

فست‌فود و گرسنگی ساختگی

از بوی پیتزا تا ترکیب نمک و چربی؛ چرا مقاومت در برابر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده آسان نیست؟



فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

به مناسبت روز جهانی فست‌فود، بررسی زوایای پنهان این غذاها نشان می‌دهد پیتزا، سیب‌زمینی سرخ‌کرده و ساندویچ‌های آماده فقط به دلیل طعم خوشایند، پرمصرف نیستند؛ ترکیب حساب‌شده چربی، نمک، شکر و بافت ترد می‌تواند سامانه پاداش مغز را به‌شدت تحریک کند. با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند که «اعتیاد به غذا» هنوز با اختلال مصرف مواد مخدر یکسان و یک تشخیص رسمی پزشکی نیست. آمارها می‌گوید، ۳۵ درصد از تغذیه روزانه ایرانیان، فست‌فودها هستند؛ این آمار یعنی لازم است از کم و کیف این غذاها بیشتر بدانیم.

مغز چگونه به طعم پاداش می‌دهد؟

هنگام خوردن غذاهای پرانرژی، مغز از طریق انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین، احساس لذت و پاداش ایجاد می‌کند. دوپامین الزاماً ماده‌ای برای ایجاد شادی نیست؛ بیشتر به مغز می‌آموزد که یک رفتار را تکرار کند. به همین دلیل، دیدن تصویر پیتزا، شنیدن صدای باز شدن بسته چیپس یا حتی استشمام بوی سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌تواند میل به خوردن را پیش از احساس گرسنگی فعال کند.

در صنعت غذا اصطلاحی به نام «نقطه لذت» وجود دارد. این مفهوم به ترکیبی از شیرینی، شوری و چربی اشاره می‌کند که بیشترین مطلوبیت حسی را ایجاد می‌کند. هدف این فرمول‌ها الزاماً «معتاد کردن» مصرف‌کننده نیست، اما غذاهایی با این ویژگی‌ها می‌توانند بسیار خوش‌خوراک، سریع مصرف و دشوارتر برای توقف باشند.

چرا سیری دوام نمی‌آورد؟

یک ساندویچ حجیم ممکن است کالری زیادی داشته باشد، اما حجم ظاهری غذا همیشه به معنای سیری پایدار نیست. بسیاری از غذاهای آماده فیبر کمی دارند و با سرعت زیادی خورده می‌شوند؛ در نتیجه، فرصت کافی برای فعال شدن پیام‌های سیری ایجاد نمی‌شود. همچنین ترکیب کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، چربی و نمک می‌تواند دریافت انرژی را افزایش دهد، بدون آن که به اندازه یک وعده حاوی حبوبات، سبزیجات و غلات کامل احساس پری ایجاد کند. نسبت دادن گرسنگی دو ساعت بعد از فست‌فود فقط به «افت ناگهانی انسولین» ساده‌سازی موضوع است. اندازه وعده، سرعت خوردن، میزان فیبر و پروتئین، خواب و استرس نیز در بازگشت اشتها نقش دارند.

پیوند فست‌فود با رفتارهای اعتیادگونه

برخی فست‌فودها، به‌ویژه انواع صنعتی، در گروه غذاهای فوق‌فرآوری‌شده قرار می‌گیرند؛ محصولاتی که مصرف آن‌ها در بعضی افراد با ولع شدید و دشواری در کنترل خوردن همراه است. یک مرور پژوهشی منتشرشده در سال ۲۰۲۴، با استناد به مطالعات پیشین، شیوع نشانه‌های اعتیادگونه مرتبط با مصرف این غذاها را حدود ۱۴ درصد در بزرگسالان و ۱۵ درصد در کودکان و نوجوانان گزارش کرده است. این آمار به مجموعه غذاهای فوق‌فرآوری‌شده مربوط است و نباید آن را صرفاً به مصرف فست‌فود نسبت داد.

بازاریابی، میل به خوردن را تقویت می‌کند

رنگ‌های پرتحرک در منو، تصاویر بزرگ غذا، پیشنهادهای چندنفره و تبلیغات دیجیتال، تصمیم‌گیری را به سمت خرید بیشتر هدایت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند بازاریابی غذاهای ناسالم می‌تواند برترجیح برند، انتخاب غذا و رفتار خوردن کودکان و نوجوانان اثر بگذارد. درباره نقش دقیق موسیقی و نور در افزایش اشتها، شواهد یکسان نیست؛ حتی یک مطالعه در محیط رستوران نشان داد نور و موسیقی ملایم با کاهش ۱۸ درصدی میزان غذای مصرف‌شده همراه بوده است.

نگاه درست به فست‌فود

راه‌حل، ترسیدن از یک وعده پیتزا نیست؛ مشکل زمانی شکل می‌گیرد که غذاهای پرنمک، پرچرب و کم‌فیبر به عادت روزانه تبدیل شوند. کاهش دفعات مصرف، انتخاب اندازه کوچک‌تر، افزودن سبزیجات و پروتئین، آهسته خوردن و حذف نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند شدت این چرخه را کم کند.

تازه ها

موج زود رس آنفلوآنزا در کشور و ۲/۵ برابر آستانه هشدار

مهشید ناصحی، رئیس اداره کنترل سل و جذام وزارت بهداشت، با استناد به آخرین گزارش نظام مراقبت دیده‌وری اعلام کرد: نسبت نمونه‌های مثبت آنفلوآنزا در کشور در هفته منتهی به ۲۲ آبان به ۲۶.۳ درصد رسیده است؛ رقمی که بیش از ۲.۵ برابر آستانه هشدار بالا محسوب می‌شود. به گفته او این نسبت از هفته سی‌ویکم سال جاری از آستانه هشدار عبور کرده و با شیبی تند در حال افزایش است، در حالی که سال گذشته همین وضعیت در هفته سی‌وچهارم رخ داده بود؛ یعنی کشور امسال سه هفته زودتر وارد موج آنفلوآنزا شده است.

ناصحی در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی تسنیم افزود: هم‌زمان نسبت نمونه‌های مثبت کووید-۱۹ نیز با وجود کاهش چشمگیر نسبت به هفته قبل، همچنان ۸.۵ درصد است. میزان مثبت‌شدن نمونه‌ها در بیماران سرپایی ۴.۶ درصد و در بیماران بستری ۱۳ درصد گزارش شده که بالاتر از آستانه هشدار بالاست. بر پایه داده‌های نظام مراقبت غیردیده‌وری آزمایشگاهی، درصد مثبت‌شدن آزمایش آنفلوآنزا در ۲۱ استان از جمله تهران، خراسان رضوی، اصفهان، فارس، خوزستان، کرمان و آذربایجان شرقی بالاتر از آستانه هشدار بالا ثبت شده است.

۵۳ درصد موارد مثبت به کودکان تعلق دارد؛ سهم کودکان زیر دو سال ۹.۸ درصد، گروه دو تا پنج سال ۱۴.۸ درصد و گروه شش تا ۱۵ سال ۲۸.۴ درصد بوده است. بیشترین موارد بستری نیز مربوط به افراد بالای ۶۵ سال یا دارای عوامل خطر است. رئیس اداره کنترل سل و جذام وزارت بهداشت بر تقویت نظام مراقبت و اطلاع‌رسانی عمومی تأکید کرد و استفاده از ماسک در بخش‌های پرخطر، بیمارستان‌ها، آسایشگاه‌های سالمندان و وسایل حمل‌ونقل عمومی را ضروری دانست. او همچنین هشدار داد درصد مثبت‌شدن آزمایش‌ها به‌تنهایی معیار کافی برای مقایسه شدت بیماری یا تعیین میزان شیوع در استان‌ها نیست و باید در کنار سایر شاخص‌های نظام مراقبت تفسیر شود.

داده تصویری

راهنمای مصرف سالم‌تر کنسرو ماهی

ترکیبات غلات کامل



استفاده از نان یا غلات کامل ارزش تغذیه‌ای این وعده را افزایش می‌دهد.

همراهی با سبزیجات و آب‌لیمو



مصرف کنسرو ماهی همراه سبزیجات تازه و آب‌لیمو وعده‌ای متعادل ایجاد می‌کند.

رعایت دستور بسته‌بندی



نکات و دستورالعمل‌های مصرف درج‌شده روی قوطی کنسرو را دقیقاً اجرا کنید.

انتخاب محصول کم‌سدیم



کنسروهایی را خریداری کنید که سدیم و نمک کمتری دارند.

بیشتر بدانیم

زینک را ناشتا و دور از آهن و کلسیم بخورید

بهترین زمان مصرف قرص زینک پلاس برای ریزش مو، یک ساعت پیش از غذا یا دو ساعت بعد از آن است؛ یعنی وقتی معده خالی است تا بدن روی را بهتر جذب کند. متخصصان تغذیه می‌گویند خوردن این قرص همراه آهن، کلسیم، شیر و لبنیات، چای و قهوه جذب آن را کم می‌کند. پس باید دست‌کم دو تا چهار ساعت از قرص آهن، دو ساعت از لبنیات، یک ساعت از چای و قهوه و دو ساعت از آنتی‌بیوتیک فاصله داشته باشد.

زینک جلوی ریزش مو را می‌گیرد و به رشد دوباره تارها کمک می‌کند. کمبود آن هم باعث می‌شود موها بیشتر و طولانی‌تر از حد معمول بریزند.

درباره زمان مصرف، بعضی پزشکان شب و پیش از خواب را بهتر می‌دانند، چون کمتر حالت تهوع می‌دهد؛ بعضی هم صبح را ترجیح می‌دهند، چون زینک پلاس ویتامین‌های گروه B دارد که ممکن است خواب برخی افراد را مختل کند. کسانی که با معده خالی دچار تهوع یا سوزش معده می‌شوند می‌توانند آن را همراه یک وعده سبک و بدون لبنیات بخورند. مصرف قرص را باید سه تا شش ماه ادامه داد. بیشتر از این مدت لازم نیست و حتی می‌تواند به بدن ضرر بزند.

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۰۸۹۱۴ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم علی اکبر عمادی نسب فرزند صفرعلی به شناسنامه شماره ۳۱۱۹۳ شماره ملی ۰۷۹۰۳۰۹۰۹۲ صادره سبزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۰.۷۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۸۱۱۴ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی احمد کوشکی 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 انتشاراولین 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. م الف:۴۰۵/۷۶۳۰ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۱۰
علی آب باریکی – رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار
۲۲۱۲۹۱

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۵۲۲ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد حیدری فرزند حیدر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۷۰.۲۳مترمربع از پلاک شماره ۱۶۵ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامحسین آشیانی محرزشده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۷۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
محمد بیرم آبادی– رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۱۸۱۰۴

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۸۱۲۳ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن انجیدنی فرزند رجبعلی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۰۱ مترمربع از پلاک شماره ۲۱ فرعی از ۱۴۳ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا خیرآبادی محرزشده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۶۳۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
محمد بیرم آبادی– رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۱۸۰۹۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۷۲۶۵ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا ضیائی قدسی فرزند نعمت اله در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۹.۹۰ مترمربع از پلاک شماره ۵۲ فرعی از ۲۲۵ اصلی واقع در اراضی نواحی بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای مسعود لگزیان محرزشده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف:۴۰۵/۷۵۷۹ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار
۲۱۸۰۷۱

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۷۷۱۲ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم رمضانعلی عبدالهی خوشمردان به شناسنامه شماره ۴۱۵ شماره ملی ۰۷۹۱۸۷۹۴۸۸ صادره سبزوار فرزند اصغر در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۳.۲۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۴ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی محمد رحیم کوشکی محرزگردیده 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 انتشاراولین 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.
م.الف:۴۰۵/۷۵۸۳ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار
۲۱۸۰۶۳

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۷۷۰۷ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم ابراهیم باقری بلزقند به شناسنامه شماره ۸ شماره ملی ۰۷۹۵۱۹۳۱۷۳ صادره سبزوار فرزند محمد در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۳.۲۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۴ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی محمد رحیم کوشکی 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 انتشاراولین 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.
م.الف:۴۰۵/۷۵۸۲ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
علی آب باریکی– رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار
۲۱۸۰۶۸

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۸۱۲۳ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محسن ماروسی فرزند امین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۷ مترمربع از پلاک باقیمانده ۱۰۲ فرعی از ۴۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم عصمت سلطان سالاری محرزشده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۷۳۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
محمد بیرم آبادی– رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۱۸۰۹۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۱۵۵۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد مهدی چاکری بیرجندی فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۱۹۹۱۷ صادره از تربت حیدریه ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۱۶۸۲/۶۱ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۷۲ فرعی از پلاک شماره ۱۳۱ اصلی واقع در اراضی نوبهار دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای عبدالرحیم بختیاری تربتی محرزگردیده 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 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: ۱۴۰۵/۰۸/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
سید امین موسوی– رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۱۷۶۵۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک رشتخوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۵۰۰۲۲۸۸ مورخه ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رشتخوار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای مجتبی امیری فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۰۶۹۰۰۱۵۲۸۳ صادره از رشتخوار در قطعه زمین زراعی از یک اصلی واقع در حوزه ثبتی ثبت رشتخوار استان خراسان رضوی به مساحت (۸۹۷۸/۴۵) هشت هزار و نهصد و هفتاد و هشت متر و چهل و پنج دسیمتر مربع خریداری از مالک رسمی آقای حسن پور حسن فرزند علی محرزگردیده 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 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۹۷۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۱۰
جواد خزائی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۲۱۳۱۰

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۷۷۰۸ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم لیلا اکبری به شناسنامه شماره ۳۰۳۴ شماره ملی ۰۷۹۳۶۷۲۵۲۱ صادره سبزوار فرزند قدرت اله در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۳.۲۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۴ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی محمد رحیم کوشکی محرزگردیده 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 انتشاراولین 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.
م.الف:۴۰۵/۷۵۸۳ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار
۲۱۸۰۶۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۱۳۰۹۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمد رضاعیان ممرآبادی فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۳۲۶۱ صادره از تربت حیدریه ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۱۵۸۲/۸۳ متر مربع (که مقدار ۱۸۰/۱۰ متر مربع در حریم کال می باشد) در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۸۸ فرعی از پلاک شماره ۱۸۹ اصلی واقع در اراضی حصار دهستان محولات در خراسان رضوی بخش دو حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای عباسعلی کریمی حصاری محرزگردیده 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: ۱۴۰۵/۰۸/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۵
سید امین موسوی– رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۱۷۵۸۱

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.