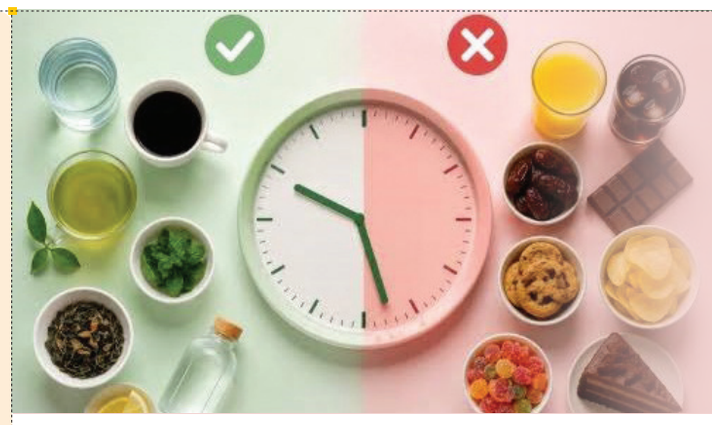
بالاخره «سم» است یا «معجزه»؟!

هر هفته یک خوراکی «معجزه» یا «سم» می‌شود؛ چرا توصیه‌های تغذیه‌ای مدام تغییر می‌کنند؟



اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

تقریبا هر هفته خبری تازه درباره یک ماده غذایی منتشر می‌شود. یک روز تیترها از فواید قهوه برای قلب و مغز می‌گویند، روز دیگر از ارتباط آن با بیماری‌ها. تخم‌مرغ زمانی به افزایش کلسترول متهم بود، اما امروزه بسیاری از متخصصان مصرف متعادل آن را برای بیشتر افراد سالم بی‌خطر می‌دانند. کره، شکلات تلخ، نمک، گوشت قرمز و حتی پنیر نیز بارها در چنین چرخه‌ای قرار گرفته‌اند. این تغییرات باعث شده تا بسیاری از مردم احساس کنند توصیه‌های تغذیه‌ای دایما عوض می‌شوند و دیگر نمی‌توان به آن‌ها اعتماد کرد. اما آیا واقعا دانشمندان هر چند سال یک‌بار نظرشان را تغییر می‌دهند؟

چرا نتایج مطالعات با هم فرق می‌کنند؟

برخلاف آزمایش یک داروی جدید، بررسی تأثیر غذا بر سلامت انسان کار ساده‌ای نیست. دانشمندان نمی‌توانند هزاران نفر را برای سال‌ها در شرایط کاملا کنترل شده قرار دهند و فقط یک نوع رژیم غذایی به آن‌ها بدهند. به همین دلیل، بخش بزرگی از پژوهش‌های تغذیه‌ای از نوع «مطالعات مشاهده‌ای» است؛ یعنی پژوهشگران الگوهای غذایی افراد را بررسی و آن‌ها را با وضعیت سلامتشان مقایسه می‌کنند. همه پژوهش‌ها کیفیت یکسانی ندارند. یک مطالعه کوچک روی چند ده نفر ممکن است نتیجه‌ای متفاوت با پژوهشی داشته باشد که ده‌ها هزار نفر را طی سال‌ها دنبال کرده است. به همین دلیل، متخصصان معمولاً بیش از آن که به یک مطالعه واحد تکیه کنند، به مرورهای نظام‌مند و متاآنالیزها توجه می‌کنند؛ پژوهش‌هایی که نتایج ده‌ها مطالعه را کنار هم قرار می‌دهند. به همین دلیل است که توصیه‌های علمی گاهی تغییر می‌کنند؛ نه به این دلیل که علم بی‌اعتبار است، بلکه چون شواهد جدید و با کیفیت‌تری به دست می‌آید.

رسانه‌ها چه نقشی دارند؟

بخش دیگری از این سردرگمی به نحوه پوشش اخبار علمی برمی‌گردد. فرض کنید مطالعه‌ای نشان دهد افرادی که روزانه دو فنجان قهوه می‌نوشند، در یک گروه آماری خاص، اندکی کمتر به یک بیماری مبتلا شده‌اند. این نتیجه لزوماً به معنای آن نیست که «قهوه از بیماری پیشگیری می‌کند»، اما ممکن است تیتر برخی رسانه‌ها چنین برداشتی را القا کند. گاهی نیز نتایج یک مطالعه اولیه، بدون اشاره به محدودیت‌های آن، به عنوان یک حقیقت قطعی منتشر می‌شود. شبکه‌های اجتماعی این چرخه را تشدید کرده‌اند. الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی معمولا محتوایی را بیشتر نمایش می‌دهند که احساسات یا کنجکاوی مخاطب را برانگیزد. به همین دلیل، تیترهایی مانند «این ماده غذایی قاتل خاموش است» یا «از طول عمر در این نوشیدنی نهفته است» بیشتر از یک توضیح علمی متعادل دیده می‌شوند. در چنین فضایی، یافته‌های پیچیده علمی اغلب به پیام‌هایی ساده و قطعی تبدیل می‌شوند؛ پیام‌هایی که همیشه با واقعیت همخوانی ندارند.

چرا یک ماده غذایی گاهی «قهرمان» و گاهی «متهم» می‌شود؟

در بسیاری از موارد، مسئله به خود ماده غذایی محدود نمی‌شود، بلکه به الگوی کلی تغذیه مربوط است. برای مثال، سال‌ها تمرکز اصلی بر میزان چربی رژیم غذایی بود. اما پژوهش‌های بعدی نشان دادند که نوع چربی اهمیت بیشتری از مقدار آن دارد. به همین ترتیب، مشخص شد اثر یک ماده غذایی به آنچه جایگزینش می‌شود نیز بستگی دارد. پس مراقب ادعاهای مطلق مانند «معجزه»، «سم»، «کاملاً بی‌خطر» یا «کاملاً ممنوع» باشید. شاید مهم‌ترین نکته این باشد که تغییر توصیه‌های تغذیه‌ای، نشانه ضعف علم نیست؛ بلکه بخشی از روند طبیعی پیشرفت آن است. علم با انتشار هر پژوهش جدید کامل نمی‌شود، بلکه به‌تدریج و با کنار هم قرار گرفتن ده‌ها و گاه صدها مطالعه، تصویری دقیق‌تر از واقعیت به دست می‌آورد.

فوت و فن

روش‌های کاهش روغن هنگام پخت کتلت

۱ انتخاب مواد اولیه مناسب

گوشت کم چرب| استفاده از گوشت گوساله یا مرغ بدون پوست باعث کاهش جذب روغن می‌شود.

سیب‌زمینی کمتر و سبزیجات بیشتر| اضافه کردن هویج، کدو یا کلم ریزشده جایگزین بخشی از سیب‌زمینی، بافت را حفظ کرده و روغن کمتری جذب می‌کند.

آرد و تخم مرغ بهینه| استفاده از مقدار کم آرد یا جایگزین‌های سالم مانند آرد نخود چی یا سبوس گندم، هم به غلظت کمک می‌کند و هم روغن کمتر جذب می‌شود.

۲ استفاده از روش‌های پخت کم‌چرب

سرخ کردن کم‌روغن| تنها مقدار کمی روغن در ماهی تابه بریزید و کتلت‌ها را با قاشق یا کفگیر بچرخانید.

پخت در فر| کتلت‌ها را روی سینی فر با کمی روغن یا اسپری روغن قرار دهید و در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بپزید.

استفاده از تابه نچسب| تابه‌های نچسب باعث می‌شوند بدون روغن زیاد، کتلت‌ها به خوبی سرخ شوند.

۳ تکنیک‌های شکل‌دهی و آماده‌سازی

کتلت‌های کوچک و نازک| کتلت‌های نازک‌تر سطح بیشتری دارند و سریع‌تر می‌پزند، بنابراین روغن کمتری جذب می‌کنند.

فشردن مناسب مواد| مواد کتلت را محکم فشرده کنید.

تازه‌ها

ترتیب تولد خواهر و برادر روی سلامت آینده تاثیر دارد!

ترتیب تولد فرزندان می‌تواند بر خطر ابتلا به ده‌ها نوع بیماری، از اوتیسم و آلرژی گرفته تا سوء مصرف مواد در طول زندگی اثر بگذارد. یک پژوهش تازه نشان می‌دهد که ترتیب تولد بیش از آنچه پیش‌تر تصور می‌شد با خطر ابتلا به بیماری‌ها ارتباط دارد.

پژوهشگران داده‌های بیش از ۱۰ میلیون نفر را در خانواده‌های دوفرزندی بررسی کردند و برای ۱۵۰ بیماری، از اختلال‌های روان‌پزشکی گرفته تا مشکلات گوارشی، ارتباط‌های معنادار یافتند. یافته‌ها نشان می‌دهد کودکان اول خانواده بیشتر در معرض چالش‌های عصب‌رشدی مانند اوتیسم و بیش‌فعالی یا کم‌توجهی و همچنین آلرژی‌های مرتبط با سیستم ایمنی قرار دارند. همچنین مشخص شد احتمال ابتلای آن‌ها به سندرم تورت، یک اختلال دستگاه عصبی که از کودکی آغاز می‌شود، و نیز اختلال وسواس فکری عملی (OCD)، به اضافه آکنه و آسم، بیشتر است. در مقابل، خواهر و برادرهای کوچک‌تر مستعدتر به سوءمصرف مواد، مشکلات گوارشی و برخی بیماری‌های عفونی مانند هرپس زوستر بودند.

چرا این تفاوت‌ها؟

نویسندگان مقاله معتقدند ترکیبی از سازوکارهای فیزیولوژیک، ایمنی‌شناختی و اجتماعی به احتمال زیاد پیوند میان ترتیب تولد و خطر بیماری را توضیح می‌دهد. این مطالعه درباره بیماری‌های آلرژیک و مربوط به سیستم ایمنی و نیز بیماری‌های تنفسی مانند تب یونجه، اگزما و آسم یادآور می‌شود، فرزندان اول با خطر بالاتری روبه‌رو هستند چون در سال‌های نخست زندگی در معرض میکروب‌هایی قرار نمی‌گیرند که خواهر و برادرهای کوچک‌ترشان با آن‌ها مواجه می‌شوند. از همان سنین پایین، فرزندان کوچک‌تر با طیف متنوع‌تری از میکروب‌هایی که توسط خواهر و برادرهای بزرگ‌تر به خانه آورده شده مواجه می‌شوند و این مواجهه زودهنگام برای شکل‌گیری تنظیم و تحمل سیستم ایمنی، حیاتی است.

داده تصویری

۶ توصیه برای سلامت کبد

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 ۱۴۰۵.۱۸۰۱ 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 بلا معارض متقاضی آقای خانم محمدرضا اسماعیل پور فرزند عباس بشماره شناسنامه ۱۳۷۹ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۰۸۸۷ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۲ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۶ شهرستان بردسکن خریداری از مالکیت حسین رحیمیان 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 ۱۰۷
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۵/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۶/۰۲
غلامرضا گنج بخش – رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن
۲۰۱۰۱۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۰۸۶ مورخ ۱۴۰۵.۰۲.۲۹ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای محمد جاهدی به شناسنامه شماره ۳۸۹ کدملی ۰۹۴۱۷۳۰۲۰۴ صادره مشهد فرزند علی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین مشجر با کاربری زراعی میباشد به مساحت ۲۲۷۱.۷۶ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۸۰۴ فرعی از ۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ 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 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 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 ۱۴۰۵.۵۸۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۵.۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۶.۰۲
محمدرضا کمیلی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه
۲۰۰۹۸۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۳۵۰-۱۴۰۵/۵/۷ 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 بهزاد میرجلالی فرزند احمد بشماره ملی ۰۰۶۳۹۹۹۴۴۷ صادره از تهران در یک قطعه باغ به مساحت ۲۵۷۲.۴۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۵۷ فرعی از ۷۴ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی تبریک جوانلو خریداری از مالک رسمی آقای رجبعلی ولایتی 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 ۴۶۸ شناسه ۲۲۴۵۸۴۵
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۵/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۶/۲
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۰۰۵۲۳

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 ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۱۳۳۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۳۱ و رأی اصلاحی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۱۷۱۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۴ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم زهرا رستمی فرزند حسین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت کل ۳۷۹/۱۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۸۴ فرعی (نسبت به مساحت ۲۲/۱۸ متر مربع خریداری مع الواسطه از حاجی حسین محمد و محمد پسر کربلائی قنبر از سهام مجهول) و ۱۰۸۵ (فرعی نسبت به مساحت ۵.۹۲ متر مربع خریداری مع الواسطه از اعظم پورحسین و طوبی پورحسین و نسرین نصیرزاده و زهرا علی زاده جویمندی کلیه مالکین مشاعی) و ۶۶۱۹ فرعی(نسبت به مساحت ۱۷۹/۳۸ متر مربع خریداری مع الواسطه از علی عصاریان) و ۷۷۱۶ فرعی (نسبت به مساحت ۱۶۶/۸۳ متر مربع خریداری مع الواسطه از حسین رستمی و ۱۱۴۱۶) فرعی نسبت به مساحت ۴.۸۲ متر مربع خریداری مع الواسطه از علی اکبر دلاوری نوقابی از ۱ – اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد 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 محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیأت 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 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 الف۷۴۵
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۵/۱۸
سید ضیا الدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۹۸۰۸۹

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 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 محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در اراضی هزار خانه ینگه قلعه پلاک ۲۴۵ اصلی بخش ۲ قوچان
۱ –رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۹۵۶-۱۴۰۵/۳/۱۳ قسمتی از پلاک ۱۳۹ فرعی آقای حسینعلی منصوری ینگ قلعه به شماره ملی ۰۸۷۱۴۶۲۶۰۵ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۹۵.۶ متر مربع خریداری از آقای علی اصغر شفیعی ینگه قلعه مالک رسمی
۲– رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۹۵۴-۱۴۰۵/۳/۱۳ قسمتی از پلاک ۱۸۴ فرعی آقای حسینعلی منصوری ینگ قلعه به شماره ملی ۰۸۷۱۴۶۲۶۰۵ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۴۲۲.۸ متر مربع خریداری از آقای خانلر جوان بخت ینگه قلعه مالک رسمی.
۳–رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۶۱۴ – ۱۴۰۵/۳/۲۴ قسمتی از پلاک ۱۸۴ فرعی آقای حسینعلی منصوری ینگ قلعه به شماره ملی ۰۸۷۱۴۶۲۶۰۵ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۴۰.۶۶ متر مربع خریداری از آقای خانلر جوان بخت ینگه قلعه 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 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 خودرا 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 ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه 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 میرساندو نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۴۰۴ شناسه ۲۲۳۱۰۸۴
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۵/۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۵/۱۸
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۹۷۲۰۸

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۴۱۵ 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 خانم الهه جعفری فرزند محمد مهدی به شماره شناسنامه ۲۵۲ صادره از تربت حیدریه دریک دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت کل ۲۶۹۵/۵۰متر مربع تمامت پلاک ۲۶۶ فرعی از پلاک شماره ۱۳۴ فرعی از پلاک شماره ۱ اصلی واقع در اراضی رباط علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد جعفری و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۴۱۶ 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 خانم زهره جعفری فرزند محمد مهدی به شماره شناسنامه ۲۸۵۶۴ صادره از تربت حیدریه در یک دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت کل ۲۶۹۵/۵۰ متر مربع تمامت پلاک ۲۶۶ فرعی از پلاک شماره ۱۳۴ فرعی از پلاک شماره ۱ اصلی واقع در اراضی رباط علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد مهدی جعفری و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۴۱۳ 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 محمد هادی جعفری فرزند محمد مهدی به شماره شناسنامه ۶۹۱ صادره از تربت حیدریه دردو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت کل ۲۶۹۵/۵۰متر مربع تمامت پلاک ۲۶۶ فرعی از پلاک شماره ۱۳۴ فرعی از پلاک شماره ۱ اصلی واقع در اراضی رباط علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد مهدی جعفری 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: ۱۴۰۵/۰۵/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۰۳
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۲۰۰۸۳۷

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده
شرکت صنایع غذایی سالم خراسان (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۶۴۳۳ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۲۲۵۱۰
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم و یا نمایندگان قانونی آنها دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت صنایع غذایی سالم خراسان (سهامی خاص) که راس ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ در محل به آدرس تهران ، خیابان گاندی جنوبی ، کوچه هشتم، پلاک دو ، طبقه چهارم برگزار می‌گردد حضور بهم رسانند. لازم به ذکر است سهامداران محترم یا نمایندگان آنان که تمایل به حضور در جلسه را دارند، میبایست جهت حضور در جلسه برگ سهم ، مدرک شناسایی معتبر و یا وکالتنامه رسمی خود را همراه داشته‌باشند.
دستور جلسه:
۱–انتخاب مدیران
۲–انتخاب و تعیین سمت اعضاء هیات مدیره
۳– تعیین دارندگان حق امضا
۴–سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده میباشد.
هیات مدیره شرکت صنایع غذایی سالم خراسان (سهامی خاص)
۲۰۰۹۸۱