



تاریخ
۱۳
آبان
۱۴۰۰
پنج‌شنبه

سخن بزرگان

مدیران اثربخش در زمان حال زندگی می کنند

اما همیشه به فکر آینده هستند.

ال هیز

صفحه
۵
شماره
۳۲۱۲
سال
بیست‌وهفتم

علمی



خواص دارویی و درمانی نعناع در طب مدرن و سنتی



دست دهید. نعناع، آزادسازی آنزیم های گوارشی بدن را قادر به مصرف چربی بیشتری به منظور تولید انرژی می کند. استراتژی دیگر استفاده از نعناع با سایر غذاهایی است که برای بهبود سلامتی مانند لیمو شناخته می شوند. می توانید آب را با نعناع لیمو مخلوط کنید. این یک روش کلاسیک برای آماده کردن بدن برای یک مسیر سالم جدید است و برای شما کم کردن وزن را به شیوه ای سالم و طبیعی آسان تر می کند.

۵. نعناع برای جلوگیری از آلرژی:

روغن های موجود با ترکیب نعناع به طور گسترده ای برای مقاومت در برابر انتشار مواد شیمیایی خاص در بدن شناخته می شوند، که منجر به آلرژی فصلی و تب یونجه نیز می شود.نعناع بهتر است به شکل خام یا به شکل چای مصرف شود، تا از آلرژی ها محافظت کند. این مزایا همچنین برگ های نعناع را برای سرفه و دیگر مسائلی که با انقباضات شدید و ناگهانی عضلات ناحیه اطراف تشدید می شوند، عالی می کند.

۶. نعناع برای تقویت کبد:

نعناع برای کار کردن موثر کبد شناخته شده است و نعناع به خاطر وجود مواد مغذی ضروری و خواصی چون آرامش بخشی و تسکین دهنده اش، یک گیاه بسیار مفید برای افزایش قدرت کبد است.

خوردن نعناع در بارداری تقویت کبد با مصرف نعناع

۷. نعناع بهداشت دهان را تضمین می کند:

نعناع یک خوشبو کننده دستگاه تنفس هوای عمومی است ، علاوه بر اطمینان از تمیزی زبان و صمغ ها، مانع رشد باکتری در دهان می شود.بنابراین نعناع جز بسیار محبوبی است که در تهیه خمیر دندان و دهان شویه استفاده می شود.

۸. نعناع برای جلوگیری از کاهش حافظه:

افرادی که مصرف کنندگان معمولی نعناع هستند، به شدت هوشیار و باهوش هستند.نعناع به عنوان یک محرک موثر شناخته شده است، که حفظ حافظه بلند مدت و هوشیاری مشخص را افزایش می دهد

۹. نعناع برای داشتن پوست سالم:

نعناع دارای خواص ضد خارش و ضد عفونی کنندگی است و اطمینان می دهد که پوستتان کاملاً تمیز شده است. به پیش گیری و درمان عفونت های پوستی کمک می کند. درمان و حذف زخم های ناشی از گزش حشرات مانند پشه، زنبور، پشه و زنبور سرخ. این بیماری التهابی است و از آن به عنوان یک ماده رایج در پمادهای دافع استفاده می شود.

۱۰. جلوگیری از افسردگی با نعناع:

نعناع یک محرک طبیعی بسیار معطر است که باعث افزایش انرژی در بدن می شود. می تواند به صورت روغن یا تفصی یا به صورت بخار به کار رود تا افسردگی و خستگی را بکاهد. ذهن را تحریک می کند، به آن نیرو می بخشد و حالت و کارکرد جامع بدن را افزایش می دهد.

خواص نعناع

نعناع گیاهی است باطبع گرم و خشک که دارای خواص فراوان دارویی است و مصرف آن به اشکال مختلف از جمله تازه، خشک شده، اسانس، دمنگرده، پودر و… امکان پذیر است. نعناع یک گیاه بسیار معطر و با طراوت است که به طور گسترده در آشپزی و در کرم ها،خمیردندان، آدامس، خوشبو کننده ها، آبنبات ها و به عنوان یک ترکیب باشکلات در کوکی و کلوچه مورد استفاده قرار می گیرد. نعناع یک گیاه رایج و پرمصرف است که بیشتر آن در نزدیکی بدنه های آبی رخ می دهد و در طول سال رشد می کند. نعناع هم چنین به طور گسترده در محصولات آرایشی، در آروماترایی و به طور طبیعی از حشره کش ها استفاده می شود.

در اساطیر یونانی، نعناع به عنوان گیاه مهمان نوازی شناخته می شود. نعناع که عموماً به پوندیا در هندمعروف است، به طور گسترده در غذاهای خاور میانه ای، هندی، انگلیسی و آمریکایی بهشکل چای، نوشیدنی، آب نبات، ژله، شربت، بستنی و غیره استفاده می شود.

ارزش غذایی نعناع:

برگ های نعناع حاوی بالاترین مقدار آنتی اکسیدان نسبت به سایر گیاهان موجود می باشند. روغن نعناع شامل اسیدهای فنولیک، فیتوسترون، ساپونین ها، تریترپین ها، فلاتونیدها، کاروتنوئید، آنتوسیانین ها و غیره است. روغن نعناع به طور گسترده برای مصارف مختلفی استفاده می شود. این روغن امروزه به طور گسترده ای در آماده سازی خوراک ها، عطرها و برای درمان انواع مختلفی از مشکلات استفاده می شود.

فواید سلامتی نعناع و خواص این سبزی معطر برای درمان بیماری ها:

موارد ذکر شده در این بخش از بررسی خواص در سلامت نمناک بهترین فواید سلامتی نعناع هستند.

۱. نعناع برای درمان آسم:

نعناع ویژگی های آرامش بخش دارد و برای بیماران مبتلا به آسم بسیار مفید است، چون باعث انسداد در لوله بینی می شود با این حال، مقدار و فراوانی مصرف نعناع باید کنترل شود چون استفاده بیش از حد ممکن است منجر به سوزش بینی و معده شود.

فواید نعناع

درمان آسم با استفاده از نعناع

۲. نعناع برای کمک به فرآیند هضم:

نعناع آرامش بخش است و خاصیت پاک کنندگی و سم زدایی دارد.از التهاب در معده جلوگیری می کند، کام را پاک می کند و فرآیند هضم را تقویت می کند. این امر به دلیل فعال شدن غدد بزاقی در مصرف نعناع که آنزیم های گوارشی را قادر به تولید مقادیر کافی می کند، اتفاق می افتد.

۳. کاهش و درمان اختلالات تنفسی یا نعناع:

نعناع به شکل چای یا جویدنی برای رفع گرفتگی گلو، بینی، برونشیت و ریه ها استفاده می شود. به تسکین بینی، گلو و مجاری تنفسی و جلوگیری از یک اختلال طولانی که معمولاً با آسم یا سرما شروع می شود، کمک می کند. نعناع یک درمان طبیعی موثر برای این حالت است و در پمادها استفاده می شود.

۴. نعناع برای کمک به کاهش وزن:

مصرف نعناع این اطمینان را می دهد که انرژی اضافی را به شیوه ای سالم از

آگهی

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو وات-پیکان مدل ۱۳۸۶ رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ۸۳ ایران ۹۸۷ س ۴۲ به شماره موتور ۱۹۱۷۰/۱۱۴۸۶ و شماره شاسی ۳۱۰۰۳۵۶۶ به نام آقای علی سعیدی به شماره ملی ۶۵۷۹۹۷۹۸۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۳۶۹۶۴/۱۹۴۸۸۶

آگهی دعوت سهامداران شرکت حمل ونقل پارس روئیز به شماره ثبت ۷۵وشناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۲۶۹۸۸. بدینوسیله از کلیه سهامداران دعوت می شود که در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در تاریخ۱۴۰۰/۰۸/۲۳در ساعت ۱۰صبح در محل قانونی شرکت برگزار می شود حضور به هم رسانید دستور جلسه:

- انتخاب اعضای هیات مدیره
- انتخاب بازرسان

۳۶۹۶۷/۱۹۴۸۸۷

هیات مدیره شرکت

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی

آقای محمد علی عبودی فرزند:خلیل با تسلیم دو برگ استهادیه مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۶۵۲قرعی از ۱۱۱۹ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۳فارس بیضاء روسنای شیخ عبود که در ذیل ثبت شماره ۶۶۴ صفحه ۱۹۰ دفتر ۳ ثبت صادر و تسلیم گردیده است مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر طرف مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشده اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به تقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۸/۱۳

۳۶۹۶۶

سید عبدالکریم زارعی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیضاء

آگهی مناقصه عمومی

۸۲۱-۱۴۰۰



نوبت اول:۱۴۰۰/۰۸/۱۳طولع

سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر شهرداری شیراز در نظر دارد ساماندهی و ساخت غرفه های جدید و فروش بلیط سالن ۳ پایانه شهید کاراندیش را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید لذا از کلیه پیمانکاران دارای رتبه بندی و صلاحیت معتبر از سازمان برنامه و بودجه کشور (معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری) جهت پایه ۱ حقیقی یا پایه ۵ حقوقی در رشته ابنیه دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز ، بولوار امیر کبیر ، شهرک والفجر ، بولوار شهدای اتوبوسرانی مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۳۸۲۳۲۷۳-۰۷۱ داخلی ۱۲۱۸۲۱۹، آماده پاسخ گویی می باشد.

۱-مبلغ برآورد: ۵/۷۰۲/۷۰۷۰۷۳ ریال

۲-مدت قرارداد: ۴ ماه

۳-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۸۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به یکی از صورتهای مشروحه زیر همراه با اسناد مناقصه در پاکت (الف) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود.

۴- الف – ضمانتنامه بانکی معتبر به نفع سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر با ذکر موضوع مناقصه

ب- ۵ – رسید بانکی مبلغ واریز شده به حساب شماره ۷۰۰۸۵۸۲۲۷۴۲ نزد بانک شهر شعبه قصددشت بنام سازمان مدیریت حمل ونقل مسافر شهرداری شیراز

۶-سپرده برندگان اول و دوم مناقصه درصورتی که حاضر به عقد قرارداد نشوند به نفع سازمان ضبط خواهد شد.

۷-در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.

۸-جهت اخذ اسناد مناقصه، از تاریخ درج دومین آگهی و در ساعات اداری شخصاً و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز ، بولوار امیر کبیر ، شهرک والفجر ، بولوار شهدای اتوبوسرانی واحد قراردادهای سازمان مراجعه نمایند.

۹-شرکت کنندگان در مناقصه می بایست پس از دریافت اسناد و مدارک این مناقصه و تکمیل، آن مدارک را حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۵ بصورت لاک و مهر شده حضوراً به دبیرخانه سازمان به آدرس شیراز ، بولوار امیرکبیر ، شهرک والفجر ، بولوار شهدای اتوبوسرانی تحویل نمایند.

۱۰-پس از زمان اعلام شده فوق ، هیچ گونه پیشنهادی پذیرفته نخواهد شد.

۱۱-چنانچه هر یک از متقاضیان پس از دریافت اسناد و مدارک مایل به شرکت در مناقصه نباشند، مقتضی است مراتب را کتباً حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۴ به سازمان اعلام نمایند.

۱۲-زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۶ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین خواهد بود.

۱۳-مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه از تاریخ ارائه پیشنهاد قیمت می باشد.

۱۵-کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.

۱۶-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.

۱۷-کمیسیون در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.

۱۸-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.

۱۹-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

۲۰-متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص موضوع مناقصه می توانند به اداره فنی و مهندسی سازمان مراجعه نمایند.

«اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز»

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدینوسیله به خانم منیجه مبارکی فرزند حسین به شماره ملی ۲۳۷۰۷۱۸۴۱ مدیون پرونده اجرائی کلاسه ۰۲۳۳/۱۴۰۰۰۰ اجرای ثبت اسناد کازرون ابلاغ می گردد که خانم لیلا صرافان فرزند احمد بابت بدهی شما موضوع سند نکاحیه شماره ۰۲۰۷۰۰۸/۰۸-۸۹ دفترخانه ازدواج شماره ۵۲ کازرون جهت وصول مبلغ ۰۳۰۶۰/۵۹۴/۱۹۰ ریال بابت مهریه به انضمام نیم عشر اجرائی متعلقه، علیه شما اجرائیه صادر نموده است که پس از تشکیل پرونده اجرائی به کلاسه مذکور، چون بنا به اظهار مامور بست مشاهده و شناخته نگردیده اید و وکیل بستانکار آدرس دقیقی از شما سراغ نداشت لذا حسب درخواست وکیل بستانکار و به استناد ماده ۱۸ آیین نامه اجرای اسناد رسمی لازم الاجرا به شما ابلاغ می گردد چنانچه ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی اقدام به پرداخت بدهی خود و یا جلب رضایت بستانکار نماینده 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.

۳۶۹۶۵

۲۹۲ م الف

مدیر واحد اجرای اسنادرسمی کازرون – داود انصاری

آگهی مزایده دو قطعه زمین به پلاک های ۵۵۸/۱۳ و ۵۵۸/۱۴ قطعه ۲ هرکدام به مساحت ۲۱۰ مترمربع با کاربری مسکونی واقع در کازرون، حد شمال غرب میدان پردیس واقع در اراضی مختاری

تعاونی مسکن کارکنان شهرداری کازرون باستناد صورجلسه ی ۱۴۰۰/۰۷/۲۰ در نظر دارد دو قطعه زمین به پلاک های ۵۵۸/۱۳ و ۵۵۸/۱۴ قطعه ۲ هرکدام به مساحت ۲۱۰ مترمربع با کاربری مسکونی واقع در کازرون، حد شمال غرب میدان پردیس واقع در اراضی مختاری را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لذا از متقاضیان دعوت می شود جهت دریافت اسناد مزایده به تعاونی مسکن کارکنان شهرداری کازرون مراجعه و حداکثر قیمت پیشنهادی خود را بر اساس فرم مزایده حداکثر تا ده روز کاری پس از آگهی نوبت دوم روزنامه طلوع در پاکت سربسته به تعاونی مذکور تحویل نمایند.
۱-قیمت پایه هر مترمربع از پلاک ۵۵۸/۱۳ قطعه ۲ به مساحت ۲۱۰ مترمربع طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری ۰۰۰/۰۰۰/۴۰۰ ریال که جمع کل برابر با ۰۰۰/۰۰۰/۸۴۰۰ ریال می باشد.

۲-قیمت پایه هر مترمربع از پلاک ۵۵۸/۱۴ قطعه ۲ به مساحت ۲۱۰ مترمربع طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری ۰۰۰/۰۰۰/۴۰۰ ریال که جمع کل برابر با ۰۰۰/۰۰۰/۸۴۰۰ ریال می باشد.

۳-مبلغ سپرده شرکت در مزایده ۵ درصد از قیمت کل هر پلاک می باشد.

۴-ارائه سپرده بصورت ضمانتنامه معتبر بانکی با اعتبار حداقل سه ماه از تاریخ صدور با جک تضمینی بنام تعاونی شهرداری قابل قبول می باشد.

۵-چنانچه نقرات اول تا سوم حاضر به انعقاد قراردادنباشند سپرده آنان به نفع تعاونی شهرداری ضبط خواهد شد.

۶-سپرده نقرات اول تا سوم تا زمان انعقاد قرارداد با برنده مزایده نزد تعاونی شهرداری ضبط خواهد شد.

۷-تعاونی شهرداری دررد با قبول هریک از پیشنهادات مختار است.

۸-سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده شرکت تعاونی کارکنان شهرداری موجود است.

۹-هزینه کارشناسی و آگهی مزایده برعهده برنده مزایده می باشد.

۳۶۹۶۱/۱۹۴۸۸۸

شرکت تعاونی مسکن کارکنان شهرداری کازرون

آگهی مناقصه عمومی

۸۲۵-۱۴۰۰

نوبت دوم:۱۴۰۰/۸/۱۵ تماشا

شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات جابجایی شبکه گاز خیابان ۲۰ متری حاج عزت فهندژ سدی را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای دارای حداقل رتبه ۵ در رشته تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه یا دارای حداقل رتبه ۵ در رشته نفت و گاز از سازمان برنامه و بودجه دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز خیابان ساحلی-حدفاصل پل هجرت و پل علی ابن حمزه – شهرداری منطقه سه مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: آماده پاسخ گویی می باشد.

۱-مبلغ برآورد: ۱۳/۶۷۸/۶۶۶/۶۲۱ریال

۳-محل انجام کار: خیابان ۲۰ متری حاج عزت فهندژ سدی کوچه ۲۹ بلوار بوستان

۴-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۶۸۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده بانک شهر شعبه کریم خان زند شماره حساب ۷۰۸۶۵۱۱۴۵ بنام شهرداری شیراز

۵-برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

۶-در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.

۷-جهت اخذ اسناد مناقصه، شخصاً و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز خیابان ساحلی-حدفاصل پل هجرت و پل علی ابن حمزه – شهرداری منطقه سهمراجعه نمایند.

۸-آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات : تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۵ به آدرس شیراز خیابان ساحلی-حدفاصل پل هجرت و پل علی ابن حمزه – شهرداری منطقه سه می باشد.

۹-تاریخ بازگشایی پاکات: روز چهارشنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۶ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد.

۱۰-مدت اعتبار پیشنهادها (۳ ماه ۰ روز) ماه می باشد.

۱۲-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.

۱۳-شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.

۱۴-شرکت در مناقصه وادان پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.

۱۵-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

۱۶-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://portal.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.

۱۲۱۶۲۶۷

۳۶۹۶۲

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز