



تاریخ
۲۴
خرداد
۱۴۰۱
سه‌شنبه

چند خواص و فواید مصرف گوجه سبز با گلپر و نعناع



علاوه بر چربی‌سوزی، موجب ایجاد شادابی در پوست آنها نیز شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن

بنابر اطلاعات تغذیه‌ای گوجه سبز، این میوه سرشار از ویتامین ث است و این ویتامین هم می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک موثری کند. همچنین فیبر موجود در آن، با کاهش کلسترول بد خون، به افزایش میزان جذب ویتامین ث کمک می‌کند. به همین خاطر می‌توانید از فواید گوجه سبز با گلپر و نعناع در جهت پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی و ویروسی بهره ببرید.

تقویت سیستم گوارش بدن

از دیگر فواید گوجه سبز با گلپر و نعناع، کمک به بهبود عملکرد سیستم گوارش است. فیبر موجود در گوجه سبز می‌تواند روند فعالیت سیستم گوارش را تسهیل کرده و از بروز عارضه یبوست پیشگیری کند.

تقویت عملکرد قلب با گوجه سبز

ترکیب گوجه سبز، گلپر و نعنا یک چاشنی عالی برای جذب مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز فعالیت‌های قلب است. با این ترکیب، خون‌رسانی به بدن افزایش یافته و موجب بهبود سلامتی و سرزندگی فرد می‌شود. علاوه بر این، به خاطر خاصیت این میوه در کاهش کلسترول خون، کمک بسیار زیادی به تقویت عملکرد سیستم قلبی و عروقی می‌شود.

مفید برای بیماران مبتلا به آسم

از دیگر فواید گوجه سبز با گلپر و نعنا می‌توان به درمان و پیشگیری از بیماری‌هایی مثل آسم، دردهای قلبی، تپش‌های نامنظم قلب و برونشیت اشاره کرد.

فواید گوجه سبز با گلپر و نعناع برای روده

فیبر موجود در گوجه سبز و مواد مغذی نعناع و گلپر می‌توانند عملکرد سریع روده‌ها را تنظیم کرده و به درمان کرم‌های روده کمک کنند. در اصل این ترکیب مثل یک ملین طبیعی برای روده‌ها به کار می‌رود و یک تمیزکننده عالی به حساب می‌آید.

رفع استرس و افسردگی

یکی دیگر از خواص و فواید گوجه سبز با گلپر و نعناع، کاهش و از بین بردن اثرات استرس و افسردگی است. همان‌طور که گفتیم، این میوه باعث ایجاد انرژی و شادابی بدن می‌شود و در کنار این‌ها برای سلامت پوست و کمک به دوران حاملگی رغبت زیادی نشان می‌دهند. توصیه یک سبزی شاداب‌کننده و آرام‌بخش است.

فواید گوجه سبز با گلپر و نعناع برای زنان باردار

در دوران بارداری مصرف مواد غذایی باید با احتیاط بیشتری انجام شود. گوجه سبز یکی از میوه‌هایی است که بسیاری از خانم‌های باردار به خوردن آن در دوران حاملگی رغبت زیادی نشان می‌دهند. توصیه پزشکان و متخصصان تغذیه این است که این میوه را حتی الامکان با گلپر و نعناع استفاده کنید تا از مزایای آن برای رشد جنین بهره ببرید. همچنین ویتامین‌های A و C و K موجود در گوجه سبز هر کدام خواصی

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: خواص گوجه سبز

صفحه
۶
شماره
۳۳۷۸
سال
بیست و هشتم

می‌خواهید از خواص و فواید گوجه سبز با نعناع و گلپر بهره ببرید، می‌توانید آب این میوه را گرفته و با گلپر و نعناع ترکیب کنید. عصاره گوجه سبز باعث انرژی بخشی به بدن و ماهیچه‌ها شده و در نتیجه خستگی از بین خواهد برد. همچنین این عصاره از سیستم عصبی بدن محافظت کرده و به تسکین و آرامش اعصاب کمک می‌کند.

فواید آب گوجه سبز برای کم خونی

علاوه بر مواردی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، خوردن یک فنجان آب یا عصاره گوجه سبز به همراه گلپر و نعناع قبل از خواب علاوه بر این‌که به خواب راحت کمک می‌کند، می‌تواند عارضه کم‌خونی را هم بهبود بخشد. در ضمن خوردن آن برای این افراد در پیشگیری از خونریزی لته بسیار مفید خواهد بود.

آب گوجه سبز برای پوست و مو

عصاره و آب گوجه سبز به عنوان یک محافظ عالی برای پوست عمل می‌کند و به همین خاطر گوجه سبز به طور گسترده در ساخت محصولات آرایشی به کار می‌رود. در ضمن از سلامت یافت پوست محافظت می‌کند و می‌تواند آسیب ناشی از نور خورشید را از بین ببرد.

خواص گوجه سبز



گوجه سبز دارای مقادیر غنی از ویتامین C می باشد که به همین دلیل می تواند باعث بهبود عملکرد و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن شود. به همین مصرف گوجه سبز می تواند به پیشگیری و درمان سرماخوردگی کمک شایانی کند.

سلامت دهان و دندان

یکی دیگر از خاصیت های کمتر شناخته گوجه سبز این است که می تواند به سلامت کلی دهان و دندان کمک کند. گوجه سبز اگر در یک رژیم غذایی صحیح قرار بگیرد علاوه بر تقویت دندان ها می تواند به کاهش درد و جلوگیری از خونریزی های لثه نیز کمک کند.

لاغری و کاهش وزن

گوجه سبز در هر ۱۰۰ گرم دارای ۴۹ کالری می باشد و به همین دلیل برای لاغری نیز مباحست می باشد. علاوه بر این مصرف گوجه سبز می تواند باعث بهبود متابولیسم بدن شود که در نتیجه باعث چربی سوزی بیشتر می شود.

درمان کم خونی

شاید برایتان جالب باشد که بدانید که گوجه سبز می تواند به درمان کم خونی هم کمک کند. گوجه سبز به دلیل وجود مقادیر سرشار از ویتامین C و آهن می تواند به درمان کم خونی که ناشی از فقر آهن باشد کمک شایانی کند.

سلامت دستگاه گوارش

گوجه سبز از میوه هایی محسوب می شود که دارای درصد بالایی فیبر می باشد و به همین دلیل اگر به اندازه مصرف شود می تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. علاوه بر این مصرف گوجه سبز برای بهبود هضم آسانتر غذا و کاهش نفخ معده نیز موثر است.

مفید برای دیابتی ها

فیبر فراوان موجود در گوجه سبز می تواند به کاهش کلسترول بالا در خون افرادی دیابتی کمک کند. البته ما به افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند توصیه می کنیم به هیچ وجه بدون مشورت پزشک متخصص رژیم غذایی خود را تغییر ندهند.

درمان یبوست

همانطور که در بالا گفتیم گوجه سبز دارای فیبر می باشد و به همین دلیل برای درمان یبوست نیز مناسب است. مصرف مواد غذایی دارای فیبر باعث می شوند که روند حرکات روده ای افزایش یابد و به همین

آگهی

آگهی مفقودی
برگ سبز خودرو سایبا۱۱۱EX مدل ۱۳۹۲ رنگ مشکی – متالیک به شماره پلاک ۸۳ ۴۹۳ س ۳۶ و شماره موتور ۵۰۲۳۱۷۳ و شماره شاسی ۶۴۳۰۶D۵۷۶۴۳۱۰۰NAS۴۳۱۱۰۰ به نام فوزیه شمسی به شماره ملی ۶۵۷۹۹۶۱۳۷۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. <p>۳۸۳۶۴/۱۹۶۵۸۶</p>

آگهی مناقصه عمومی
<p>شهرداری شهپیر در نظر داردبراساس مصوبه ۳۴مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۵شورای اسلامی شهر نسبت به واگذاری خدمات شهری .فضای سبز.تأمین نیروی موردنیازماشین آلات ازطریق مناقصه عمومی بصورت مدیریت پیمان اقدام نماید . لذا از کلیه شرکنهای واجدصلاحیت دعوت بعمل می آید جهت اخذ اسناد مناقصه از تاریخ نوبت دوم به مدت ۱۰روزبه واحد امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.</p> <p>«ارائه فیش واریزی به مبلغ ۵ درصد قیمت پیشنهادی به حساب شماره ۷۰۴۶۵۴۱۶/۷۰ نزد بانک ملت شعبه شهپیر بنام سپرده شهرداری یا ضمانتنامه بانکی الزامی است.</p> <p>«برندگان نفر اول ودوم وسوم اگر حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.</p> <p>«مهلت ارسال پیشنهادات از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم بمدت ۱۰روز می باشد.</p> <p>«هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود. «تصمیم گیری‌بها بعدهه کمسیون مناقصه بوده واین کمسیون در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می باشد. «سایر شرایط در متن اسنادمناقصه موجود می باشد. «افرادى که شامل قانون منع مداخله کارکنان درمعاملات دولتی میشوندحق شرکت درمناقصه ندارند.</p>
محمدعلی میرشکاری – شهردار شهپیر

روزنامه طلوع آگهی
و مشترک می‌پذیرد
۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲

نوبت اول: ۲۴ / ۰۳ / ۱۴۰۱ طلوع

سازمان سیما، منظر فضای سبز شهری شهرداری شیراز در نظر دارد اجاره محل استقرار غرفه مشروحه ذیل را از طریق حراج حضوری واگذار نماید. لذا متقاضیان می بایست از تاریخ انتشار آگهی جهت بازدید در ساعات اداری به آدرس ذیل مراجعه نمایند. (لازم به ذکر است بازدید از محل الزامی می باشد) ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۰ – ۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹ داخلی ۱۳۱ تماس حاصل فرمایید.

ردیف	موضوع	مدت اجاره	متراژ زیرینا (مترمربع)	مبلغ سپرده شرکت در حراج (ریال)
۱	محل استقرار غرفه مواد خوراکی واقع در پروژه نور	۲ سال	۱۲	۴۰/۰۰۰/۰۰۰

-لازم بذکر است اجاره سال دوم با ۲۰درصد افزایش نسبت به قیمت پیشنهادی سال اول محاسبه و اخذ می گردد.

-کلیه هزینه های طراحی و ساخت و نصب غرفه و ... به عهده برنده حراج می باشد.

-مبلغ سپرده شرکت در حراج: ارائه سپرده شرکت در حراج به شرح مندرج در جدول فوق الذکر به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه به نفع سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری یا شناسه ملی: ۱۴۰۰۳۲۸۳۶۲۴ و کداتقصادی: ۱۱۴۵۱۷۹۸۸۶۸۰۴ یا فیش واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ بانکی شهر، کد مرجع ۱۰۱۶۶۰ (ارائه سپرده غیر از موارد اعلام شده مورد قبول نمی باشد) که می بایست حداکتر تا روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۵ اخذ و واریز نمایند. شایان ذکر است شرکت کنندگانی که بعد از تاریخ مذکور اقدام به واریز وجه سپرده شرکت در حراج نمایند، مجاز به شرکت در حراج نمی باشند.

-برنده حراج می بایست در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برای دو سال را بعنوان تضمین حسن انجام تعهدات به صورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد ارائه نماید.

-جهت اخذ اسناد حراج، شخصاً و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز میدان شهید مطهری، نش بلوار قدوسی شرقی ، سازمان سیما منظر و فضای سبز شهری، واحدکیی مراجعه نمایند.

-نحوه پرداخت مبلغ اجاره: در اسناد حراج قید گردیده است.

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

-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده خواهد بود .

- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است. دراین صورت سپرده شرکت در حراج مسترد می گردد.

-حراج روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۶، راس ساعت ۱۳ در محل سالن جلسات شهرداری منطقه ۷ واقع در بلوار فرصت شیرازی ابتدای خیابان ساحلی برگزار می گردد.

-ارائه فیش واریزی، کارت شناسایی و اسناد مهپور به مهر و امضاء متقاضیان در روز حراج الزامی است.

-آگهی و اطلاعات مربوط به حراج از طریق سامانه شفافیت شهرداری شیراز قابل مشاهده می باشد.

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز