قاتل قندی در سفره‌های بدون قند!

چرا حذف قند از چای، ضامن مصونیت در برابر دیابت نوع ۲ نیست؟





فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

تصور رایج بسیاری از ما این است که با تلخ نوشیدن چای، سپر محکمی در برابر دیابت ساخته‌ایم؛ اما واقعیت سفره ایرانی درست خلاف این باور را نشان می‌دهد. بار اصلی بحران قند خون در ایران، نه از قندان‌ها، بلکه از دل بشقاب‌های پر از نشاسته تصفیه‌شده بیرون می‌آید.

توهم «بی‌خطری نشاسته» و جهش انسولین

بخش اعظم کالری روزانه ما با برنج سفید، نان‌های سفیدِ تصفیه‌شده نظیر لواش و باگت و سیب‌زمینی تأمین می‌شود. از نگاه علم بیوشیمی و تغذیه، تفاوت نشاسته با قند خالص تنها در چند دقیقه هضم خلاصه می‌شود. نان لواش با داشتن شاخص گلیسمی بسیار بالا، به محض تجزیه در دستگاه گوارش به بار سنگینی از گلوکز تبدیل شده و درست مانند چند حبه قند، غلظت انسولین در خون را منفجر می‌کند. بررسی‌های بالینی گویای آن است که تکرار روزمره این جهش‌های ناگهانی، سلول‌ها را نسبت به هورمون انسولین مقاوم کرده و زمینه ابتلای قطعی به دیابت نوع ۲ را فراهم می‌سازد. در این میان، اشتباه مهلک دیگر، اعتماد بی‌چون‌وچرا به عسل طبیعی، شیره‌های سنتی یا حتی آب‌میوه‌های طبیعی است. این اقلام اگرچه منشأ طبیعی دارند، اما به دلیل کربوهیدرات بالا و غیبت فیبر موثر، همان بار گلیسمی خطرناک را به لوز المعده تحمیل می‌کنند.

فریب مارکتینگ و محصولات رژیمی بدون‌قند

چالش بزرگ دیگر در الگوی خرید خانوار، هجوم به قفسه بیسکویت‌ها و کیک‌های «بدون قند» یا «رژیمی» است. صنایع غذایی با جایگزینی ساکاروز به‌وسیله شیرین‌کننده‌های مصنوعی، محصول خود را بدون قند معرفی می‌کنند؛ اما بخش اعظم بافت این خوراکی‌ها را آرد سفید، روغن‌های ترانس و نشاسته صنعتی تشکیل می‌دهد.

بیمار با این توهم که محصول هیچ خطری ندارد، حجم بیشتری از آن را مصرف می‌کند، غافل از اینکه آرد تصفیه‌شده موجود در آن، چرخه مقاومت به انسولین را تشدید و مدیریت وزن را کاملاً مهار ناپذیر می‌سازد.

مهندسی وعده؛ فیبر در خط مقدم

مهار این موج نیازمند دگرگونی‌های سخت ورژیم‌های طاقت‌فرسا نیست؛ بلکه با «تغذیه هوشمند» آغاز می‌شود. مطالعات بالینی اثبات کرده‌اند که تنها ۵ تا ۱۰ درصد کاهش وزن بدن در کنار ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه، حساسیت بدن به انسولین را احیا می‌کند.

علاوه بر این، یک ترفند کاملاً رایگان و کاربردی در سفره، «تغییر ترتیب خوردن اقلام غذایی» است:

گام اول | وعده را حتماً با بشقاب فیبر و سالاد (کاهو، سبزی خوردن یا کلم) آغاز کنید تا پوششی ژله‌ای در روده مانع جذب شتابان گلوکز شود.

گام دوم | سراغ پروتئین و چربی‌های سالم (مرغ، تخم‌مرغ یا حبوباتی نظیر عدس و نخود) بروید تا ترشح هورمون‌های سیری فعال گردد. گام آخر | کربوهیدرات‌هایی مثل برنج یا نان سنگک در انتهای غذا میل شوند تا سرعت ورود قند به رگ‌ها به حداقل ممکن برسد.

نگاهی نو به بشقاب روزمره

دیابت سرنوشتی محتوم نیست، بلکه برآیند تصمیم‌های خردی است که هر روز روی سفره اتخاذ می‌کنیم. به‌جای تمرکز صرف روی حذف حبه‌های قند، باید نگاه‌مان را به سمت حجم نان، کیفیت برنج و جایگاه پررنگ سبزیجات معطوف کنیم. کنترل منظم قند ناشتا و پس از غذا، پایش سه ماهه و تنظیم خواب شبانه بین هفت تا هشت ساعت، ارکان یک زندگی ایمن هستند. از همین امروز سبوس را به سفره برگردانید، برنج سفید را با حبوبات تعدیل کنید و به یاد داشته باشید که مهار دیابت، در تغییر چینش لقمه‌های روزمره نهفته است.

بیشتر بدانیم

افتادگی پلک و اختلال میدان دید

افتادگی پلک یا پتوز به عنوان عارضه‌ای که می‌تواند از یک تغییر ظاهری ساده تا اختلال جدی در میدان دید متغیر باشد، نیازمند ارزیابی دقیق پزشکی است. این عارضه که غالباً یک یا هر دو چشم را درگیر می‌کند، در اثر عوامل مختلفی نظیر افزایش سن، شل شدن تاندون‌های نگهدارنده، اختلالات عضلانی مانند میاستنی گراویس یا مشکلات عصبی بروز می‌یابد.

براساس بررسی‌های تخصصی، پتوز به انواع مختلفی از جمله آپونوروتیک، میوژنیک، نوروژنیک، مکانیکی و مادرزادی تقسیم می‌شود. این وضعیت علاوه بر ایجاد ظاهر نامتقارن در پلک‌ها، با نشانه‌هایی چون دشواری در باز نگه داشتن چشم و بالا بردن ناخودآگاه ابروها همراه است.

تشخیص قطعی بیماری توسط پزشک متخصص و از طریق معاینات بالینی، بررسی حرکات چشم و در صورت نیاز آزمایش‌های تکمیلی انجام می‌شود.

در حوزه درمان، بسته به شدت عارضه و میزان محدودیت بینایی، روش‌هایی از پیگیری‌های ساده و استفاده موقت از قطره‌های چشمی تجویزی تا جراحی‌های اصلاحی تاندون و روش اسلینگ به کار گرفته می‌شود.

متخصصان تأکید می‌کنند که افتادگی ناگهانی پلک، به‌ویژه هنگامی که با علایمی چون دوبینی، سردرد شدید، تفاوت اندازه مردمک‌ها، اختلال تعادل یا ضعف در یک سمت بدن همراه باشد، یک وضعیت اورژانسی محسوب می‌شود و باید فوراً توسط تیم پزشکی مورد ارزیابی قرار گیرد تا از خطرات عصبی و عروقی احتمالی جلوگیری شود.

فوت و فن

فوت‌وفن طلایی خیارشور ترد با آب سرد!

درست کردن خیارشور خانگی از آن هنرهایی است که عطرش خانه را برمی‌دارد، اما همیشه یک ترس بزرگ دارد: نکند خیارشورها لیز و نرم شوند؟! با چند ترفند ساده می‌توانید یک خیارشور ترد، خوشمزه و ماندگار با آب سرد درست کنید.

برای شروع فقط به ۵۰۰ گرم خیار ریز، ۴ حبه سیر، چند فلفل چیلی، یک فنجان سرکه سیب (برای طعم ترش‌تر و جذاب‌تر)، کمی آویشن یا ترخون، و ۴ فنجان آب جوشیده سرد شده (یا تصفیه‌شده) به همراه ۴ قاشق غذاخوری نمک نیاز دارید.

چند فوت کوزه‌گری برای این که نتیجه کار بی‌نقص باشد:

خشک کردن کامل | قبل از هر کاری، خیارها را بعد از شستن روی یک حوله تمیز بگذارید تا ذره‌ای رطوبت روی پوستشان باقی نماند؛ رطوبت اضافی عامل اصلی کپک‌زدن است.

تعادل حساس نمک و سرکه | مقدار نمک و سرکه را چشمی نریزید! نه نمک کم بریزید که خیارشور لوله و له شود، نه آن‌قدر زیاد که طعمش برگردد. یادتان باشد برای تردی بیشتر، سرکه سیب انتخاب هوشمندانه‌تری است.

قانون سکوت ۱۵ روزه | وقتی موادر الایه‌لایه با سیر و سبزیجات چیدید و آب و نمک سرد را اضافه کردید، درِ شیشه را چنان محکم ببندید که هوا رد و بدل نشود. مهم‌ترین قانون این است: تا ۱۵ روز به هیچ عنوان در شیشه را باز نکنید!



داده تصویری

راهکار طبیعی برای پر شدن و شادابی صورت

بهترین زمان مصرف



تأثیرگذاری حداکثری سالاد در وعده غذایی شام.

ترکیبات سالاد معجزه‌گر



مصرف روزانه سالاد خیارسبز، کاهو و جوانه گندم.



نتایج و اثرات بصری



افزایش نشاط، شادابی و پر شدن طبیعی صورت.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۴۱۳۸ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۱۵ 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 مسلم توحیدی منش به شناسنامه شماره ۱۶۴۴ شماره ملی ۰۷۹۰۷۲۶۲۸۹ صادره سبزوار فرزند فرهاد در شششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۹۲۱.۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۷ باقیمانده فرعی از ۱۳ اصلی بخش ۳ سبزوار(قطعه ۱۵۳ اراضی خسروجرد) مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی محمدحسین خسروجردی فرزند اسماعیل 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:۴۰۵/۷۶۱۵ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۹۱۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۸۱۶۲ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۱۵ 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 سید محمد هاشمی عارف به شناسنامه شماره ۴ شماره ملی ۰۷۹۴۱۹۳۷۹۱ صادره سبزوار فرزند احیا در شششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۲.۴۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۲۷ فرعی از ۱۶۲ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی علی اکبر قاسمی ایزی 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:۴۰۵/۷۶۰۲ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۹۰۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۸۹۳۷ 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 مژگان رحیمی نژاد به شناسنامه شماره ۲۵۴۱۹ شماره ملی ۰۰۳۶۰۰۱۸۰۵ صادره تهران فرزند حبیب اله نسبت به دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۵۱.۲۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۷۰۰ فرعی از ۱۶۱۲ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی خودش و مع الواسطه از محل مالکیت رسمی مهدی رحیمی نژاد وشوکت حارث ابادی 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:۴۰۵/۷۶۱۰ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۸۸۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۵۸۶۲ مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۲۱ 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 معصومه روکی به شناسنامه شماره ۱۲۵ شماره ملی ۰۷۹۵۲۷۸۸۴۵ صادره سبزوار فرزند حسین در شششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۰.۵۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۱ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت معصومه رجب زاده 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:۴۰۵/۷۶۰۵ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی – رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۸۶۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۸۷۴۸ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۲۶ 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 مجتبی سدیدی فرزند محمدابراهیم به شناسنامه شماره ۲۵۱ شماره ملی ۰۷۹۵۱۰۲۹۷۶ صادره سبزوار نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۰.۶۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۲ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی محمدحسن سدیدی 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:۴۰۵/۷۶۱۶ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۸۹۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۸۷۴۹ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۲۶ 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 مهدی سدیدی فرزند محمدابراهیم به شناسنامه شماره ۱ شماره ملی ۰۷۹۳۹۲۱۸۱۳ صادره سبزوار نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۰.۶۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۲ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی محمدحسن سدیدی 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:۴۰۵/۷۶۱۱ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۸۸۹

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۴۱۴۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۱۵ 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 ناهید خسروجردی به شناسنامه شماره ۲۵۳۴ شماره ملی ۰۷۹۰۷۳۰۵۱۴۹۰ صادره سبزوار فرزند محمدعلی در شششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۳۴۰.۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۷ باقیمانده فرعی از ۱۳ اصلی بخش ۳ سبزوار(قطعه ۱۵۴ اراضی خسروجرد) مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی محمدحسین خسروجردی فرزند اسماعیل 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:۴۰۵/۷۶۱۳ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۸۷۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۸۶۱۶ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۲۱ 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 علیرضا عباس اباد عربی فرزند محمدعلی به شناسنامه شماره ۱۷۵ شماره ملی ۰۷۹۴۶۹۳۷۰۹ صادره سبزوار نسبت به شششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۳.۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۷۰ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی مهدی علوی 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:۴۰۵/۷۶۰۶ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۸۷۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۸۷۰۷ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۱۳ 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 سید هادی قریشی نژاد به شناسنامه شماره ۳۸۲ شماره ملی ۰۷۹۲۲۴۳۰۰۵ صادره سبزوار فرزند سید محمد در شششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۴۷۴.۶۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۰۷ فرعی از ۲۸ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی ابراهیم جاوید طلب 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:۴۰۵/۷۶۰۷ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۸۷۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۸۲۳۷ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۱۶ 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 سعید فکور به شناسنامه شماره ۳۳۷۵۲ شماره ملی ۰۷۹۰۳۳۴۷۱۲ صادره سبزوار فرزند رجبعلی در شششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۰۲۱.۷۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۲۱۸ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی غلامحسین ایزی (احدی از ورثه علی ایزی)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:۴۰۵/۷۶۰۹ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی آب باریکی – رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار ۲۲۰۸۶۹

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۲۳۶۵ - ۱۴۰۵/۸/۱۱ 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 خانم رخساره مظلوم فرزند محمد علی بشماره ملی ۰۸۲۸۸۲۴۶۷۳ صادره از شیروان در یک باب خانه به مساحت ۱۴۶.۴۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶۹ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته مصطفی خریداری از مالک رسمی آقای خان محمد میرزا زاده فرخانی 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. شناسه ۲۳۲۵۶۱۷ م.الف ۸۵۴

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۸

علی سرایی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قوچان ۲۲۰۷۲۷

تبلیغ باید متمایز بودن محصول را نسبت به سایر رقبا در بازار نشان دهد