

نگاهتان رو به ستاره‌ها باشد، نه به پاهایتان.

استیون هاوکینگ



مضرات مصرف چپس سیب زمینی در دوره بارداری

محققان هشدار می‌دهند مصرف بیش از حد چپس سیب زمینی و روغن گیاهی در طول بارداری منجر به افزایش ریسک مشکلات بارداری و رشد بد نوزادان می‌شود. به گزارش مهر، مواد خوراکی نظیر چپس و روغن گیاهی حاوی چربی‌های التهابی بخصوص اسید لینولئیک، هستند و تحقیقات نشان می‌دهد مصرف بیش از حد این مواد غذایی می‌تواند منجر به بروز التهاب با افزایش ریسک بیماری قلبی مرتبط است. «دین اسکلی»، استاد دانشگاه گریفیت استرالیا، در این باره می‌گوید: «برای زنان باردار توجه به تغذیه بسیار مهم است و تحقیق ما نشان می‌دهد مصرف بیش از حد یک نوع ماده غذایی خاص می‌تواند تاثیر منفی بر رشد نوزاد داشته باشد.» این مطالعه نشان می‌دهد

گل گاو زبان برای درمان بیماری‌های قلبی
مصرف گل گاو زبان سبب پیشگیری از سکت و حمله قلبی و ناراحتی‌های سیستم قلبی و عروقی می‌شود.
گل گاو زبان برای بهبود عملکرد روده
روغن گل گاوزبان سبب تحریکات روده ای شده و عملکرد روده‌ها بهبود می‌بخشد. افرادی دچار تنبلی روده بهتر است گل گاو زبان مصرف کنند.

عفونت دستگاه ادراری
گل گاوزبان دارای مقدار بسیار زیادی پتاسیم و کلسیم است که بسیار ادرار آور هستند و موجب از بین بردن عفونت‌ها به دنبال افزایش دفعات ادرار شده و عفونت دستگاه ادراری را درمان می‌کند.

درمان اختلال بیش فعالی
گل گاوزبان در درمان اختلالات بیش فعالی بسیار مفید بوده است و از آنجایی که گل گاوزبان سبب تقویت حواس ۵ گانه می‌شود می‌تواند باعث تمرکز بیشتر و درمان اختلال بیش فعالی شود.

تصفیه کننده خون است
گل گاو زبان قدرت تصفیه کننده‌ی خون دارد و خون را تصفیه می‌کند.

مفید برای آلزایمر
روغن گل گاوزبان سبب افزایش انتقال امواج عصبی و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر می‌شود.

مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس (MS)
روغن گل گاوزبان برای کاهش علائم بیماری ام اس مانند اسپاسم عضلانی و بی‌حسی اندام‌ها موثر است.

بهبود سلامت استخوان‌ها
گل گاوزبان مقدار زیادی کلسیم دارد که این کلسیم بر سلامت استخوان‌ها در سنین میانسالی تاثیر بسیار زیادی دارد و سبب جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود.

طریقه دم کردن گل گاو زبان
برای استفاده از این گیاه، مقداری گل گاوزبان (دو تا پنج مثقال) را با نیم لیتر آب جوش، همانند چای روی حرارت غیر مستقیم بخار کنتری یا ساور بگذارید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دم بکشد و پس از دم کشیدن، ده دقیقه بماند و بعد آن را میل کنید. تنها می‌تواند ۲ گرم گل گاو زبان را به صورت دمنوش تهیه کرده و سه بار در روز مصرف کنید.

روابط عمومی و تبلیغات - گردان بهداری تپ
تکاور امام سجاده (ع) کمیته باورهای دینی - طرح امام رضا (ع)

فواید دمنوش گل گاو زبان



است و آن را می‌توان روی جوش‌ها مالید.
خواص گل گاوزبان برای مو
مالیدن روغن گل گاوزبان به سر تا سبب کاهش بسیاری از مشکلات پوست کف سر و مو می‌شود.
گل گاو زبان برای درمان فولیکولیتیس
گل گاوزبان راه درمانی برای فولیکولیتیس است که در آن فولیکول‌های موی تان در اثر عفونت ملتهب می‌شوند و آسیب می‌بینند، و مو دچار ریزش می‌شود.
گل گاو زبان برای درمان شوره
اگر از روغن گل گاوزبان استفاده کنید شوره و خارش سر تا سر درمان خواهد شد و گیسوانی پر پشت و درخشان خواهید داشت.
مصرف گل گاو زبان در بارداری، شیردهی و در کودکان
مصرف گل گاو زبان در بارداری به علت داشتن آلکالوئیدها باعث آسیب به جنین می‌شود. زنان باردار باید از هرگونه مصرف خودسرانه انواع جوشانده‌ها یا دم کرده‌های گیاهی در بارداری خودداری کنند. مصرف گل گاوزبان به علت داشتن آلکالوئید برای زنان شیرده و کودکان نیز مضر است.
قاعدگی و پر یوید شدن
مصرف بیش از پنج روز متوالی دمنوش گل گاوزبان، باعث پر یوید شدن زنان شود. دم کرده گل گاوزبان به دلیل خواص ضد التهابی و ضد درد طبیعی برای درمان کمر درد و دل درد در زمان قاعدگی موثر است.
گل گاو زبان برای فشار خون
آنتی اکسیدان‌های موجود در گل گاوزبان سبب بهبود گردش خون می‌شود و فشار خون بالا را درمان می‌کند.
گل گاو زبان مفید برای دیابت و قند خون
دمنوش گل گاو زبان می‌تواند به کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک کند.
کاهش ولع مصرف الکل
برای ترک اعتیاد الکل گل گاوزبان را امتحان کنید؛ زیرا گل گاوزبان با سرکوب برخی پیام‌رسان‌های عصبی خاص، قادر است ولع تان را به مصرف الکل کاهش دهد و به بهبود وضعیت خواب افراد الکلی کمک کند.

یکی از خواص گل گاو زبان ضد سرطان بودن آن است. گل گاو زبان دارای متیزیم بوده و از سرطان پیشگیری می‌کند. سرطان‌های مختلف مثل پروستات، پستان و کبد می‌توانند با مصرف گل گاوزبان درمان شوند.
ضد روماتیسم
گل گاو زبان به دلیل دارا بودن «آلکالوئید» می‌تواند ضد حساسیت، ضد روماتیسم و ضد التهاب باشد.
خواص گل گاو زبان در روزهای گرم
ریختن برگ‌های تازه گل گاو زبان در سالاد، و خیساندن گل‌های تازه این گیاه در آب و مخلوط آن با آب لیمو و شکر برای روزهای گرم بسیار نشاط‌انگیز و خنک‌کننده است.
فواید گل گاو زبان برای پوست
عصاره برگ گل گاوزبان، ترکیبی نرم‌کننده برای پوست خشک و برطرف نمودن خارش‌های پوستی است. آفشره برگ گل گاوزبان با مقدار مساوی آب برای خشکی و یا خارش پوست و درمان جوش‌های عصبی روی پوست مفید

درمان سرماخوردگی، تنگی نفس با گل گاو زبان
دمنوش گل گاو زبان به همراه کمی لیمو عمانی، عسل برای درمان سرماخوردگی، تنگی نفس و گلودرد، مفید است. این دمنوش سرفه‌های فصل سرما را درمان می‌کند و به صورت مرهمی قوی عمل خواهد کرد. گل گاوزبان، سرفه‌های مزمن، وقفه‌های تنفسی و آسم‌های خفیف را درمان می‌کند و می‌توان گیاه گل گاوزبان را با بویونه، سنبل‌الطیب، شقایق مخلوط نموده و دم کرده حاصل از این چند گیاه را روزی ۲-۳ بار برای درمان سرفه‌های خشک بنوشید.
درمان وسواس با گل گاو زبان
برای امراض سوداوی، وسواس و خفقان بهتر است از گل گاو زبان استفاده کنید.
گل گاو زبان برای درمان بیماری‌های دهان
برگ تازه گل گاو زبان جوش‌های چرکین دهان اطفال، برفک، سستی بیخ دندان را درمان می‌کند و برای رفع حرارت دهان موثر است.
گل گاو زبان برای پیشگیری از سرطان

آگهی حصر وراثت

آقای عادل جعفری نژاد فرزند مرحوم ابراهیم که به کلاس ۹۸/۱۹۷ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحومه نظری بازمانده فرزند مرحوم محمد رضا به شماره ملی ۲۳۷۱۷۱۳۶۳۵ - ۱۳۲۲ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۷۵/۹/۱۹ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وارثین حین الفوت وی عبارتند از: ۱- مرحوم ابراهیم جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۰۱۶۳۷۱۲ - ۱۳۰۷ کازرون شوهر متوفیه ۲- عادل جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۱۹۸۹۲۳۱ - ۱۳۵۹ کازرون پسر متوفیه ۳- قاسم جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۲۴۶۶۴۵۲ - ۱۳۶۴ کازرون پسر متوفیه ۴- محمد جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۶۰۰۸۵۱۲۳ - ۱۳۶۸ کازرون پسر متوفیه ۵- مهدی جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۰۴۴۷۷۳۷ - ۱۳۵۵ کازرون پسر متوفیه ۶- ایمان جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۲۴۷۵۶۵۷ - ۱۳۶۵ کازرون پسر متوفیه ۷- امیدرضا جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۰۴۳۰۵۸۳ - ۱۳۵۳ کازرون پسر متوفیه ۸- ملکه جعفری نژاد به شماره ملی ۵۴۷۹۵۳۴۱۵۷ - ۱۳۴۹ خشت و کمارج دختر متوفیه ۹- آذر جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۰۴۵۴۷۱۷ - ۱۳۵۶ کازرون دختر متوفیه ولاغیر
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ انتشار آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
۸/۳۱۱
۲/۲۱۱م الف

آگهی

آقای محمود خوانچه بهر به شماره ملی ۲۴۹۰۳۵۷۸۶۷ صادره از شهر داراب فرزند غلامرضا بدینوسیله به شما اخطار میشود زوجه شما خانم ثریا سنگار به شماره ملی ۶۵۷۹۷۵۷۸۹۲ صادره از مهر فرزند احمد با تسلیم دادنامه قطعی ۱۰۱۱۷۵-۹۷۰۹۹۷۸۸۲ مورخ ۲۳/۱۲/۱۳۹۷ طلاق بائن به این دفترخانه تقاضای اجرای آن و ثبت طلاق خود از شما دارد لازم است ظرف مدت یک هفته از انتشار آگهی در روزنامه با همراه داشتن اصل شناسنامه و کارت ملی به این دفترخانه به آدرس استان فارس- شهرستان مهر- بلوار امام خمینی جنب رستوران گلستان مراجعه و برابر مقررات نسبت به اجرای طلاق همسر خود اقدام نمائید بدیهی است پس از پایان مهلت مقرر غایبا با حضور و نظارت نماینده محترم دادگاه نسبت به اجرای حکم و ثبت طلاق همسر شما اقدام خواهد شد. ۲/۲۵۵م الف
۳۰۷۹۵/۱۹۰۷۳۹
سیداسدالله سجادی- سردفتر ازدواج ۱۸۹ و طلاق ۱۱۹ مهر

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 ۳۱۷۰۰۷۰۰۲۴۴-۱۳۹۸۶۰۳۱۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای محمود افشون فرزند بشیر به شناسنامه ۲۷۷۴۴ شماره ملی ۲۷۲۷۱۱-۱۸۶۰ صادره از بیهان در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۸۷/۴۹ مترمربع فروز و مجزی شده از پلاک ۵۵۲۰ اصلی واقع در بخش یک بیهان خریداری از مالک رسمی مجید و نجف و حاجی و عزیز و فضل اله و محمد شهربین عبدالله زاده ورثه علی (علیشاه) احراز 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 عرضحال طرف 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. ۸/۱۰۸م الف
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۳/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۳/۲۵
رئیس ثبت بیهان- کامظمی ۳۰۶۵۶

آگهی تجدید مناصبه

شهرداری حسامی در نظر دارد براساس مصوبه شماره ۱ مورخ ۹۸/۱/۱۸ شورای اسلامی شهر، نسبت به واگذاری عملیات پخت، حمل و پخش و تهیه قیر ۶۰×۷۰ و MC به مقدار ۳۰۰۰ تن آسفالت را به متقاضیان واجد شرایط اقدام نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات، دریافت اسناد، مدارک و شرکت در مناقصه حداکثر تا ۱۰ روز پس از درج آگهی نوبت دوم به امور مالی شهرداری مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۷۱۴۴۴۲۸۷۷۱ تماس حاصل فرمایند.
نوبت اول: ۹۸/۳/۱۸ نوبت دوم: ۹۸/۳/۲۵
۳۰۷۰۳ شناسه آگهی: ۴۹۰۵۵۶ ۴۹۰۵۵۶/م الف
محمد جواد شریفی- شهردار حسامی

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)

جمهوری اسلامی ایران وزارت راه و شهرسازی اداره کل راه و شهرسازی لارستان

اداره کل راه و شهرسازی لارستان در نظر دارد مناقصه عمومی با شرایط ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۹۸/۰۳/۲۵ می‌باشد.

- شهرکها باید دارای صلاحیت و ظرفیت کاری مورد مناقصه و مجوز از شرکت توزیع نیروی برق استان فارس باشند.
- محل دریافت اسناد مناقصه: درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir
- زمان و مهلت دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۸:۰۰ صبح مورخ ۹۸/۰۳/۲۵ لغایت ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۹۸/۰۳/۳۰ می‌باشد.
- تاریخ نهایی قبول پیشنهادها و آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد: ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۲
- تاریخ بازگشایی پاکت: ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۳
- محل تحویل پاکت های الف: اداره کل راه و شهرسازی لارستان- مدیریت حراست
- بدینوسیله در اجرای بند "د" ماده ۱۸ قانون برگزاری مناقصات از پیشنهاد دهندگان در جلسه مناقصه به شرح بند ۵ دعوت به عمل می‌آید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۱۵۶۰-۵۲۴۴۱۱۶-۰۷۱ اداره پیمان و رسیدگی تماس حاصل نمایند.
- اطلاعات سامانه ستاد: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۴۱۹۳۴-۰۲۱

دفتر ثبت نام استان تهران: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفایل تامین کننده/مناقصه گر" موجود است.

| ردیف | شماره مناقصه در سامانه ستاد | شرح پروژه | محل تحویل/ اجرای کار | برآورد تقریبی (میلیون ریال) | مبلغ ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه (ریال) |
|------|-----------------------------|--|----------------------|-----------------------------|---|
| ۱ | ۲۱۰۰۰۲۶۳۳۰۸۹۰۲ | تکمیل برق رسانی به تونل های محور فاریاب - اخند | مهر | ۰۲/۴۵۹ | ۱/۰۵۰۰۰۰۰۰۰ |

زمان درج آگهی نوبت دوم، ۲ روز پس از زمان درج آگهی نوبت اول.
روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان
۳۰۸۰۱ م الف ۳/۲۵۰

آگهی حصر وراثت

آقای عادل جعفری نژاد فرزند مرحوم ابراهیم که به کلاس ۹۸/۱۹۷ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحومه نظری بازمانده فرزند مرحوم محمد رضا به شماره ملی ۲۳۷۱۷۱۳۶۳۵ - ۱۳۲۲ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۷۵/۹/۱۹ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وارثین حین الفوت وی عبارتند از:

- مرحوم ابراهیم جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۰۱۶۳۷۱۲ - ۱۳۰۷ کازرون شوهر متوفیه ۲- عادل جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۱۹۸۹۲۳۱ - ۱۳۵۹ کازرون پسر متوفیه ۳- قاسم جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۲۴۶۶۴۵۲ - ۱۳۶۴ کازرون پسر متوفیه ۴- محمد جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۶۰۰۸۵۱۲۳ - ۱۳۶۸ کازرون پسر متوفیه ۵- مهدی جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۰۴۴۷۷۳۷ - ۱۳۵۵ کازرون پسر متوفیه ۶- ایمان جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۰۴۳۰۵۸۳ - ۱۳۵۳ کازرون پسر متوفیه ۷- امیدرضا جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۲۴۷۵۶۵۷ - ۱۳۶۵ کازرون پسر متوفیه ۸- ملکه جعفری نژاد به شماره ملی ۵۴۷۹۵۳۴۱۵۷ - ۱۳۴۹ خشت و کمارج دختر متوفیه ۹- آذر جعفری نژاد به شماره ملی ۲۳۷۰۴۵۴۷۱۷ - ۱۳۵۶ کازرون دختر متوفیه ولاغیر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ انتشار آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
۸/۳۱۱
۲/۲۱۱م الف
رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی فراخوان استعلا و اگذاری پایگاه سلامت اردشیری قائمیه (نوبت دوم)

شبکه بهداشت و درمان کازرون در نظر دارد پایگاه سلامت اردشیری قائمیه را از طریق استعلا به بخش خصوصی واگذار نماید. از کلیه افراد یا شرکتها واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید در زمانهای ذکر شده نسبت به دریافت و اعاده اسناد استعلا اقدام نمایند.

توزیع اسناد استعلا: از تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۵ لغایت ۱۳۹۸/۰۳/۲۸ از طریق سایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز به آدرس <http://mkp.sums.ac.ir/gharardad>.

اعاده اسناد استعلا: از تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۶ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ روز ۱۳۹۸/۰۳/۲۹ در محل شبکه بهداشت و درمان کازرون، واقع در خیابان طالقانی جنب دانشگاه سلمان فارسی
شناسه آگهی: ۴۹۹۸۰۳ ۴۹۹۸۰۳/م الف ۳۰۸۰۲