

تغذیه سالم

خواص یک لیوان شیر برای کودکان



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه یک لیوان شیر ۱۳ ماده مغذی ضروری را برای رشد و یادگیری کودکان به ارمغان می‌آورد، گفت: شیر یک میان وعده بسیار مغذی برای افزایش یادگیری و رشد بهتر دانش‌آموزان است.

به گزارش جام جم آنلاین، شیر یکی از بهترین و کامل‌ترین منابع تغذیه برای کودکان و بهترین راه برای تامین تغذیه کامل و متعادل آنهاست. خواص شیر برای کودکان بسیار متنوع و حائز اهمیت هستند. شیر حاوی مواد مغذی مهمی مانند پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به رشد و توسعه سالم کودکان کمک می‌کند.

پروتئین موجود در شیر برای رشد عضلات و ساخت بافت‌های بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. از طرف دیگر، چربی‌های موجود در شیر نقش مهمی در تامین انرژی برای فعالیت‌های روزمره کودکان دارند و همچنین برای رشد و توسعه سیستم عصبی آن‌ها ضروری هستند. علاوه بر این، شیر حاوی ویتامین‌های متنوعی مانند ویتامین‌های A، D و B۱۲ است. این ویتامین‌ها به ترتیب نقش مهمی در سلامتی چشم‌ها، استحکام استخوان‌ها و رشد سلول‌های عصبی دارند. شیر همچنین حاوی مواد معدنی اساسی مانند کلسیم، فسفر و پتاسیم است که به ساخت استخوان‌ها، رشد عضلات و حفظ تعادل الکترولیتی در بدن کودکان کمک می‌کنند. از طرف دیگر، شیر به عنوان یک منبع غذایی آب و الکترولیت‌های مهم است و می‌تواند در حفظ و تامین میزان مناسب آب بدن کودکان نقش مهمی ایفا کند.

خواص شیر برای نوجوانان و بزرگسالان

شیر برای نوجوانان و بزرگسالان نیز دارای خواص بسیار مهم و مفید است. این ماده غذایی غنی به منبع عالی از مواد مغذی مختلف است و می‌تواند به حفظ سلامت و رشد مناسب در این دوره‌های زندگی کمک کند. شیر حاوی پروتئین بالا است که در ساخت و تعمیر عضلات بدن نقش مهمی دارد. پروتئین‌های موجود در شیر از نوع کامل هستند و تمام اسیدهای آمینه ضروری را در خود جای داده‌اند. این اسیدهای آمینه برای حفظ و بهبود ساختار بافت‌های بدن، تقویت سیستم ایمنی و پشتیبانی از فعالیت‌های فیزیکی ورزشی بسیار اهمیت دارند.

علاوه بر این، شیر حاوی ویتامین‌های متنوعی مانند ویتامین D، ویتامین B۱۲ و ویتامین A است. ویتامین D به جذب و استفاده از کلسیم و فسفر برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. ویتامین B۱۲ نقش مهمی در

فعالیت‌های عصبی و تولید سلول‌های خونی دارد و ویتامین A برای حفظ و بهبود بینایی، سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است. احمد اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بر اهمیت مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی در تامین کلسیم بدن تاکید کرد و گفت: شیر یک میان وعده بسیار مغذی برای افزایش یادگیری و رشد بهتر دانش آموزان است اسماعیل زاده با تاکید بر اهمیت مصرف لبنیات در تامین کلسیم مورد نیاز بدن، گفت: شیر سرشار از کلسیم است که برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها لازم است.

۱۳ ماده مغذی ضروری را برای رشد و یادگیری کودکان

وی افزود: شیر تازه به دلیل داشتن ترکیبات غذایی منحصر به فرد، بخشی جدایی ناپذیر

آشنایی با خواص گیاه خارشتر

خارشتر گیاهی است که بیشتر در بخش‌های جنوبی کشور یافت می‌شود و برای بواسیر،

پاک‌سازی مثانه، تسهیل استغراغ، برطرف کردن قولنج و ... موثر است.

سلامت

بیشتر بدانیم

سرطان‌های شایع در ایران کدامند؟

رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت گفت: در حال حاضر سرطان‌های پستان، روده بزرگ، ریه، پروستات و معده از جمله سرطان‌های شایع در کشور هستند که برنامه ریزی‌هایی برای تشخیص زودهنگام آن‌ها انجام شده است.

به گزارش جام جم آنلاین، لایلا مؤبد شعار، در همایش علمی کشوری برنامه ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان و روده بزرگ که به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، با بیان اینکه این همایش برای نخستین بار در کشور با حضور مشترک مدیران حوزه سرطان معاونت بهداشت و درمان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور انجام می‌شود، اظهار داشت: نقش شما همکاران و همکاری‌های بین بخشی در تشخیص زودهنگام سرطان بسیار مهم است و نجات جان یک فرد و خانواده به آن بستگی دارد.رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت گفت: غربالگری سرطان پستان و روده بزرگ که از سال‌های گذشته در کشور در حال انجام است توسعه می‌یابد و به زودی غربالگری سرطان ریه و معده در برخی استان‌ها که آمار مبتلایان در آن استان‌ها بیشتر است برای اولین بار انجام خواهد شد.وی در ادامه افزود: غربالگری سرطان پستان و روده بزرگ که از سال‌های گذشته در کشور در حال انجام است توسعه می‌یابد و به زودی غربالگری سرطان ریه و معده در برخی استان‌ها که آمار مبتلایان در آن استان‌ها بیشتر است برای اولین بار انجام خواهد شد. مؤدب شعار در ادامه از بازنگری دستورالعمل تشخیص سرطان‌های دهانه رحم، روده بزرگ و پستان در کمیته‌های تخصصی و علمی خبر داد و گفت: این دستورالعمل به زودی به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ابلاغ خواهد شد.

رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت تصریح کرد: در حال حاضر سرطان‌های پستان، روده بزرگ، ریه، پروستات و معده از جمله سرطان های شایع در کشور هستند که برنامه ریزی‌هایی برای تشخیص زودهنگام آن‌ها انجام شده است.

آگهی

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای امیر ابراهیمی دارای شناسنامه شماره ۳۵۴۹۹۳۵۶۱۷ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۴۰۲/۶۰۷ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان زیبا ابراهیمی بشناسنامه ۳۵۴۹۸۲۹۵۳۱ در تاریخ ۱۴۰۷/۷/۳۰ اقامتگاه دائمی خود بدردر زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

- امیر ابراهیمی فرزند محمود بشماره ملی ۳۵۴۹۹۳۵۶۱۷ و متولد ۶۶/۱/۱ صادره از دشتی (پسر متوفی)
- امین ابراهیمی فرزند محمود بشماره ملی ۳۵۴۰۱۳۹۹۶۶ و متولد ۷۴/۹/۲۶ صادره از دشتی (پسر متوفی)
- فاطمه ابراهیمی فرزند محمود بشماره ملی ۳۵۴۹۹۶۶۳۳۲۷ و متولد ۶۴/۹/۴ صادره از دشتی (دختر متوفی)
- زهره ابراهیمی فرزند محمود بشماره ملی ۳۵۴۹۹۱۱۳۴۸۶ و متولد ۶۵/۱۰/۶ صادره از دشتی (دختر متوفی)
- فرشته ابراهیمی فرزند محمود بشماره ملی ۳۵۴۰۰۲۳۲۸۳ و متولد ۶۸/۱۱/۱۴ صادره از دشتی (دختر متوفی)
- محمود ابراهیمی فرزند حاجی بشماره ملی ۳۵۴۹۸۲۳۷۶۲ و متولد ۴۶/۲/۱ صادره از دشتی (همسر دائمی متوفی) و لاغیر.
- اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یکماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

شماره: ۳/۴۹ / م الف
رئیس شعبه پنجم شورای حل اختلاف شهر کاکي

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای حسین احمدی دارای شناسنامه شماره ۳۵۴۹۴۱۰۲۸۱ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۴۰۲/۶۲۵ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی احمدی بشناسنامه ۳۵۴۹۴۰۰۵۱۹ در تاریخ ۹۵/۳/۴ اقامتگاه دائمی خود بدردر زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

- محمد حقیقت منش فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۰۰۵۰۹۴ و متولد ۳۷/۷/۱۰ صادره از دشتی
- اسد احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۰۰۵۰۵۷ و متولد ۳۲/۷/۱۰ صادره از دشتی
- عبد علی احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۰۰۵۰۶۵ و متولد ۳۶/۷/۱۰ صادره از دشتی
- سهراب احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۰۰۵۰۷۳ و متولد ۳۸/۷/۱۰ صادره از دشتی
- عبدالرسول احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۰۰۷۸۵۸ و متولد ۴۴/۱۷/۱۹ صادره از دشتی
- حسین احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۱۰۲۸۱ و متولد ۵۲/۵/۱۰ صادره از دشتی
- قاسم احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۱۱۵۱۰ و متولد ۵۵/۳/۱۵ صادره از دشتی
- عبدالله احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۸۰۸۷۷۳ و متولد ۶۲/۶/۱ صادره از دشتی (پسران متوفی)
- فاطمه احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۰۳۵۶۹ و متولد ۲۷/۴/۲۹ صادره از دشتی
- لیلی احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۰۳۵۷۷ و متولد ۲۸/۱۲/۹ صادره از دشتی
- بلقیس احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۰۳۸۴۴ و متولد ۳۳/۴/۵ صادره از دشتی
- سکینه احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۰۰۷۸۴۱ و متولد ۴۳/۹/۱۶ صادره از دشتی
- خدیحجه احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۱۱۵۲۹ و متولد ۵۶/۲/۱۰ صادره از دشتی
- زهره احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۴۱۳۱۳۴ و متولد ۵۷/۱۲/۱۰ صادره از دشتی
- مريم احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۸۸۷۸۷۶ و متولد ۶۴/۸/۸ صادره از دشتی
- زلیخا احمدی فرزند علی بشماره ملی ۳۵۴۹۹۶۶۸۴۷ و متولد ۶۵/۶/۱۰ صادره از دشتی (دختران متوفی)
- صغری عابدی فرزند کهزاد بشماره ملی ۳۵۴۹۵۲۳۹۷۱ و متولد ۲۸/۴/۲ صادره از دشتی(همسر دائمی متوفی) و لاغیر.

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یکماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

شماره: ۳۵۲ / م الف
رئیس شعبه پنجم شورای حل اختلاف شهر کاکي

آگهی فقدان سند مالکیت تکبرگ ششدانگ یک بابخانه پلاک ۳۳۴۱/۹۶۸ واقع در شهر برازجان بخش سه بوشهر

خانم اشرف خوشبیان با ارائه دو برگ فرم استشهادیه اعلام نموده سند مالکیت تکبرگ ششدانگ یک بابخانه پلاک ۳۳۴۱/۹۶۸ واقع در شهر برازجان بخش سه بوشهر در دفتر املاک سیستمی به شماره ۱۳۹۸۲۰۳۲۴۰۰۰۲۰۰۷۷۵۹ بنام خانم اشرف خوشبیان صادر و تسلیم گردیده است. سپس خانم اشرف خوشبیان به موجب درخواست شماره ۱۴۰۲/۱۱/۸- ۱۴۰۲/۱۱/۲۲۹۲۶۰ در اثر جابجایی مفقود گردیده است و درخواست صدور المثنی سند مالکیت مذکور را نموده لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت اعلام میشود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دشتستان مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سند طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۱/۴

شماره: ۷/۷۵۶ / م الف

حمیدرضا قاپریور: رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دشتستان

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲/۰۳۳۴۰۰۰۵۰۰۰۳۶۶ هیات اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دیر تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای/خانم هادی درویشی حق فرزند محمود بشماره شناسنامه ۳۵۷۰۱۲۴۸۹۴ صادره از بندر دیر در یک باب خانه/یک قطعه زمین مزروعی/ یک قطعه باغ به مساحت ۳۰۶۶۵۸ متر مربع پلاک ۲۱۰۹ فرعی از اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۱۰۹ اصلی قطعه پنج واقع در ملخرگ شمالی خریداری از مالک غیررسمی آقای/محمود درویش حق محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۱۱/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۲۹

شماره: ۳۸۳ / م الف

شناسه آگهی: ۱۶۵۷۰۸۲

عبدالعزیز نصار یوسفی- رئیس اداره ثبت اسناد و

املاک شهرستان دیر

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم شیرین کشاورز دارای شناسنامه شماره ۳۵۴۹۸۰۹۰۴۲ به شرح دادخواست به کلاسه۳۵۴۰۵/۵۰۱ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حسین زالی بشناسنامه ۳۵۰۰۳۰۰۱۹۷ در تاریخ ۱۴۰۷/۶/۲۴ اقامتگاه دائمی خود بدردر زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

- شیرین کشاورز فرزند غلامحسین بشماره ملی ۳۵۴۹۸۰۹۰۴۲ و متولد ۳۰/۷/۲۰ صادره از دشتی (مادر متوفی) و لاغیر.

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یکماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

شماره: ۳/۴۵۰ / م الف
رئیس شعبه سوم شورای حل اختلاف شهر کاکي

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲/۰۳۳۴۰۰۰۳۰۰۱۰۴۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی و ساختمان های فاقد سند مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای آرش نیک اندام فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۳۵۵۰۰۲۲۷۹۴ به شماره ملی ۳۵۵۰۰۲۲۷۹۴ صادره از تنگستان در ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۳۰۸/۲۹ متر مربع پلاک ۵۰۰ فرعی از ۱۵۳۹ اصلی قطعه یک واقع در اهرم خریداری مع واسطه از مالک رسمی مرحوم زائر احمد کازرونی محرز گردیده است فلذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتباً به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات مربوطه سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۲۹

شماره: ۱۸۵ / م الف

غلامرضا حیدری- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان تنگستان

۱۴۰۲۱۱۱۷۹۵

آگهی

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی یک مر حله ای

انتخاب پیمانکار راهبری نقلیه شرکت مبین انرژی خلیج فارس

نوبت دوم

شرکت مبین انرژی خلیج فارس واقع در منطقه پارس جنوبی (عسلویه) در نظر دارد

جهت مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار راهبری نقلیه شرکت مبین انرژی خلیج فارس

اقدام نماید. لذا شرکت هایی که دارای سوابق مرتبط و توان فنی و اجرایی لازم در

این زمینه می باشند، در صورت تمایل می توانند، مشخصات و سوابق خود را به این

شرکت ارسال نمایند.

شرکت های متقاضی که دارای سوابق مرتبط در این زمینه می باشند، می توانند

از طریق سامانه جامع معاملات به آدرس Contract.mobinec.ir لینک آن در

سایت شرکت مبین انرژی خلیج فارس www.mobinec.ir قابل دسترسی است،

نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی اقدام نمایند.

بدیهی است ارائه اسناد مذکور هیچ گونه حقی را برای متقاضیان بوجود نخواهد آورد

و اسناد و مدارک دریافتی غیر قابل استرداد می باشد.

مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲،۱۲،۰۷

استان بوشهر، ویژه اقتصادی انرژی پارس جنوبی (عسلویه)، شرکت مبین انرژی

خلیج فارس، کمیسیون معاملات

* تلفن و ایمیل دبیرخانه کمیسیون معاملات:

tender@mobinec.ir و ۰۷۷/۳۷۲۹/۵۱۴۴/۵۱۴۶

تلفن واحد متقاضی: ۰۷۷۳۷۲۹۵۰۸۸

روابط عمومی شرکت مبین انرژی خلیج فارس