

این نوشیدنی خنک. گرما را ضربه فنی می‌کند



اگر طبع گرمی دارید یا مدتی است که در خوردن مواد غذایی گرم زیاده‌روی کرده‌اید و حالا به یک نوشیدنی با خواص سرد نیاز دارید، مخلوط کاسنی و شاه‌تره را امتحان کنید.

به گزارش مشرق، کاسنی و شاه‌تره هر دو طبیعی سرد دارند و برای تقویت کبد مفید هستند. شاه‌تره را برای درمان خارش‌های پوستی و متعادل کردن صفرا هم مصرف می‌کنند؛ البته ضدعطش هم است؛ در ضمن اضافه کردن گلاب به این ترکیب مقداری آن را معتدل می‌کند.

مواد لازم برای تهیه نوشیدنی ساده خانگی:

- یک قاشق غذاخوری عرق کاسنی
- نصف قاشق غذاخوری گلاب
- یک قاشق غذاخوری عرق شاه‌تره
- یک قاشق غذاخوری چهار تخم (چهار تخم، دانه‌های سیاه‌رنگ شبیه به تخم شربتی است که در عطاری‌ها موجود است)
- یک قاشق غذاخوری خاکشیر
- ۲ قاشق غذاخوری شکر یا ۲ قاشق مرباخوری عسل
- یک پیمانه آب
- یخ به تعداد دلخواه
- طرز تهیه:**
- شکر، آب، چهار تخم، خاکشیر و یخ را داخل مخلوط‌کن ریخته و خوب مخلوط کنید تا تکه‌های یخ ریز و کوچک شوند. حالا عرق کاسنی، گلاب و عرق شاه‌تره را به آنها اضافه و دوباره با هم مخلوط کنید تا نوشیدنی غلیظ و خنکی داشته باشید. می‌توانید این شربت خنک را با لیمو و نعنا تزئین کنید.



این مشکلات را با موز، انبه، نارگیل و آناناس برطرف کنید

آناناس خواص دیگری هم دارد؛ برای مثال، می‌تواند در زمان عفونت و ناراحتی مجاری ادراری، علاوه بر استفاده از داروی مناسب تجویز شده توسط پزشک، برای تسریع در روند بهبود از آناناس کمک گرفت.

انبه میوه‌ای است که طبع آن به نوع رسیده یا غیر رسیده آن بستگی دارد؛ به عبارت روشن‌تر باید گفت که طبع انبه‌ی نرسیده (کال) سرد و خشک است در حالی که طبع انبه رسیده، گرم و خشک محسوب می‌شود. مصرف انبه‌ی نرسیده (کال) می‌تواند باعث افزایش اشتها شود و به همین دلیل افرادی که مشکل اشتها دارند، می‌توانند از این نوع انبه استفاده کنند. انبه خواص زیادی دارد؛ برای مثال، مصرف آن می‌تواند باعث تقویت قوای اعضای اصلی بدن (کبد، مغز و قلب) شود. همچنین مصرف انبه می‌تواند اثر مثبتی روی عملکرد سیستم تنفسی، گوارشی، کلیه و مجاری ادرار داشته باشد.

استفاده از انبه، سبب لینت مزاج می‌شود و بیوست را برطرف می‌کند؛ اگر انبه به اندازه مناسب و در حد اعتدال مصرف شود، باعث شاداب شدن پوست و بهبود رنگ پوست می‌شود. یکی دیگر از خواص انبه، افزایش وزن و چاقی است و افراد لاغر، می‌توانند از این خاصیت انبه برای چاقی کمک بگیرند. مصرف زیاد این میوه به افراد گرم‌مزاج به ویژه در زمانی که معده آنها خالی است، توصیه نمی‌شود و می‌تواند مضر باشد؛ در صورت مصرف انبه در چنین شرایطی باید برای رفع ضرر، به مصرف آب سرد بعد از خوردن انبه، روی آورد. هرچه انبه کم آبرتر باشد، هضم آن سخت‌تر خواهد شد، به همین دلیل باید در زمان خرید انبه به این نکته توجه کافی داشت. آن دسته از افرادی که در بدن خود دمل و جوش دارند باید از مصرف انبه خودداری کنند، چون مصرف انبه سبب تشدید مشکل آنها خواهد شد.

انبه دارای مواد آنتی‌اکسیدان است و به همین دلیل می‌تواند در پیشگیری از سرطان مؤثر باشد. این میوه به علت دارا بودن آهن می‌تواند به درمان کم‌خونی کمک کند و همچنین می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود. انبه خاصیت آرام‌بخش دارد و افراد می‌توانند از این خاصیت انبه هم بهره ببرند.

ارزش غذایی بیشتری دارد. مصرف مداوم این میوه، می‌تواند به جای شدن کمک کند، به همین دلیل آن دسته از افرادی که تمایل دارند چاق شوند، می‌توانند از نارگیل کمک بگیرند.

هضم نارگیل برای آن دسته از افرادی که به ضعف هاضمه مبتلا هستند، سخت است. برای افزایش اثر تغذیه‌ای نارگیل، می‌توان آن را همراه با شکر یا نبات استفاده کرد. آن دسته از افرادی که مزاج گرم دارند، بهتر است در مصرف این میوه زیاده‌روی نکنند. این دسته از افراد برای اینکه در اثر مصرف نارگیل دچار مشکل نشوند، می‌توانند از لیموترش به‌عنوان مصلح استفاده کنند. مصرف نارگیل فاسدشده و بدبو، می‌تواند باعث ایجاد تهوع و استفراغ شود و تا زمانی که فرد استفراغ نکند، ناراحتی ناشی از مصرف میوه ناسالم، باقی خواهند ماند. برای تشخیص میوه نارس از میوه رسیده نارگیل، باید به آب آن دقت کرد، در واقع هر چه میوه رسیده‌تر باشد، مقدار آب آن کمتر است.

آناناس

طبع آناناس سرد و تر محسوب می‌شود و افرادی که مزاج گرم دارند، می‌توانند به راحتی از آن استفاده کنند. چنانچه افراد سردمزاج به مقدار زیادی از آناناس استفاده کنند، دچار مشکلات هضم خواهند شد. آناناس یک میوه اشتهاور است و به همین دلیل می‌توان از آن برای افزایش اشتهای کودکان کمک گرفت. مصرف آناناس، روند بهبود زخم را تسریع می‌کند، به همین دلیل، آن دسته از افرادی که عمل جراحی انجام داده‌اند یا دچار سوختگی شده‌اند، می‌توانند از این میوه استفاده کنند؛ به دلیل این خاصیت آناناس، بسیاری از افرادی که به عیادت بیماران می‌روند، همراه خود آناناس می‌برند. مصرف آناناس باعث تقویت انقباض‌های رحم می‌شود و می‌توان از این خاصیت آناناس در روز زایمان خانم‌های باردار بهره برد. خانم‌های بارداری که سابقه سقط‌جنین دارند، باید از مصرف آناناس در دوران بارداری خودداری کنند. مصرف آناناس باید در افرادی که از داروهای ضدانعقاد مانند آسپرین، وارفارین یا هپارین استفاده می‌کنند، محدود شود.

آن دسته از افرادی که سابقه آلرژی دارند باید از مصرف زیاد آناناس خودداری کنند چون مصرف این میوه می‌تواند باعث حمله آلرژیک در این دسته از افراد شود.

شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که از خوردن نارنگی، پرتقال، سیب، انگور و ... خسته شده‌اید؟ خوب، پس وقت آن رسیده که به دنبال کمی تنوع و تغییر باشید و از میوه‌های دیگری که طعم متفاوتی دارند، استفاده کنید. برای مثال، می‌توانید سراغ انبه یا موز بروید.

به گزارش بهداشت نیوز، اگر حوصله نکنند پوست نارگیل یا آناناس را داشته باشند، می‌توانید از این میوه‌ها استفاده کنید و از خاصیت آنها بهره ببرید. نکته جالب اینجاست که موز، نارگیل، آناناس و انبه، از دیدگاه طب سنتی نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند. دکتر حمید شمس‌ی باغبانان، متخصص طب سنتی و رئیس انجمن علمی طب سنتی استان البرز از دیدگاه طب سنتی به خواص این چهار میوه می‌پردازد.

موز

موز نارس، سبزیزنگ است و بعد از اینکه رسیده شود، به رنگ زرد و سپس به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید. چنانچه فردی از موز نارس و سبز استفاده کند، دچار بیوست خواهد شد، به دلیل این خاصیت موز، می‌توان آن را در زمان ابتلا به اسهال استفاده کرد، البته نباید در چنین شرایطی در مصرف موز زیاده‌روی کرد. مزاج موز رسیده از نظر گرمی و سردی معتدل است و از نظر خشکی و تری، تر محسوب می‌شود؛ موز میوه‌ای دیرهضم است و افرادی که به مشکلات گوارشی مبتلا هستند، تا جای ممکن نباید از موز استفاده کنند. موز در صورتی که کاملاً رسیده باشد، ملین محسوب می‌شود و در شرایطی که فرد به اسهال مبتلا باشد، نباید از موز رسیده استفاده کند.

برخی از افراد، مصرف موز رسیده را برای این منظور مناسب می‌دانند، ولی موز به علت ایجاد لینت مزاج (نرمی مزاج) و هضم سخت، برای این منظور مناسب نیست؛ موز جزو میوه‌هایی است که می‌تواند باعث احساس نشاط در فرد شود. موز به درمان سرفه‌های خشک کمک می‌کند، در نتیجه می‌توان از آن برای رفع سرفه‌های خشک کمک گرفت. خوردن موز ناشتا بسیار مضر است و می‌تواند مشکلاتی را برای بدن به وجود بیاورد. موز، مناسب افراد دارای مزاج گرم و خشک است و برای افرادی که مزاج آنها سرد است، چندان مناسب نیست.

نارگیل

طبع مغز نارگیل با آب آن متفاوت است، به طوری که مغز سفید آن، طبع گرم و خشک دارد، ولی آب نارگیل (شیر نارگیل)، گرم و تر محسوب می‌شود، ضمن اینکه

شب‌ها قبل از خواب گیلاس بخورید!



گیلاس حاوی مقدار زیادی قند است، اما فیبر نیز دارد که بر هضم تأثیر چندانی نمی‌گذارد؛ در واقع خوردن گیلاس قبل از خواب ممکن است به خواب بهتر شما کمک کند. به گزارش بهداشت نیوز، بسیاری از مردم از خوردن گیلاس در تمام ساعات روز لذت می‌برند، اما برخی افراد بر این باورند که خوردن گیلاس در شب می‌تواند برای سلامتی مضر باشد و علت آن احتمالاً قند موجود در گیلاس است. گیلاس حاوی مقدار زیادی قند است، اما فیبر نیز دارد که بر هضم تأثیر چندانی نمی‌گذارد؛ در واقع خوردن گیلاس قبل از خواب ممکن است به خواب بهتر شما کمک کند. طبق گفته کلینیک کیولوند ایالات متحده، گیلاس به افزایش میزان شهرستان مروتش به نفع بانک کشاورزی مرکزی مروتش به مزایه گذاشته می‌شود و مزایه از مبلغ فوق شروع و به بالاترین مبلغ پیشنهادهای نقداً به فروش می‌رسد و به مبلغ فروش حق الاجرا و خسارت روزشمار تا روز مزایه اضافه خواهد شد بدینیهی است که کلیه هزینه‌های آب، برق، گاز و تلفن در صورتی که دارا باشد و تصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره... تا تاریخ مزایه اعم از اینکه رقم قطعی شده یا نشده باشد کلاً بر عهده برنده مزایه خواهد بود این آگهی یک نوبت در روزنامه شیرازنوبن می‌تواند با واریز ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی، تقاضای خود را در وقت مقرر در محل حراج تقدیم و در جلسه مزایه شرکت نمایند. ضمناً بستانکار بویج نامه شماره ۱۴۰۲/۰۶/۰۶-۲۲/۱۸۶۸/۴۷۸-۱۴۰۲/۰۶/۰۶ اعلام نموده ملک مورد رهن فاقد بیمه می‌باشد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۰۹

از سلول‌های شما در برابر آسیب کمک کند. گیلاس سرشار از آنتی‌اکسیدان است و خواص ضدالتهابی دارد که ممکن است به کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان و بیماری آلزایمر کمک کند. خوردن میوه بیشتر از جمله گیلاس برای سلامت کلی شما عالی است. میوه سرشار از فیبر است و می‌تواند به منظم نگه داشتن سیستم بدن شما کمک کند و ممکن است خطر بیماری قلبی و سایر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. همچنین حاوی مقدار زیادی آب است؛ بنابراین مصرف منظم میوه می‌تواند شما را هیدراته نگه دارد. گیلاس را می‌توان به صورت ساده مصرف کرد یا می‌توانید آن را به ماست، غلات، بلغور جو دوسر یا اسموتی اضافه کنید. اگر دنبال راهی خوش‌مزه برای بهبود سلامتی خود هستید، گیلاس را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

آگهی تأسیس شرکت

تأسیس شرکت با مسئولیت محدود آرسام پیشخوان صدرا در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۷ به شماره ثبت ۶۰۶۴۹ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۲۷۳۶ ثبت و امضا ذیل دفتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع فعالیت: ارائه خدمات پیشخوان دولت الکترونیک از قبیل ایجاد و بهره‌برداری و انجام کلیه خدمات مرتبط و قابل ارائه در دفتر پیشخوان دولت و بخش عمومی غیر دولتی با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شهردیدصدرا، صدرا فاز ۱، بلوار مولانا، بلوار امام خمینی، پلاک ۲۰ مجتمع تجاری پردیس، قطعه ۶۶۲، طبقه همکف، واحد ۲ کدستی ۷۱۹۹۷۱۱۴۴۷ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا خانم زهره کریمی به شماره ملی ۲۲۸۰۱۳۶۸۸۰ دارند ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم آقای شهرام زارعی به شماره ملی ۲۳۰۱۱۳۸۱۶۱ دارند ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم اعضای هیئت مدیره خانم زهره کریمی به شماره ملی ۲۲۸۰۱۳۶۸۸۰ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای شهرام زارعی به شماره ملی ۲۳۰۱۱۳۸۱۶۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قراردادها، عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه‌های عادی و اداری باامضاء زهره کریمی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشند اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه روزنامه کثیرالانتشار شیراز نوین جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی‌باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس (۱۵۶۰۰۲۰)
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی مزایه

آگهی مزایه اموال غیرمنقول پرونده کلاسه ۱۴۰۱۰۱۵۰۱ در اجرای آیین نامه مفاد اسناد رسمی لازم‌الاجرا و به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۱۰۱۵۰۱ له بانک کشاورزی مرکزی مروتش علیه فرشاد امیری و سید ذوالفقار زارع موضوع رهنی شماره سند: ۲۵۵۶۵، تاریخ سند: ۱۴۰۰/۰۵/۲۳ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴۲۸ شهر مروتش استان فارس که مورد رهن عبارت است از: پلاک ثبتی به شماره ۱۰۵/۴۷۲۵ واقع در بخش ۵ فارس مالکیت سید ذوالفقار زارع که طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری ملک مورد نظر - ابعاد و مشخصات ملک عبارت است از: در خصوص پرونده با یگانگی ۱۴۰۱۰۱۵۰۱ در رابطه با سند رهنی شماره ۲۵۵۶۵ دفترخانه ۴۲۸ مروتش له بانک کشاورزی مرکزی مروتش علیه: فرشاد امیری و سید ذوالفقار زارع پلاک مورد رهن واقع در مروتش، خیابان فرهنگ، کوچه آسیاب، سمت راست فرعی اول، سمت راست، کدستی: ۲۷۲۱۸۷۴۶۵۱. پس از مطالعه مستندات پرونده و بررسی اسناد و مدارک ابزازی از محل مورد نظر بازدید نمودیم که نظر به کارشناسی به شرح ذیل تقدیم حضور می‌گردد: ملک مورد نظر شامل یک مساحتان قدیمی یک طبقه با دیوار آجری، سقف تیرچه بلوک، فاقد شناسنامه، سمت کوچه نمای سرامیکی و سمت حیاط فاقد نما به ۱۴۸ مترمربع، که در عرصه ثبت در سند به مساحت ۲۴۵/۲۵ مترمربع تحت پلاک ثبتی ۴۷۲۵ فرعی از ۱۰۵ اصلی قطعه دو بخش پنج فارس به نام آقای سید ذوالفقار زارع فرزند سید ماشالله به ثبت رسیده است. حدود اربعه ملک مورد نظر: شمالاً به طول ۱۰/۷۲ متر درب و دیوار است به کوچه، شرقاً در دو قسمت اول به طول ۲۰/۵۸ متر دیوار به دیوار پسلک ۱۰۵/۲۸۵، دوم به طول ۲/۲۵ متر دیوار به دیوار پلاک ۱۰۵/۲۷۰۹ جنوباً به طول ۱۰/۷۲ متر دیوار به دیوار پلاک ۱۰۵/۲۷۱۰، غرباً در سه قسمت اول به طول ۷/۶۱ متر دیوار به دیوار پسلک ۱۰۵/۲۷۱۳، دوم به طول ۱۲/۸۱ متر دیوار به دیوار پلاک

عکس روز

عکس از: الهه پورحسین



گران و باکیفیت شد

۱۰۵/۲۷۱۲ سوم دیواربسیست به طول ۲/۲۷ متر به کوچه موقعیت ملک معرفی شده منطبق بر حدود اربعه مذکور در سند مالکیت می‌باشد. لازم به ذکر است ملک مورد نظر به میزان ۱/۵۵ متر از سمت کوچه مشرف به ضلع شمالی دارای عقب نشینی می‌باشد. ملک حقوق ارتقاعی ندارد و دارای انشعابات آب، برق و گاز می‌باشد. با توجه به جمع جهات ارزش ۶ دانگ عرصه و اعیان ملک مورد نظر با جمع متعلقات و امتیازات بدون در نظر گرفتن هرگونه بدهی به اشخاص یا ادارات دولتی به مبلغ ۱۶/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل یک میلیارد و ششصد و هشتاد میلیون تومان برآورد و اعلام می‌گردد. طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۱۶/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل یک میلیارد و ششصد و هشتاد میلیون تومان ارزیابی و تعیین نرخ می‌گردد. ارزیابی گردیده است و در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۲ از ساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در محل اجرای ثبت اسناد و املاک شهرستان مروتش به نفع بانک کشاورزی مرکزی مروتش به مزایه گذاشته می‌شود و مزایه از مبلغ فوق شروع و به بالاترین مبلغ پیشنهادهای نقداً به فروش می‌رسد و به مبلغ فروش حق الاجرا و خسارت روزشمار تا روز مزایه اضافه خواهد شد بدینیهی است که کلیه هزینه‌های آب، برق، گاز و تلفن در صورتی که دارا باشد و تصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره... تا تاریخ مزایه اعم از اینکه رقم قطعی شده یا نشده باشد کلاً بر عهده برنده مزایه خواهد بود این آگهی یک نوبت در روزنامه شیرازنوبن می‌تواند با واریز ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی، تقاضای خود را در وقت مقرر در محل حراج تقدیم و در جلسه مزایه شرکت نمایند. ضمناً بستانکار بویج نامه شماره ۱۴۰۲/۰۶/۰۶-۲۲/۱۸۶۸/۴۷۸-۱۴۰۲/۰۶/۰۶ اعلام نموده ملک مورد رهن فاقد بیمه می‌باشد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۰۹

۱۳۴۴/م/الف- رضا حفائی نیا- رئیس واحد اجرای حوزه ثبت ملک مروتش