

روزانه چند لیوان شیر بنوشیم؟



افزایش طول عمر، بازده جسمی و فکری بیشتر، کاهش بیماری‌های عفونی و استخوانی و رشد مطلوب کودکان و نوجوانان می‌شود. مطالعات گسترده انجام شده توسط مراجع بین المللی و مراکز علمی دانشگاهی، نشان می‌دهد، بین مصرف سرانه محصولات شیری و طول عمر و کاهش سن از کار افتادگی، ارتباط مستقیم وجود دارد.

بشود به او بخورانید. شیرینی که به سوپ کودک افزوده می‌شود جزو واحد شیر محسوب می‌شود به شرطی که زیاد در غذا نجوشد و اواخر پخت به غذا دو لیوان و خانم‌های شیرده و باردار ۵/۳ تا چهار لیوان شیر در کنار مصرف سایر لبنیات بنوشند. برای آنکه کودک به نوشیدن شیر ترغیب شود بهتر است دو لیوان شیر را به چهار نصف لیوان تقسیم کرده و در فواصل معینی که بهتر است در میان وعده‌ها

بهرت است در طول روز، کودکان زیر هفت سال ۵/۱ تا دو لیوان، پسرها در سن بلوغ سه لیوان، دخترها در همین سن ۵/۲ لیوان، افراد بالغ و سالمند دو لیوان و خانم‌های شیرده و باردار ۵/۳ تا چهار لیوان کافی دارند. شیرهای ۵/۲ درصد برای کودکان و ورزشکاران و شیر خامه گرفته به دلیل نداشتن کلسترول برای مصرف روزانه مناسب است. **چند لیوان شیر بنوشیم؟**

بیتوته: اگر با مصرف شیر دچار نفخ و دل درد نمی‌شوید، بهترین زمان مصرف آن قبل از خواب است، زیرا در حین خواب، بدن این فرصت را دارد که کلسیم و پروتئین خود را از این ماده غذایی تأمین کند. همچنین چون شیر حاوی تریپتوفان است به برقراری خوابی آرام و راحت کمک می‌کند. البته مصرف یک واحد شیر (یک لیوان) در وعده صبحانه نیز توصیه می‌شود چون موجب رفع بی‌حالی، بی‌حوصلگی و عصبانیت می‌شود و مغز را برای یادگیری بیشتر و یادآوری آسان تر آماده کرده و چون کلسیم شیر از جذب آهن غذا جلوگیری می‌کند و صبحانه کمترین میزان آهن را دارد، مصرف شیر در این وعده مطلوب است، اما بدترین زمان مصرف شیر در وعده ناهار است، چرا که جلوی اشتها، بخصوص اشتهای کودکان را می‌گیرد و از جذب آهن و روی محصولات گوشتی می‌کاهد.

در طب سنتی آمده است که افراد سالمند مبتلا به بوکی استخوان و آرتروز، بهتر است شیر را با دارچین میل کنند. دارچین سردی شیر را می‌گیرد و باعث افزایش جذب مواد مغذی شیر می‌شود. در ضمن ویتامین C موجود در میوه‌ها به جذب بهتر آهن و کلسیم شیر کمک می‌کند، بنابراین مصرف شیر همراه میوه‌های تازه پیشنهاد می‌شود.

هر لیوان شیر چند کالری دارد؟

هر لیوان شیر معادل ۲۴۰ گرم است و یک لیوان شیر بی چربی ۹۰ کالری، یک لیوان شیر کم چربی ۱۲۰ کالری و یک لیوان شیر پرچرب ۱۵۰ کالری انرژی تولید می‌کند. شیر به طور معمول هنگامی که از گاو، گوسفند، شتر و بز دوشیده می‌شود، حاوی ۵/۳ درصد چربی است و شیرهایی با چربی بالاتر از ۵/۲ درصد پرچرب و پایین‌تر از آن کم‌چرب محسوب شده و به آن دسته از شیرهایی که بین ۵/۰ - ۱/۰ درصد چربی دارد، شیر خامه گرفته می‌گویند. شیرهای با ۵/۱ درصد چربی برای افرادی که تحرک کافی دارند، شیرهای ۵/۲ درصد برای کودکان و ورزشکاران و شیر خامه گرفته به دلیل نداشتن کلسترول برای مصرف روزانه مناسب است.

درمان خانگی زخم معده



باشگاه خبرنگاران: شربت بومادران حاوی انواع ویتامین‌های A, C, E, K، گروه ویتامین‌های B مانند B۱, B۶, B۳، گربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، منیزیم، منگنز، روی (زینک)، سولفور، مس، فول، اسید گلوکونیک و سیتریک، اینولین، فلافونوئیدها، تانن، الکامیدها، کامفور و قند مانند گلوز، ساکاروز، فروکتوز و مالتوز است.

مهم‌ترین خواص شربت بومادران

حیدر عظیمی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین خواص شربت بومادران اظهار کرد: این شربت نقشی مؤثر در تقویت دستگاه گوارش مانند معده و کبد و هضم بهتر غذا دارد و به درمان دل درد، رفلاکس (برگشت غذا از معده به مری)، ترش کردن و زخم معده کمک می‌کند. وی درباره خواص دیگر شربت بومادران بیان کرد: این شربت تأثیری چشمگیر در کنترل و کاهش فشار، چربی و قند خون دارد؛ شربت بومادران بیماری‌های هورمونی زنان مانند اختلالات قاعدگی را برطرف می‌کند و نقشی مؤثر در تنظیم قاعدگی و تسکین دردهای ناشی از آن دارد. این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: شربت بومادران سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد بنابراین افراد را لاغر می‌کند؛ این شربت تأثیری چشمگیر در درمان بیماری‌های تنفسی مانند آسم، تنگی نفس، سرماخوردگی و زکام دارد. عظیمی تأکید کرد: شربت بومادران اشتها را افزایش می‌دهد؛ این شربت با پاکسازی عروق و تصفیه خون نقشی مؤثر در بهبود گردش خون دارد بنابراین خواب رنگی دست و پاها را رفع می‌کند.

وی تصریح کرد: شربت بومادران تأثیری چشمگیر در التیام زخم و جراحی ناشی از کبودی، تقویت قلب، اعصاب، پوست و مو، رفع التهابات بدن مانند التهاب گلو، مفاصل (آرتрит)، معده و عضله قلب (میوکاردیت)، کاهش تب به ویژه در مبتلایان به آبله مرغان و سرخک دارد. این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: شربت بومادران آنتی‌بیوتیکی طبیعی، ضد نفخ و بادشکن است و به رفع ضعف قلب، ورم ماهیچه قلب، هیستری (پرانگیختگی شدید هیجانی که اضطراب را به علائم بیماری مانند ترس تبدیل می‌کند)، تشنج، صرع، ترک نوک سینه، گواتر، لک و پیس (برص یا ویتیلیگو) و کیست تخمدان کمک شایانی می‌کند.

موارد منع مصرف شربت بومادران

عظیمی درباره موارد منع مصرف شربت بومادران یادآوری کرد: استفاده از این شربت قبل از بارداری برای بارور شدن مفید است، اما پس از بارداری نباید مصرف شود.

چه زمانی باید بینی خود را جراحی کنیم؟

باشگاه خبرنگاران: مهدی خواجوی رئیس انجمن جراحان گوش، حلق و بینی و مدیر گروه جراحی گوش، گلو، بینی و سسرو کردن ایران درباره جراحی‌های بینی، اظهار کرد: جراحی‌های زیبایی، از عمل سر و صورت گرفته تا سایر قسمت‌های بدن با عوارضی همراه است که از چشم بسیاری از جوانان پنهان مانده است؛ این گونه عمل‌ها در ایران بسیار مورد استقبال قرار گرفته است و جوانان بیشتری تعداد آمار متقاضیان را تشکیل می‌دهند، موضوعی که در کشورهای اروپایی کمتر مورد استقبال قرار گرفته است. عمل‌ها اصولاً شامل عمل چانه، گونه و بینی است. رئیس انجمن جراحان گوش، حلق و بینی ایران بیان کرد: جوانان برای جلب توجه بیشتری زیباتر شدن چهره، همچنین برای بالا بردن اعتماد به نفس و حضور بهتر در جامعه به سمت این گونه اعمال رو می‌آورند، افراد میناسال هم برای فرار از عوارض پیری خود را به تیغ جراحی می‌سپارند، جالب است که در کشورهای غربی میناسال و در ایران بیشتر جوانان بیشتر به این عمل رو می‌آورند.

آیا افراد به این عمل نیاز دارند؟

خواجوی ادامه داد: انجام جراحی زیبایی تصمیمی فردی است و افراد مگر برای رفع نیازهای روحی و روانی خود نیازمند این گونه جراحی‌ها نیستند. زمانی که احساس زیبایی ندارند نمی‌توانند با اعتماد به نفس در جامعه حضور داشته باشند و این امر در زندگی افراد بسیار مهم است، اما یادمان نرود که عمل‌های جراحی اگر چه باعث زیبایی چهره فرد می‌شود اما یک لزوم نیست.

جوانان شاداب و زیبایی دارند و نباید خودشان را دست کم بگیرند

وی درباره عوارض جراحی زیبایی، افزود: هیچ عمل جراحی بدون عارضه نیست، بیهوشی عوارضی دارد و شخص باید ریسک‌های این بیهوشی را بپذیرد. همچنین انجام عمل جراحی نیازمند مقدماتی است که باید توسط جراح طراحی و انجام شود، مهم است که بدن فرد این عمل را بپذیرد و آن را پس نزند؛ گاهی اوقات ممکن است عفونت پس از عمل جراحی در بدن ایجاد شود یا نیاز به بافت ترمیمی حس شود، و این قبیل کارها باعث ناراضایی فرد از نتیجه عمل شود.

چه زمانی نیاز به عمل جراحی داریم؟

رئیس انجمن جراحان گوش، حلق و بینی ایران یاد آوری کرد: مشکلات تنفسی از دیگر عوارض عمل جراحی است که با پیشرفت علم این مشکلات کمتر خواهد شد؛ برای انجام عمل باید نزد پزشکی رفت که این اعمال را آموزش دیده و دوره‌های تکمیلی را سپری کرده باشد، در غیر این صورت مگر در موارد بدشکلی‌های بارز چهره که اعتماد به نفس فرد را تحت شعاع قرار می‌دهد، عمل‌های زیبایی توصیه نمی‌شود.

آگهی حصر وراثت

شهرام اعتمادی دارای شناسنامه شماره ۱۱۲۷ متولد ۱۳۴۱ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان آذردخت دوانی مطلق به شماره شناسنامه ۴۳۵ صادره از اعتمادی به شماره شناسنامه ۱۲۲۰ در تاریخ ۹۶/۱۰/۱۰ در افتگانه دائمی خود ببرد زندگی گفته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

- ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفی
- ۲- مهرداد اعتمادی به شماره شناسنامه ۴۳۵ صادره از حوزه آبادان فرزند متوفی
- ۳- شاهرخ اعتمادی به شماره شناسنامه ۱۵۰۸ صادره از حوزه آبادان فرزند متوفی
- ۴- ماریا اعتمادی به شماره شناسنامه ۳۳۹ صادره از حوزه آبادان فرزند متوفی
- ۵- آذردخت دوانی مطلق به شماره شناسنامه ۹۳ صادره از حوزه کازرون زوجه متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراض دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱۳۸۳/۱ م الف شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز

آگهی حصر وراثت

عالیه دادگر دارای شناسنامه شماره ۲۲۸۰۴۶۲۳۵ متولد ۶۹/۳/۲۰ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان افضل دادگر به شماره شناسنامه ۸۱۱۵ در تاریخ ۹۷/۳/۱۸ در افتگانه دائمی خود ببرد زندگی گفته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

- ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر عالیه دادگر همسر متوفی
- ۲- مسیحعلی دادگر به شماره شناسنامه ۲۹۵۹۱ صادره از حوزه شیراز پدر متوفی
- ۳- صدق آبدار به شماره شناسنامه ۷۴۱ صادره از حوزه شیراز مادر متوفی
- ۴- هانیه دادگر به شماره شناسنامه ۲۲۸۰۹۶۰۳۴ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
- ۵- حامد دادگر به شماره شناسنامه ۲۲۸۰۹۴۱۳۲۱ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
- ۶- حمید دادگر به شماره شناسنامه ۲۲۸۶۲۵۱۴۳۶ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراض دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱۳۸۳/۱ م الف رئیس شعبه ۴ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره دو شیراز کاکان یاری

آگهی حصر وراثت

زهره باقری دارای شناسنامه شماره ۲۶۰۳ متولد ۱۳۴۴ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان زالی باقری به شماره شناسنامه ۱۳۵۹ در تاریخ ۹۷/۶/۸ در افتگانه دائمی خود ببرد زندگی گفته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

- ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفی
- ۲- نازی باقری به شماره شناسنامه ۱۱۷۴۱ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
- ۳- آسیبه باقری به شماره شناسنامه ۱۱۴ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
- ۴- سمیه باقری به شماره شناسنامه ۲۷۹۱ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
- ۵- راضیه باقری به شماره شناسنامه ۴۴۰ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
- ۶- رمضان باقری به شماره شناسنامه ۱۵۵ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
- ۷- مجتبی باقری به شماره شناسنامه ۱ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
- ۸- ایرج باقری به شماره شناسنامه ۵ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
- ۹- ماه صنم باقری به شماره شناسنامه ۲۶۹۷ صادره از حوزه شیراز زوجه متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراض دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱۳۸۲/۱ م الف شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۲۸۱۳-۱۰۰-۳۱۱۰۰-۱۳۹۶۶ هیات مورخ ۹۶/۱۰/۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت حوزه ثبت ملک جهرم تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی دانشگاه علوم پزشکی در شش‌دانگ یکپار ساختمان به مساحت ۳۳۱۶/۹ مترمربع پلاک ۵۵ فرعی از ۸۵۶۰ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۸۵۶۰ اصلی واقع در بخش فارس خریداری از مالک رسمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه عصر مردم آگهی می‌شود بدین صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۶/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۷/۷

۲۰/۶۹ م الف رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جهرم روح‌اله دهقان

آگهی حصر وراثت

رضا دوات گریان دارای شناسنامه شماره ۲۰۹۶ متولد ۱۳۵۶ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان افسانه دوات گریان به شماره شناسنامه ۸۷۰۷ در تاریخ ۹۷/۴/۲۶ در افتگانه دائمی خود ببرد زندگی گفته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

- ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر رضا دوات گریان برادر متوفی
- ۲- محمد دوات گریان به شماره شناسنامه ۲۰۲ صادره از حوزه شیراز برادر متوفی
- ۳- اصغر دوات گریان به شماره شناسنامه ۱۴۸۸۲ صادره از حوزه شیراز برادر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱۳۸۳/۱ م الف رئیس شعبه ۳۳ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره دو شیراز محمدعلی فرجی

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۱/۳۴/۱۱۱۶۶۰۰۰۰۳۴۱/۴۰۱۳۹۷۰۴

بدینوسیله به محمد باقرانقته به‌دکار پرونده کلاسه ۱/۳۴/۱۱۱۶۶۰۰۰۰۳۴۱/۴۰۱۳۹۷۰۴ که برابر گزارش ۹۷/۵/۱۶/۹۷ شناسخته نگردید.ه‌اید ابلاغ می‌گردد که برابر سند رهنی ۹۷۰۴۰۰۰ بین شما و بانک ملت استپهان مبلغ ۴۶۳۰۱۰۰۰ ریال به‌دکار می‌باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و به کلاسه فوق در این اجراء مطرح می‌باشید لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آیین‌نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می‌گردد که از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه عصر مردم درج و منتشر می‌گردد ظرف مدت بیست روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام نمایید و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.

۲۰/۴ م الف شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز ثبت اسناد استپهان

آگهی حصر وراثت

شهرام اعتمادی دارای شناسنامه شماره ۱۱۲۷ متولد ۱۳۴۱ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان آذردخت دوانی مطلق به شماره شناسنامه ۹۳ در تاریخ ۹۷/۴/۲۰ در افتگانه دائمی خود ببرد زندگی گفته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

- ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفی
- ۲- مهرداد اعتمادی به شماره شناسنامه ۴۳۵ صادره از حوزه آبادان فرزند متوفی
- ۳- شاهرخ اعتمادی به شماره شناسنامه ۱۵۰۸ صادره از حوزه آبادان فرزند متوفی
- ۴- ماریا اعتمادی به شماره شناسنامه ۳۳۹ صادره از حوزه آبادان فرزند متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱۳۸۳/۱ م الف رئیس شعبه ۴ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره دو شیراز کاکان یاری