



تاریخ	۲۶
آذر	
۱۳۹۶	
یکشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

اگر می‌خواهی زود به هدف برسی،
در کنار جاده منشین.

نتوانی

صفحه	۵
شماره	۲۱۲۲
سال	بیست و سوم

گوناگون



۵ خاصیت عجیب جای سیاه

بسیاری از فواید جای سیاه (black tea) برای خیلی از افراد ناشناخته باقی مانده‌اند. جای سیاه نه تنها جایگزینی برای قهوه است، بلکه فواید سلامتی بی‌شمار و البته ناشناخته‌ای هم دارد:

ترمیم بریدگی‌ها: جای سیاه حاوی ترکیبی به نام تانن است که جلوی خونریزی زخم‌های و بریدگی‌های باز رو می‌گیرد. **از بین بردن بوی بد پا:** استفاده از جای سیاه، یکی از مؤثرترین راهکارها برای از بین بردن بوی بد پاست. اسید تانیک موجود در جای سیاه غلیظ، با کتری‌ها رو از بین برده و منافذ را مسدود می‌کند و در نتیجه، پا کمتر عرق می‌کند.

تقویت سلامتی لته‌ها: جای سیاه حاوی اسید تانیک است که ورم بافت‌ها را کاهش داده و جلوی خونریزی را می‌گیرد. **تقویت سیستم ایمنی بدن:** دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که قدرت آنتی‌اکسیدانی جای سیاه و چای سبز که به مدت ۵ دقیقه دم کشیده باشند، از پروازهاست میوه‌ها و سبزی‌ها هم بیشتر است.

مبارزه با حساسیت: چه به محرک‌ها در فصل بهار و چه محرک‌های پاییزی حساسیت داشته باشید، می‌توانید از چای سیاه، به دلیل اینکه سرشار از فلاونوئیدهاست، کمک بگیرید.



نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۵۰۶۸۵ این بازپرسی، آقایان خدایار قاسمعلی ساجیلاجی، فرزندی ذوقملی و محمد و مهرداد و سعید و بهمن و حمید همگی قاسمعلی ساجیلاجی، فرزندی خدایار دائر بر شرکت در کلاهبرداری از طرف این دادسرا تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده، بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا در شعبه ۱۲ بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردند. پس از انقضای یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی تصمیم غیابی اتخاذ می‌گردد. ۱۳۹۵/۰۱/۲۵۸۷۰/۱۵۶۲۵

بازپرس شعبه ۱۲ دادسرای عمومی و انقلاب ناحیه دو شهرستان شیراز

آگهی تغییرات شرکت رجحان گستر فارس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۸۰۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۲۰۶۹۱

به استناد صورتحساب هیأت مدیره مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۱ تصویبات ذیل اتخاذشد:

- تعیین دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بیهادر و تمهیدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروت، قراردادهای عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری یا اعضای علی‌رضا بهرامی یا شقایق بهرامی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.
- با ثبت این مستند تصویبات تعیین دارندگان حق امضا انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیکی شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد. ۱۳۹۷/۰۶/۱۹۱۵/۱ الف

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکتها و موسسات غیرتجاری گازرون

تحریر ترکه

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۲۷۸ سپار این شورا و به لحاظ فوت مرحوم علمدار عوضی فرزند علی شاه به شناسنامه شماره ۱ صادره گازرون ساکن و در اجرای درخواست آقای علی برز شجائی فرزند علمدار قرار تحریر ترکه متوفی صادر و وقت اجرای قرار تحریر ترکه برای روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۱ ساعت ۹ صبح تعیین و اعلام گردیده لذا بدینوسیله در اجرای مقررات ماده ۲۱۰ قانون امور حسبی و به موجب این آگهی به کلیه ورثه متوفی یا نمایندگان قانونی آنها و بستانکاران از متوفی و متوفیون به وی و هر کس که به هر طریق حقی به ترکه متوفی دارد ابلاغ می‌گردد که رأس ساعت و تاریخ اعلام شده در شعبه سوم شورای حل اختلاف بخش چنارشاهیجان واقع در قائمیه جنب شهرداری جهت شرکت در عملیات تحریر ترکه حاضر شود. ۱۳۹۶/۰۶/۱۹۱۶/۱ الف

رئیس شورای حل اختلاف شعبه سوم قائمیه

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۳۹۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد کثیف حوزه ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای هادی کرد نژاد کورگاهی فرزند اصغر به شماره شناسنامه ۳۳۶ صادره از خرامه در اعیان ششادنگ یک باب خانه به مساحت ۱۴۷/۷۵ مترمربع احدائی در یک قطعه زمین وقفی پلاک ۱۰۸۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۹ فرعی از ۱۰۸۵ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز که برابر با اجاره نامه اوقافی با حق احداث اعیان به اجاره متقاضی برگزار شده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۳۹۷/۰۲/۱۵۵۵۰/۱ الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۰۹/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۰۹/۲۶
غلامحسین ریسی – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

ازنظر آماری ۱۱۶ میلیون نفر از مردم آمریکا دچار دردهای مزمن هستند و این رقم یعنی چیزی حدود یک‌سوم جمعیت کل این کشور و از آنجاکه داروهای مسکن ممکن است ایجاد اعتیاد کنند یا اثرات جانبی در پی داشته باشند، باید برای آن چاره‌ای اندیشید. از آن بدتر این است که حذف درد باعث می‌شود که منشأ آن دیگر شناخته نشود. نکته این است که چنین آماری ممکن است در کشورهای مختلف متفاوت باشد اما به‌هرحال موضوعی است که جوامع مختلف تانندازای به آن دچارند و قطعاً داروهای شیمیایی پاسخگو نیستند؛ ولی جایگزین‌هایی برای آن وجود دارد که درست در آشپزخانه شما هستند. غذاهای خاصی وجود دارند که درد را آرام می‌سازند آن‌هم با کاهش التهاب، ممانعت از ارسال پیام‌های درد یا حتی بهبود بیماری زمین‌ساز درد مزمن. این نوع ماده‌های غذایی اثرات سوء داروهای شیمیایی را ندارند.

غذاهای رایج در جوامع غربی، میزان التهاب در بدن را افزایش می‌دهند؛ زیرا شامل غذاهای فرآوری‌شده و کربوهیدرات‌های کارخانه‌ای است. هیچ میوه یا سبزی یا گیاهی به‌خودی‌خود نمی‌تواند درد شما را آرام کند مگر این که شما تغییر در الگوی مصرف و رژیم غذایی‌تان ایجاد کنید و غذاهای فرآوری‌شده را کاهش داده و میزان مصرف غذاهای طبیعی کامل را افزایش دهید. به این شکل می‌توانید در جاده خداحافظی با درد اولین گام‌ها را بردارید.

آلبالو و گیلاس
هدف: آرتریت و درد عضلات
میزان مصرف: چهل‌پنج عدد در هرروز
ترکیبات موجود در آلبالو و گیلاس آنتوسیانین‌ها هستند، همان ماده‌ی مغذی گیاهی که رنگ این میوه‌ها را می‌سازد، آنتی‌اکسیدانی قوی که به دو شیوه درد را آرام می‌کند. این دو میوه التهاب را کاهش می‌دهند و آرتیزم‌های درد را مهار می‌کنند، درست مثل آسپرین، ناپروکسن و سایر ضدالتهاب‌های غیراستروئیدی. در پژوهشی که در این زمینه انجام شد مشخص شد کسانی که یک‌کاسه از این دو میوه را برای صبحانه می‌خورند میزان التهاب بدنشان تا بیست‌وپنج درصد کاهش می‌یابد. سایر پژوهش‌ها نیز نشان دادند در دوندگانی که ۳۳۶ گرم آب این دو میوه را دو بار در هفته به مدت هفت روز می‌نوشیدند درد کمتری در عضلاتشان تجربه کردند.

زنجبیل
هدف: میگرن، آرتریت، درد عضلات
میزان مصرف: یک‌چهارم قاشق چای‌خوری در هرروز
این ریشه با طعم خاصش به‌طور سنتی آرام‌کننده سوزش معده و

با این ۸ ماده غذایی با درد خداحافظی کنید



بهبوددهنده حالت تهوع است. این اعتقاد وجود دارد که زنجبیل گاز معده را از بین می‌برد و احتمالاً با بستن گیرنده در روده، حالت تهوع را از بین می‌برد؛ اما به‌غیراز زمانی که حالت تهوع دارید دلایل دیگری هم برای مصرف زنجبیل وجود دارد. زنجبیل نوعی آسپرین و ضدالتهاب طبیعی است که میگرن، آرتریت و درد عضلات را از بین می‌برد. راه‌های بسیاری برای آن وجود دارد که زنجبیل را در وعده‌غذایی‌تان بگنجانید؛ مثلاً تهیه چای زنجبیل با انداختن تکه‌های زنجبیل پوست گرفته در آب جوش و دم کردن آن به مدت یک ربع یکی از این راه‌هاست. یا مخلوط پودر زنجبیل با آب‌لیمو و عسل و آب سرد.

سالمون و ساردین
هدف: کمردرد، گردن درد یا درد مفاصل
میزان مصرف: حدود پنجاه‌تا نود گرم در هفته
خوردن ماهی‌هایی با میزان اندک چیه و میزان اسید چرب امگا ۳ بالا می‌تواند به کاهش درد کمک کند. در یک کمر سالم، رگ‌های خونی در لبه دیسک‌های ستون فقرات مواد مغذی مهم را به آن دیسک حمل می‌کند. اگر جریان خون کاهش پیدا کند، جریان حرکت مواد مغذی دچار مشکل شده و مفاصل مواد مغذی خود را از دست می‌دهند و شروع به انحطاط می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد غذاهایی وجود دارند در این روند مؤثرند و به جریان خون کمک می‌کنند و التهاب را در رگ‌های خونی و اعصاب کاهش می‌دهند.

زردچوبه
هدف: مفاصل دردناک، کولیتیس (التهاب روده)
میزان مصرف: یک قاشق غذاخوری در روز
این ادویه سال‌ها به‌عنوان دارو در طب آیورودا به‌عنوان مسکن و سرعت بخشیدن به هضم کاربرد داشته است؛ اما پژوهشگران آن را به دلیل دیگری هم می‌خواهند. زردچوبه خواص ضدالتهابی دارد. زردچوبه می‌تواند از بدن در مقابل تخریب بافت و التهاب مفاصل حفاظت کند و عملکرد اعصاب را بهبود می‌بخشد. دقت کنید که حتماً زردچوبه را به همراه فلفل سیاه مصرف کنید این دو باید باهم مصرف شوند. بیشترین موجود در فلفل سیاه باعث آزاد شدن کورکومین از زردچوبه می‌شود.

ماست
هدف: بیماری سندرم روده تحریک‌پذیر
میزان مصرف: ۲۴۰ گرم در هرروز
باکتری‌های موجود در ماست خصوصاً ایفانتیس و آل اسیدوفیلوس، درد، التهاب و نفخ را کاهش می‌دهد.

بهبوددهنده حالت تهوع است. این اعتقاد وجود دارد که زنجبیل گاز معده را از بین می‌برد و احتمالاً با بستن گیرنده در روده، حالت تهوع را از بین می‌برد؛ اما به‌غیراز زمانی که حالت تهوع دارید دلایل دیگری هم برای مصرف زنجبیل وجود دارد. زنجبیل نوعی آسپرین و ضدالتهاب طبیعی است که میگرن، آرتریت و درد عضلات را از بین می‌برد. راه‌های بسیاری برای آن وجود دارد که زنجبیل را در وعده‌غذایی‌تان بگنجانید؛ مثلاً تهیه چای زنجبیل با انداختن تکه‌های زنجبیل پوست گرفته در آب جوش و دم کردن آن به مدت یک ربع یکی از این راه‌هاست. یا مخلوط پودر زنجبیل با آب‌لیمو و عسل و آب سرد.

سالمون و ساردین
هدف: کمردرد، گردن درد یا درد مفاصل
میزان مصرف: حدود پنجاه‌تا نود گرم در هفته
خوردن ماهی‌هایی با میزان اندک چیه و میزان اسید چرب امگا ۳ بالا می‌تواند به کاهش درد کمک کند. در یک کمر سالم، رگ‌های خونی در لبه دیسک‌های ستون فقرات مواد مغذی مهم را به آن دیسک حمل می‌کند. اگر جریان خون کاهش پیدا کند، جریان حرکت مواد مغذی دچار مشکل شده و مفاصل مواد مغذی خود را از دست می‌دهند و شروع به انحطاط می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد غذاهایی وجود دارند در این روند مؤثرند و به جریان خون کمک می‌کنند و التهاب را در رگ‌های خونی و اعصاب کاهش می‌دهند.

زردچوبه
هدف: مفاصل دردناک، کولیتیس (التهاب روده)
میزان مصرف: یک قاشق غذاخوری در روز
این ادویه سال‌ها به‌عنوان دارو در طب آیورودا به‌عنوان مسکن و سرعت بخشیدن به هضم کاربرد داشته است؛ اما پژوهشگران آن را به دلیل دیگری هم می‌خواهند. زردچوبه خواص ضدالتهابی دارد. زردچوبه می‌تواند از بدن در مقابل تخریب بافت و التهاب مفاصل حفاظت کند و عملکرد اعصاب را بهبود می‌بخشد. دقت کنید که حتماً زردچوبه را به همراه فلفل سیاه مصرف کنید این دو باید باهم مصرف شوند. بیشترین موجود در فلفل سیاه باعث آزاد شدن کورکومین از زردچوبه می‌شود.

ماست
هدف: بیماری سندرم روده تحریک‌پذیر
میزان مصرف: ۲۴۰ گرم در هرروز
باکتری‌های موجود در ماست خصوصاً ایفانتیس و آل اسیدوفیلوس، درد، التهاب و نفخ را کاهش می‌دهد.

آگهی مزایده عمومی ۹۶/۲۶

نوبت اول: شنبه مورخ ۱۳۹۶/۹/۲۵ روزنامه های خبر جنوب، عصر مردم، نیم نگاه، تماشا، افسانه، سبحان، شیراز نوین و طلوع
نوبت دوم: یک‌شنبه مورخ ۱۳۹۶/۹/۲۶ روزنامه های خبر جنوب، عصر مردم، نیم نگاه، تماشا، افسانه، سبحان، شیراز نوین و طلوع
شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به فروش یک قطعه زمین با پروانه ساخت به شرح جدول زیر با قیمت پایه کارشناس رسمی دادگستری به صورت نقد یا قسط و نهاتر تا ملک و یا مطالبات قطعی شده اشخاص حقیقی و حقوقی از شهرداری شیراز از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید ضمن بازدید از محل پس از نشر اولین آگهی، با توجه به موارد ذیل به منظور دریافت اسناد مزایده به واحد مدیریت بازاریابی و فروش و اداره قراردادهای معاونت مالی و اقتصادی شهرداری شیراز واقع در ابتدای بلوار چمران، حوزه معاونت مالی و اقتصادی، طبقه اول، مدیریت بازاریابی و فروش مراجعه نمایند. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفنهای مستقیم ۰۷۱-۳۶۲۶۰۸۲۲-۰۷۱-۳۶۲۸۳۶۸۴ تماس حاصل فرمایند.

کاربری	قیمت پایه(ریال)	تضمین شرکت در مزایده(ریال)	مترائژ (مترمربع)	مبلغ عوارض (ریال)	آدرس
مسکونی	۲۱/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۸۷/۵۰۰/۰۰۰	۷۵۰	۲/۳۶۹/۲۲۵/۴۵۵	کوچه دکتر حسابی ۱۴- پلاک ۱۴/۶۶۹

- شرکت کنندگان در مزایده می‌بایست مبلغ سپرده شرکت در مزایده را بر اساس مبلغ مندرج در جدول فوق الذکر به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی یا اعتبار سه ماهه و یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۷۰۰۷۹۱۸۸۸۱۴۵ نزد بانک شهر شعبه چمران واریز و ارایه نمایند.
- برندگان اول و دوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و در پاکت ج بصورت لاک و مهر شده تسلیم شود.
- از تاریخ انتشار اولین آگهی اسناد مزایده توزیع می‌گردد.
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات، ساعت ۱۴ روز دوشنبه به تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۱ می‌باشد.
- مدخل تسلیم پیشنهادات شیراز – ابتدای بلوار چمران – ساختمان معاونت مالی و اقتصادی – دبیرخانه اداره قراردادها می‌باشد.
- بدیهی است هزینه انتشار آگهی، کارشناسی وسایر هزینه های متعلقه، به عهده برنده های مزایده خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است، در اینصورت سپرده ها مسترد خواهد شد.
- به پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش، مبهم، مشروط و تحویل شده پس از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- تاریخ بازگشایی پاکتها و تشکیل کمیسیون مزایده: پیشنهادات واصله راس ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه به تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۲ در محل سازمان سرمایه گذاری و مشارکتهای مردمی به آدرس بلوار شاهد باغ مهر جوان باز خواهد شد، ضمناً حضور پیشنهاددهندگان یا نمایندگان آنها در کمیسیون بلامانع می‌باشد.
- شرکت در مزایده و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری تهران تسری یافته به سایر کلانشهرها و مراکز استان ها می‌باشد.
- نحوه پرداخت بهای مزایده به صورت یکی از اشکال ذیل خواهد بود.
- ۱-۱۲- صد در صد نقدی
- ۲- ۲۰ % مبلغ پیشنهادی بصورت نقد و ۸۰ % مبلغ پیشنهادی بصورت تهاتر تا ملک و یا مطالبات قطعی شده اشخاص حقیقی و حقوقی از شهرداری شیراز.
- ۳- مبلغ مربوط به عوارض ۲/۳۶۹/۲۲۵/۴۵۵ ریال می‌باشد و برنده مزایده می‌بایست مبلغ فوق را پس از ابلاغ برنده صرفاً بصورت نقدی پرداخت نماید. قابل ذکر است مبلغ عوارض با اعمال تخفیف محاسبه گردیده است.
- در صورت پرداخت نقدی بهای زمین مزبور، این مزایده مشمول مصوبه شماره ۹۵/۱۵۲۶/ص تاریخ ۱۳۹۵/۰۳/۱۸ شورای اسلامی شهر شیراز ممبنی بر اعدای اوراق بستانکاری معادل ۲۰ درصد مبلغ پرداخت شده به ذینفع تا سقف ده میلیارد ریال و ۲۵ درصد مبلغ پرداخت شده به ذینفع نسبت به مازاد ده میلیارد ریال می‌باشد.
- ۱۴ – سایر جزئیات و شرایط در اسناد مزایده پیش بینی شده است.

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز