



تاریخ
۴
آبان
۱۳۹۸
شنبه

سخن بزرگان

بزرگترین روز زندگی همه‌ی ما روزی است که مسئولیت تمام نگرش‌ها و رفتارهایمان را تمام‌وکمال بر عهده بگیریم.

جان. سی. مکسول



صفحه
۵
شماره
۲۶۴۳
سال
بیست‌ونجم

مردم چه می‌گویند؟

سرعت‌گیرهایی که جز ایجاد تصادف کاربرد دیگری ندارند

حق امضا محفوظ‌اب

نصب سرعت‌گیرهای متعدد و غیراصولی و غیراستاندارد در جاده کازرون به سمت بالاده و فراشیند با توجه به همرنگی آن با آسفالت و عدم وجود علائم هشداردهنده فقط باعث تصادف و ایجاد خسارات متعدد به خودروهای شهروندان شده است. شهروندانی که از این جاده عبور می‌کنند گلايه دارند و اظهار می‌کنند که ایجاد

غیراصولی و غیراستاندارد سرعت‌گیر در این جاده باعث ایجاد چندین تصادف طی سنوات قبل شده است.

شهروندانی نیز طی تماس و ارسال پیام‌هایی از نصب سرعت‌گیرهای متعدد و غیراصولی در جاده کازرون به فراشیند گلايه داشته و خواستار تجدیدنظر در این خصوص هستند. آنها بیان می‌کنند: در حالی این سرعت‌گیرها نصب شده‌اند که هیچ‌گونه علائم هشداردهنده نصب نشده و سرعت‌گیرها کاملاً در تاریکی هستند و همین امر باعث برخورد خودروها در شب می‌شوند.

نکته آخر اینکه باوجود ده‌ها سرعت‌گیر کلافه‌کننده و غیراصولی در جاده کازرون به فراشیند اگر یک آمبولانس اورژانس ۱۱۵ در حال انتقال یک بیمار بدحال باشد باید ترمزهای متعدد برای این ۱۰ سرعت‌گیر بگیرد آیا بیمار تا بیمارستان سالم خواهد رسید!

متأسفانه جاده‌های بخش مرکزی و جاده کازرون فراشیند غیراستاندارد و غیر ایمن بوده و با هر حادثه مرگباری فقط به نصب سرعت‌گیر بسنده می‌کنند که هیچ کاربرد خاصی در جاده ندارند؛ و از این طریق ادارات متولی فقط از خود رفع مسئولیت می‌نمایند.

فواید دانه‌های ریحان؛ از خنک‌کنندگی تا کاهش استرس



دانه‌های ریحان دانه‌های گیاه ریحان با نام علمی Ocimum basilicum هستند. ازجمله مواد مغذی موجود در دانه‌های ریحان می‌توان به فیبر غذایی، ویتامین K، آهن، پروتئین، مواد شیمیایی گیاهی، ترکیبات پلی فنولی، اورنیتین، ویستتین و دیگر آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند اشاره کرد.

روزنامه عصر ایران: با توجه به تراکم بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها، دانه‌های ریحان قادر به ارتقا سلامت پوست و تحریک رشد سلول‌های جدید هستند.

گیاه ریحان یکی از مشهورترین گیاهان دارویی در جهان است و به‌عنوان یک افزودنی محبوب به دستورالعمل‌های مختلف در نظر گرفته می‌شود. باین‌وجود، دانه‌های این گیاه به‌رغم تراکم بالای ترکیبات قوی و مواد فعال که می‌توانند بر سلامت انسان تأثیرگذار باشند، اغلب نادیده گرفته می‌شوند. ازجمله مواد مغذی موجود در دانه‌های ریحان می‌توان به فیبر غذایی، ویتامین K، آهن، پروتئین، مواد شیمیایی گیاهی، ترکیبات پلی فنولی، اورنیتین، ویستتین و دیگر آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند اشاره کرد.

دانه‌های ریحان از افزودنی‌های محبوب در برخی غذاها محسوب می‌شود و به‌طور خاص، به نوشیدنی‌ها و دسرها اضافه می‌شود. در ایران نیز آنچه به‌عنوان نوشیدنی تخم شربتی به فروش می‌رسد، بیشتر از دانه‌های ریحان تهیه می‌شود. باید به این نکته اشاره داشت که این دانه‌ها از گیاه ریحان شیرین و نه گیاه ریحان مقدس تهیه می‌شوند.

دانه‌های ادویه‌های ریحان به‌طورمعمول مصرف نمی‌شوند. دانه‌های ریحان به رنگ سیاه مات و شکل اشک هستند. دانه‌های تخم شربتی اصلی نسبت به دانه‌های ریحان ریزتر و به رنگ سیاه براق هستند. هنگامی که تخم شربتی در آب ریخته می‌شود لعاب‌کی دور دانه‌ها را فرامی‌گیرد، کمتر از لعاب‌دانه‌های ریحان است. فواید سلامت بالقوه دانه‌های ریحان موجب افزایش محبوبیت آنها شده و امروزه به‌راحتی در دسترس هستند.

مراقبت از پوست

با توجه به تراکم بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها، دانه‌های ریحان قادر به ارتقا سلامت پوست و تحریک رشد سلول‌های جدید هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند آثار رادیکال‌های آزاد را خنثی کنند. فعالیت رادیکال‌های آزاد می‌تواند موجب استرس اکسیداتیو شده و در نهایت به جهش سلولی منجر شود که بروز چین و چرک، لکه‌های پیری و کاهش سلامت پوست را در پی دارد. استفاده منظم از دانه‌های ریحان می‌تواند به پیشگیری از بروز این قبیل شرایط کمک کند.

مراقبت از مو

با توجه به سطح چشمگیر آهن، آنتی‌اکسیدان‌های مختلف و ویتامین K، دانه‌های ریحان می‌توانند رشد مو را تحریک کرده و از ریزش موی زودرس پیشگیری کنند. آهن برای حفظ سلامت گردش خون و همچنین رویش قوی مو از فولیکول‌ها ضروری است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در دانه‌های ریحان به پیشگیری از التهاب و استرس اکسیداتیو در پوست سر که می‌تواند به ریزش مو منجر شود نیز کمک می‌کنند.

کاهش وزن

دانه‌های ریحان سرشار از فیبر هستند که می‌تواند به‌عنوان یک حجم دهنده مدفوع عمل کرده و با ایجاد احساس سیری بهتر از پرخوری و مصرف میان وعده‌های مضر پیشگیری کند. افزون بر این، پس از مصرف دانه‌های ریحان آنها می‌توانند تا چند برابر اندازه خود متورم شوند که احساس پری را در فرد ایجاد کرده و اشتها را کاهش می‌دهد. بر همین اساس، پرهیز از تقلبات پرکاری بسیار آسان‌تر می‌شود.

کاهش کلسترول

مطالعات نشان داده‌اند که دانه‌های ریحان شیرین به‌طور مستقیم با کاهش سطوح کلسترول بد (LDL) مرتبط هستند که به معنای کاهش خطر آترواسکلروز (تصلب شرایین) و تشکیل پلاک در سرخرگ‌ها و رگ‌های خونی را کاهش دهد که به کاهش فشار بر قلب را کاهش می‌دهد و احتمال حمله قلبی و سکته مغزی کاهش می‌یابد.

کنترل فشارخون

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح پتاسیم موجود در دانه‌های ریحان برای تأثیرگذاری بر فشارخون به‌طور مستقیم کفایت می‌کند. این اثر کاهنده فشارخون به دلیل آن شکل می‌گیرد که پتاسیم یک رگ‌گشا محسوب می‌شود، ازاین‌رو، می‌تواند تنش در سرخرگ‌ها و رگ‌های خونی را کاهش دهد که به کاهش فشار بر دستگاه قلبی عروقی منتج می‌شود.

تقویت سلامت استخوان

با توجه به طیف متنوعی از مواد معدنی در دانه‌های ریحان، ازجمله آهن، پتاسیم، مس، کلسیم، منگنز و منیزیم، مصرف منظم این دانه‌ها به بهبود تراکم مواد معدنی استخوان کمک خواهد کرد. این

شرایط خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد و احساس جوانی و قدرت را به‌رغم افزایش سن در فرد حفظ می‌کند.

پیشگیری از بیماری

محتوای ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌های دیگر در دانه‌های ریحان می‌تواند به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب مزمن در بدن انسان کمک کند. این شرایط فشار بر سیستم ایمنی را کاهش می‌دهد و همچنین از تعدادی از عفونت‌های بیماری‌زای مختلف و شرایط پزشکی پیشگیری می‌کند. بیماری‌های مزمن به‌واسطه میزان بیش‌ازحد رادیکال‌های آزاد در بدن نیز شکل می‌گیرند که مصرف منظم دانه‌های ریحان می‌تواند از این شرایط پیشگیری کند. دانه‌های ریحان از خواص ضد میکروبی، آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطان بهره می‌برند.

کنترل قند خون

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مواد فعال، مانند فیبر غذایی، موجود در دانه‌های ریحان توانایی کنترل سطوح قند خون را دارند. برای افرادی که از دیابت نوع ۲ رنج می‌برند، این فایده دانه‌های ریحان از اهمیت ویژه برخوردار است زیرا ناتوانی در کنترل سطوح انسولین و قند خون به‌طور بالقوه بخشی مرگبار از این بیماری است. مصرف یک لیوان آب همراه با دانه‌های ریحان هنگام صبح می‌تواند مقاومت به انسولین بدن شما طی روز را بهبود بخشد.

آثار خنک‌کنندگی

در بسیاری از کشورهای آسیایی، دانه‌های ریحان به‌واسطه آثار خنک‌کنندگی خود مشهور هستند زیرا می‌توانند به حفظ دمای خنک نوشیدنی‌ها کمک کرده و اساساً معده را تسکین دهند. افراد بسیاری که از تب و دیگر شرایط التهابی رنج می‌برند مصرف دانه‌های ریحان برای بهره‌مندی از اثر خنک‌کنندگی آنها را مدنظر قرار می‌دهند.

تسکین استرس

اگر سطوح استرس بدن شما رو به افزایش است، یک لیوان آب همراه با دانه‌های ریحان ممکن است راه‌حلی سریع و ساده برای مقابله با اضطراب باشد. مصرف منظم دانه‌های ریحان می‌تواند آثار ضد استرس داشته باشد. ازاین‌رو، مصرف منظم دانه‌های ریحان می‌تواند به کاهش دوره‌های افسردگی، تقویت خلق‌و‌خو و کاهش سطوح هورمون‌های استرس در بدن کمک کند.

تقویت بینایی

دانه‌های ریحان منبع خوبی برای ویتامین A هستند، ازاین‌رو، مصرف آنها برای افراد مبتلا به مشکلات بینایی یا آن‌هایی که با سطوح بالای استرس اکسیداتیو مواجه هستند، توصیه شده است. ویتامین A به‌عنوان یکی از آنتی‌اکسیدان قوی در شبکه چشم عمل می‌کند و از ابتلا به آب‌مروارید پیشگیری کرده و پیشرفت اینخطاط ماکولا را کند می‌سازد.

یک نوع رژیم غذایی برای کودکان چاق!



برترین‌ها: در طول چند سال اخیر، تعداد کودکان مبتلا به چاقی و اضافه‌وزن به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. به دنبال این مسئله بسیاری از والدین در جستجوی راه‌حل‌های رژیمی برای کودکان خود هستند تا از بیماری‌های قلبی، دیابت، آسم و حتی تبعیض اجتماعی در آینده جلوگیری کنند. به همین دلیل چند پیشنهاد رژیمی برای کودکان دارای اضافه‌وزن می‌تواند کمک‌کننده باشد.

با عادت‌های سالم به چاقی کودک کمک کنید برای آنکه بهترین نتیجه را برای کودکان چاق یا دارای اضافه‌وزن داشته باشید، باید کالری دریافتی‌شان را با رژیم غذایی مناسب متعادل کنید. رژیم غذایی باید بر مصرف میوه، سبزی و غلات پایه‌گذاری و از مصرف مواد غذایی فرآوری و تصفیه‌شده جلوگیری شود. این نکته نیز اهمیت دارد که لبنیات مصرفی از دسته کم‌چرب خریداری شوند، مصرف گوشت قرمز کاهش یابد و به‌جای آن از گوشت‌های دارای چربی کمتر مثل مرغ و ماهی استفاده شود.

حبوبات نیز در دسته دیگری از ترکیبات غذایی قرار دارند که برای رژیم غذایی کودکان دارای اضافه‌وزن ضروری است چراکه منبع غنی از پروتئین به شمار می‌رود. تمام مواد غذایی باید به میزان متعادل مصرف و از مصرف یک‌باره کالری زیاد جلوگیری شود. بدون شک مصرف قند و چربی اشباع شده نیز باید کاهش یابد. یکی از نکات اصلی در رژیم غذایی کودکان چاق این است که باید آن‌ها را از مصرف نوشیدنی‌های دارای قند و خوراکی‌های پخته شده تجاری دورنگه

دارید. میان وعده عصرانه کودک نباید چندان سنگین باشد. یک بشقاب میوه یا یک‌کاسه کورن فلکس با شیر کم‌چرب برای کودکان مناسب است. شام: برای پایان روز، سبزیجات بیشتری را همراه پوره سیب‌زمینی یا مرغ پخته شده به رژیم غذایی کودکان اضافه کنید. به‌عنوان دسر هم می‌توانید موز یا هلو را در اختیار او قرار دهید.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ تحصیلی اینجانب لیلی قاطعی فرزند پرویز به شماره شناسنامه ۸۲ صادره از اقلید در مقطع کارشناسی رشته زبان و ادبیات فارسی صادره از واحد دانشگاهی آزاد اقلید به شماره سریال ۸۱۱۶۱۲۵۲۸۰۱ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد اقلید به نشانی اقلید- بلوار پاسداران ارسال نماید.
۳۱۸۵۳/۱۹۱۴۴۰

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد
۳۲۳۴۴۷۷۲ - ۴۲۲۲۹۲۴۶

آگهی حصر وراثت
آقای سعیدرضا خواجه حسامی دارای شماره ملی ۲۳۷۰۴۱۳۸۰۸ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۸۱۶۸ش ۴ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حاجی خواجه حسامی به شماره ملی ۲۳۷۰۰۰۶۸۳۸ در تاریخ ۹۸/۳/۱۷ در اقامتگاه دایمی خود بدروند زندگی گفته ورته حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- اختر حسامی فرزند اسمعیل ش ملی ۲۳۷۰۲۰۸۷۰۸ - ۲۳۷۰۲۳۰۹ صادره از حوزه کازرون زوجه متوفی ۲- سعیدرضا خواجه حسامی فرزند حاجی ش ملی ۲۳۷۰۴۱۳۸۰۸ - ۱۳۴۸ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۳- مریم خواجه حسامی فرزند حاجی ش ملی ۲۳۷۰۴۶۸۵۲۱ - ۱۳۴۰ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۴- مرضیه خواجه حسامی فرزند حاجی ش ملی ۲۳۷۰۳۰۴۸۷۱ - ۱۳۴۱ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۵- مهروش خواجه حسامی فرزند حاجی ش ملی ۲۳۷۱۸۶۹۳۰۹ - ۱۳۴۵ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۶- سهیلا خواجه حسامی فرزند حاجی ش ملی ۲۳۷۰۴۱۳۸۱۶ - ۱۳۵۲ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۷- فاطمه خواجه حسامی فرزند حاجی ش ملی ۲۳۷۱۹۶۲۱۶۳ - ۱۳۵۸ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی
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 نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
۸/۷۵۱
م/۵۰۹ الف
ر/۹۶۵۲ م الف
۳۱۸۴۲

زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی مناقصه و ارزیابی کیفی
شماره آگهی مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: ۲۰۹۸۰۰۵۶۶۹۰۰۰۲۵
نوع فراخوان: ارزیابی کیفی و مناقصه عمومی یک مرحله ای شرکت آبتا استان فارس در نظر دارد از طریق ارزیابی کیفی و مناقصه عمومی یک مرحله ای واجد شرایط حداقل بارتیه ۵ در رشته کاوشهای زمینی جهت عملیات حفر یک حلقه چاه آهکی در شهر کوار اقدام نماید.
۱) محل پروژه: شهر کوار ۲) مدت اجراء پروژه: ۶ ماه
۳) محل اخذ اسناد: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir
۴) برآورد اولیه: ۸/۵۵۵/۵۵۶/۵۶۸ ریال
۵) تاریخ نهایی اخذ اسناد: ۹۸/۸/۸
۶) تاریخ نهایی قبول پیشنهادات: ۹۸/۸/۲۲
۷) تاریخ کمیسیون باز گشایی پاکات ارزیابی: ۹۸/۸/۲۵ و تاریخ باز گشایی پاکات الف و ج: ۹۸/۸/۲۷
۸) به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر در مناقصه ارائه شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۹) مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۴۲۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۱۰) قیمت اسناد ۱/۵۰۰/۰۰۰ (ریال) به حساب ۱۵۲۸۹۳۶۴۰۴ بانک ملت به شناسه پرداخت ۳۷۱۱۲۰۰۰۳۷۱۱۲ نام شرکت آب و فاضلاب استان فارس که حتما از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام پذیرد.
۱۱) اعتبارات طرح از محل عمرانی تأمین آب و آبرسانی به شهرهای کوچک استان به شماره ۲۰۴ ۱۳۰۷۰۰۳ می‌باشد.
۱۲) نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه بانکی (شرکت در فرآیند ارجاع کار) در وجه شرکت آب و فاضلاب استان فارس. (سه ماه اعتبار) ۱۳) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه درج شده است.
۱۴) جهت دریافت اسناد داشتن معرفی نامه و کارت ملی معتبر الزامی می‌باشد.
۱۵) این آگهی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir ثبت گردیده فقط پاکاتی قابل قبول و باز گشایی میگردد که شرکت کننده (مناقصه گر) در سامانه ثبت نام و کلیه مدارک را در سامانه بارگذاری و پیشنهاد قیمت را ارائه نموده باشند، کلیه پاکات علاوه بر بارگذاری در سامانه بدون هیچ تغییری میبایست بصورت فیزیکی تحویل دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب فارس گردد.
وب سایت جهت بازبینی آگهی مناقصه www.abfa-fars.ir می‌باشد.
تاریخ آگهی نوبت اول: ۹۸/۷/۲۸ تاریخ آگهی نوبت دوم: ۹۸/۸/۴
شناسه ۶۳۱۸۳۹
م/۹۶۵۲ م الف
۳۱۸۴۲

شرکت آبتا استان فارس