

Nursing منتشر شد، نشان داد که بوبیدن و نوشیدن چای اسطوخودوس برای دو هفته به گزارش کمتر خستگی در زنان مبتلا به اختلال خواب پس از زایمان منجر شده است، اما اثری بر کیفیت خواب نداشت. به نظر می رسد استنشام رایحه اسطوخودوس بهتر عمل می کند. طی مطالعه ای در سال ۲۰۱۱ که در نشریه Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine منتشر شد، زنان در بازه سنی ۴۵ تا ۵۵ سال از رایحه درمانی اسطوخودوس برای ۲۰ دقیقه دو بار در هفته بمدت ۱۲ هفته استفاده کردند و بهبود کیفیت خواب و ضربان قلب این افراد در مقایسه با گروه گزارش شد. طی یک بررسی در سال ۲۰۱۳ که در Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine منتشر شد، رایحه اسطوخودوس به بهبود کیفیت خواب در دانش آموزان سالم و افراد مبتلا به بیماری ایسکمیک قلب منجر شد.

ریشه والرین (سنبل الطیب)

ریشه والرین ساهاست که برای درمان بی خوابی، تسکین استرس واضطراب استفاده می شود. ریشه والرین بر انتقال دهنده های عصبی به نام اسید گاما-آمینوبوتیریک (GABA) تاثیر می گذارد که خواب را بهبود می بخشد. بسیاری از داروهای خواب‌آور نیز بر این انتقال دهنده عصبی تاثیر می گذارند. بیشتر مطالعات صورت گرفته درباره ارتباط ریشه والرین و خواب قدیمی هستند، اما مطالعه ای در اکتبر ۲۰۲۰ که در نشریه the Journal of Evidence-Based Integrative Medicine منتشر شد، روزرسانی و ارزیابی مجدد داده های موجود را دنبال کرد. پژوهشگران به رغم شواهد محدود دریافتند که والرین می تواند به تنهایی و همچنین در ترکیب با گزینه های دیگر، یک گیاه بی خطر و مفید برای درمان مشکلات خواب، اضطراب و مسائل مرتبط دیگر باشد. پژوهشگران به این نکته اشاره داشتند که والرین ممکن است به ویژه در درمان بی خوابی در افرادی با سطوح بالای اضطراب مفید باشد.

محسوب می شود که ممکن است به بهبود شرایط خواب کمک کند. مطالعه در سال ۲۰۱۷ که در Complementary Therapies in Medicine منتشر شد، نشان داد افراد ساکن خانه سالمندان که ۴۰۰ میلی گرم عصاره بابونه در روز دریافت می کردند، نسبت به آنهایی که دارونما مصرف می کردند از کیفیت خواب بهتری برخوردار بودند. البته، فواید بابونه تنها به افراد مسن محدود نمی شود. طی مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ که در نشریه the Journal of Advanced Nursing منتشر شد، زن پس از زایمان که از کیفیت خواب پایینی برخوردار بودند به دو گروه تقسیم شده و بمدت دو هفته یک گروه افزون بر مراقبت عادی پس از زایمان، چای بابونه نیز مصرف می کردند و گروه دیگر فقط مراقبت عادی پس از زایمان را دریافت کردند. گروهی که چای بابونه مصرف می کردند، شرایط به مراتب بهتری در زمینه کمیود خواب و افسردگی داشتند. اما نتایج پژوهش ها در این زمینه یکدست نیستند و همه مطالعات پیوند بین بابونه و خواب بهتر را تایید نکرده اند. با این وجود، بابونه ممکن است فواید دیگری را نیز ارائه کند که استفاده از آن را ارزشمند می کند. جدا از خواب، عصاره بابونه برای خواص ضد التهاب خود نیز مورد استفاده قرار گرفته و ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند. محتوای آنتی اکسیدانی بابونه احتمالا نقش مهمی در فواید آن ایفا می کند.

چای اسطوخودوس

اگر از اسانس اسطوخودوس در اسانس‌سوز یا اسپری های اسطوخودوس برای معطر کردن روبالشی های خود استفاده کرده باشید، می دانید که این گیاه تا چه اندازه می تواند آرامش بخش باشد. اما بار دیگر نتایج مطالعات در این زمینه یکدست نیستند. چای اسطوخودوس یکی دیگر از نوشیدنی های گیاهی است که مصرف آن برای کسب آرامش توصیه می شود. مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ که در Worldviews on Evidence Based



آیا انواع خاصی از چای به خواب بهتر کمک می کنند؟

نوشیدن چای های گیاهی یکی از روش هایی است که برای کسب آرامش و خواب بهتر شبانه توصیه می شود. انواع مختلفی از چای های گیاهی که گفته می شود می توانند به خواب خوب کمک کنند در بازار وجود دارند، اما شواهد در این زمینه یکدست نیستند. این که بررسی ارتباط نوشیدن چای های گیاهی و کیفیت خواب در جمعیتی بزرگ برای مدت زمان طولانی دشوار است، یکی از دلایل کلیدی در این زمینه است. به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "کیو استرانگ"، عوامل مختلفی در خواب خوب شبانه نقش دارند که از آن جمله می توان به خوابیدن و بیدار شدن از خواب در زمانی مشابه از شبانه روز، پرهیز از مصرف وعده های غذایی سنگین پیش از خواب و ایجاد محرک آرام، به عنوان مثال، با تریک و آرام نگه داشتن اتاق خواب یا انجام فعالیت های آرامش بخش پیش از خواب، اشاره کرد. چای های گیاهی درمانی برای مشکلات خواب شما نخواهند بود، اما می توان از آنها در ایجاد یک روتین آرامش بخش استفاده کرده و شرایطی مناسب را برای تجربه خوابی راحت و آرامش بخش فراهم کرد. برخی مواد موجود در چای های گیاهی نیز ممکن است به بهبود شرایط خواب انسان کمک کنند. در ادامه با برخی از بهترین چای های گیاهی برای تجربه خواب خوب شبانه بیشتر آشنا می شویم.

چای بابونه

چای بابونه احتمالا نخستین گزینه ای است که برای کمک به خواب خوب شبانه در ذهن شما نقش می بندد. بابونه دیر زمانست که به عنوان دمنوشی آرامش بخش پیش از خواب استفاده می شود. بابونه حاوی ماده ای به نام آپیژنین است که این ترکیب به گیرنده هایی در مغز متصل می شود که داروهای درمان کننده اضطراب و بی خوابی، مانند بنزودیازپین ها نیز از همان گیرنده های استفاده می کنند و مشخص شده است که اثری آرامش بخش ایجاد می کند. بی خوابی در افراد مسن بیشتر شایع است و بابونه یکی از گیاهان دارویی

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان کنگان در نظر دارد ۷ قطعه زمین مزروعی با حفظ عرصه و اعیان موقوفه واقع در شهر کنگان و بنک با مشخصات ذیل از طریق آگهی مزایده برای مدت دو سال به اجاره واگذار نماید.

ردیف	یک قطعه زمین	مساحت مترمربع	موقوفه	کد رقبه	محل وقوع ملک	اجاره هر سال
۱	مزروعی	۱۹۳۸۶	حاجیه آمنه	۳۲۱	شهر کنگان- گوده روبروی بیمارستان	۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۲	مزروعی	۳۲۹۸۷	حاجیه خدیجه	۶ ستونی	شهر بنک- غرب گلزار شهدا	۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳	مزروعی	۲۴۵۵۵	حاجیه خدیجه	۱۶ کنیزو	شهر بنک- غرب گلزار شهدا	۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۴	مزروعی	۶۰۳۴۸	حاجیه خدیجه	۱۲ سده	شهر بنک- شمال گلزار شهدا	۱۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۵	مزروعی	۸۰۱۶۰	حاجیه خدیجه	۱۷ سده	شهر بنک- شمال گلزار شهدا	۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶	مزروعی	۱۳۱۷۵۰	حاجیه خدیجه	۱۵ سده	شهر بنک- شمال گلزار شهدا	۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۷	مزروعی	۴۱۶۴۸	حاجیه خدیجه	۴ پندها	شهر بنک- غرب گلزار شهدا	۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

شرایط مورد اجاره:

- برنده مزایده طبق ضوابط و مقررات با اداره اوقاف قرارداد منعقد نماید و طبق قرارداد اجاره پرداخت کند، و حق واگذاری مورد اجاره به غیر ندارد و چک صیاد بابت تضمین پرداخت اجاره و تخلیه و تحویل ملک موقوفه همراه با ضامن معتبر به اوقاف تحویل و معرفی نماید.
- پیشنهاد دهنده باید ۷۱٪ قیمت پایه را به عنوان سپرده به حساب اداره اوقاف کنگان حضورا واریز نماید.
- به پیشنهاد های مبهم یا بدون قبض رسید سپرده و یا آنهایی که خارج از موعد مقرر برسد یا مخدوش باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- چنانچه برنده مزایده ظرف مدت ۷ روز جهت تنظیم قرارداد اجاره مراجعه نماید مبلغ سپرده به نفع موقوفه ضبط و به ترتیب با نقرات بعدی سند اجاره تنظیم خواهد شد، برنده مزایده حق هیچگونه تغییر در وضع عرصه و اعیان موقوفه ندارد مگر با موافقت کتبی موجر و پس از انقضای مدت اجاره بدون هیچ گونه ادعایی ملک موقوفه رابه موجر تحویل دهد.
- داوطلبان می توانند از تاریخ ۱۴۰۰/۷/۱۸ به مدت ۲۰ روز پیشنهادات را ضمیمه فیش بانکی در پاکت و مهر شده با درج کد رقبه به اداره اوقاف کنگان تحویل دهند.
- مدت اجاره از تاریخ تنظیم سند اجاره به مدت دو سال و بصورت رسمی در دفترخانه می باشد.
- کمیسیون مزایده با حضور نمایندگان اداره اوقاف و امور مالیاتی و دادستان عمومی شهرستان کنگان تشکیل خواهد شد.
- هزینه کارشناسی و آگهی مزایده و هزینه های مربوط به اخذ مجوز از نهادها و ادارات دولتی و تنظیم سند اجاره به عهده برنده مزایده و ۱۰٪ سپرده بنفع موقوفه ثبت میشود.
- در صورت تساوی پیشنهادات و اصله برنده مزایده با نظر اکثریت اعضای کمیسیون تعیین خواهد شد.
- افراد ممنوع معامله و کسانی که به موقوفات بدهی داشته باشند و نیز بستگان درجه یک هریک از پرسنل اوقاف دادستان و نماینده دارایی حق شرکت در مزایده را ندارند
- تخلف از هریک از شروط مندرج در این آگهی یا سند اجاره تنظیمی موجب اختیاری فسخ قرارداد بصورت یکطرفه در مابقی مدت اجاره برای موجر خواهد بود.
- جهت اطلاع بیشتر متقاضیان می توانند با شماره ۰۷۷۳۳۲۲۳۰۶ یا ۴۴۲۱ اداره اوقاف کنگان تماس حاصل نمایند. / شماره: ۰۷۱/ م الف

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان کنگان ۱۴۰۰۱۰۳۱

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان کنگان در نظر دارد ۲ باب کارگاه با حفظ عرصه و اعیان موقوفه واقع در شهر کنگان با مشخصات ذیل از طریق آگهی مزایده برای مدت یک سال به اجاره واگذار نماید.

ردیف	یک باب کارگاه	مساحت متر مربع	موقوفه	کد رقبه	محل وقوع ملک	اجاره هر ماه
۱	کارگاه	۶۶۳	حاجیه آمنه	۳۷۲	شهر کنگان گوده روبروی جهاد کشاورزی	۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۲	کارگاه	۵۴۲۰۵	حاجیه آمنه	۳۷۷	شهر کنگان انتهای خیابان روبروی بیمارستان	۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

شرایط مورد اجاره :

- برنده مزایده طبق ضوابط و مقررات با اداره اوقاف قرارداد منعقد نماید و طبق قرارداد اجاره پرداخت کند، و حق واگذاری مورد اجاره به غیر ندارد و چک صیاد بابت تضمین پرداخت اجاره و تخلیه و تحویل ملک موقوفه همراه با ضامن معتبر به اوقاف تحویل و معرفی نماید.
- پیشنهاد دهنده باید ۷۱٪ قیمت پایه را به عنوان سپرده به حساب اداره اوقاف کنگان حضورا واریز نماید.
- به پیشنهاد های مبهم یا بدون قبض رسید سپرده و یا آنهایی که خارج از موعد مقرر برسد یا مخدوش باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- چنانچه برنده مزایده ظرف مدت ۷ روز جهت تنظیم قرارداد اجاره مراجعه نماید مبلغ سپرده به نفع موقوفه ضبط و به ترتیب با نقرات بعدی سند اجاره تنظیم خواهد شد. برنده مزایده حق هیچگونه تغییر در وضع عرصه و اعیان موقوفه ندارد مگر با موافقت کتبی موجر و پس از انقضای مدت اجاره بدون هیچ گونه ادعایی ملک موقوفه را به موجر تحویل دهد و در صورت رضایت موجر از عملکرد متاجر طبق قوانین و دستورالعملهای جاری به نرخ روز قابل تمدید میباشد.
- داوطلبان می توانند از تاریخ ۱۴۰۰/۷/۱۸ به مدت ۲۰ روز پیشنهادات را ضمیمه فیش بانکی در پاکت و مهر شده با درج کد رقبه به اداره اوقاف کنگان تحویل دهند.
- مدت اجاره از تاریخ تنظیم سند اجاره به مدت یک سال و بصورت رسمی در دفترخانه می باشد.
- کمیسیون مزایده با حضور نمایندگان اداره اوقاف و امور مالیاتی و دادستان عمومی شهرستان کنگان تشکیل خواهد شد.
- هزینه کارشناسی و آگهی مزایده و هزینه های مربوط به اخذ مجوز از نهادها و ادارات دولتی و تنظیم سند اجاره به عهده برنده مزایده و ۱۰٪ سپرده بنفع موقوفه ثبت میشود.
- در صورت تساوی پیشنهادات و اصله برنده مزایده با نظر اکثریت اعضای کمیسیون تعیین خواهد شد.
- افراد ممنوع معامله و کسانی که به موقوفات بدهی داشته باشند و نیز بستگان درجه یک هریک از پرسنل اوقاف-دادستان و نماینده دارایی حق شرکت در مزایده را ندارند
- تخلف از هریک از شروط مندرج در این آگهی یا سند اجاره تنظیمی موجب اختیاری فسخ قرارداد بصورت یکطرفه در مابقی مدت اجاره برای موجر خواهد بود.
- جهت اطلاع بیشتر متقاضیان می توانند با شماره ۰۷۷۳۳۲۲۳۰۶ یا ۴۴۲۱ اداره اوقاف کنگان تماس حاصل نمایند. / شماره: ۰۷۱/ م الف

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان کنگان ۱۴۰۰۱۰۳۹

آقای ابوالفضل قاسمی فرزند حسن دارای شماره ملی ۳۰۷۹۹۴۱۰۹۷ به شرح دادخواست به کلاس ۱۷۰۰۰۰۰ از این شورا درخواست گواهی حضر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حسن قاسمی به شماره شناسنامه ۳۳۶ در تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۸ اقامتگاه دائمی خود بحدود زندگی گفته ورته حین الفوت آن مرحوم منحصراً است به:

- ۱- زهرا ابراهیمی فرزند عباس به شماره ملی ۳۰۷۹۹۰۸۸۴۷ متولد ۱۳۴۸ صادره از دیر (پسر همسرمتوفی)
- ۲- فاطمه قاسمی فرزند حسن به شماره ملی ۳۰۷۹۹۵۶۱۸۱۷ متولد ۱۳۲۷ صادره از دیر (دختر متوفی)
- ۳- ابوالفضل قاسمی فرزند حسن شماره ملی ۳۰۷۹۹۴۱۰۹۷ متولد ۱۳۶۵ صادره از دیر (پسر متوفی)
- ۴- ابراهیم قاسمی فرزند حسن شماره ملی ۳۰۷۰۱۳۱۱۴ متولد ۱۳۸۰ صادره از دیر (پسر متوفی)

شماره: ۱۲ / م الف
مدیر دفتر شعبه دوم شورای حل اختلاف شهرستان دیر ۱۴۰۰۱۰۳۹

آگهی مناقصه عمومی

با توجه به اینکه شهرداری بندر بوشهر در نظر دارد خرید خدمات مشاور به منظور تهیه سیستم یکپارچه شهرسازی، درآمد و نوسازی به شرح ذیل را به مشاورین واجد صلاحیت و دارای شرایط مربوطه از سازمان های ذریط را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) واگذار نماید، لذا از مشاورین واجد صلاحیت که دارای دارای گواهینامه صلاحیت معتبر ، ظرفیت و آمادگی به ارائه خدمات مشاوره هستند دعوت می گردد مطابق جدول زمانبندی ذیل به سامانه مذکور به آدرس www.SETADIRAN.IR مراجعه و نسبت به دریافت اسناد و مدارک اقدام نمایند.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	شماره فراخوان	مدت قرارداد	آخرین مهلت دریافت اسناد	آخرین مهلت ارسال پاسخ	روش انتخاب مشاور	تخصص و پایه مورد نیاز
خرید خدمات مشاور به منظور تهیه سیستم یکپارچه شهرسازی ، درآمد و نوسازی	۲۰۰۰۰۰۵۷۰۱۰۰۰۰۰۰۰۲	۴ ماه	۱۴۰۰/۰۷/۲۵	۱۴۰۰/۰۲/۰۸	انتخاب بر اساس کیفیت و قیمت	پایه ۱/ یک در رشته تولید و پشتیبانی نرم افزارهای کارشناسی مژتری از رشته نرم افزار

- توضیحات:**
- محل و آخرین مهلت تحویل اسناد: کلیه پاکات می بایست در مهلت مقرر به شرح جدول فوق در سامانه الکترونیکی دولت (ستاد) بارگذاری گردد .
 - پاکتهای مناقصه در ساعت ۱۰/۰۵ صبح مورخ درج شده در جدول گشوده می شود.
 - ضمناً متن آگهی در شبکه اطلاع رسانی شهرداری بوشهر به آدرس www.Bushehr.ir درج گردیده است.
 - هزینه درج آگهی در دو نوبت به عهده برنده مناقصه میباشد.
 - سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است.
 - محل دریافت و تحویل اسناد سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) و محل گشایش پیشنهاد ها سالن جلسات واقع در طبقه چهارم ساختمان مرکزی شهرداری بندر بوشهر می باشد .
 - اطلاعات دستگاه مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت الف- آدرس : بوشهر - میدان شهرداری - شهرداری مرکزی - طبقه دوم - اداره امور پیمان تلفن: ۰۷۷۳۳۳۴۰۵۷۱
 - اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۰۲۴۹۱۹۳۴ دفتر ثبت نام: ۰۸۹۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۶۷۸

روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری بندر بوشهر ۱۴۰۰۱۰۳۸

هر روز، روزنامه

عسالوویه

با ما بهتر دیده شوید

رابخوانید

۰۷۷۳۳۵۳۴۸۷۲