



تاریخ	۸
دی	۱۳۹۸
یکشنبه	

## سخن بزرگان

مراقب باشید چیزهایی را که دوست دارید به دست آورید وگرنه ناچار خواهید بود چیزهایی را که به دست آورده‌اید دوست داشته باشید.

جرج برنارد شو

صفحه	۵
شماره	۲۶۹۴
سال	بیست و پنجم

## گوناگون



## آیا داروهای گیاهی عوارض دارند؟

روابط عمومی و تبلیغات تیب تکاور امام سجاد (ع)



گیاهان دارویی نیز مانند داروهای شیمیایی در مصرف ناهجا یا طولانی مدت می‌توانند عوارض جانبی در فرد ایجاد کنند. داروسازی در ایران سابقه طولانی دارد ولی متأسفانه بسیاری از کتاب‌ها و مدارک در حمله مغول‌ها از بین رفت، البته پس از اسلام و در زمان رازی، ابوعلی سینا و دیگر حکما، پیشرفت‌های زیادی در زمینه داروسازی صورت گرفته است. داروشناسی سنتی و شناخت گیاهان دارویی یک علم مثل فارماکولوژی در طب رایج و از جنبه‌هایی حتی وسیع‌تر از آن است. در طب سنتی آنچه را که وارد بدن می‌شود به پنج دسته تقسیم می‌کنند، یکی غذای مطلق است مثل گندم که وقتی وارد بدن می‌شود بعد از تغییراتی جزو اعضای بدن می‌شود و تغییری در کیفیت بدن (یا مزاج) ایجاد نمی‌کند. گروه دوم از نوع دوی مطلق است که فقط اثرات دارویی دارد و کیفیت بدن را تغییر می‌دهد مثل فلفل و زنجبیل. نوع سوم غذا با جنبه دوائی است که بیشتر جنبه غذایی دارد و کمتر مزاج را تغییر می‌دهد مثل شلغم و کدو و عدس.

مهم قابل رسیدن است. این شش اصل همان است که در طب سنتی به نام سته ضروریه نامیده می‌شود و شامل تغذیه درست، آب‌وهوای سالم، رعایت خواب و بیداری، ورزش و استراحت به‌موقع، شرایط روحی روانی مناسب و پاکسازی بدن است. یک گیاه بسته به منطقه مورد کشت، نوع خاک و نوع آب‌وهوای می‌تواند اثرات کاملاً متفاوتی داشته باشد به فرض سبزی که در جنوب کشور و در آب‌وهوای گرم و خشک کشت می‌شود با سبزی که در شمال و در آب‌وهوای مرطوب کشت داده می‌شود. اثرات دارویی متفاوتی دارند، لذا در یک فرد، یکی می‌تواند درمانی و آن دیگری ایجاد عارضه کند. یا مثلاً آلوئه‌ورا که این روزها مورد مصرف فراوانی قرار گرفته، می‌تواند در مصارف بالا، دردهای شکمی، سقط‌جنین و کولیت روده ایجاد کند و یا شیرین‌بیان که در مشکلات گوارش مصرف بالایی دارد در استفاده نا بهجا و زیاد باعث افزایش فشارخون و اختلال ریتم قلب شود، به همین دلیل توصیه این است که مردم برای درمان، چه شیمیایی و چه گیاهی با پزشک مشورت کنند. برخی گیاهان دوی مطلق هستند و برخی غذای مطلق و البته انواع دیگر، اگر از نوع غذای مطلق باشند مصرف آنها مشکلی ندارد البته به‌قاعده و به‌جا. ولی اگر دوی مطلق باشد و شخص بیماری بیماری‌ها استفاده کرد و حتی این تفکر وجود دارد که گیاهان دارویی نه‌تنها عوارضی ندارند بلکه اثرات آنها قوی‌تر و هزینه‌های درمانی را نیز پایین‌تر می‌آورد، درحالی که این‌طور نیست گیاهان دارویی نیز مانند داروهای شیمیایی در مصرف نا بهجا یا طولانی مدت می‌توانند عوارض جانبی در فرد ایجاد کنند. برای رسیدن به تندرستی آنچه مهم است و باید بیشتر مدنظر قرار گیرد سبک زندگی درست است نه مصرف گیاهان دارویی و این همان بحث پیشگیری است که با رعایت شش اصل

## خواص عرق کرفس چیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟



عرق کرفس یکی از مشتقات کرفس هست که از ساقه و برگ آن استفاده شده است. عرق کرفس یکی از عرقیات گیاهی است که برای کاهش وزن بسیار مفید هست. با مصرف روزانه عرق کرفس می‌توان کاهش وزن چشمگیری را ملاحظه کرد.

کاهش وزن امروزه به یکی از دغدغه‌های افرادی که دارای اضافه‌وزن هستند تبدیل شده است. روش‌های بسیاری برای کاهش وزن وجود دارد. امروزه علاوه بر ورزش کردن و عمل‌های جراحی، مصرف داروهای گیاهی مانند عرق کرفس، چای سبز و... بسیار مورد توجه قرار گرفته است و به‌عنوان مکملی برای کاهش وزن هر چه مؤثرتر مورد توجه هست. عرق کرفس دارای خواص بی‌شماری هست که یکی از آنها برای کاهش وزن هست. برای آشنایی بیشتر با عرق کرفس، ادامه مطلب را همراه ما باشید.

### عرقیات گیاهی چیست؟

مصرف برخی از گیاهان برای برخی از افراد مشکل هست و یا گیاهانی وجود دارد که به‌صورت معمول و خام آنها نمی‌توانیم مصرف کنیم. برای مصرف آنها که می‌تواند برای مصرف بهتر آن، همراه با دیگر میوه‌ها و گیاهان مصرف کرد و آن را در طبخ غذاهای دیگر نیز مورد استفاده قرارداد تا اثربخشی بالاتری داشته باشد. برای مثال می‌توان عرق کرفس را همراه با آب انگور و یا زنجبیل مورد استفاده قرارداد که هر کدام از این ترکیبات خود درمانگر بیماری و عارضه‌ای دیگر می‌باشند. خواص عرق کرفس چیست؟

آن نیز بسیار مؤثر است این گیاه علفی دارای فیبر بالایی است و از این‌رو زمانی که می‌کنید زودتر احساس سیری کرده و به‌این ترتیب به لاغری فرد کمک خواهد کرد.

### عرق کرفس چیست؟

عرق کرفس یکی از مشتقات کرفس است که از ساقه و برگ آن استفاده شده است و طی فرآیندی عصاره آن گرفته شده و با آب ترکیب شده و معجون مفیدی را می‌دهد که می‌تواند برای مصرف بهتر آن، همراه با دیگر میوه‌ها و گیاهان مصرف کرد و آن را در طبخ غذاهای دیگر نیز مورد استفاده قرارداد تا اثربخشی بالاتری داشته باشد. برای مثال می‌توان عرق کرفس را همراه با آب انگور و یا زنجبیل مورد استفاده قرارداد که هر کدام از این ترکیبات خود درمانگر بیماری و عارضه‌ای دیگر می‌باشند. خواص عرق کرفس چیست؟

### مضرات مصرف عرق و گیاه کرفس

تا به اینجا در مورد خواص گیاه کرفس مطالبی گفته شد که با توجه به موارد گفته شده می‌توان نتیجه‌گیری کرد که این گیاه بسیار مفید بوده و مصرف خوراکی و دارویی بسیار مفیدی دارد؛ اما باید گفت مصرف هر ماده‌ای اندازه دارد و در صورتی که بیشتر از حد معمول استفاده شود نه‌تنها خواص درمانی و تقویتی ندارد، بلکه منجر به عارضه‌های نیز می‌شود. این تصور که گیاهان هیچ مضراتی دارند کاملاً اشتباه است. هر گیاهی دارای املاحی نیز است که مصرف زیاد آنها خود مشکل‌ساز است.

### نحوه مصرف صحیح عرق کرفس

زمانی که شما به پزشک مراجعه می‌کنید و دارو دریافت می‌کنید بر اساس یک زمان‌بندی مناسبی داروها را مصرف کرده تا نتیجه بگیرید. اگر برخلاف زمان‌بندی و دوز دارویی که برای شما تجویز شده است عمل کنید مسلماً نتیجه‌بخش نخواهد بود.

داروها و عرقیات گیاهی نیز چنین هستند و صرفاً چون گیاهی هستند نباید آنها را خودسرانه مصرف کرد. برای اثربخشی داروها و عرقیات گیاهی مانند عرق کرفس هم میزان مصرف و زمان مصرف وجود دارد. استاندارد مصرف آب کرفس و یا عرق کرفس روزانه یک لیوان است؛ زیرا همان‌طور که گفته شد این گیاه ادرار آور بوده و به دلیل داشتن اگرالات قابلیت سنگ‌سازی را فعال می‌کند. از این‌رو بیش از این مقدار مصرف نشود.

## انگیزشی

سمانه ابراهیمی، دانشجو معلم دانشگاه فرهنگیان کازرون با ویرایش دکتر عبدالرحمن اعتماد، استاد روانشناسی

عوامل بسیاری در برانگیختگی فرد دخالت دارد. نظریه‌های مختلف انگیزشی این موضوع را توضیح می‌دهند که چرا بعضی از افراد در موقعیتی خاص در مقایسه با دیگران اشتیاق بیشتری به یادگیری دارند. علاوه بر آن هر نظریه انگیزشی می‌تواند مبنای گسترش شیوه‌های مخالفی برای برانگیختن یادگیرندگان باشد.

## تحلیل محتوا

زهر اثر کار، دانشجو معلم دانشگاه فرهنگیان کازرون

می‌شود. بعضی اوقات یک محتوای اندک می‌تواند کمک شکل مفاهیم وسیعی را ارائه دهد و برعکس یک محتوا طولانی و گسترده ممکن است نتواند مفاهیم مناسبی ارائه دهد و باعث خستگی دانش‌آموزان نیز بشود. در تحلیل محتوای مواد آموزشی، صفحه‌آرایی، قلم، تصاویر، جداول و نمودارها، ویژگی‌های فنی، توالی، اعتبار، تعادل، پوشش اهداف و... مدنظر قرار می‌گیرد.

این است که تصور شود فرد می‌تواند دیگری را به‌طور مستقیم برانگیزد، درحالی که انگیزش فرایندی درونی است و با کمک نظریه‌های مختلف در این زمینه شرایطی فراهم می‌شود تا یادگیرندگان در جهت موردنظر سوق پیدا کند.

**آگهی مناقصه عمومی**  
۹۸-۹۷۲

نوبت اول: ۹۸/۱۰/۷ خیر جنوب نوبت دوم: ۹۸/۱۰/۸ طلوع  
شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به بیمه بدنه ۱۲۷ دستگاه خودرو سبک و سنگین جهت سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی از طریق مناقصه عمومی براساس مشخصات مندرج در اسناد اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط (مرتبط با موضوع مناقصه) دعوت به عمل می‌آید. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۷۳۶۶۹۴۴-۰۷۱ آماده پاسخگویی می‌باشد.  
شرایط مناقصه: ۱- مبلغ برآورد: ۲/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال  
۲- مدت تحویل: یک هفته ۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۳۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریز نقدی به حساب ۷۰۰۷۹۱۹۷۳۲۲۸ بانک شهر شعبه بین الحرمین به نام سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری شیراز.  
۴- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.  
۵- در زمان انعقاد قرارداد ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات یا فیش واریز نقدی اخذ می‌گردد.  
۶- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها ساعت ۱۳:۱۵ روز پنج شنبه مورخ ۹۸/۱۰/۱۹ می‌باشد.  
۷- تاریخ گشایش پاکت ساعت ۱۵:۰۰ روز شنبه مورخ ۹۸/۱۰/۲۱ می‌باشد.  
۸- محل بازگشایی پاکت سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین می‌باشد.  
۹- محل تحویل بیمه نامه موضوع مناقصه، ساختمان سازمان آتش نشانی شهرداری شیراز واقع در بلوار زینبیه- جنب شهرداری تاریخی و فرهنگی می‌باشد. ۱۰- هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.  
۱۱- شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می‌باشد.  
۱۲- شرکت کنندگان در مناقصه می‌بایست پس از درج آگهی نوبت دوم جهت دریافت اسناد مناقصه واقع در شیراز بلوار زینبیه- جنب شهرداری تاریخی و فرهنگی - سازمان آتش نشانی (واحد قراردادهای) مراجعه نمایند.  
۱۳- بدیهی است هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است.  
۱۴- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه درج گردیده است. شناسه آگهی: ۷۱۲۲۵۳۳ الف ۳۲۴۰۶

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**

**مجوز حمل سلاح ساچمه زنی ته پر یک لول کالیبر ۱۲ به شماره سلاح ۹۱۷۳۰۰۸۰۱ مدل دستکش ساخت ترکیه متعلق به کیوانه عزیززی فرزند وفادار به کدملی ۲۳۷۲۳۹۹۴۱۱ مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. ۸/۹۶۲**

**روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد**  
۴۲۲۲۹۲۴۶ - ۳۲۳۴۴۷۷۲

**آگهی ابلاغ اجرائیه**  
بدین وسیله به آقای محمدصادق لوبانی فرد فرزند علی به شماره ملی ۲۳۷۱۸۸۹۹۷۰ مدیون پرونده اجرائی کلاسه ۹۸۰۰۵۲۳ اجرای ثبت اسناد کازرون به نشانی کازرون خ طالقانی کوچه امیر خاوند ابلاغ می‌گردد که خانم نرگس سرکار بابت بدهی شما موضوع سند نکاحیه ۸۴۶۷ - ۱۴/۱۰/۱۳۷۵ دفتر ۵۳ ازدواج شهر کازرون استان فارس جهت وصول میزان ۱۱۰ عدد سکه تمام بهار آزادی طلا طرح جدید به انضمام نیمعشر اجرائی متعلقه علیه شما اجرائیه صادر نموده است که پس از تشکیل پرونده اجرائی به کلاسه مذکور، آقای محمدصادق لوبانی فرد طبق اعلام مأمور پاسگاه مربوطه مشاهده و شناخته نگردیده؛ و بستانکار آدرس دقیقی از ایشان نداشت لذا حسب درخواست بستانکار و به استناد ماده ۱۸ آیین نامه اجرائی اسناد رسمی لازم الاجرا مقرر گردید مفاد اجرائیه مذکور از طریق جراید انتشار یابد. تاریخ انتشار آگهی تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب می‌گردد و چنانچه ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی اقدام به پرداخت بدهی خود و یا جلب رضایت بستانکار ننمایید عملیات اجرائی برابر مقررات علیه شما ادامه خواهد یافت و غیر از این آگهی و آگهی مزایده (چنانچه لازم باشد) آگهی دیگری صادر نخواهد شد. ۸/۹۵۹ الف ۵۴۰/م الف داود انصاری - مدیر اجرائی واحد اجرائی اسناد رسمی کازرون