواهی عدم سوء پیشینه ضمناً سایر فرمهای مربوطه در محل شرکت با حضور داوطلبان محترم تنظیم و تکمیل خواهد شد.

دستور کار جلسه:

۱- گزارش هیئت مدیره، مدیر عامل و بازرسین شرکت

۲- تصویب صورتهای مالی ۹۸،۹۷ و ۹۹، ۱۴۰۰

۳- تعیین خطی مشی آتی شرکت

۴- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیئت مدیره به مدت سه سال

۵- انتخاب بازرسین اصلی و علی‌البدل برای مدت یکسال

هیئت مدیره شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارمندان نی‌ریز



چند خط سلامتی

●/ماسک رفع‌کننده فوری کیبودی زیر چشم مواد لازم:

-عسل، ۲ قاشق غذاخوری

-سرکه، ۱ قاشق غذاخوری

-عسل و سرکه را مخلوط کرده خوب هم‌زنید. سپس آن را بر روی لکه‌های صورت بمالید و به مدت ۲۰ دقیقه در حالت درازکش قرار بگیرید. سپس صورت خود را بشویید.

●/خوردن رازیانه، هورمونهای زنانه را تنظیم و رحم را به طور کامل پاکسازی می‌کند.

رازیانه پوست را شفاف می‌کند و در تناسب اندام و خوش فرمی اندام زنان مؤثر است.

هر روز یک قاشق چایخوری پودر رازیانه را در یک لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دم بکشد و به همراه عسل میل کنید.

●/کاهش میل جنسی بعد از ایمناب

شیردهی باعث کاهش میل جنسی می‌شود؛ چون هورمونهایتان به هم ریخته هستند. منتظر نمانید میل جنسیتان برگردد؛ تلاش کنید تا تحریک شوید.

●/نکته مهم اینجاست؛ تا زمانی که خودتان شاد نباشید، نمی‌توانید فرزندان شادی تربیت کنید.

برای افزایش شادی در کودکان، باید محیطی امن، شاد و مثبت ایجاد کرد. فرزندان شاد، والدین شوخ‌طبعی دارند.

فرزند شاد با خشونت به وجود نمی‌آید.

●/ابراز عشق عنصر مهمی است که در کیفیت روابط خانوادگی تأثیر بسیار زیادی می‌گذارد.

سه ویژگی صمیمیت، جاذبه جنسی و تعهد در تشخیص عشق و تفکیک انواع آن اهمیت دارد.

●/درمان واریس با سرکه سیب!

روی رگهای واریسی با یک پد پنبه، مقداری سرکه سیب بزنید؛ ۳۰ دقیقه روی پوست نگه دارید و سپس آبکشی کنید!

چندبار تکرار کنید تا اثر مثبت آن روی رگ‌های واریسی مشخص شود.

●/افراد مبتلا به مشکلات زیر، از خوردن خیارشور خودداری کنند:

زخم روده و اثنی عشر، ضعف بینایی، رماتیسم، کمر درد، ورم کلیه و سنگ کلیه.

●/پیاز می‌تواند مداوایی مقطعی برای سوختگی باشد. به محض این که جایی از بدن‌تان سوخت، یک برش پیاز روی آن بگذارید تا به آرام شدن درد کمک کند.

●/خواص نارنج:

لاغری و کاهش وزن، درمان یبوست، درمان فشارخون بالا، درمان دیابت، مرطوب‌کننده پوست، درمان آکنه و جوش صورت، درمان قارچ پای ورزشکاران، درمان ریزش مو، نرم‌کننده طبیعی مو، درمان سرماخوردگی.

●/کم‌خوابی چه بلایی سربدن می‌آورد؟

کاهش روحیه و افسردگی، اختلال در عملکرد شناختی، پیری زودرس، افزایش وزن، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، مشکلات سیستم گوارشی.

●/خواص مخلوط ماست، تخم‌کتان و آویشن:

رفع یبوست، تقویت و بهبود معده، کاهش حرارت بدن، کمک به تناسب اندام، وعده‌ای مناسب برای ناهار.

●/علت شیوع حمله قلبی بین ساعات ۴ تا ۱۰ صبح:

افزایش آدرنالین خون، افزایش فشارخون، افزایش غلظت خون.

●/۸ خاصیت درمانی بادمجان:

حفاظت از DNA و سلولها، دفع مواد زاید بدن، کمک به حفظ تندرستی مغز، کمک به جذب آهن، مفید برای دیابت نوع ۲، کمک به کاهش وزن بدن، تنظیم فشارخون، ضد التهاب.

●/شکلات در بهبود استقامت جنسی مؤثر است.

فقط مقداری شکلات کافی است تا آندروفین لازم برای رابطه طولانی ایجاد شود.

●/سؤالات جنسی کودکان را بی‌پاسخ نگذارید؛ کودکان می‌فهمند!

وقتی شما به سؤالاتشان پاسخهای نامربوط می‌دهید، کودک خود به دنبال پاسخ می‌رود که این کار می‌تواند زمینه‌ساز انحرافات اخلاقی شود.