# تله لاغری با حذف وعده شبانه!

## بررسی پیامدهای فیزیولوژیک و روانی یک باور اشتباه در مسیر کاهش وزن

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

**حذف وعده شام اگرچه در ظاهر روشی سریع برای کاستن از کالری دریافتی به نظر می‌رسد، اما از نظر فیزیولوژیک می‌تواند با ایجاد نوسانات قند خون، اختلال خواب و ترشح هورمون‌های استرس، روند کاهش وزن را معکوس کند. متخصصان تغذیه تأکید دارند که پایداری متابولیسم بر «تنظیم هوشمندانه کیفیت و حجم غذا» استوار است، نه گرسنگی‌های طولانی‌مدت شبانه.**

کاهش وزن در علم فیزیولوژی بر پایه یک اصل ساده بنا شده است: ایجاد تعادل منفی انرژی، یعنی دریافت کالری کمتر نسبت به انرژی مصرف‌شده. با این حال، شیوه دست‌یابی به این کسری کالری تعیین‌کننده سلامت بافت‌های عضلانی و عملکرد اندام‌های حیاتی است. بسیاری از افراد با تصور این که بدن در ساعات شب فعالیت کمی دارد، نخستین گزینه برای کاهش انرژی دریافتی را حذف کامل وعده شام قرار می‌دهند؛ غافل از این که این اقدام، پاسخ‌های دفاعی پیچیده‌ای را در سطح سلولی فعال می‌کند.

**وقتی گرسنگی شبانه به پرخوری صبح تبدیل می‌شود**

نخستین پیامد حذف وعده شام، کاهش ناگهانی سطح گلوکز خون در ساعات پایانی شب است. مغز در واکنش به افت قند، پیام هشدار گرسنگی صادر کرده و ترشح هورمون «گرلین» (هورمون اشتها) را به اوج می‌رساند. این وضعیت نه‌تنها به ولع شدید برای مصرف کربوهیدرات‌های ساده در اواخر شب منجر می‌شود، بلکه فرد را در روز بعد با اشتهای کاذب و تمایل به پرخوری در وعده صبحانه و ناهار روبه‌رو می‌کند؛ امری که عملاً تمام کالری صرفه‌جویی‌شده را خنثی خواهد کرد.

**چرا بی‌شام خوابیدن آرامش شب را به هم می‌زند؟**

خواب عمیق و با کیفیت بستگی مستقیمی به تعادل هورمونی و دریافت حداقلی اسیدهای آمینه نظیر تریپتوفان دارد. زمانی که بدن با معده کاملاً خالی به خواب می‌رود، ترشح هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین برای تأمین گلوکز از ذخایر کبد افزایش می‌یابد. این افزایش هورمون‌های استرس، باعث خواب ناآرام، بیداری‌های مکرر و کاهش فاز ترمیم عضلانی می‌شود. از سوی دیگر، کمبود پروتئین و ریزمغذی‌ها در طول شب، سیستم ایمنی و فرایندهای بازسازی بافتی را با اختلال جدی مواجه می‌سازد.

**به‌جای حذف شام، این الگو را جایگزین کنید**

کارشناسان تغذیه معتقدند مدیریت وزن نیازمند حذف گروه‌های غذایی یا حذف وعده‌ها نیست، بلکه بازطراحی بشقاب شام راهکار اصلی است:

**کنترل هوشمندانه حجم غذا:** کاهش اندازه پرس غذا بدون احساس محرومیت و پرهیز از غذاهای سنگین، پرچرب و فرآوری‌شده در ساعات پایانی روز.

**تمرکز بر پروتئین خالص و فیبر:** گنجاندن منابع پروتئینی زودهضم (مانند تخم‌مرغ آب‌پز، ماست یونانی یا سینه مرغ) همراه با سبزیجات تازه که حس سیری طولانی‌مدت ایجاد می‌کنند.

**تثبیت فعالیت بدنی:** ترکیب ورزش منظم روزانه با رژیم متوازن، بدون نیاز به گرسنگی کشیدن، متابولیسم پایه را بالا نگه می‌دارد.

**نگاه درست به مسیر پایدار تناسب اندام**

در نهایت، کاهش وزن پایدار نه از مسیر راه‌حل‌های افراطی و محرومیت‌های کوتاه‌مدت، بلکه از طریق ساختن عادات زیستی مستمر می‌گذرد.

نخوردن شام شاید در کوتاه‌مدت کاهش وزن عددی روی ترازو نشان دهد، اما به دلیل تحلیل بافت عضلانی و افت سوخت‌وساز پایه، در درازمدت متوقف خواهد شد. رویکرد علمی، برمصرف یک شام سبک، مغذی و زودهضم دست کم دو تا سه ساعت پیش از خواب تأکید دارد تا هم فرایند کالری‌سوزی فعال بماند و هم سلامت عمومی بدن حفظ شود.

تازه‌ها

## لبنیات پرچرب لزوماً باعث افزایش وزن و کلسترول نمی‌شود

**نتایج یک پژوهش ۱۲ هفته‌ای در کانادا نشان می‌دهد مصرف روزانه سه وعده لبنیات پرچرب، در مقایسه با مصرف اندک لبنیات، با افزایش وزن، بالا رفتن کلسترول یا تشدید مقاومت به انسولین همراه نیست.**

در این مطالعه، شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی در سه گروه قرار گرفتند. گروه نخست رژیمی کم‌کالری با مصرف اندک لبنیات داشت، گروه دوم رژیمی با کالری متعادل و روزانه سه وعده لبنیات را دنبال کرد و گروه سوم بدون محدودیت کالری، سه وعده لبنیات پرچرب در روز مصرف کرد. همه شرکت‌کنندگان نیز آموزش‌های مربوط به راهنمای غذایی کانادا را دریافت کردند. پس از پایان ۱۲ هفته، پژوهشگران تفاوت معناداری در وزن، ترکیب بدن و میزان کلسترول میان گروه‌ها مشاهده نکردند. در مقابل، افرادی که لبنیات مصرف می‌کردند، کلسیم، پروتئین و ویتامین D بیشتری دریافت کردند و بهبودهایی در فشار خون آن‌ها دیده شد.

لبنیات پرچرب سال‌ها به دلیل داشتن چربی اشباع‌شده و احتمال ارتباط آن با افزایش کلسترول، زیر سؤال بود. با این حال، پژوهشگران تأکید می‌کنند که اثر یک ماده غذایی را نمی‌توان صرفاً بر اساس یک جزء منفرد ارزیابی کرد.

آن‌ها با اشاره به فرضیه «ماتریکس لبنیات» توضیح می‌دهند که ساختار کلی شیر و فرآورده‌های لبنی و نحوه تعامل هم‌زمان پروتئین‌ها، چربی‌ها و مواد معدنی موجود در آن، بر نحوه هضم و اثرگذاری نهایی بر سلامت بدن نقش دارد.

با وجود این نتایج مثبت، محققان یادآور می‌شوند که این یافته‌ها به‌معنای مجوزی برای مصرف نامحدود لبنیات پرچرب نیست؛ بلکه انتخاب نوع و میزان مصرف باید متناسب با وضعیت سلامت فرد، نیازهای تغذیه‌ای و الگوی کلی رژیم غذایی او انجام شود.

چند گام تا تندرستی

## اگر در ورزش پیشرفت نمی‌کنید، خوابتان را وزن کنید!

نوید تاج‌گلی | فیزیولوژیست ورزشی

**اگر تصور می‌کنید پیشرفت ورزشی فقط در باشگاه و هنگام تمرین اتفاق می‌افتد، شاید بخشی از ماجرا را فراموش کرده باشید. بدن در زمان خواب وارد مرحله مهمی از ترمیم و بازیابی می‌شود و کیفیت خواب می‌تواند روی انرژی، تمرکز و عملکرد ورزشی روز بعد اثر بگذارد. بسیاری از ما برای بهتر شدن در ورزش، به نوع تمرین، تعداد جلسات و حتی مکمل‌ها توجه می‌کنیم؛ اما یک عامل مهم را گاهی فراموش می‌کنیم: خواب.**

خواب فقط زمانی برای استراحت ذهن نیست؛ بدن در همین ساعات، بخش مهمی از فرایند ترمیم و بازیابی را انجام می‌دهد. خواب ناکافی می‌تواند باعث افزایش احساس خستگی، کاهش تمرکز و افت کیفیت اجرای حرکات ورزشی شود و حتی انگیزه فرد برای ادامه برنامه ورزشی را کاهش دهد. برای کسی که ورزش همگانی انجام می‌دهد، لازم نیست به دنبال نسخه‌های پیچیده باشد. داشتن ساعت خواب و بیداری نسبتاً منظم، کاهش استفاده از تلفن همراه و صفحه‌نمایش در ساعات پایانی شب و پرهیز از وعده‌های غذایی بسیار سنگین نزدیک زمان خواب، می‌تواند شروع خوبی باشد. نکته مهم دیگر این است که بعد از یک تمرین سنگین، بدن به فرصت کافی برای بازیابی نیاز دارد. پیشرفت ورزشی حاصل ترکیب تمرین، تغذیه و ریکاوری است؛ نه فقط تمرین بیشتر. پس اگر مدتی است ورزش می‌کنید اما احساس می‌کنید پیشرفتتان متوقف شده، قبل از اضافه کردن یک جلسه تمرینی جدید، از خودتان بپرسید: «دیشب چقدر و چطور خوابیدم؟» گاهی بهترین چیزی که برای بهتر شدن عملکرد ورزشی‌مان لازم داریم، نه تمرین سخت‌تر، بلکه یک خواب با کیفیت‌تر است.

داده تصویری

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۳۰۵۰ مورخ ۱۴۰۵.۰۴.۰۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی محسن اکبریان جاغرق به شناسنامه شماره ۲۳۳ کدملی ۰۹۴۳۷۳۵۱۵۷ صادره مشهد فرزند اصغر 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 یک قطعه باغ ویلا با کاربری زراعی میباشد به مساحت ۱۷۲.۱۴ ۶ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۳۲۶ فرعی از ۲۷ 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 ۱۴۰۵.۶۴۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۶.۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۶.۲۲

**محمد رضا کمیلی پور – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه**

۲۰۴۵۴۳

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک رشتخوار**
**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۳۶۵۰۰۱۷۴۸ مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۲۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رشتخوار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی اداره آب و فاضلاب شهرستان رشتخوار به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۲۳۶۲۰۲ در قطعه زمین مشتمل بر تاسیسات به مساحت ۴۰۰ متر مربع از ۱۳۰ اصلی واقع در اراضی فاردق خریداری از مالک رسمی آقای تقی فهیمی حبیب اله سهیلی 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 : ۱۴۰۵/۰۴۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۶/۲۲

**جواد خزائی رئیس ثبت اسناد و املاک**

۲۰۴۵۲۵

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۴۶۷ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه عشقی فرزند محمداسماعیل در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۴.۸۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۰ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای اسماعیل عشقی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۳۸۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۲

**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

۲۰۴۵۱۶

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۵۹۲۹ و رای اصلاحی ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۱۰۵۱ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حامد افتخاری فرزند غلامعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۲.۸۴ مترمربع از پلاک شماره ۲۴ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم مهدیه رشیدی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۴۱۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۲

**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

۲۰۴۵۱۱

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۵۳۷ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۵۳۸ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان آقای پوریا تقی آبادی و خانم یگانه تقی آبادی فرزندان حسین هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۲۱۳.۶۳ مترمربع از پلاک شماره ۴۷ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم نرجس ابراهیمی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۴۱۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۲

**محمدبیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

۲۰۴۵۰۴

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک صالح آباد**
**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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۱۲۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صالح آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم رجب کامیاب فرزند اسحق بشماره شناسنامه ۶۵۴ صادره از صالح آباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۶۲۹۶۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۹۹ فرعی از ۱ اصلی از محل مالکیت مشاعی خودش 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. تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۰۷

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۶/۲۳

**غلامرضا آقازاده رئیس ثبت اسناد و املاک**

۲۰۴۴۵۹

**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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۲۱۹۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه عباس نژاد به شناسنامه شماره ۴۱۵۵ کد ملی ۰۰۵۶۷۹۰۶۸۶ صادره از تهران فرزند غلام محمد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به استثنا ثمن اعیان به مساحت ۱۶۲۵۸۵ متر مربع پلاک شماره ۶ فرعی از ۲۲۲ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت غیب علی محبوبی و امیر عابد بهلولی و سهم الارثی علی محمد بهلولی رهنه گی از شادروان میر خان بهلولی رهنه نی و احمد شیدائی و سهم الارثی حیدر اسکونی از شادروان یوسف اسکونی و محمد بهلولی دربندی و سهم الارثی اسداله رشاد بهلولی از شادروان غلام رشاد بهلولی و سهم الارثی قربان علی پور از شادروان رستم علی پور وفضل احمد الوانی بهلولی 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 می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذرسید، 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:۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۲ **مهدی حسین زاده قائم‌مقام رئیس واحد ثبتی تایباد**

۲۰۴۴۶۷

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۶۶۳ 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 مریم اکبری فرزند محمد به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۵۴۸۷۲۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۴۹/۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۰۵ اصلی واقع در اراضی بهارستان دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی فردین حبیبی صنوبری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز اگهی 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.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۶/۲۳

**سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک**

۲۰۴۳۸۲

**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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر آرا شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۱۹۳۷ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۱۹۳۹ 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 مجتبی خدادادی به شناسنامه شماره ۱۷۲۱ کد ملی ۰۷۴۹۷۷۲۸۷۵ صادره تایباد فرزند فیض محمد در ششدانگ دو باب منزل به مساحت های ۱۳۰ و ۷۰.۷۵ متر مربع هردو واقع در پلاک شماره ۲۵۱–اصلی–واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت غلامرضا عرب نژاد 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 اخذرسید، 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:۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۲

**مهدی حسین زاده کفیل ثبت اسناد و املاک تایباد**

۲۰۴۴۴۸

**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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر آرا شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۱۷۵۲ و 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 حامد رحمانی حسینی نی به شناسنامه شماره ۲۷۰ کد ملی ۰۷۴۸۵۴۲۳۷۱ صادره تایباد فرزند عبدالغفور در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۴۳۱۸۹۳۴۹۲۲ متر مربع پلاک شماره ۷۲۲ فرعی از ۱۴۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل تمامت مالکیت متقاضی 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 اخذرسید، 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:۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۲

**مهدی حسین زاده کفیل ثبت اسناد و املاک تایباد**

۲۰۴۴۴۸

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۷۳۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم کاظم دهقانی محمدآبادی فرزند محمد حسین بشماره شناسامه ۲۰۳۳۴ نسبت به ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۳۰۸۸ فرعی از باقیمانده ۵۸ فرعی از ۱۶ اصلی واقع در اراضی بدرآباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت فریدون زحمت کش حسن آبادی 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 الف۹۳۹۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۶/۰۷

**امید خیر خواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**

۲۰۱۴۳۲

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک صالح آباد**
**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 آرا شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۵۴۵ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۵۴۶ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۵۴۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صالح آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عبداله پاسیاران فرزند عبدالرحمن بشماره شناسنامه ۱ صادره از صالح آباد درسه قطعه زمین به شرح ۱ – ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۷۳۳ متر مربع ۲ –ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۹۵۶۹ متر مربع و۳– ششدانگ یک واحد مرغداری به مساحت ۱۳۱۵۷.۴۰ متر مربع همگی قسمتی از پلاک یک فرعی از ۱۱۲ اصلی بخش ۱۵ مشهد واقع در اراضی گرماب سفلی از محل مالکیت مشاعی خودش 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 تسل