چرا ژاپنی‌ها چاق نمی‌شوند؟

نگاهی به فلسفه «هاراهاچی بو» در ژاپن که نرخ چاقی در این کشور را پایین آورده است و باعث شده عمر طولانی‌تری داشته باشند

محمد شاهدی | فیزیولوژیست ورزشی

در دنیایی که رژیم‌های غذایی مدرن یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌روند، ژاپنی‌ها سال‌هاست با روشی ساده نه‌تنها تناسب اندام بلکه طول عمر و سلامتی خود را حفظ کرده‌اند. نام این راز هاراهاچی بو است؛ فلسفه‌ای که از فرهنگ سنتی اوکیناوا، منطقه‌ای با بیشترین تعداد سالمندان بالای ۱۰۰ سال در جهان می‌آید. معنای آن ساده اما عمیق است: وقتی ۸۰ درصد سیر شدی، از خوردن دست بکش. نرخ چاقی در بزرگسالان ژاپنی کمتر از ۵ درصد است؛ رقمی که در بسیاری از کشورهای صنعتی بیش از ۳۰ درصد است.

فلسفه‌ای برای شکم، ذهن و زندگی

برخلاف بسیاری از رژیم‌های محدودکننده، هاراهاچی بو بر آگاهی و تعادل در خوردن تأکید دارد. در این فلسفه، هدف گرسنگی کشیدن نیست، بلکه گوش دادن به صدای بدن است. وقتی به ۸۰ درصد سیری می‌رسیم، دستگاه گوارش هنوز در حال ارسال سیگنال‌های سیری به مغز است؛ چند دقیقه بعد حس سیری کامل می‌شود. ژاپنی‌ها با توقف در همین نقطه از پرخوری جلوگیری می‌کنند و به بدن اجازه می‌دهند سوخت و ساز طبیعی خود را حفظ کند. موضوعی که در آموزه‌های ما هم مطرح شده است. تحقیقات دانشگاه هاروارد نشان داده است که این روش نه‌تنها موجب کنترل وزن می‌شود، بلکه با کاهش التهاب و بهبود عملکرد سلولی، روندپیری را نیز کند می‌کند.

راز تناسب اندام ژاپنی‌ها چیست؟

پاسخ تنها در هاراهاچی بو نیست؛ بلکه در مجموعه‌ای از عادت‌های ساده نهفته است.

خوردن غذا با چاپستیک | ژاپنی‌ها معمولاً غذای خود را با چوب‌دستی می‌خورند، که باعث آهسته‌تر خوردن و افزایش آگاهی از سیری می‌شود. وعده‌های غذایی‌شان کوچک اما متنوع است معمولاً شامل برنج، سبزیجات بخارپز و ماهی تازه.

مصرف چای سبز | در حالی که در بسیاری از کشورها نوشیدنی‌های قندی یا قهوه‌های پرکالری بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره‌اند، ژاپنی‌ها بیشتر از چای سبز استفاده می‌کنند. این نوشیدنی سنتی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست و می‌تواند به بهبود چربی‌سوزی و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند.

اهمیت دادن به غذاهای تازه و فصلی | در ژاپن سبزیجات، میوه‌ها و ماهی‌ها مطابق فصل انتخاب می‌شوند و غذاهای فرآوری‌شده جای کمی در سفره دارند. این عادت ساده باعث می‌شود بدن و سیستم ایمنی همیشه با مواد مغذی تازه تغذیه شوند و از مصرف قند و نگه‌دارنده‌های مصنوعی دور بمانند.

استفاده از روش بخارپز، آب‌پز و گریل برای پخت | ژاپنی‌ها از روغن زیاد یا سرخ کردنی‌ها پرهیز دارند. این روش نه‌تنها باعث می‌شود ارزش غذایی غذا حفظ شود، بلکه میزان چربی اشباع را کاهش داده و سلامت قلب را تضمین می‌کند. به‌عنوان مثال، سبزیجات بخارپز و ماهی گریل‌شده در هر وعده غذایی بخش مهمی از رژیم ژاپنی‌ها هستند.

در برنامه گذاشتن ماهی و سویا | ژاپنی‌ها برای تأمین پروتئین از این دو استفاده می‌کنند و مصرف گوشت قرمز در رژیم روزانه محدود است. ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که سلامت قلب، مغز و عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌دهند.

به حداقل رساندن افزودنی‌ها | در غذاهای ژاپنی، طعم طبیعی مواد اولیه اهمیت دارد و استفاده از نمک، روغن، سس‌ها و افزودنی‌ها به حداقل می‌رسد. این روش باعث می‌شود فشار خون پایین‌تر، وزن متعادل‌تر حفظ شود.

هوشمندی در سادگی

ژاپنی‌ها وعده‌های خود را نه‌تنها کوچک‌تر، بلکه زیباتر سرو می‌کنند. اندازه ظرف‌ها در فرهنگ آن‌ها اهمیت دارد؛ هر ظرف سهم کوچکی از غذا دارد و همین باعث می‌شود مغز احساس کند بیشتر خورده است. در واقع، زیبایی بصری بخشی از تجربه خوردن است و از پرخوری جلوگیری می‌کند.

بیشتر بدانیم

همه چیز درباره پولیپ‌های رحم

بانوان

پولیپ رحم رشد غیرطبیعی بافت در داخل رحم است که معمولاً از دیواره داخلی رحم (آندومتر) به‌وجود می‌آید. این بافت اضافه معمولاً خوش‌خیم (غیرسرطانی) است و ممکن است اندازه آن از چند میلی‌متر تا چند سانتی‌متر متغیر باشد. برخی از زنان حتی بدون داشتن هیچ علایمی، دچار پولیپ هستند، اما در برخی موارد ممکن است با علایمی مانند خونریزی غیرطبیعی بین دوره‌های قاعدگی، پریودهای سنگین یا طولانی، لکه‌بینی پس از یائسگی و درد یا ناراحتی در ناحیه رحم همراه باشد. در این صورت، لازم است برای بررسی دقیق‌تر به پزشک مراجعه شود.

چه زمانی پولیپ رحم خطرناک‌تر است؟

در بیشتر موارد، پولیپ رحم تهدیدی جدی برای سلامت نیست، اما در شرایط خاصی می‌تواند نگران‌کننده باشد، مثل:

یائسگی یا سن بالا | خطر بدخیم شدن پولیپ در زنان یائسه بیشتر است.

خونریزی غیرطبیعی | به‌ویژه در زنانی که دوران قاعدگی آن‌ها تمام شده، خونریزی می‌تواند نشانه‌ای از مشکل جدی‌تر باشد.

سابقه خانوادگی یا فردی سرطان رحم | در این صورت احتمال بدخیمی بیشتر بررسی می‌شود.

پاسخ ندادن به درمان یا عود مکرر پولیپ | ممکن است نیاز به اقدامات جدی‌تری مانند نمونه‌برداری یا جراحی باشد.

آیا پولیپ رحم با سرطان در ارتباط است؟

در بیشتر موارد، پولیپ رحم سرطانی نیست و به عنوان یک ضایعه خوش‌خیم شناخته می‌شود. اما در درصد کمی از موارد (به‌ویژه در زنان یائسه)، ممکن است سلول‌های سرطانی یا پیش‌سرطانی درون پولیپ‌ها وجود داشته باشند. به همین دلیل، پزشک ممکن است توصیه کند که پولیپ برداشته شده و برای بررسی بیشتر به آزمایشگاه ارسال شود.

فوت وفن

نکته‌های کاربردی پخت ته‌چین قالبی

*استفاده از زرده برای جلوگیری از خشک شدن ته‌چین
*فشرده‌سازی مایه ته‌چین برای وا نرفتن آن
*چرب کردن ظرف و گرم کردن آن
*خنک کردن برنج نیم‌پز و بعد اضافه کردن به مایه ماست و تخم مرغ

تازه ها

سدیم پنهان در مواد غذایی

پژوهش جدیدی از دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد بیشتر مردم، دوتا سه برابر بیشتر از نیاز بدنشان سدیم مصرف می‌کنند. انجمن قلب آمریکا می‌گوید حداکثر مجاز سدیم در روز ۲،۳۰۰ میلی‌گرم است اما بسیاری از ما روزانه بیش از ۳،۳۰۰ میلی‌گرم مصرف می‌کنیم. چون بیشتر نمک در غذاهای آماده، نان صنعتی، سس‌ها و فست‌فود پنهان شده است. خبر خوب این است که کم کردن نمک کار سختی نیست. کافی است از ادویه‌های طبیعی، آب‌لیمو، سیر و سبزی‌های خشک برای طعم‌دادن به غذا استفاده کنید و برچسب مواد غذایی را بخوانید تا از سدیم پنهان در محصولات آگاه شوید.

تازه ها

چراغ خواب را خاموش کنید تا قلب‌تان سالم بماند!

بررسی جدید پژوهشگران استرالیایی نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور چراغ روشن هنگام شب می‌تواند پیامدهای ناگواری را برای قلب به همراه داشته باشد.

پژوهشگران استرالیایی پس از بررسی ۱۳ میلیون ساعت داده‌های مربوط به قرار گرفتن در معرض نور دریافتند که قرار گرفتن در معرض نور چراغ روشن در ساعت‌های تاریکی می‌تواند خطر نارسایی قلبی و حمله قلبی را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. این تأثیر در بزرگسالان جوان‌تر بیشتر قابل توجه بود. این اولین پژوهش بزرگی است که نشان می‌دهد صرفاً قرار گرفتن در معرض نور هنگام شب، یک عامل خطر قوی و مستقل برای بیماری قلبی است.

اختلال در ساعت شبانه‌روزی داخلی بدن با قرار گرفتن مکرر در معرض نور شدید هنگام شب و تاریکی هوا، شما را بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات خطرناک قلبی قرار می‌دهد.

پژوهشگران این مطالعه می‌گویند زنان ممکن است نسبت به اثرات نور که ساعت بدنشان را مختل می‌کند، حساس‌تر باشند و این، یافته‌های پژوهش‌های پیشین را تأیید می‌کند. در واقع، زنانی که هنگام شب در معرض سطوح بالای نور قرار گرفتند، خطرات نارسایی قلبی مشابهی با مردان داشتند که غیرمعمول است، زیرا زنان معمولاً نوعی محافظت طبیعی در برابر بیماری قلبی دارند.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۰۱۲۷ 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 خانم فاطمه اسدی فرزند علی اکبر به شماره شناسنامه ۵۷۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۰۳/۲۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۵۹ فرعی از ۱۲۵ اصلی در اراضی دزدائی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمد رضا هراتی 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 و شناسه ۲۰۳۲۵۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۲۱
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۵۲۵۹۹

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۶۸۹۷ مورخ ۱۴۰۴۰۶۰۴ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم مریم هنر بند به شناسنامه شماره ۵۶۶ کد ملی ۰۹۳۸۷۳۹۸۴۰ صادره مشهد فرزند محمد حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت از ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۴۱۳ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۰۰۱ فرعی مجزی شده از ۴۷۷ فرعی از ۵ -اصلی واقع در خراسان رضوی بخش 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 و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الحاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند 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 در این 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 مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۴،۸۳۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۸،۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۰۸،۲۰
حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز ۱۵۲۵۱۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۵۱۳۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای شیر احمد کریمدادی به شناسنامه شماره ۳۷۲۱ کدملی ۰۷۴۸۳۷۶۹۳۳ صادره تایباد فرزند کریم در ششدانگ ساختمان به مساحت ۹۳۴.۷۰ متر مربع پلاک شماره ۳۵۰ فرعی از ۲۵۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) و شاداروان کریم کریمدادی(سهم الارثی شیر احمد ، عبداله ، غلام حیدر ، فضل احمد ، آذر ، سهیلا ، فائزه شهرت همگی کریمدادی) و قسمتی از پلاک 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. م الف ۵۲۴ شناسه ۲۰۱۹۸۵۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۷۰۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۸۰۰۵
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۴۹۱۴۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۰۹۵ 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 خانم فاطمه قدوسی فرزند صفر به شماره شناسنامه ۳۹۵۴۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۸۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۰۰۳ اصلی در اراضی شهر واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای اصغر یاوری 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. م الف ۵۲۵ شناسه ۲۰۱۹۸۷۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۷۰۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۸۰۰۵
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۴۹۱۶۳

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 ترتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۶۳۶ 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 جعفر علیزاده فرزند محمد ابراهیم به شماره شناسنامه ۱ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمه زار به مساحت ۲۲۲۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۸۰ متصل به ۲۱۶ فرعی از ۲۲۶ اصلی در اراضی ضیا، الدین علیا دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از صدیقه و فاطمه عباسی فرزقی ورثه مالک رسمی بانو فضه عباسی فرزقی 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 ۵۲۶ شناسه ۲۰۲۰۵۸۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۷۰۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۸۰۰۵
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۴۹۳۱۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد
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
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰۰۹۰۲۰ و برابر رای شماره ۱۳۰۰۲۴۵۷ ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰ مورخ ۱۴۰۴۰۷۰۰۲ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای جواد مشاوری نیا فرزند عباس در ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۲۲۹.۱۴ متر مربع از پلاک شماره ۱۳۶۲ فرعی از ۳ – اصلی واقع در اراضی قصبه شهر بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد از محل مالکیت آستان قدس رضوی (برابر اجاره نامه رسمی شماره ۱۱۳۹۷۵ مورخ ۱۴۰۳،۱۰،۱۸ دفترخانه اسناد رسمی ۴۱ گناباد با حق احداث اعیانی)محرز گردیده است، لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی ، کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند . معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این 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 مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۵۷۶ شناسه ۲۰۱۹۷۴۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۷۰۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۸۰۰۵
سید ضیا الدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد ۱۴۹۱۴۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۳۱۵ 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 امیر حسن قربانیان فرزند محمود به شماره شناسنامه ۱۳۹ صادره از تربت حیدریه در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب مغازه به مساحت کل ۳۵.۱۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۷۲۲ اصلی در اراضی شهر واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی خانم بتول معدنی تربتی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۴۴۷ 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 حسین قربانیان فرزند محمود به شماره شناسنامه ۳۶۶ صادره از تربت حیدریه در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب مغازه به مساحت کل ۳۵.۱۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۷۲۲ اصلی در اراضی شهر واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی خانم بتول معدنی تربتی 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. م الف ۵۲۱ شناسه ۲۰۱۹۲۰۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۷۰۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۸۰۰۵
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۴۹۰۵۴

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۶۸۱ 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 بهنام اسمعیل زاده فرزند رضا به شماره شناسنامه ۱۸ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۷۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۳۲ فرعی از ۱۳۲ اصلی در اراضی منظر دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای رضا عباس زاده منظری 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 ۵۲۳ شناسه ۲۰۱۹۲۴۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۷۰۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۸۰۰۵
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۴۹۰۶۰

آگهی اصلاحی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
پیرو آگهی منتشره روزنامه قدس و خراسان به شماره م الف ۱۴۰۴،۵۶۹ وآ_۱۴۰۴۰۶۷۶۵ در تاریخهای ۱۴۰۴،۰۵،۰۱ و ۱۴۰۴،۰۵،۱۶ بدین وسیله رای اصلاحی آگهی منتشره به شرح ذیل اعلام می گردد. رای اصلاحی:
با توجه به مفاد گزارش کارشناس و با عنایت به اینکه طبق گزارش رای هیات تا کنون اجرا نشده لذا مفاد رای صادر به شرح زیر اصلاح میگردد.
انتقال ملک از محل مالکیت زهرا ایرانی به متقاضی صحیح می باشد. رای صادره قبلی با رعایت اصلاحات فوق قابل اجرا می باشد. م الف ۱۴۰۴،۸۴۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۸،۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۰۸،۲۰
حسن ابوترابی
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز ۱۵۲۵۲۵

«آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی»
نظر به دستور مواد ۱و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۲۰۰۱۳۵۷ مورخه ۱۴۰۴/۷/۱۲ هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی منطقه شش مشهد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی کوکب نادمی فرزند علی شماره شناسنامه ۳۸ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۱۲/۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۱۹۳ فرعی از ۱۸۷ اصلی واقع در اراضی نجفی بخش ۱۰ مشهد مالکیت مشاعی متقاضی و احمد فاضل تایید محرز گردیده است .
لذا به استناد ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت در دو روزنامه به فاصله ۱۵ روز از طریق یکی از روزنامه های محلی و یکی از روزنامه های کثیر الانتشار اعلام شده در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید اخذ نمایند و باید از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتیکه 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 مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست . م الف ۷۸۱۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۸/۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۸/۲۰
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه شش مشهد – هادی ریحانی ۱۵۲۵۸۵

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