



یک خبر خوب برای طرفداران شکلات!



شکلات لزوماً به خودی خود باعث افزایش طول عمر شما نمی‌شود، اما تحقیقات قابل توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد کاکائو ممکن است خطر مرگ افراد را بر اثر بیماری‌های مختلف کاهش دهد و این خاصیت نیز به دلیل داشتن محتوای غنی فلاونوئیدی کاکائوست. همشهری آنلاین: شکلات از جمله خوراکی‌هایی است که در هر سن و سالی، طرفداران خود را دارد. اما معمولاً هنگام خوردن آن حس خوبی نداریم. چون یا نگران اضافه وزن هستیم یا فکر می‌کنیم با وجود کالری بالا، ارزش غذایی زیادی ندارد. اما اگر بتوانیم نوع مناسب آن را انتخاب کنیم می‌توانیم با خیال راحت از خوردن آن لذت ببریم.

کشف شیرین
خوردن شکلات می‌تواند سال‌ها به زندگی شما اضافه کند. فواید مصرف این خوراکی خوشمزه برای سلامتی، به ویژه نقش بالقوه آن در کاهش خطر مرگ زودهنگام، همیشه موضوع داغی در میان محققان بوده است. یک مطالعه جامع جدید نشان می‌دهد که خوردن شکلات می‌تواند خطر مرگ و میر را تا ده درصد کاهش دهد.

این موضوع در میان یافته‌های متفاوت در تحقیقات قبلی که رابطه شکلات با بیماری‌های قلبی عروقی (CVD) را بررسی می‌کرد، به دست می‌آید.

ارتباط خوردن شکلات با بیماری‌های قلبی
البته مطالعات گذشته نتایج متناقضی را نشان داده است. بعضی از آنها رابطه معکوس بین مصرف شکلات و بیماری‌هایی مانند بیماری عروق کرونر قلب (CHD) و سکنه را ارائه کردند؛ در حالی که بعضی دیگر هیچ ارتباطی بین این دو پیدا نکردند.

اما این تحقیق تازه منتشر شده در مجله آکادمی تغذیه و رژیم غذایی یک قدم فراتر می‌رود و به بررسی قلمروی ناشناخته قبلی مصرف شکلات بر خطر مرگ و میر ناشی از علل خاص، به ویژه در زنان می‌پردازد.

جلوگیری از مرگ زودهنگام
پروفیسور تیم اسپکتور، متخصص تغذیه نیز عقیده دارد که خوردن شکلات می‌تواند از مرگ زودهنگام جلوگیری کند؛ البته به شرط آنکه مراقب سلامت دندان‌های خود هم باشیم.

بررسی کارشناسان تغذیه نشان می‌دهد خوردن کاکائو باعث می‌شود خطر مرگ بر اثر ابتلا به بیماری‌های قلبی ۲۷ درصد کاهش یابد. ضمن آنکه کاکائو مواد شیمیایی مفیدتری هم نسبت به بعضی میوه‌ها دارد.

ضرورت انتخاب درست
پروفیسور تیم اسپکتورخبر خوبی برای طرفداران شکلات دارد؛ البته آن را مشروط بر آن می‌داند که افراد بتوانند نوع درست آن را انتخاب کنند. استاد اپیدمیولوژی ژنیتیک در کینگز کالج لندن و بنیانگذار اپلیکیشن سلامت Zoe در مورد اینکه چگونه کاکائو می‌تواند تأثیر زیادی بر بیماری‌های قلبی داشته باشد، به باکتری‌های روده کمک کند و در واقع بر «ابر غذاها» برای بعضی مواد شیمیایی کلیدی غلبه کند، صحبت کرده است.

شکلات تلخ

برای طرفداران شکلات! اگر مثل من عاشق شکلات هستید، خبر خوب آن است که بدانید شکلات تلخ یک غذای سالم است چون سرشار از پلی فنول‌ها و همچنین منبع فیبر است.

در یک قطعه شکلات تلخ شما حدود ۱۰ گرم فیبر دریافت می‌کنید که بیش از نصف میانگین فیبر مصرفی در بیشتر کشورهای غربی است.

هر شب شکلات بخوریم
اخیراً یک مطالعه گسترده بر ۲۰ هزار نفر از افرادی که عصاره کاکائو مصرف کرده بودند به مدت سه سال و نیم نشان داده آنها در مقایسه با افرادی که دارونما مصرف می‌کردند ۲۷ درصد کمتر بر اثر بیماری قلبی، جان خود را از دست داده‌اند.

این خبر فوق العاده ای است و نشان می‌دهد ما می‌توانیم هر شب با خیال راحت شکلات بخوریم. البته بهتر است شکلات‌هایی انتخاب کنیم که بیش از ۷۰ درصد محتوای کاکائو هستند و شکر زیادی هم ندارند.

کاهش باکتری‌های بیماری زا ی روده
توجه داشته باشید کاکائو منبع غنی پلی فنول‌ها مانند فلاونول‌ها است که به عنوان سوخت مویشک برای میکروبیوم‌های روده شما عمل می‌کند، رشد باکتری‌های مفید روده را افزایش می‌دهد و تعداد باکتری‌های بیماری زا یا بد را کاهش می‌دهد.

البته این خاصیت در زغال اخته و انار بیشتر هم هست. پس مصرف آنها هم انتخاب خوبی برای حفظ سلامت شما خواهد بود.

میزان فیبر موجود در شکلات
مردم معمولاً می‌خواهند بدانند چه میزان فیبر در شکلات وجود دارد. توجه داشته باشیم حدود ۷ تا ۱۲ گرم فیبر در ۱۰۰ گرم شکلات تلخ ۷۰ درصد کاکائو وجود دارد که با این میزان با افزایش درصد کاکائو بیشتر هم خواهد شد.

البته اگر می‌خواهید فیبر بیشتری دریافت کنید پیشنهاد می‌شود سبزیجات را جایگزین شکلات تلخ کنید!

برای انتخاب بهتر شکلات‌های تلخ نیز حتماً برچسب آنها را بررسی و بالاترین درصدی در انتخاب کنید که می‌تواند از آنها لذت ببرید؛ ضمن آنکه توجه داشته باشید قند آنها هم باید حداقل ممکن باشد و از حداکثر پلی فنل و فیبر نیز برخوردار باشند.



فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

اهمیت توجه و تمرکز در چیست؟



اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاور ۰۹۱۵۸۰



مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: استان فارس - شیراز پل حر - روبروی کلاستری ۱۱ ازند

۰۷۱۳۲۲۷۰۰۶

آگهی

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

برابر رای شماره ۱۳۰۰۸۶۹-۳۱۱۰۳۴۰۰۱۳۰۲۶-۱۴۰۲/۱۲/۰۵-۱۴۰۲/۱۲/۰۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض سید محمد حسینی فرزند سید نوزر شناسنامه شماره ۳۷ صادره از حوزه مرکزی آباده و به شماره ملی ۲۴۱۱۴۶۲۰۵-ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۴۲/۸۵ مترمربع تحت پلاک ۹۹۱۹/۱۶۷۸ مفروز و مجزا شده از پلاک ۹۹۱۹ واقع در بخش ۱۵ شهرستان آباده اراضی اکبرآباد صادره از مالکیت مرحوم حاج محمد قلی سعادت جهت 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: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ ۴۳۱۰۴/۱۹۷۰۱۰۷ ۶ م الف

هدایت فروغی - رئیس ثبت اسناد و املاک آباده

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

برابر رای ۹۸۹۸-۳۱۱۰۳۴۰۰۱۳۰۲۶-۱۴۰۲/۱۲/۱۳ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدرضا حاصلی فرزند مراد به شماره شناسنامه و ملی ۲۲۸۰۳۷۶۳۹۳ صادره از شیراز در اعیانی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۰۲/۷۴ مترمربع پلاک ۶۱۶۱ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۸ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی موقوفه مجتهد شیرازی 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: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ ۴۳۱۱۶/۱۹۷۰۱۰۵ ۳۹۷۳ م الف

مجتبی فخار - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ شیراز

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

برابر رای ۵۷۸۶-۳۱۱۰۳۴۰۰۱۳۰۲۶-۱۴۰۲/۰۷/۱۹ مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ و رای اصلاحی ۰۹۴۰۹-۳۱۱۰۳۴۰۰۱۳۰۲۶-۱۴۰۲/۱۱/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم اعظم رضائی فرزند پداله به شماره شناسنامه ۷۵ و ملی ۵۱۳۹۹۳۶۲۴۸ صادره از بوانات در اعیانی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۳۰/۷۵ مترمربع پلاک ۳ فرعی از ۱۹۸۵ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۹۸۵ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی اداره اوقاف 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: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ ۴۳۱۲۹/۱۹۷۰۱۰۳ ۳۹۷۵ م الف

مجتبی فخار - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ شیراز

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

برابر رای شماره ۰۹۹۸۸-۳۱۱۰۳۴۰۰۱۳۰۲۶-۱۴۰۲/۱۱/۱۷ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد جواد مزراحی فرزند شکراله به شماره شناسنامه ۴۲۹ کدملی ۳۲۷۰۸۸۶۴۲۰ صادره از کازرون در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۳۸۲/۱۱ مترمربع پلاک ۵۲۶ فرعی از ۸۸۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۸۸۳ واقع در بخش هفت فارس کازرون خریداری از مالک رسمی (آقایان عبدالرضا مزراحی فرزند مومن و محمد علی مزراحی فرزند کرم و سهم الارث متقاضی از پدرش آقای شکراله مزراحی) 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: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ ۴۳۱۲۸/۱۹۷۰۱۰۸ ۱۷ م الف

رضارجبی زاده - رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

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

برابر رای ۹۸۷۰-۳۱۱۰۳۴۰۰۱۳۰۲۶-۱۴۰۲/۱۲/۱۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای منصور رضائی فرزند حسن به شماره شناسنامه ۱۳ و ملی ۵۱۵۹۷۱۹۱۹۱۵ صادره از لامرد در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۱۰/۳۵ مترمربع پلاک ۵۵۶۵ فرعی از ۲۰۷۵ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۷۵ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی بدیعاله طاهری کنوی 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: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ ۴۳۱۱۷/۱۹۷۰۱۰۶ ۳۹۷۲ م الف

مجتبی فخار - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ شیراز

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

برابر رای ۰۹۹۹۰-۳۱۱۰۳۴۰۰۱۳۰۲۶-۱۴۰۲/۱۲/۱۳ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی حجت اله علی بیگی نژاد فرزند اکبر به شماره شناسنامه ۶۹ و ملی ۲۵۲۹۸۸۲۶۲۲ صادره از اسپهان در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۱۴/۶۲ مترمربع پلاک ۴۸۰۶ فرعی از ۲۰۷۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی فرج اله شریفی 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: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ ۴۳۱۳۰/۱۹۷۰۱۰۴ ۳۹۷۴ م الف

مجتبی فخار - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ شیراز

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو وانت مدل ۱۳۹۲ رنگ سفید - معمولی به شماره پلاک ۶۳ ایران ۶۷۷ ب ۲۵ و شماره موتور ۴G۶۹S۴NSLM۱۴۱ و شماره شاسی NAYCP۲۱B۰CA۲۰۰۶۴۳ به نام داود صادقی به شماره ملی ۲۲۹۹۶۱۳۱۲۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۴۳۱۲۷/۱۹۷۰۱۰۲

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد ۳۲۳۴۴۷۷۲ - ۰۷۱