اشتباه‌های سمی سوپرمارکتی!

بیشتر ما هنگام خرید، ناخواسته سراغ قفسه‌هایی می‌رویم که برداشتن محصول از آن جا یک روال عادی است اما اشتباه از همین جا شروع می‌شود

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

وقتی وارد سوپرمارکت می‌شویم، با یک تصمیم ساده شروع می‌کنیم: «یه چیز خوشمزه بردارم که سریع آماده بشه» و همین جمله، بزرگ‌ترین اشتباه خرید غذایی ماست. اشتباه اصلی این نیست که گاهی نودل، ناگت مرغ یا پاستیل می‌خریم؛ اشتباه واقعی این است که خرید را بر اساس هیجان انجام می‌دهیم، نه بر اساس «ترکیبات» و «نیاز واقعی بدن». نتیجه‌اش هم می‌شود سبدی پر از خوراکی‌های فوق‌فرآوری‌شده؛ محصولاتی که ظاهرشان غذاست، اما از نظر تغذیه‌ای بیشتر شبیه یک پروژه صنعتی‌اند.

۱ خرید مواد غذایی اشتباهی!

بسته‌بندی‌های رنگی و عبارت‌هایی مانند «ویژه کودکان»، «پروتئینه»، «کم‌چرب» یا «باطعم طبیعی» ذهن ما را آرام می‌کند. اما این‌ها بیشتر ابزار فروش هستند تا شاخص سلامت. اما چه انتخاب‌هایی اشتباه هستند؟

پاستیل یا بمب قند | در پاستیل جز قند بالا، ژلاتین صنعتی و رنگ و طعم دهنده‌های شیمیایی خبر دیگری نیست! ژلاتین موجود در آن به قدری ناچیز و فرآوری‌شده است که هیچ ارزش مَفصلی یا استخوانی ندارد. رنگ‌های مصنوعی به کار رفته در پاستیل نیز در درازمدت می‌توانند باعث تحریک‌پذیری و بیش‌فعالی، به‌ویژه در کودکان شوند.

ناگت مرغ و توهم خوردن مرغ | بزرگ‌ترین اشتباه در بخش پروتئین‌ها، خرید ناگت مرغ آماده است. ما فکر می‌کنیم در حال خرید سینه مرغِ سوخاری‌شده هستیم، اما اگر پشت بسته‌بندی را بخوانید، متوجه می‌شوید سهم واقعی گوشت مرغ گاهی کمتر از ۵۰ درصد است! مابقی این محصول را پوست مرغ، آرد، نشاسته، روغن‌های اشباع‌شده ارزان‌قیمت، نمک فراوان و طعم‌دهنده صنعتی تشکیل می‌دهد.

چیپس‌های فرآوری‌شده و پفک | بسیاری از چیپس‌های لوله‌ای معروف، برخلاف چیپس‌های سنتی، از ورقه‌های سیب‌زمینی درست نشده‌اند؛ آن‌ها خمیری از پودر سیب‌زمینی خشک‌شده، نشاسته و آرد ذرت هستند که در قالب‌های یکسان سرخ می‌شوند. این یعنی فیبر سیب‌زمینی حذف شده و شما در حال خوردن یک نشاسته خالص با سرعت انتقال بالا به خون هستید که قند خون را به شدت بالا می‌برد.

سس‌های مایونز و چاشنی‌های آماده | خرید سس‌های سفید، سس خردل ملایم یا سس‌های سالاد آماده، یکی دیگر از اشتباهات رایج است. برای این که این سس‌ها غلیظ و خوش‌طعم بمانند، کارخانه‌ها مقدار زیادی روغن سویا (سرشار از امگا ۶ التهاب‌زا)، شکر و مواد نگه‌دارنده به آن‌ها اضافه می‌کنند.

آبمیوه‌های صنعتی و رانی | این محصولات فاقد هرگونه فیبر طبیعی میوه هستند و از اسانس، آب، اسید سیتریک و مقدار بسیار زیادی شکر یا شربت ذرت با فروکتوز بالا تهیه می‌شوند. نبود فیبر باعث می‌شود قند میوه بلافاصله جذب کبد شده و به چربی دور کبد (کبد چرب) تبدیل شود.

۲ خرید غذای آماده به جای مواد غذایی!

فوق‌فرآوری‌شده‌ها دقیقاً برای این طراحی شده‌اند که باب میل باشند: ترد، شیرین، شور، خوش‌بو و آماده مصرف. این ترکیب باعث می‌شود مغز ما سریع پاداش بگیرد و دوباره همان محصول را بخواهد. مشکل اینجاست که این محصولات بیشتر وقت‌ها کالری بالا و ریزمغذی پایین دارند؛ یعنی انرژی می‌دهند، اما بدن را واقعاً تغذیه نمی‌کنند. نتیجه می‌تواند گرسنگی زودهنگام، پرخوری، افزایش وزن و حتی بدترشدن خواب و خلق و خو باشد.

۳ چرا نباید به سراغ این انتخاب‌ها برویم؟

قند و نمک پنهان | پاستیل، نوشیدنی‌ها، بیسکویت‌ها، سس‌ها و اسنک‌ها قند یا نمک بالایی دارند. مصرف زیاد آن‌ها با افزایش فشار خون، مقاومت به انسولین و پوسیدگی دندان مرتبط است.

چربی‌های نامطلوب و سرخ‌کردنی‌ها | ناگت‌ها و اسنک‌های سرخ‌شده معمولاً روغن زیادی جذب می‌کنند؛ این یعنی کالری بالا و بار التهابی بیشتر برای بدن.

افزودنی‌ها و طعم‌دهنده‌ها | بسیاری از این محصولات برای ماندگاری و طعم شدیدتر، افزودنی دارند. همه افزودنی‌ها «سم» نیستند، اما مصرف زیادشان یک الگوی غذایی ناسالم می‌سازد و جای غذای واقعی را می‌گیرد.

وابستگی به طعم‌های شدید | وقتی عادت می‌کنیم همیشه طعم خیلی شور یا خیلی شیرین بخوریم، غذاهای ساده‌تر مثل میوه، ماست ساده یا غذاهای خانگی کم‌کم بی‌مزه به نظر می‌رسند.

بیشتر بدانیم

نکته‌های مهم برای رعایت بهداشت در مراسم‌های بزرگ

رعایت اصول بهداشتی در ایستگاه‌های صلواتی، به‌ویژه در مراسم‌های پرجمعیت، نقش مهمی در حفظ سلامت شرکت‌کنندگان و پیشگیری از انتقال بیماری‌ها دارد که در ادامه مرورشان می‌کنیم:

*استفاده از روپوش به رنگ روشن، دستکش و ماسک توسط همه کارکنان در ایستگاه صلواتی و عدم حضور کارکنان دارای علایم بیماری ویروسی و سرماخوردگی در ایستگاه
*رعایت بهداشت فردی توسط تمام دست‌اندرکاران در تهیه و توزیع مواد خوراکی و آشامیدنی و توزیع مواد غذایی و آشامیدنی بسته‌بندی و دارای مشخصات بهداشتی
*استفاده از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی شبکه لوله‌کشی در ایستگاه‌های صلواتی و عدم توزیع انواع نوشیدنی از جمله شربت آبلیمو، آشامیدنی و خوردنی فله
*استفاده از لیوان‌های کاغذی یا گیاهی برای توزیع نوشیدنی‌های داغ
*اجتناب از نگهداری مواد غذایی پخته‌شده در دمای محیط بیش از دو ساعت
*تهیه جعبه کمک‌های اولیه، عدم استعمال دخانیات در ایستگاه صلواتی
*تهیه سطل زباله‌های بزرگ و مناسب مجهز به کیسه زباله و خودداری از پر اکنده کردن زباله در محیط و جمع‌آوری مستمر زباله تولیدی در کیسه‌های زباله
*استفاده از قند، شکر و خرمای تک‌نفره با بسته‌های بهداشتی و توجه به تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی و آب‌های بسته‌بندی
*استفاده از یخ‌های بهداشتی و بسته‌بندی‌شده برای خنک کردن آب
*قبول نکردن بسته‌های نذری از افراد ناشناس توسط ایستگاه‌های صلواتی

داده تصویری

فوت و فن

فوت‌وفن پیشگیری از فاسد شدن دوغ محلی

اگر برایتان سوال است که آیا دوغ محلی خراب می‌شود یا نه باید بگوییم بله! دوغ محلی هم فاسد می‌شود چون معمولاً موادنگهدارنده ندارد و طبیعی و تازه تهیه می‌شود. بنابراین نسبت به دوغ‌های صنعتی ماندگاری بسیار کمتری دارد.

ماندگاری دوغ محلی چقدر است؟
اگر در یخچال نگهداری شود: ۳ تا ۷ روز

دردمای محیط (مخصوصاً تابستان): ممکن است در عرض یک یا دو روز ترش یا خراب شود.

نشانه‌های خراب شدن دوغ محلی: نشانه آن بوی بد (تلخ یا تند) یا تعفن، تغییر رنگ به رنگ زرد غیرعادی یا لایه‌های جداشده (مایع + جامد زیاد) و گازدار شدن شدید یا کف غیرعادی

چطور از خراب شدن دوغ محلی جلوگیری کنیم؟
*حتماً در یخچال نگهداری شود
*از ظرف تمیز و درب‌دار استفاده شود
*هنگام ریختن، از قاشق یا ظرف تمیز استفاده شود (برای جلوگیری از ورود آلودگی)
*در مدت کوتاه مصرف شود یعنی حداکثر ۳ تا ۴ روز

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت پولاد آذر ماهان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۵۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۹۱۰۶۷

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۲۸ در ساعت ۱۱ در مکان استان خراسان رضوی، شهرستان چناران، شهرک صنعتی چناران، فاز ۲، انتهای صنعت ۳۰ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱- بررسی و تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان مربوط به سال مالی منتهی به ۱۴۰۴/۱۲/۲۹.
۲- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل.
۳- انتخاب روزنامه کثیر الانتشار (خراسان).

هیئت مدیره شرکت پولاد آذرماهان
۱۹۴۵۵۱

آگهی دعوت شرکت گنجینه کانی مس پارت شرق (سهامی خاص - شماره ثبت ۴۸۹) به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۷۵۸۸۹

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت مذکور دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده که در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ در ساعت ۹ صبح در محل شعبه شرکت واقع در «تهران – خیابان شهرک غرب – بلوار ایوانک – خیابان زر افشان شمالی – کوچه سوم – پلاک یک (واحد ۳)» برگزار می گردد، اصالتا و یا وکالتا حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده:
۱- قرائت و استماع گزارش هیئت مدیره، بازرس قانونی شرکت در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۳
۲- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی منتهی به سال مالی ۱۴۰۳
۳- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل

هیئت مدیره شرکت گنجینه کانی مس پارت شرق
۱۹۴۵۲۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۲۵۸۴ مورخ ۱۴۰۵/۳/۲۴ و رای اصلاحی ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۳۱۰۷ مورخ ۱۴۰۵/۴/۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محسن دلارامی فرزند غلامحیدر بشماره شناسنامه ۲۱ صادره از زابل در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۱۶/۸۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۱۹ فرعی از ۵۶ اصلی بخش ۱۰ واقع در اراضی عسکریه خریداری از مالک رسمی آقای غلامحسن سبحانی 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. م الف ۵۱۲۹۶ شناسه ۲۲۱۹۵۴۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۳۱
حمیدرضا افشار رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۹۴۰۷۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۲۹۰۷ مورخه ۱۴۰۵/۳/۲۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم مریم حداد طهرانی فرزند رحیم بشماره شناسنامه ۴۳۶ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۴۹ فرعی از ۷۵ اصلی بخش ۱۰ واقع در اراضی چهچه خریداری از آقای علی میرزا قلی 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 وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۵۳۰۵۹ شناسه ۲۲۱۹۵۰۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۳۱
حمیدرضا افشار رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۹۴۰۶۸

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۵۱۱ – ۱۴۰۵/۳/۲۱ 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 علی اکبر معروفی اندرزی فرزند محمد بشماره ملی ۱۴۶۱ ۰۸۷۰۵۰ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۷۷۸۱.۱۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۸۷ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی سهل آباد خریداری از مالک رسمی آقای حیدر معروفی 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 و پس مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۵۴ شناسه ۲۲۲۰۹۸۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۳۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۹۴۴۳۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۳۸۱ 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 مهدی حسن زاده حوض سرخی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۱۰۲۳۱۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۴۳ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۰۳ فرعی از پلاک شماره ۲۳۶ اصلی واقع در اراضی محله بالا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای مهدی شجاعی سرکاریز کی 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. م الف و شناسه ۲۲۰۶۷۰۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۵
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۹۳۴۷۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۲۰۱۹۲ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ – ۲۲۹۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای قاسم رحمانی قصونی به شناسنامه شماره ۶۷ کدملی ۰۹۰۲۵۹۰۰۹۱ صادره کاشمر فرزند محمدعلی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۲۵.۰۵ متر مربع پلاک ثبتی ۲۵۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۷ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی اصغر پاسبان احدی از ورثه اسماعیل پاسبان 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 تنظیم ۱ رای 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 ۱۴۴۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۴/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۶
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۹۲۶۲۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۰۳۹۵ مورخ ۱۴۰۵/۱/۲۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای هادی نقی پور برج فرزند محمد تقی بشماره شناسنامه ۴۹۰ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۹۷/۷۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۵۹ اصلی وصل به ۹۸ اصل بخش ۱۰ واقع در اراضی سلطان آباد خریداری از مالک رسمی آقای عبدالرضا رخشانی 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. م الف۹۱۳۱۹ و شناسه ۲۲۰۹۷۹۳

نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۴/۱ تاریخ انتشار
حمیدرضا افشار رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۹۱۹۹۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۱۷۹۳ مورخ ۱۴۰۵/۲/۲۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی وحیدی مزینانی فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۱۰۵۲ صادره از سبزوار در ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۴۸۹/۹۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۲۹ فرعی از ۱۷۴ اصلی بخش ۱۰ واقع در خیابان پیامبر اعظم ۷۹/۵ اعیان متعلق به خود متقاضی و عرصه موقوفه حاج ملامحمد 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. م الف ۹۵۸۹ شناسه ۲۲۰۹۷۷۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۴/۱
حمیدرضا افشار رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۹۱۹۶۶

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 حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزوراى لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:

املاک متقاضیان واقع در اراضی نظر آباد پلاک ۱۷۲ – اصلی بخش ۲ قوچان

۱- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۲۰۸ خانم قمر عیدی نژاد به شماره ملی ۰۸۷۱۲۸۲۳۶۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۳۶.۷۸ متر مربع خریداری از آقای محمد تقی زاده مالک رسمی ۲-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۲۱۰ – ۱۴۰۵/۳/۱۶ آقای فرشید تقی زاده به شماره ملی ۰۸۶۰۸۶۳۳۰۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۵۵.۶۰ متر مربع خریداری از آقای محمد تقی زاده مالک رسمی ۳-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۲۱۲ – ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ خانم نیره تقی زاده به شماره ملی ۰۸۶۰۵۸۸۷۳۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۱۸۱.۳۰ متر مربع خریداری از آقای محمد تقی زاده مالک رسمی 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 محلی کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصلاح 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 دوماه اعتراض خودرابه اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید 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 ارئه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر میناید. م الف ۳۵۳ شناسه ۲۲۲۰۹۶۱

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۴/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۳۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۹۳۴۷۰

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 آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که درهیات موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزوراى لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح زیر آگهی می گردد:

املاک متقاضیان واقع در اراضی کلاته سالار پلاک ۲۲۶–اصلی بخش۳ قوچان

۱- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۶۸۱–۱۴۰۵/۳/۲۵ آقای اسمعیل نعمتی جرتوده به شماره ملی ۰۸۷۰۹۳۱۵۲۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۳۶۵.۷۱ متر مربع و از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی.
۲- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۶۸۵ – ۱۴۰۵/۳/۲۵ آقای اسمعیل نعمتی جرتوده به شماره ملی ۰۸۷۰۹۳۱۵۲۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۸۳۴۱.۸۴ متر مربع و از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی.

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 محلی کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای 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 دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید 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 ارئه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر میناید. م الف ۳۱۶ شناسه ۲۲۰۹۴۷۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۵
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۹۴۴۲۵