از چای شیرین تا قند غیرقابل تحمل در بدن

یک دغدغه همیشگی در خانه‌های ایرانی؛ حد مجاز قند خون چقدر است و چه چیزهایی را باید رعایت کنیم؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

چرا این همه می گویند کمتر قند و چیزهای شیرین بخوریم؟ چرا قند ما را می کُشد؟ قند چه سرنوشتی در بدن ما دارد؟ این‌ها همه سوالاتی است که شاید در مورد قند خون داشته باشیم. از آن جایی که در خانه ما ایرانی‌ها بیشتر مواقع یک نفر در گیر بالا و پایین رفتن قند خون است مهم است به پاسخ این سوالات برسیم و بدانیم حد مجاز قند در خون چقدر است و چه چیزهایی را باید بیشتر رعایت کنیم؟

سرنوشت قند در بدن!

هر قندی که می خوریم، اعم از طبیعی و مصنوعی، به یکی از دو سرنوشت در بدن تان دچار می شود: یا انرژی می شود و می سوزد یا تبدیل به چربی می شود. اگر به اندازه کافی تحرک داشته باشید، قند می سوزد و خطری شما را تهدید نمی کند. ولی اگر کم تحرک باشید، قندی که نسوخته و روی دست بدن مانده است، تبدیل به چربی می شود و در جاهایی مانند دور شکم، داخل کبد و دیگر اندام‌ها ذخیره شده یا در رگ‌ها رسوب می کند. اگر این وضعیت سال‌ها ادامه یابد، احتمال سکته و کبد چرب و دیابت و مرگ، بالا می رود. پس، یادتان باشد، علت اصلی چاقی، بیش از آن که خوردن غذاهای چرب باشد، خوردن قند بیش از حد است.

در ۲۴ ساعت چقدر مجازیم قند بخوریم؟

این که در طول شبانه‌روز چقدر مجازیم قند بخوریم بسته به سن و جنسیت و میزان تحرک، متفاوت است؛ بهتر است با توجه به شرایط خودتان درباره‌اش تحقیق کنید اما برای نزدیک شدن ذهن‌تان، برای مرد میانسال با وزن نرمال و تحرک کم، روزانه بیش از ۵۰ الی ۶۰ گرم و برای زنی با شرایط مشابه بیش از ۴۰ تا ۵۰ گرم، زیاد است و تبدیل به چربی می شود. توجه کنید که حداکثر نیمی از این مقدار می تواند قند مصنوعی باشد. برای مثال نمی توانید همه این حجم را به کیک و چای شیرین و نوشابه اختصاص دهید. سعی کنید همه‌اش را از مواد غذایی طبیعی، تامین کنید.

بیشتر غذاها و نوشیدنی‌ها مانند نان، برنج، میوه‌ها، عسل و آب میوه، نوشابه‌های صنعتی و... دارای قند هستند و کافی است اندکی از آن‌ها را بخورید تا به حداکثر سقف مجاز برسید. مثلاً اگر صبحانه را با یک چای شیرین و با ۵۰ گرم نان لواش بخورید، حدود ۳۵ گرم قند وارد بدن‌تان کرده‌اید؛ یا به عنوان مثال یک قاشق عسل حدود ۲۰ و یک سیب زرد معمولی هم ۱۹ گرم قند دارد. یک شیشه نوشابه معمولی هم به تنهایی ۳۵ گرم قند دارد. حالا فکر کنید آن را با صد گرم کیک که ۳۶ گرم قند دارد بخورید! رسما دارید خودکشی تدریجی می کنید! می بینید که با خوردن دو سه ماده غذایی، به سقف مصرف می رسید. ما زاد بر آن هم که اگر ورزش نکنید، چربی می شوند و شکم‌تان روز به روز بزرگ‌تر و کبدتان چرب‌تر.

یک پیشنهاد جدی برای کنترل قند خون

درباره میزان قند موجود در مواد غذایی و نوشیدنی‌ها، تحقیق کنید و به شدت مراقب باشید میزان قند مصرفی‌تان از سقف بالاتر نرود چرا که آب کردن چربی‌های اضافه، واقعاً کار سختی است. اگر هم روزی قند زیادتر از حد مجاز خوردید، بلافاصله با تحرک بدنی مانند پیاده روی و ورزش، آن را بسوزانید قبل از آن که به چربی تبدیل شود و سال‌های سال، آزارتان دهد. یادتان باشد قند اضافه، سم است.

بیشتر بدانیم

چرا باید «روده خجالتی» را جدی بگیریم؟

بسیاری از افراد حتی در ساده‌ترین امور روزمره مانند استفاده از توالت، دچار اضطراب می‌شوند. پارکوپرسیس یا اضطراب اجابت مزاج می‌تواند سلامت جسم و روان را تهدید و زندگی روزمره را مختل کند. اما این مشکل چطور خودش را نشان می‌دهد؟

سر و کله روده خجالتی چطور پیدا می‌شود؟

«پارکوپرسیس»، اضطراب اجابت مزاج یا روده خجالتی اختلالی است که باعث می‌شود اجابت مزاج در مکان‌های عمومی برای فرد دشوار شود. این اختلال می‌تواند موجب بروز مشکلات جسمانی جدی و اختلال در زندگی روزمره افراد شود. افراد مبتلا به پارکوپرسیس ممکن است از ترس قضاوت شدن توسط دیگران، حتی در مکان‌های عمومی ساده مانند مدرسه، محل کار یا سفرهای تفریحی، از توالت استفاده نکنند. این اضطراب می‌تواند باعث تپش قلب، تعریق شدید، تهوع، لرزش و مشکل در دفع مدفوع شود.

روده خجالتی چقدر جدی است؟

مطالعات نشان می‌دهد که اضطراب اجابت مزاج از آنچه تصور می‌شود، شایع‌تر است. یک تحقیق روی ۷۱۴ دانشجوی دانشگاه‌های استرالیا نشان داد که بیش از ۱۴ درصد افراد به دلیل اضطراب از استفاده از توالت‌های عمومی خودداری می‌کنند و ۳ درصد دیگر به علت ترس از آلودگی از توالت عمومی استفاده نمی‌کنند. عامل اصلی پارکوپرسیس، ترس از قضاوت دیگران است و روانشناسان آن را نوعی اختلال اضطراب اجتماعی می‌دانند.

خطرات نگه داشتن مدفوع

نگه داشتن طولانی مدفوع می‌تواند باعث مشکل در دفع شود و یبوست مزمن ایجاد کند. یبوست مزمن خطر ابتلا به مشکلاتی مانند خونریزی هموروئید، شقاق و پرولاپس رکتال را افزایش می‌دهد و در طولانی مدت ممکن است به بی‌اختیاری مدفوع منجر شود. حتی در بریتانیا، یک نوجوان به دلیل ترس از استفاده از توالت دچار مشکلات جسمانی شد و در نهایت در سن ۱۶ سالگی جان خود را از دست داد.

داده تصویری

وزن یک چمدان روی گردن

چگونه تلفن همراه فشار چندین کیلوگرمی به گردن وارد می‌کند

تازه ها

چرا وقتی آسیب دیدیم بدن رشد مو را متوقف می کند؟

پژوهشگران دانشگاه راکفلر سازوکار جالبی را کشف کرده‌اند: سلول‌های بنیادی فولیکول مو در صورت کاهش یک اسیدآمینه خاص به نام سِرین (serine)، رشد مو را متوقف و همه انرژی خود را برای ترمیم سریع‌تر زخم‌های پوستی بسیج می کنند. این یافته درک ما از اولویت‌بندی بدن در شرایط استرس را متحول می کند.

سلول‌های بنیادی اپیدرمی که سطح پوست را حفظ می کنند و سلول‌های بنیادی فولیکول مو نیز مسئول رشد مو هستند. پژوهشگران دانشگاه راکفلر نشان داده‌اند که این تقسیم کار دایمی نیست؛ در زمان آسیب پوستی، سلول‌های بنیادی فولیکول مو می‌توانند از تولید مو دست بکشند و به ترمیم بافت آسیب‌دیده کمک کنند.

این گروه پژوهشی اکنون سیگنالی را شناسایی کرده‌اند که به سلول‌های بنیادی فولیکول مو دستور می‌دهد تا رشد مو را متوقف کنند و بر ترمیم زخم متمرکز شوند. این سیگنال که آی‌اِس‌آر / ISR (پاسخ یکپارچه به استرس) نام دارد؛ سامانه‌ای داخلی است که به سلول‌ها کمک می کند منابع محدود را مدیریت کنند.

در بافت پوست، این آی‌اِس‌آر به شدت با اسیدآمینه سِرین، که در غذاهای روزانه مانند گوشت، غلات و شیر یافت می‌شود، گره خورده است. پژوهشگران نشان دادند وقتی سطح سِرین افت می کند، سامانه آی‌اِس‌آر فعال می‌شود و سلول‌های بنیادی مو، تولید مو را کُند می کنند. اگر هنگامی که سطح سِرین پایین است، آسیب پوستی رخ دهد، سامانه آی‌اِس‌آر فعال‌تر می‌شود و در نتیجه رشد مو کاملاً متوقف می‌شود تا تلاش سلولی به سمت ترمیم پوست هدایت شود.

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 وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۳۰۲ 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 حسین صحرانورد فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۵۸۹ صادره از تربت حیدریه در شندانگ یکباب منزل به مساحت ۱۲۸/۹۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۱۴۷ فرعی از پلاک شماره ۲۳۳ اصلی واقع در اراضی حسنی سفلی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری واتقال ملک از محل مالکیت مشاعی متقاضی 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 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: ۱۴۰۵/۰۳/۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۵
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۱۸۷۹۴۶

اداره کل ثبت اسناد واملاک 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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۵۴ 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 سید مهدی امینی خیر آبادی فرزند سید علی به شماره شناسنامه ۱۱۳ صادره از تربت جام در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۷۸/۰۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۰۷ فرعی از پلاک شماره ۲۲۹ اصلی واقع در اراضی بنی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری واتقال ملک مع الواسطه از سهم الارث مالک رسمی بتول باقری از مورث خویش 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 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:۱۴۰۵/۳/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۳/۲۵
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۱۸۷۹۳۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن
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 ۱۴۰۵.۵۴۷ و ۱۴۰۵.۵۵۹ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای خانم/ بتول عزیزی مقدم فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۱۱۸۶ در یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۸.۳۵ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۴۶ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از علی وکیلی 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. م الف ۶۵
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۲۵
غلامرضا گنج بخش رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۸۷۸۸۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۱۴۵۳ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم ابوالفضل زراعتی فرزند حمید به شناسنامه شماره ۰۷۸۱۰۵۷۱۷۵ صادره ملی ۰۷۸۱۰۵۷۱۷۵ صادره سبزوار نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۷۴.۳۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۴ اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی احمد مرشدی نامنی 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 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. م.الف:۴۰۵/۷۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۲۴
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۷۸۶۸

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۳۴۱ – مورخه ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم امیرپارسا زراعتی فرزند وحید به شناسنامه شماره ۰۷۸۱۴۹۸۲۸۷ شماره ملی ۰۷۸۱۴۹۸۲۸۷ صادره سبزوار نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۷۴.۳۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۴ اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی احمد مرشدی نامنی 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 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. م.الف:۴۰۵/۷۱۳۲تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۲۴
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۷۸۶۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۲۴۴۵ – ۱۴۰۴/۹/۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای غلامرضا قلیچی زوخانو فرزند حسن بشماره ملی ۰۸۷۱۸۱۸۶۴۷ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۹.۹۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۸۶ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی زوخانو خریداری از مالک رسمی آقای احمد آقایی 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. م الف ۲۳۲ شناسه۲۱۸۷۵۸۹
تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۵/۳/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۳/۲۴
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۸۷۰۳۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۰۲۵ – ۱۴۰۵/۲/۲۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اباصلت رستگار محمدآبادی فرزند برات بشماره ملی ۰۸۷۲۲۴۴۸۲۲ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۶۳.۹۰ متر مربع تمامت پلاک ۱۱۱ فرعی از ۱۰۲ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی هی هی خریداری از مالک رسمی آقایان محمد نور زاده هی هی و حاجی محمد فرزند نور 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۲۹ شناسه ۲۱۸۷۴۸۶ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۳/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۳/۲۴
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۸۷۰۲۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی –اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن
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 ۱۴۰۵.۸۲۵۸ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم امیر حسین رمضانی فرزند قاسم بشماره شناسنامه ۵۷۲۰۳۱۱۶۴۵ ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۳۷.۴۶ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۲۳۰ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از مالکیت رسمی محمدرضا مزروعی 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.
م الف ۵۳ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۰۹
غلامرضا گنج بخش –رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن
۱۸۴۷۸۱

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۰۹،۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۰۳۷۳ مورخ ۱۴۰۵،۰۱،۲۲ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آرش پور اصفهانی به شناسنامه شماره ۱۳۵۵۲ کدملی ۰۹۴۴۷۵۲۷۵۶ صادره مشهد فرزند محسن مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و آقای امیر عباس سرادار قندچی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاظر به صورت یک قطعه زمین محصور مشتمل بر بنا با کاربری زراعی به مساحت ۶۵۷.۱۹ متر مربع و قسمتی از پلاک شماره ۶۰ فرعی از ۱۸۱ –اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است لذا به موجب ماده۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی وکثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که دراین صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۳۱۶ ۱۴۰۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۲،۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۳،۰۹
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز
۱۸۴۷۱۰

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۰۹،۲۰ و برابر رای شماره ۱۲۴۹۶ ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم مرضیه کرداری به شناسنامه شماره ۸۰۵ کد ملی ۰۹۳۸۶۸۴۸۲۵ صادره مشهد فرزند غلامعلی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی خانم زهرا شجاعی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاظر بصورت یک باب منزل با کاربری زراعی می باشد و به مساحت ۳۲۷/۳۱ متر مربع و قسمتی از پلاک شماره ۱۵۳ فرعی از ۱۶۹ – اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی وکثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که دراین صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۳۱۷ ۱۴۰۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۲،۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۳،۰۹
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز
۱۸۴۷۰۱

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۰۹،۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۲۸۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۷ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی رمضان سلطانی زارچ به شناسنامه شماره ۳۴۱۲ کد ملی ۵۵۱۹۵۱۴۶۵۸ صادره یزد فرزند عباسعلی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی مشتمل بر انباری به مساحت ۵۰۰ متر مربع و قسمتی از پلاک شماره ۴۳ فرعی از ۱۸۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است لذا به موجب ماده۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که دراین صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۳۱۷ ۱۴۰۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۲،۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۳،۰۹
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز
۱۸۴۶۹۹

خراسان KHORASANET
هم خودش مجانیه هم امتحانش