چرا برابر هله هوله مقاومت نداریم؟

چرا تنقلات و هله‌هوله جذاب و چشم‌پوشی از آن‌ها سخت است؟ چگونه پرخوری را کاهش دهیم؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

تا به حال حتما برایتان پیش آمده است که سراغ قفسه خوراکی‌ها بروید و بگویید: «فقط یک شکلات کوچولو! یک بستنی سلف‌سرویس! یک بسته چیپس کوچک! یه خرده پاستیل و ....» این طور می‌شود که هر بار مقاومت شما در برابر خوردن هله‌هوله و خوراکی‌های مختلف می‌شکند و کم کم وقتی روی ترازو می‌روید با عددهای بالا و بالاتر مواجه می‌شوید. اما چرا این اتفاق می‌افتد؟

تقصیر محیط پر از غذا هم هست!

علم می‌گوید شما نه به دلیل عوامل درونی مانند احساس گرسنگی یا پایین بودن قند خون، بلکه به دلیل محرک‌های موجود در محیط‌تان غذا می‌خورید. اما آیا تا به حال متوجه شده‌اید که وقتی این کار انجام می‌شود، بیشتر بدون این که به آن فکر کنید دست‌تان مدام به سمت بسته خوراکی می‌رود تا زمانی که محتویات آن تمام شود؟ یک مقاله جدید از دانشگاه «ایست انگلیا» می‌نویسد دلیل این موضوع را احتمالا می‌داند. این مقاله می‌گوید روند افزایشی چاقی صرفا به اراده مربوط نمی‌شود، بلکه نشانه‌ای است از این که محیط‌های پر از غذا و پاسخ‌های آموخته‌شده ما به محرک‌های اشتهابرانگیز، کنترل‌های طبیعی اشتهای بدن را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند. یعنی ما هر چقدر سیر باشیم همیشه با غذایی که ظاهرش اشتهابرانگیز است، تحریک می‌شود. یعنی در جهانی که در آن به‌طور مداوم تبلیغات و تصاویر غذا به ما ارائه می‌شود، این یک مشکل است: بسیاری از خوراکی‌های میان‌وعده‌ای مانند شکلات، بیسکویت و چیپس، کالری زیاد اما ارزش تغذیه‌ای کمی دارند.

سیر هستید اما مغزتان همچنان می‌گوید: «به به!»

پاسخ به این سوال که چرا نمی‌توانیم قید خوردن تنقلات را بزنیم این است؛ ممکن است غذایی را تا جایی بخورید که کاملا سیر شوید، اما مغزتان همچنان وقتی تصاویر آن را می‌بینید می‌گوید: «به به!» در واقع این یک سیستم پاداش در مغز است. این بخشی از مغز است که نه تنها وقتی تصاویر غذای خوشمزه را می‌بینید، بلکه زمانی که غذای خوشمزه‌ای می‌خورید، یا به تصاویر تحریک کننده نگاه می‌کنید نیز فعال می‌شود. در نتیجه این موضوع یک عادت ناخودآگاه را تقویت می‌کند، غذای خوشمزه را می‌بینید، سپس غذای خوشمزه می‌خورید، که این ممکن است کنترل‌های طبیعی اشتهای بدن را بی‌اثر کند. این یعنی نه به دلیل عوامل درونی مانند احساس گرسنگی یا پایین بودن قند خون، بلکه به دلیل محرک‌های موجود در محیط‌تان غذا می‌خورید.

چطور در برابر خوردن هله‌هوله مقاومت کنیم؟

البته گاهی اوقات ما در برابر تنقلات سعی می‌کنیم مقاومت کنیم که مربوط به کنترل کننده‌های رفتاری در بدن می‌شود. یکی از این‌ها ممکن است بخشی از وجود شما باشد که می‌خواهد وزن کم کند. اما یک کنترل دیگر در درون ما وجود دارد که صرفا به محرک‌ها پاسخ می‌دهد و در اقداماتی درگیر می‌شود که متناسب با آن محرک‌ها باشند؛ در این مورد، مانند دراز کردن دست به سمت بیسکویتی که در معرض دید قرار دارد. اگر می‌خواهید از پرخوری اجتناب کنید، محرک‌های غذایی چقدر خطرناک‌اند؛ پس دشمن خود را بشناسید و خودتان را در معرض این محرک‌ها قرار ندهید. در این صورت [برای پرخوری] وسوسه نخواهید شد، زیرا چیزی وجود نخواهد داشت که شما را وسوسه کند.

دهان و دندان

چرا و چطور از نخ دندان استفاده کنیم؟

این روزها با توجه به هزینه‌های بالای دندان‌پزشکی، مراقبت از دندان‌ها لازم است. یکی از بهترین و ارزان‌ترین راه‌ها استفاده از نخ دندان است که می‌تواند ذرات غذایی و پلاک‌های دندانی را که مسواک به تنهایی نمی‌تواند از بین ببرد پاک کند. باکتری‌ها و پلاک‌ها معمولاً در فضاهای بین دندانی تجمع می‌کنند و اگر به موقع پاک نشوند، باعث التهاب لثه و پوسیدگی دندان خواهند شد. اما نخ دندان چه می‌کند؟

مانع جدی پلاک دندانی | پلاک دندانی، لایه‌ای چسبنده از باکتری‌هاست که روی دندان‌ها تشکیل می‌شود. این پلاک‌ها اگر به موقع از بین نروند، می‌توانند منجر به بیماری‌های لثه شوند که عوارض جدی‌تری مانند از دست رفتن دندان‌ها را به همراه دارند. استفاده از نخ دندان به طور مؤثر می‌تواند این پلاک‌ها را حذف کرده و سلامت لثه را حفظ کند.

تأثیر بر سلامت لثه | استفاده منظم از نخ دندان می‌تواند التهاب لثه را کاهش دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های پریودنتال را به حداقل برساند. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که از نخ دندان استفاده می‌کنند، کمتر در معرض مشکلات لثه قرار دارند.

چطور از نخ دندان استفاده کنم؟

برای شروع، ابتدا مقداری نخ دندان به طول حدود ۴۵ سانتیمتر ببرید. سپس دو سر نخ را به دور انگشتان اشاره هر دست بپیچید تا بتوانید با کنترل بیشتری آن را بین دندان‌ها حرکت دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا نخ را به راحتی بین دندان‌ها قرار دهید و از آسیب به لثه‌ها جلوگیری کنید. نخ دندان را بین دو دندان قرار دهید و مراقب باشید که نخ به آرامی به لثه‌ها نزدیک شود و فشار نیاورد. با حرکت ملایم و عقب و جلو، نخ را به سمت پایین و بالا بکشید تا ذرات غذا و پلاک‌های میکروبی را از بین دندان‌ها خارج کنید. این کار باید برای هر دندان انجام شود و توجه ویژه‌ای به نواحی بین دندانی داشته باشید که مسواک به راحتی به آن‌ها نمی‌رسد. پس از اتمام کار، دهان خود را با آب بشویید تا باقی‌مانده‌های پلاک و ذرات غذا خارج شوند.

داده تصویری

خواص خوراکی ها

ناگفته‌های عجیب درباره زمان خوردن هندوانه!

هندوانه یک میوه و خوراکی طبیعی و بسیار گوارا است اما چیزی که اکثر مردم به آن فکر نمی‌کنند این است که مهم است چه زمانی از روز هندوانه بخوریم؟ نه فقط به خاطر طعم، بلکه به خاطر این که بدن شما چگونه آن را پردازش می‌کند.

چرا هندوانه را نباید هر زمانی خورد؟

هندوانه تقریباً ۹۰ درصد آب دارد و حاوی قندهای طبیعی است. این ساده به نظر می‌رسد، اما به این معنی است که بدن شما باید هم هیدراتاسیون و هم قندها را پردازش کند و این کار را زمانی که گوارش شما برای هضم صبحانه آماده می‌شود به بهترین شکل انجام می‌دهد. شاید گیج شده باشید اما بهترین بازه زمانی اواسط صبح، بعد از صرف صبحانه اما قبل از ناهار است. در آن موقع سیستم گوارش شما گرم، فعال و آماده کار است.

زمان خوردن هندوانه برای ورزشکارها

هندوانه به عنوان یک میان‌وعده قبل از ورزش عمل می‌کند. سی تا چهل و پنج دقیقه قبل از تمرین، انرژی فوری این میوه سرشار از قندهای طبیعی شروع به کار می‌کند. بدن شما هیدراته می‌شود، سوخت سریع دریافت می‌کند و خوراکی ای در سیستم گوارش خود دارید که در حین ورزش سنگین نمی‌شود. به همین دلیل است که می‌بینید ورزشکاران قبل از مسابقات هندوانه می‌خورند.

هندوانه قبل از خواب ممنوع!

اگر درست قبل از خواب هندوانه می‌خورید، زمانی که قرار است بدن شما در حال آرام شدن و آماده شدن برای استراحت باشد، برخلاف ریتم طبیعی خود عمل می‌کنید. متابولیسم شما درست قبل از خواب قندهای طبیعی نمی‌خواهد. قرار است سیستم گوارش شما آرام باشد، نه این که برای پردازش میوه فعال شود. این زمانی است که افراد ناراحتی واقعی را تجربه می‌کنند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۶۶۲۴ 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 مرتضی توحیدی مقدم فرزند ابوالقاسم در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۶۵۳/۰۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۴۶ فرعی از ۹۰ اصلی واقع در بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابوالقاسم چیمری فرزند علی محرز شده 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 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۱۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۸۲۱۸۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۴۴۰۳ 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 دهنوی فرزند عبداله در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۰۰/۵۰ مترمربع از پلاک شماره ۸۵ فرعی از ۱۷ اصلی واقع در بخش ۱۶ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای عبداله دهنوی فرزند غلامحسین محرز شده 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 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۷۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۸۲۱۸۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آرای شماره‌های ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۶۸۰۴ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۶۸۰۵ 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 سعید مستقلی فرزند محمد و آقای محمد مستقلی فرزند مختار هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۳۸۶ مترمربع از پلاک شماره ۱۸ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا نجفی محرز شده 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 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۱۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۸۲۱۳۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۷۲۴ 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 سعیده مستقلی فرزند محمد در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۸ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر نجفی محرز شده 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 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۸۲۱۳۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۷۰۴۹ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۷۰۵۰ 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 میترا بازوبندی فرزند براتعلی نسبت به چهار دانگ مشاع و آقای رضا قیرآبادی فرزند محمد نسبت به دو دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۷۳۹.۴۸ مترمربع از پلاک شماره ۴۶ فرعی از ۵۲ اصلی واقع در بخش ۱۶ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی جلال، کمال، رضا و زهرا شهرت همگی ازومی محرز شده 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 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۶۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۸۲۱۲۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان زیرخان
نظر به دستور ماده ۱ و ۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ قرار در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زیرخان تصرفات مالکان بلامعارض محمد مقدم تپا به شناسنامه شماره ۲۴۸۷ کد ملی ۰۰۵۵۱۹۹۸۷۹ فرزند محمد علی ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۴۹۹۳/۶۷ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره فرعی از ۱۱۲ اصلی واقع در خراسان رضوی اراضی عباس آباد بخش ۳ حوزه ثبت ملک زیرخان از محل مالکیت سید محمد سنجری 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 نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
اسماعیل رحمتی – رئیس ثبت اسناد و املاک زیرخان
۱۸۲۰۴۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی - اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قاین
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۸۰۰۲۰۰۰۰۷۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قاین تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی سید علی فیض (از محل مالکیت مرتضی تخم‌ریز و خدیجه غلامی مالکین رسمی پلاک) فرزند محمد شناسنامه و کد ملی ۰۸۸۸۹۷۳۸۲۷ از شش دانگ قسمتی از یک باب منزل به مساحت ۳۷۱.۸۹ متر مربع در قسمتی پلاک ۸۷ فرعی از ۱۵۸۸ اصلی اراضی خیر آباد بخش ۱۱ شهرستان قاینات 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. شماره ۲۱۶۷۴۵۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۸
غلامرضا صادقیان – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات
۱۸۲۰۱۴

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۲۳۰۰۰۰۲۵ مورخه ۱۴۰۴۰۱۲۷ کلاسه ۱۴۰۵۰۱۰۴۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مه ولات تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم الهام سیفی عبدل آبادی فرزند احمد بشماره شناسنامه ۶۵۱۰۰۲۶۶۸۶ صادره از در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰۰ مترمربع قسمتی از اراضی مشاع مزرعه عبدل آباد پلاک شماره یک اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبتی شهرستان مه ولات خریداری از خانم زهرا خداشناس احدی از ورثه مالک ثبتی مشکی آقای حسین خداشناس فرزند غلامرضا 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
م الف ۷۰۴۰۵۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
علی احمدی – رئیس ثبت اسناد و املاک مه ولات
۱۸۱۹۵۹

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۲۳۰۰۰۰۲۴ مورخه ۱۴۰۴۰۱۲۰۰۷ کلاسه ۱۴۰۴۰۱۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مه ولات تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای غلامحسین بدیعی فرزند غلامعلی بشماره شناسنامه ۶ صادره از فیض آباد در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۳۰۳۳۵ متر مربع قسمتی از اراضی مشاع مزرعه فتح آباد پلاک ۳۹- اصلی واقع در بخش ۶ حوزه ثبتی شهرستان مه ولات از محل مالکیت مشاعی مالک ثبتی مرحوم فتح اله قهرمان 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 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: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
علی احمدی – رئیس ثبت اسناد و املاک مه ولات
۱۸۱۹۵۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۰۰۴۴ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک باخرز تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای نور اله عامری فرزند حسین بشماره شناسنامه ۴۱۳ شماره ملی ۰۷۴۹۰۷۸۵۲۹ صادره از تایباد در یک قطعه محوطه به مساحت ۹۹۵ متر مربع پلاک ۰ فرعی از ۷۰-اصلی واقع در بخش ۱۴ باخرز خریداری از مالک رسمی مرحوم حسین عامری 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: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
مرتضی رحیمی مروی – رئیس ثبت اسناد و املاک باخرز
۱۸۱۹۴۰

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۳۷۰۰۰۰۴۵ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک باخرز تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای نور اله عامری فرزند حسین بشماره شناسنامه ۴۱۳ شماره ملی ۰۷۴۹۰۷۸۵۲۹ صادره از تایباد در یک قطعه زمین مزروعی و مشجر به مساحت ۲۳۷۸.۴۶ متر مربع پلاک ۰ فرعی از ۷۰- اصلی واقع در بخش ۱۴ باخرز خریداری از مالک رسمی آقای حسین عامری 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: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷
مرتضی رحیمی مروی – رئیس ثبت اسناد و املاک باخرز
۱۸۱۹۴۲