بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای برای مراقبت از قلب

سازمان جهانی بهداشت، چاقی و اضافه وزن را با عنوان تجمع چربی اضافه یا غیرطبیعی در بدن تعریف می‌کند که به سلامت فرد آسیب می‌رساند.
شایع‌ترین پیامد اضافه وزن یا چاقی بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و اساسا بیماری قلبی و سکته مغزی است. به همین ترتیب هر چه فرد اضافه وزن بیشتری داشته باشد بیشتر با خطر ابتلا به امراض قلبی مواجه است. متخصصان تاکید دارند که افزایش وزن یک مشخصه‌ی افزایش سطح تری گلیسیرید، افزایش سطح کلسترول بد (LDL)و کاهش میزان کلسترول خوب (HDL)در بدن است. اما خبر خوب این است که حتی اندکی کاهش وزن یعنی حدود پنج تا ۱۰درصد نیز می‌تواند خطر ابتلای فرد به بیماری قلبی را کاهش دهد.
پزشکان همواره تاکید دارند که انتخاب مواد غذایی سالم‌تر و همچنین افزایش فعالیت و تحرک بدنی راحت ترین راهکارها برای کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به امراض قلبی هستند.در این مقاله فهرستی مهم و کاربردی درباره بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای برای مراقبت بیشتر از سلامت قلب و پیشگیری از بیماری های قلبی ارائه شده که به قرار زیر است:

چه غذاهایی برای حفظ سلامت قلب مفید هستند؟

-میوه‌ها و سبزی‌ها: این گروه از مواد غذایی منبع غنی از فیبر خوراکی هستند که به کاهش سطح کلسترول در بدن کمک می‌کنند. برای حفظ سلامت قلب از سبزیجات رنگی نظیر هویج، گوجه‌فرنگی، اسفناج، فلفل دلمه‌ای، توت‌ها و پرتقال استفاده کنید که غنی از آنتی‌اکسیدان ها هستند.
-غلات سبوس‌دار نیز برای قلب مفیدند.
-انواع بنشن شامل لوبیا، عدس و لوبیا چیتی منابع غنی از فیبر محلول در آب هستند و به کاهش کلسترول خون کمک می‌کنند.
-دانه کتان نیز به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا – ۳ و فیبر خوراکی برای سلامت قلب سودمند است.
-برای سلامت قلب و عروق مصرف دانه‌ها و مغزها شامل بادام، تخمه کدو، تخمه آفتاب گردان و گردو که سرشار از اسیدهای چرب امگا – ۳ هستند توصیه می‌شود. این خوردنی همچنین به افزایش سطح کلسترول خوب در بدن کمک می‌کنند.
-مصرف فرآورده‌های لبنی کم چرب شامل ماست و شیر کم چرب که منبع عالی از کلسیم هستند و به کاهش چربی بدن کمک می‌کنند برای حفظ سلامت قلب توصیه می‌شود.
-ماهی های چرب مانند ماهی تن و ماهی آزاد نیز منابع مفید کلسترول خوب هستند.
-سویا و فرآورده های آن نیز حاوی ترکیباتی موسوم به ایزوفلامون‌ها هستند که از بسته شدن عروق خونی جلوگیری کرده و سطح کلسترول مفید را در بدن بالا می‌برند.
-چای سبز نیز در کاهش سطح کلسترول بد و افزایش میزان کلسترول خوب در بدن موثر است.
علاوه بر توصیه‌های تغذیه‌ای فوق برای حفظ سلامت قلب و عروق فعالیت بدنی را هرگز از زندگی خود حذف نکنید. ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی متعادل در روز در افزایش مصرف انرژی و در نتیجه کاهش وزن تاثیر چشمگیری دارد.

چه غذاهایی برای حفظ سلامت قلب مضر هستند؟

-برای پیشگیری از امراض قلبی تمام غلات سفید و تصفیه شده مثل پاستا و نان سفید را باید به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کرده و غلات سبوس دار را جایگزین آن کنید -.اسیدهای چرب اشباع شده نیز به نوبه خود دشمن قلب و عروق هستند از این رو توصیه می شود که از مصرف محصولات لبنی پرچرب و خامه‌ای و خوردنی‌های چرب که باعث افزایش سطح کلسترول بد در بدن می‌شوند، پرهیز کنید.
-مواد غذایی بسته‌بندی شده و فرآوری شده مانند چیپس و کیک نیز حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده و چربی های ترانس هستند که به شدت برای قلب و عروق مضر هستند.
-از مصرف گوشت چرب و غذاهای سرخ کرده نیز اجتناب کنید که تهدید جدی برای قلب و عروق هستند -.سیگار نیز از عوامل مهم و اصلی گرفتگی و سفت شدن عروق حیاتی بدن است که مصرف آن منجر به حمله قلبی می‌شود.

مریم چلنگران کارشناس بهداشت عمومی مرکز بهداشت شهید پیرویان

چطور با وجود بیماری قلبی ورزش کنیم ؟

اگر بیماری قلبی دارید یا بیش از ۴۵ سال سن دارید یا دو یا چند عامل خطر ساز برای بیماری قلبی دارید، (مانند سابقه‌ی خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی، اعتیاد به سیگار، فشاخون بالا، کلسترول بالا، دیابت، زندگی کم‌تحرک، یا چاقی) می‌توانید با یک فعالیت متوسط به مدت نیم ساعت در روز آغاز کنید، مانند پیاده روی. اگر نمی‌توانید این کار را انجام دهید یا نیم ساعت در روز فرصت ندارید، سعی کنید برای بالارفتن یا پایین آمدن از پله ها، از آسانسور استفاده نکنید، یا بجای استفاده از اتومبیل، پیاده به محل کار یا بازار بروید. علاوه بر این می‌توانید بجای نیم ساعت پیوسته، سه نوبت ده دقیقه‌ای در هر روز فعالیت بدنی سبک داشته باشید. مشاهدات و تحقیقات علمی نشان می‌دهند که فعالیت بدنی، تاثیر مثبتی بر بیماری قلبی دارد .همچنین بسیاری از مطالعات فواید برنامه‌های ورزشی حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه سه بار در هفته را در مورد بهبود بیماری قلبی نشان داده‌اند .
خطرات ورزش چه هستند؟
به طور کلی خطر مشکلات قلبی در هنگام ورزش افزایش می‌یابد، اما این خطر بسیار جزئی است. برای بزرگسالانی که به بیماری قلبی مبتلا نیستند این خطر حدود ۱ در ۴۰۰۰۰۰ تا ۸۰۰۰۰۰ ساعت ورزش است. برای بیماران قلبی، بطور میانگین در هر ۶۲۰۰۰ ساعت ورزش یکبار احتمال رویداد مشکل قلبی وجود دارد. اما نکته‌ی مهمتر این است که خطر مشکلات قلبی در ورزش‌های منظم بطور موثر کاهش می‌یابد .شواهد نشان می‌دهند که خطر بروز مشکلات قلبی برای افراد کم تحرک، ۵۰ برابر بیشتر از افرادی است که ۵ بار در هفته ورزش می‌کنند. به عبارت ساده‌تر کسانی که بطور منظم فعالیت بدنی روزانه دارند خیلی کمتر به مشکلات قلبی حین ورزش دچار می‌شوند. به علاوه، بر خلاف دیدگاه عموم، اکثر حمله‌های قلبی (تقریبا ۹۰ درصد) در هنگام استراحت روی می دهد، نه در حین فعالیت بدنی .بنابراین فعالیت بدنی برای بیماران قلبی کاملا بی‌خطر است. با این حال، آگاهی از نشانه‌ها و علائم مشکلات قلبی مفید است : ناراحتی در ناحیه سر و قفسه سینه (مانند درد و فشار در قفسه سینه، فک، گردن، شانه، بازو یا پشت)، تنگی نفس غیرعادی، سرگیجه، بی‌نظمی ضربان قلب). اگر یکی از این نشانه‌ها را داشتید باید به کمک اطرافیان به نزدیکترین مرکز پزشکی مراجعه کنید .

فواید ورزش منظم برای بیماری‌های قلبی- عروقی چیست؟

افزایش ظرفیت ورزشی بدن - کاهش وزن بدن - کاهش فشارخون - کاهش کلسترول بد (LDL) - افزایش کلسترول خوب (HDL) - افزایش حساسیت به انسولین.
در یک مطالعه، بیماران قلبی که بطور منظم فعالیت بدنی خود را حفظ کردند گزارش دادند که کیفیت زندگی آنها بهبود یافته است، آنها اطمینان به نفس بیشتر، استرس کمتر و اضطراب کمتری را تجربه کردند و میزان مرگ و میر در اثر بیماری قلبی در این بیماران ۲۰ تا ۲۵ درصد کاهش یافت.

خوبیار جعفری– کارشناس مسئول ستاد توسعه شبکه و ارتقاء سلامت مرکز بهداشت شهید پیرویان

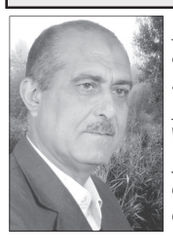
تقدیر به جای تهدید

☑ منوچهر حبیبی

از قدیم گفته‌اند که دنیا دست به دست می‌شود. پس مدام شرایط در حال تغییر است، تغییراتی که در عرصه‌های مختلف سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و... در گوشه و کنار دنیا رخ می‌دهد و اجتناب ناپذیر است.
یقینا درک این حقیقت که هر یک از ما در هر پست و مقام و جایگاهی که باشیم روزی باید کنار رویم و این کنار رفتن و یا کنار گذاشته شدن هم دیر یا زود صورت می‌پذیرد، انسان‌های هوشیار و آگاه را بر آن می‌دارد که فرصت‌های طلایی را در راستای خدمت به مردم غنیمت شمارند و آنچه را به خیر و صلاح مردم است، سرلوحه کار خویش قرار دهند.

اگر نگاهی گذرا به برگزاری نشست سالانه مجمع عمومی سازمان ملل در سال ۲۰۱۴ (امسال) بیندازید به راحتی متوجه خواهید شد که در این نشست هم تغییرات در عرصه‌های مختلف رخ داده بود. از حضور چهره‌های جدید شرکت کنندگان در نشست تا تغییر در نگاه و توجه به مسایل جهانی، همه و همه بیانگر این واقعیت است که دنیا، دنیای تغییرات است.
در این نشست که در اواخر شهریور ماه برگزار گردید، حضور هیأت سیاسی کشورمان به رهبری رییس جمهور دکتر حسن روحانی در سفر پنج روزه ایشان به نیویورک تا حدودی توجهات را به ایران و نقش کشورمان در تحولات و امور منطقه‌ای از جمله بحران در خاورمیانه سوق داد.
از آنجا که حسن روحانی دومین سفر خود را به آمریکا انجام می‌داد از تنش‌های گذشته هم خبری نبود و همین امر هم باعث شد که نگاه و انتظارات به این سفر و پیامدهای آن در داخل و خارج، به آن شدت و حدتی که در سفرهای احمدی نژاد به آمریکا توجهات را جلب می‌کرد نباشد. چرا که دیگر خبری از ترک سالن از سوی برخی از هیأت‌های سیاسی نبود. دیگر موضوع فعالیتهای هسته‌ای کشورمان چون سنوات گذشته مورد اتهام زنی از سوی برخی از سخنرانان نبود. با این وجود سفر دکتر حسن روحانی هم حساسیت‌های خودش را برای برخی از اصولگرایان و مجلسی‌ها در پی داشت.
تهدید به کشاندن رییس جمهور به مجلس و اعلام عدم کفایت وی در صورت ملاقات با رییس جمهور آمریکا باراک اوباما نیز در این سفر چند روزه به موضوعی برای تبلیغات رسانه‌های داخلی و خارجی تبدیل شده بود. البته نگاه به جایگاه رییس جمهور و نوع و شیوه انتخاب وی در انتخابات سال ۱۳۹۲ هم باعث نشد که برخی از اصولگرایان دست از تهدید وی برندارند.
به هر حال همان طوری که در ابتدا اشاره شد، موضوع اصلی این نشست بیش از فعالیت هسته‌ای ایران و یا بیماری ابولا در آفریقا به موضوع تازه‌ای یعنی داعش معطوف شده بود و بسیاری از حاشیه‌های برگزاری نشست سالانه مجمع عمومی سازمان ملل از سوی شرکت کنندگان و سفر هیأت ایرانی به سازمان ملل را تحت الشعاع خودش قرار داده بود.

و اما رییس جمهور باید چه موضعی را در این سفر می‌گرفت تا بیش از هر چیز رضایت نمایندگان مجلس و یا آن گروه از اصولگرایان که پیش از سفر به نوعی با وی اتمام حجت کرده بودند را فراهم کند؟ آن هم در زمانی که هیأت‌های مذاکره کننده هسته‌ای در دیدارهای اخیرشان رو به مذاکرات دو جانبه ایرانی و آمریکایی آورده بودند.
یقینا دیدارهای رییس جمهور ایران که به همان اندازه‌ی رییس جمهور آمریکا و یا دیگر رؤسای دولت‌ها از مشروعیت و مقبولیت مردمی برخوردار بوده است به منزله تسلیم شدن و تن دادن به خواست- های نامعقول آمریکا و یا هر کشور دیگری نمی‌توانست باشد. همان طور که دیدار دکتر حسن روحانی با کامرون نخست وزیر انگلیس به منزله کوتاه آمدن رییس قوه مجریه از خواست بر حق مردم از حقوقشان نبود و به همین دلیل گفته‌های طرفین در سخنرانی در صحن سازمان ملل بسیار با بیان دیدگاه‌ها در دیدار مقامات دو کشور مغایرت داشت.



آنچه مهمتر از هر نوع برنامه ریزی و دیدار و گفتگو است، دفاع از حقوق و منافع ملی کشورمان بوده و هست.
رییس جمهور علاوه بر توجه به خواست مجلسی‌ها و اصولگرایان، باید به مطالبات رأی دهندگان و مردم نیز توجه لازم را می‌نمود. پس بازگشت ایشان از سفر آمریکا و اعلام حمایت بیش از ۲۲۰ نماینده مجلس از وی و قدردانی از عملکرد رییس جمهور و موضع گیری ایشان، آیا ناشی از تن دادن دکتر حسن روحانی به خواست اصولگرایان در مجلس بوده است و یا به راستی ناشی از دفاع از حقوق و منافع ملی مردم و کشورمان تلقی می- گردد؟
یقینا صرف نظر از رضایت نسبی خانه ملتی‌ها، باید دید تا چه حد موضع گیری- های رییس جمهور در مورد مسایل مختلف در راستای رسیدن به دستاوردهای سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و دیپلماتیک رییس جمهور و هیأت همراه وی به نیویورک بوده است که می‌تواند در حل تنش‌های بین المللی و منطقه‌ای و از جمله بحران هسته‌ای و رفع تحریم‌های فلج کننده مؤثر و مفید باشد.
به هر حال همان طوری که در آغاز اشاره شد، دنیا در حال تغییر است و این چرخش و تغییرات باید در راستای حفظ حقوق شهروندان ایرانی و حرکت رو به جلوی کشورمان تا جو سازی سیاسی داخلی و جناحی مد نظر قرار گیرد.
یقینا دکتر حسن روحانی بهتر از هر کسی می‌داند که فرصت تنگ است و اوضاع منطقه بسیار نگران کننده است و اتخاذ تصمیمات سرنوشت ساز حیاتی است.

۱۱ خوراکی غیربهداشتی که به جای اصل به ما می‌فروشند!

نه سوسیس و کالباس که هر فرآورده آلوده دیگری، اگر طبق استاندارد درست نشده باشد، ممکن است بلایی بد تر از آسیب نخاع هم داشته باشد.
فهرست تقلب های رایج در مواد غذایی را بخوانید تا حواستان باشد هر خوراکی رنگ و لعاب داری را سر سفره تان راه ندهید. منظورمان از این مطلب این است که هشدار بدهیم چه کارهایی می شود برای تولید یک محصول غیراستاندارد انجام داد. در واقع معنی این هشدار این نیست که شما دیگر نباید به هیچ خوراکی بسته بندی شده دست نزنید!

رب گوجه فرنگی

رنگ و بویشان عادی است اما همین که به غذا اضافه می شوند، کل خوراک را به باد می دهند، از طعم خاصی که یکباره پیدا می کنند. مردم اسمشان را گذاشته اند رب های چینی اما چین کجا و رب کجا . محصولی که با مقدار زیادی پودر کدو یا کدوی پخته و له شده به دست مشتری ها می رسد تولید همین جا است و کار دست یک عده آدم سودجو که با هر زحمتی رب ساختگی را وارد بازار می کنند. البته داستان فقط این نیست. سیب زمینی پخته یا نشاسته هم همین کار را می کند. نشاسته آب رب را می گیرد و باعث می شود سفت و غلیظ به نظر برسد. بهترین راه تشخیص رب تقلبی این است که رب را تا ۱۰ برابر رقیق و بعد منجمد کنید. آن وقت خودتان بافت هایی که به اضافه شده اند را می بینید.

چای

اصلا کار سختی نیست. یک عده ای می روند سراغ قهوه خانه ها و تفاله های چای را می خرند و به تولیدی می آورند. آنجا تفاله های چای را خشک می کنند و دوباره مالش می دهند و بعد به چای خشک شده پرمنگنات پتاسیم - همان که توی آزمایشگاه مدرسه با رنگ بنفش شناخته می شد -یا مرکورکروم می زنند و بسته بندی و روانه بازار می کنند. گاهی هم برگ چای را با خاک چای و پوست باقلای سیاه، خاک اره و پوست نوعی کدوتنبل مخلوط می کنند و دستتان می دهند. به همین راحتی چای نیم خورده قهوه چی های گوشه و کنار شهر دوباره سر سفره مردم برمی گردد. البته این اتفاق فقط در مورد مراکز تولید و بسته بندی غیرمجاز می افتد. اگر وسواس دارید و دوست ندارید تفاله های دوباره رنگ شده را بخورید، کافی است موقع خرید چای، کمی از آن را توی آب سرد بریزید. چای مرغوب هیچ وقت توی آب سرد رنگ نمی دهد.

ماست

اگر این روز ها یک کاسه ماست پر چرب را جلوی مادربزرگ ها و پدربزرگ های فامیل بگذارید، اولین جمله ای که به زبان می آورند این است: «فکر کردی طبیعیه... همه اش نشاسته است!» از قدیم بزرگ ترین تقلب بشریت درباره ماست ها اضافه کردن نشاسته به آن برای قوام دادن بوده. تشخیصش هم کار ما نیست مگر اینکه ید خالص دم دست داشته باشید و به آن اضافه کنید تا با رنگ آبی اش به شما بگوید ماستتان چقدر نشاسته داشته. بماند که ماست نشاسته دار حتما کلی جوش شیرین هم دارد که شما از آن بی خبرید.

کشک

کشک که اصلا شوخی بردار نیست، برای اینکه در موارد غیرپاستوریزه سریع می رود سراغ بوتولیسم و این حرف ها. کشک تقلبی مقدار زیادی آرد دارد. گاهی هم برای اینکه آرد و روغن نباتی و نمک و گل سفید را قاطی و خشک می کنند و به اسم کشک دست مردم می دهند؛ هیچ راه تشخیصی هم ندارد غیر از آزمایشگاه های پیشرفته.

کره

روغن نباتی اولین افزودنی بی دردسر به کره است که فقط شناخت مزه اش توی کره های امروزی از قدیمی ها و بزرگان فامیل که عمری کره ناب خورده اند برمی آید. اضافه کردن آب به کره هم راه افزایش وزن خوبی برای سودجوهاست. کره را با آب توی دستگاه های خاص هم می زنند؛ آنقدر که یکدفعه وزن کره دو برابر می شود. اضافه کردن بی کرومات به کره هم جلوی مزه ترش آن را می گیرد. اینطوری کره فاسد تا مدت ها در خانه مشتری جا خوش می کند.

شیر

وایتکس و روغن پالم و... که مال حرفه ای هاست اما خرده فروش ها یکجور دیگری از خجالت مردم درمی آیند. اضافه کردن آب به شیر، اضافه کردن محلول نشاسته، مخلوط کردن شیر خشک حل شده به شیر کم بود، الان چند وقتی است پای جوش شیرین هم به میان آمده. شیری که فاسد شده باشد با اضافه کردن جوش شیرین می شود عین روز اولش بدون اینکه خبری از ترشیدگی و بریدگی باشد؛ کسی هم نمی تواند خبردار شود غیر از کارشناس ها و بازرس های مواد غذایی. فقط شیری که نشاسته دارد؛ در اثر دما یک لایه ضخیم ته دیگ تشکیل می دهد در حالی که ته دیگ شیر سالم متخلخل و نازک است؛ زمانی هم که آب به شیر می بندند هیچ راهی برای تشخیص ندارید غیر از تشخیص نقطه انجماد که آن هم با وسایل خانگی تقریبا محال است، پس لطفا موقع خرید سراغ هر برند ناشناخته ای نروید.

ادویه

خاک اره نرم، نرم کرده پوست گردو و فندق، آرد نخودچی نرم، نرم شده هسته خرما، تفاله زیتون و... همه این ها را شاید یک بار به عنوان فلفل سیاه خریده و به خانه آورده باشید. برای مزه تندش هم مطمئن باشید از قبل فکر شده. خردل سیاه همان مزه تندی که می خواهید را می دهد. آرد یا نان خشک، پوست پسته، گل افرا را هم با زردچوبه قاطی می کنند و به بازار می فرستند. تفاله غوره و زرشک با آب شاه توت هم می شود سماق .باور ندارید؟ خودتان در خانه امتحان کنید، به همین سادگی!

نان

جوش شیرین که دیگر برای ما ایرانی ها نام آشنایی است، هم ارزان تر از خمیر مایه است و هم سریع تر خمیر را عمل می آورد؛ برای همین تا مدت ها توی هر نانوایی که سرک می کشیدی، حتما می توانستی مقدار زیادی از آن را پیدا کنی؛ هر چند که الان به مدد سرکشی های بازرسان وزارت بهداشت کمتر خبری از آن است ولی می شود هنوز ردپای آن را توی نان های سنتی خودمان پیدا کرد. البته امروز تولیدی های متقلب زده اند توی یک خط دیگر. زردچوبه نان خوشرنگی دست مردم می دهد. زاج هم می تواند نان های تیره را به نانی سفید و یکدست تبدیل کند. اضافه کردن زاج به آردهای تیره تقلب این روزهاست که باز هم کار شناسایی اش با کار شناس هاست مگر اینکه نانوای ناشی آنقدر زاج بریزد که از مزه تلخش خودش را لو بدهد!

آب لیمو

گاهی آب لیمو ها رنگ و طعم عجیبی دارند که هر کسی را یاد همان شایعه همیشگی می اندازند؛ کاه توی آب لیمو! شایعه که نه، واقعیتی که مدت ها در تولید آب لیموهای غیربهداشتی رواج داشت. مقداری کاه زبر را با آب ولرم مخلوط می کردند و مدتی به حال خود می گذاشتند،مایع زردرنگی درست می شد. این مایع زردرنگ را به لیموی چرخ شده اضافه می کردند و آب می گرفتند. آخر کار هم جوهرلیمو می زدند. بعضی وقت ها هم جوهرلیموی تنها جواب می داد. مخلوط جوهرلیمو و آب و آب غوره هم می شود آب غوره غیراستاندارد.

قهوه و کاکائو

سر و کله برزیلی ها در ایران کم پیدا می شود وگرنه کسی جرأتش را نداشت که گرد قهوه را با آرد سبوس، بذر تمرهندی، خرمای سرخ کرده و کاسنی مخلوط کند و به اسم قهوه جلوی مشتری بگذارد. البته پیدا کردن این مخلفات کمی سخت است و قهوه اش هم تلخ تر. برای تولید قهوه راحت تر یک عده ای می روند سراغ آرد نخودچی سوخته. یک عده هم آرد سوخته یا جوی سوخته را به قهوه اضافه می کنند. حالا داستان کاکائو را بشنوید؛ خاک رس، نشاسته، اکسید فرو و یک مقدار اسانس کاکائو!

کالباس و سوسیس

معدن انواع و اقسام تقلب ها، هر جوری که فکرش را کنید می شود در سوسیس و کالباس های غیربهداشتی دست برد .کلاهبردار ها اول از همه توی ریختن نیترات و نیتریت سدیم خساست به خرج نمی دهند و تا دلتان بخواهد از این ماده شیمیایی به آن می زنند تا هم رنگ و طعم بهتری بگیرد و هم میکروب ها سراغش نروند.
بعد هم می روند سراغ حیوان های ارزانقیمت. اسم آوردن ندارد! استفاده از پودر خون و پودر استخوان و غضروف هم روش مرسومی در تولید کالباس و سوسیس غیربهداشتی است. ماجرای استفاده از باقلا به جای پسته در کالباس ها را هم خودتان می دانید اما این روز ها تقلب دیگری هم باب شده؛ استفاده از خمیر مرغ. مرغ را با پوست و استخوان له می کنند و تحت فشار شدید قرار می دهند تا اینکه گوشت تقریبا مایع می شود، بعد این مخلوط را تحت فشار از یک فیلتر رد می کنند تا پوست و استخوان جدا شود. بعد هم خمیر مرغ می شود ماده اصلی تشکیل دهنده سوسیس و کالباس هایی که سر سفره ما می آیند.

آگهی موضوع ماده ۳قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۳۹۰۰۰۱۳۷ مورخ ۹۳/۰۵/۲۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت اسناد و املاک مهر تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی شرکت پایندان میزان ششدانگ یک قطعه زمین محصور به انضمام تاسیسات شرکت پایندان بمساحت ۱۸۸۳۵۶/۶ متر مربع تحت پلاک ۱۴۵۹ فرعی مفروض و مجزی شده از پلاک ۱۳۰۹ اصلی واقع در بخش ۲۵ فارس قطعه ۲ شهرستان مهر روستای خوزی ،خریداری از مالکان رسمی مشاعی ، سلمان ، مصیب ، محمود ، فاطمه ، علی ، زبیده همگی رحیمی فرزندان غلامحسین ، موازی ۲۱ سهم مشاع از ۳۲۸۱ سهم از ۳۶۸۹ سهم از ۸۵۰۰ سهم سهام ششدانگ از اراضی دیم و ۲ سهم مشاع از ۴۰۸ سهم از ۳۶۸۹ سهم از ۸۵۰۰ سهم سهام ششدانگ اراضی بایر خوزی و همچنین موازی ۲۹ سهم مشاع از ۸۵۰۰ سهم سهام ششدانگ از اراضی دیم خوزی از طرف غلامعباس مرادی فرزند بمان علی و همچنین موازی ۱۰ سهم مشاع از ۳۴ سهم سهام ششدانگ اراضی دیم خوزی از طرف عبدالله ، حسن ، علی، زینب ، معصومه همگی رضایی فرزندان غلامرضا و همچنین موازی ۱۰ سهم مشاع از ۴۱ سهم مشاع از ۸۵۰۰ سهم اراضی دیم و بایر خوزی از طرف محمد زارعی فرزند حسین و همچنین موازی ۱۰ سهم مشاع از ۳۴ سهم اراضی دیم از مجموع ۳۸ سهم اراضی دیم و بایر از ۸۵۰۰ سهم سهام ششدانگ از اراضی دیم خوزی از طرف علی رضایی فرزند غلامرضا ، به شرکت پایندان انتقال یافته است و تصرفات متقاضی نسبت به مورد تقاضا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود ، در 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 نماید . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۶۳۵۵/۶۳۶۵
تاریخ انتشار نوبت اول ۹۳/۰۷/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم ۹۳/۰۸/۰۱ ۲۸۲/ م الف
محمود احمدی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر

آگهی موضوع ماده ۳قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۳۹۰۰۰۲۳۴ مورخ ۹۳/۰۶/۲۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت اسناد و املاک مهر تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای اسد بهروزی فرزند عباس بشماره شناسنامه ۳۳۳ به شماره ملی ۶۵۷۹۸۱۹۱۰۳ میزان ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۷۷۸۶۶/۶۸ متر مربع تحت پلاک ۵۶ فرعی مفروض و مجزی شده از پلاک ۵۴۵ اصلی واقع در بخش ۲۵ فارس قطعه ۳ شهرستان مهر روستای نو اباد ،خریداری از مالک رسمی عباس بهرامب بموجب نامه جهاد کشاورزی شهرستان مهر به میزان ۳۴ سهم و تایید نقشه اراضی مورد نظر توسط اداره منابع طبیعی شهرستان مهرکه حکایت از احراز مالکیت متقاضی نسبت به ملک مورد تقاضا و انتقال ملک از مالک رسمی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مورد تقاضا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود ، در 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 نماید . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۶۳۵۴/۶۳۶۴
تاریخ انتشار نوبت اول ۹۳/۰۷/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم ۹۳/۰۸/۰۱ ۲۸۲/ م الف
محمود احمدی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر

آگهی موضوع ماده ۳قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۳۹۰۰۰۱۳۸ مورخ ۹۳/۰۵/۲۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت اسناد و املاک مهر تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای رضا جوکار فرزند عباس بشماره شناسنامه ۷۹۷ به شماره ملی ۵۱۵۹۳۱۶۹۴۹ میزان ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۵۷۲۳۱ متر مربع تحت پلاک ۳۳۳ فرعی مفروض و مجزی شده از پلاک ۱۵۲۷ اصلی واقع در بخش ۲۵ فارس قطعه ۲ شهرستان مهر روستای نوراباد ،خریداری از مالک رسمی رضا جوکار فرزند محمد محرز گردیده است.
لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود ، در 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 نماید . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۶۳۵۶/۶۳۶۶
تاریخ انتشار نوبت اول ۹۳/۰۷/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم ۹۳/۰۸/۰۱ ۲۸۲/ م الف
محمود احمدی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر

آگهی تحدید حدود اختصاصی
چون آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۸/۵۰ مترمربع به پلاک ۳۲۲۲/۱۱۸۲ واقع در قطعه چهار بخش ده فارس شیبکوه شهرستان فسا (زاهد شهر) مورد تقاضای علی رضا بیژنی کوچی به عمل نیامده و تحدید حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقدور نگردیده اینک بنا به درخواست متقاضی و در اجرای ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی قانون ثبت وقت تحدید حدود از ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخه ۹۳/۸/۱۰ در محل وقوع ملک شروع و به عمل خواهد آمد. لذا طبق ماده ۱۴ قانون ثبت به وسیله این آگهی از متقاضی و کلیه صاحبان حقوق ارتفاقی و املاک مجاور دعوت می‌شود که در روز مقرر در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند. واخواهی مجاورین به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدیدی پذیرفته خواهد شد. لذا با توجه به ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت اعتراض باید کتبا به اداره ثبت تسلیم شود و معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت تسلیم نماید در غیر اینصورت اداره ثبت اسناد با وصول گواهی عدم تقدیم دادخواست از طرف متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی، بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می‌دهد.
تاریخ انتشار: ۹۳/۷/۱۶ ۲۱۱۳/ م الف
یعقوب حق پرست – رییس ثبت اسناد و املاک شیبکوه

آگهی ابلاغ اجراییه
به موجب اجراییه شماره ۹۳/۲۶۴ مورخ ۹۳/۷/۹ صادره از شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون که طی دادنامه شماره ۳۶۳ – ۹۳/۴/۳۱ شعبه چهارم شورای حل اختلاف قطعیت یافته محکوم علیه داداله احمدی فرزند – محکوم است به مبلغ بیست و چهار میلیون و ششصد و هشتاد و هشت هزار ریال و خسارت تأخیر از تاریخ ۹۳/۳/۲۱ و هزینه دادرسی و نیم عشر اجراییه در حق محکوم له سیدمحمود حسینی بدینوسیله ابلاغ می‌شود که ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اجرای مفاد اجراییه اقدام والا برابر مقررات قانونی حکم مزبور اجرا خواهد شد.
۱۶۵۴/ م الف
۳/۱۵۴۶
رییس شورای حل اختلاف شعبه چهارم کازرون