

❏ **خاکشیر خواص بسیار فراوانی دارد و می‌تواند به رفع یبوست، خاکشیر برای اسهال سخت، از بین بردن جوش‌های صورت، سلامت پوست و کنترل فشار خون کمک کند.**

گروه بهداشت و سلامت – خاکشیر خواص بسیار فراوانی دارد و می‌تواند به رفع یبوست، خاکشیر برای اسهال سخت،از بین بردن جوش‌های صورت،سلامت پوست، کنترل فشار خون،رفع عطش،ضد عفونی کننده،دفع سنگ کلیه و مجاری ادرار،تقویت معده،درمان لاغری،جلوگیری از شوره مو،تقویت قوای جنسی مردان،خارش پوست، کاهش آگزری،کند کردن سلول‌های سرطانی،رفع بواسیر و واریس و از بین برنده چربی کبد می‌توان اشاره کرد.

شوران یا خاکشیر یک گیاه دارویی است که در بسیاری از مناطق جهان رشد می‌کند و در سال‌های اخیر به عنوان یک گیاه دارویی مهم شناخته شده است. این گیاه در سنت‌های درمانی ایرانی، چینی و دیگر کشورهای آسیایی به عنوان یک داروی گیاهی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خواص خاکشیر برای پوست

خاصیت خاکشیر برای پوست شامل تسکین التهابات پوستی مانند آکنه و جوش،رفع خشکی و ترک‌های پوست،بهبود لکه‌های پوستی،جلوگیری از پیری زودرس پوست و افزایش رطوبت و نرمی پوست می‌شود. همچنین خاکشیر به دلیل داشتن ترکیباتی مانند ویتامین C و آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند به بهبود سلامتی پوست و جلوگیری از آسیب‌های اکسیداتیو کمک کند.برای استفاده از خاکشیر برای پوست، می‌توانید از محصولات آرایشی حاوی خاکشیر یا از ماسک‌های خانگی با استفاده از خاکشیر برای پوست خود استفاده کنید.

همچنین خاکشیر به دلیل داشتن خواص ضد التهابی و ضد عفونی کننده، می‌تواند برای درمان جوش صورت مؤثر باشد. برای استفاده از خاکشیر در درمان جوش صورت، می‌توانید یک قاشق غذاخوری از پودر خاکشیر را با آب یا روغن نارگیل مخلوط کرده و به صورت پوششی روی صورت خود بگذارید و بعد از چند دقیقه با آب گرم بشویید. همچنین، مصرف خاکشیر به صورت داخلی نیز می‌تواند به پاکسازی پوست و کاهش جوش‌ها کمک کند.

خواص خاکشیر برای تروئید

از خواص خاکشیر برای کم کاری تیروئید می‌توان به این موارد اشاره کرد که خاکشیر به دلیل حاوی عناصری همچون آهن، مس و سلنیوم برای سلامتی تیروئید، مفید است. همچنین، حضور اسیدهای چرب امگا۳ در خاکشیر می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود سلامتی تیروئید کمک کند. با این حال، در صورت داشتن کم کاری تیروئید، قبل از مصرف خاکشیر باید با پزشک خود مشورت کرده و میزان مصرف آن را تعیین کنید.

خواص خاکشیر برای معده و روده

گروه بهداشت و سلامت – طالبی میوه‌ای پرخاصیت برای روزهای داغ تابستان است و نقش‌ی مؤثر در سلامت قلب، کلیه، بارداری و حتی تنظیم قند خون ایفا می‌کند.

طالبی یکی از میوه‌های تابستانی است که فواید و خواص بسیاری دارد. طالبی سرشار از ویتامین‌های A و C است. طالبی را با نام‌های مانند خربزه فارسی، خربزه تخم قندی و خربزه تلخ نیز می‌شناسند. طالبی حاوی کربوهیدرات‌ها (قند)، پروتئین و آب است که کالری هر صد گرم از میوه طالبی معادل ۳۴ کالری بوده و از جمله میوه‌های مناسب برای رژیم غذایی کاهش وزن است.

طالبی همچنین سرشار از ویتامین‌های از جمله ویتامین A، بتاکاروتن، ویتامین B1، ویتامین B2، ویتامین B6، ویتامین B9، ویتامین C و ویتامین K است. طالبی همچنین سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و روی است.

طالبی و دیابت

از دیگر فواید طالبی کمک به کنترل سطح قند خون است. یکی از علل بیماری دیابت مصرف بیش از اندازه خوراکی‌های چرب و شیرین است. مصرف طالبی موجب احساس سیری شده و از این طریق می‌تواند از دیابت جلوگیری کند. علاوه بر این طالبی با بهبود سوخت

میوه‌ای تابستانه برای سلامت قلب



و ساز انسولین مرتبط است؛ یعنی موجب کاهش نوسان سطح قند خون و کنترل آن می‌شود. طالبی موجب کاهش شدت اکسیداسیون بر روی کلیه شده و می‌تواند از این طریق از بیماری‌های بیشتر مرتبط با کلیه‌ها جلوگیری کند.

طالبی و کلیه

از دیگر فواید طالبی تأثیر این میوه در حفظ سلامت کلیه‌ها است. طالبی‌بی دارای خاصیت ادرار آور بوده و یک میوه دیورتیک است، بنابراین با خاصیت دیورتیک خود موجب افزایش حجم و دفع ادرار در طول روز می‌شود و از این طریق موجب افزایش فعالیت کلیه‌ها شده و مواد سمی و زائد را دفع می‌کند. مصرف ترکیب طالبی با آب‌لیمو هر روز صبح پیش از صرف صبحانه می‌تواند موجب حفظ سلامتی و افزایش سلامتی کلیه‌ها شود.

طالبی و بارداری

یکی از فواید طالبی این است که این میوه منبعی غنی از مواد مغذی بوده و از بارداری سالم حمایت می‌کند. طالبی یک بمب انرژی برای خانم‌های باردار است. طالبی یک منبع غنی از ویتامین C و ویتامین A است. وجود ویتامین C موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و این از دیگر فواید طالبی است.

طالبی حاوی فولات است که فولات برای زنان باردار بسیار مفید بوده و موجب کاهش نرخ تولد نوزادان ناقص می‌شود. طالبی می‌تواند از بروز نواقص عصبی در نوزادان جلوگیری کرده و همچنین طالبی توانایی تضمین سلامت نوزادان را بدون هیچ عوارض جانبی دارد؛ بنابراین یکی دیگر از فواید طالبی خواص این میوه در بارداری و سلامت نوزادان است.

طالبی و قلب

طالبی حاوی آدنوزین است که از رسوبات خون که موجب بروز حمله قلبی می‌شود جلوگیری کرده و می‌تواند در سرکوب کردن سلول‌های خونی مزاحم به بدن کمک کرده و از این طریق موجب کاهش خطر احتمال حمله قلبی می‌شود. همچنین طالبی حاوی لیکوپن است که موجب کاهش بروز حملات قلبی شده و موجب می‌شود تا شما قلب سالمی داشته باشید. همچنین وجود پتاسیم در طالبی که برای سلامت و بهبود عملکرد قلب ضروری است از دیگر فواید طالبی محسوب می‌شود. پتاسیم از دیگر مواد معدنی مفید در طالبی است. طالبی با داشتن فیبر، آنتی‌اکسیدان‌های قوی، ویتامین C و پتاسیم برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است. از جمله فواید طالبی این است که با داشتن فیبر می‌تواند موجب کاهش فشار خون

مناقصه عمومی یک مر حله‌ای



شورای بهداشت

شهرداری منطقه چهار بندرعباس در نظر دارد فراخوان عمومی یک مرحله ای پروژه «پیاوه رو سازی ضلع شمال بلوار امام سجاد حد فاصل (بلوار شهدای محراب – بلوار معراج)» به شماره را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:

– تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ ساعت ۱۳:۰۰
– مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۴/۰۵/۰۱ ساعت: ۰۸:۰۰
– مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۴/۰۵/۱۱ ساعت: ۱۳:۰۰
– زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲ ساعت ۰۸:۰۰
این آگهی برابر آئین نامه معاملات جدید شهرداری تهران تسری به مراکز استانها صرفا یک نوبت منتشر می گردد.
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی به مبلغ: ۸۰۸۴،۰۱۸۰،۲۰۰ ریال
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: بندرعباس بلوار جمهوری اسلامی بعداز کوی پلیس شهرداری منطقه چهار . شماره ۰۷۶۳۳۵۹۹۹۱۸

مدیریت ارتباطات و امور بین الملل شهرداری بندرعباس

شناسه: ۱۹۶۳۹۳۶

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مر حله ای



گشای بهداشت استان

شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان به عنوان دستگاه مناقصه گزار در نظر دارد مناقصه مشروحه 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 و 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.

موضوع مناقصه: عملیات احداث موتورخانه سرچاهی چاه جدید تلنگ و خط انتقال پمپاژ تا سه راهی لوله آذینست

مدت: ۶ ماه

مبلغ برآورد اولیه کار: ۱۶۵/۱۲۴/۱۲۵/۶۹۰ ریال (صدو شصت و پنج میلیاردو صدو بیست و چهار میلیون و صد و چهل و پنج هزارو ششصدو نو)د ریال

((اعتبار پروژه فوق از محل اعتبار طرح های تملک دارایی های سرمایه ای از محل اعتبار طرحهای تملک دارایی های سرمایه ای از محل اعتبارات سواحل مکران – آبرسانی دشت تلنگ کد ۹۱۴ح۳۰۳۰۳۰۳۰۳۰۳۰ به صورت ۷۰٪ نقد و ۳۰٪ اسنادخزانه یا اوراق مرابحه تامین می گردد))

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به مبلغ: ۸/۲۵۷/۰۰۰/۰۰۰ (هشت میلیاردو دویست و پنجاه و هفت میلیون)ریال

رتبه و رشتنه مورد نظر: رتبه ۵ رشتنه آب

مبلغ خرید اسناد: ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب سپهر ۰۱۰۲۹۳۴۹۹۰۰۳ بانک صادرات شعبه گلشهر جهت فروش اسناد مناقصه

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه: ساعت ۱۲ تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۴ تا ساعت ۱۲ تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۹

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۲

زمان بازگشایی پاکت های کیفی: ساعت ۱۲:۱۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۲ زمان بازگشایی پاکت های مالی: ساعت ۰۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۳

محل بازگشایی: سالن کنفرانس شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان و حضور یک نفر نماینده از طرف هر یک از پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی پیشنهادها آزاد است .

امتیاز کیفی لازم: پیشنهادات واصله پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران و احراز حداقل امتیاز لازم (۷۰٪) بازگشایی خواهد گردید.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف آ بر سر: بندرعباس – بلوار ناصر -جنب بیمارستان شریعتی -شرکت و آب و فاضلاب استان هرزگان(امور قراردادها) تلفن ۰۵۸۲-۳۳۳۵-۸۶-۸۷ می باشد.

شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان

شناسه ۱۹۶۴۹۷۶

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش

رازهای

درمانی

خاکشیر از نگاه

طب ایرانی



یبوست خروج مدفوع به صورت تکه تکه است. حتی گاهی مقداری از مدفوع در روده باقی می ماند و بدن قادر به تخلیه روده‌ها به درستی نیست و این موضوع در طول زمان منجر به بروز مشکلات برای سلامت فرد می شود، زیرا باقی ماندن مدفوع در روده‌ها موجب جذب مواد سمی و ناسالم از طریق جداره روده می شود.

یبوست یکی از مشکلات شایع گوارشی است که در بسیاری از افراد رخ می دهد. خاکشیر به عنوان یکی از گیاهان دارویی می تواند به درمان یبوست کمک کند. این گیاه دارای خواص ملینی است و می تواند با افزایش حرکت روده‌ها و تسهیل در خروج مواد معده‌ای، به درمان یبوست کمک کند.

همچنین، خاکشیر می تواند به عنوان یک ضد التهاب طبیعی برای کاهش التهابات دستگاه گوارش و افزایش ترشح مایعات دستگاه گوارش نیز مؤثر باشد. به طور کلی، مصرف خاکشیر به عنوان یک درمان طبیعی برای یبوست می تواند برای بسیاری از افراد مفید باشد.

طرز تهیه خاکشیر برای یبوست

خاکشیر یک ملین کننده طبیعی شناخته است که باعث افزایش حرکات روده می شود و در درمان یبوست مؤثر است. شما می توانید شربت خاکشیر را با آب گرم تهیه کنید تا

و کاهش کلسترول شده و از این طریق به سلامت قلب کمک می کند.

طالبی و کبد

یکی از فواید طالبی این است که یک میوه زود هضم است و سرشار از فیبر است. طالبی دارای پیغنی گرم و تر است و از این رو می‌تواند برای درمان سو مزاج سرد کبد که موجب کم خونی و بلغم می‌شود مفید بوده و این مشکل را درمان کند. سسو مزاج سرد کبد بر اثر آلودگی هوا، خواب نامناسب و متابولیسم ناقص که ایجاد کندندمی رادیکال‌های آزاد است اتفاق می‌افتد. طالبی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و می‌تواند با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و آن‌ها را خنثی کند.

طالبی و ریه

یکی از فواید طالبی این است که سرشار از ویتامین C بوده و به همین دلیل برای درمان عفونت‌ها مفید است. ویتامین C برای بهبود گردش خون و اکسیژن‌رسانی به اندام‌های بدن بسیار ضروری است؛ در تابستان گرما موجب تعریق زیاد شده و املاح زیادی از بدن دفع می‌شود؛ طالبی می‌تواند از سلامتی بدن حمایت کند. یکی دیگر از فواید طالبی وجود مقادیر بالای پتاسیم در آن است که پتاسیم به عنوان یک ماده ضروری در انقباض عضلات و تقویت عملکرد سیستم تنفسی بدن بسیار مفید و تأثیر گذار است.