

# ۱۲ قانون جادویی چربی سوزی که حتما باید بدانید

**بخش اجتماعی** – جای هیچ سوالی نیست که چربی سوزی، یک پروسه‌ی ۲۴ ساعته است. برای اینکه آتش درونتان را شعله ور نگه دارید، باید در طول روز هر دو سه ساعت یکبار چیزی بخورید. نه تنها این، بلکه باید در هر زمان، غذای مناسبی را انتخاب کنید تا متابولیسم بدنتان دور برداشته و سیکس پکتان آماده‌ی نمایان شدن بشود.

طبق نگرش ما، این ۱۲ رکن اساسی، همه‌ی چیزی است که برای آب کردن چربی‌های شکم و پهلو و کل بدنتان به آن نیاز دارید. اغلب آنها مرتبط با خورد و خوراک هستند، اما تمرینات ورزشی نیز نقش خود بازی می‌کنند.

#### ۱. کالری‌ها را کاهش دهید و بسوزانیدشان

مرحله‌ی اول، حول محور ریاضیاتی ساده می‌چرخد: شما باید کالری کمتری از آنچه بدنتان با آن خو گرفته مصرف کنید، تا بدنتان چربی‌اش را از دست بدهد. هنگامی که کاهش مصرف کالری رخ دهد، بدن شما به سراغ چربی‌ها می‌رود تا این اختلاف رخ داده در کمبود انرژی را جبران کند. و بدین ترتیب، به تدریج لاغر می‌شوید.

بقیه‌ی قوانین به کننا، این یک قانون، در رأس لیست ما قرار دارد،

مهم هم نیست چه نوع رژیم‌ی می‌گیرید.

این کار را بکنید:اغلب افرادی که عموما فعالند و مرتباً تمرین می‌کنند، به ازای هر یک کیلو از وزن بدنشان تقریباً ۳۶ کالری یا بیشتر در طول روز می‌سوزانند. بر طبق این فرض، شخصی که ۱۰۰ کیلو باشد، حدود ۳۶۰۰ کالری در روز مصرف می‌کند.

حالا برای اینکه چربی بدنشان بسوزد، باید مصرف کالری‌تان را به حدود ۲۸ تا ۳۲ کالری به ازای هر کیلو از وزن بدنتان، در روزهایی که تمرین می‌کنید تقلیل دهید. و در روزهایی که تمرین ندارید، تا ۲۴ کالری به ازای هر کیلو از وزن بدنتان، مصرف کالری‌تان را بکاهید، یعنی ۲۴۰۰ کالری برای یک شخص ۱۰۰ کیلویی.

دوست دارید بدانید راحت ترین راه برای کاهش کالری چیست؟

چربی‌های اضافی برنامه‌ی غذایی‌تان را قطع کنید، مثل کره، روغن، سس سالاد و چیزهای این چنینی. پوست مرغ را جدا کنید، بجای تخم مرغ کامل، سفیده‌اش را بخورید، و از محصولات لبنی چرب بپرهیزید. البته چربی سالم را در برنامه‌ی غذایی‌تان حفظ کنید، مثل ماهی سالمون، انواع آجیل، کره‌ی بادام زمینی و آووکادو.

#### ۲. کربوهیدرات‌ها را بکاهید

در عین اینکه کنترل کالری، یک باید است، کنترل هورمونی هم تقریباً مهم است! همراه با کالری‌ها، هورمون‌ها هم نقش تعیین کننده‌ای در چربی سوزی دارند. هورمون‌های ذخیره کننده‌ی چربی را متوقف کنید، آنگاه می‌توانید توقع داشته باشید مقدار قابل توجهی از چربی بدنتان آب شود. ایده آل ترین راه برای کنترل این هورمون‌ها، این است که مصرف کربوهیدرات را تحت نظر بگیرید. چرا که کربوها محرک انسولین هستند، هورمونی که مانع از شکست چربی شده و هدایت کننده‌ی ذخیره‌ی چربی در بدن است. پس کربوهیدرات کمتری بخورید تا سطح انسولینتان متعادل بماند و تلاشتان، به چربی سوزی ختم شود.

البته تمام کربوهیدرات‌ها یکسان نیستند. بطور خلاصه، کربوهای سریع هضم، قابلیت ترشح انفجاری انسولین داشته، که نتیجتاً پتانسیل تبدیل شدن به چربی بیشتری هم دارند. این کربوهیدرات‌ها شامل نان سفید، بعضی از کورن فلکس‌ها، بیوشه شیرینی، برنج سفید و سیب زمینی هستند. در مقابل، کربوهیدرات‌های دیر هضم (که در نان جو، سیب زمینی شیرین و بنشن جات یافت می‌شوند) باعث افزایش آن چنانی انسولین نخواهند شد. بنابراین باید بخش اعظم کربوهیدرات‌های مصرفی‌تان را از انواع دیر هضم انتخاب کنید. این کار را انجام دهید:آنچه که بدیهی است، این است که باید کربوهیدرات‌هایتان را نصف کنید. اگر تمایل دارید تا برای صبحانه یک پیراشکی بزرگ بخورید، فقط نصفش را بخورید و بقیه اش را برای فردا نگه دارید؛ یا اینکه یک پیراشکی کوچک بخورید. اگر معمولاً برای شام ۲ بشقاب ماکارونی می‌خورده‌اید، حالا یک بشقاب بخورید. به مرور زمان خودتان تاثیر کنترل انسولین را حس خواهید کرد. برای انتخاب نوع کربوهیدرات، پیراشکی‌ای که در بالا گفته شد باید ۱۰۰٪ از گندم کامل تهیه شده باشد، نه از آرد سفید. در تمام طول روز، همیشه سعی کنید نسبت به غذاهای فراوری شده، به سراغ آنهایی بروید که بصورت کامل و پردازش نشده تولید شده‌اند.

#### ۳. اهمیت پروتئین

با ۱ کالری، واقعا ۱ کالری است؟ که همیشه! کالری‌های مختلف می‌توانند به روش‌های مختلف بر بدن شما تاثیر بگذارند و نتایج مختلفی هم داشته باشند. بعنوان مثال، چربی‌ها خیلی چاق‌کننده‌تر از پروتئین‌ها یا کربوهیدرات‌ها هستند، چرا که خیلی کمتر برای ساخت و ساز در بدن شما استفاده می‌شوند.

همانطور که می‌دانید، کربوهیدرات‌ها هم پتانسیل این را دارند که شما را چاق کنند، اما این را هم در نظر بگیرید که کربوها سوخت مورد نیاز تمرینات شما را تامین می‌کنند. و پروتئین‌ها هم، عضله می‌سازند. اما چربی‌ها بدرر هیچ کدام از این دو کار نمی‌خورند. ولیکن مصرف مقدار معتدلی چربی باعث خواهد شد تا جذب ویتامین بهتری داشته باشید و به ساخت هورمون‌ها نیز کمک می‌شود.

اما اگر تصمیم دارید لاغر کنید، باید مقدار مصرف چربی‌تان را کاهش دهید. از سوی دیگر، پروتئین نه تنها به عضلاتتان می‌افزاید، (که نتیجتاً باعث افزایش سوخت و سازتان خواهد شد) بلکه مستقیماً نیز می‌تواند سوخت و سازتان را افزایش دهد. بدن برای پردازش و هضم پروتئین، بیشتر از کربوهیدرات و چربی انرژی مصرف می‌کند، که به آن اثر گرمایی غذا اطلاق می‌شود. بهمین دلیل، رژیم‌های پر پروتئین، نسبت به رژیم‌های کم پروتئین باعث چربی سوزی بیشتری می‌شوند، حتی اگر هر دو رژیم یک میزان کالری به شما برسانند.

این کار را انجام دهید:به ازای ۱ کیلو از وزن بدنتان نیم گرم پروتئین در روز مصرف کنید. منابع اصلی پروتئین برای شما گوشت کم چرب (مرغ، استیک، ماهی و…)، سفیده‌ی تخم مرغ (زرده تخم مرغ حاوی چربی است، بنابراین وقتی در حال کاهش وزن هستید زرده را اکثراً کنار بزنید)، پودرهای پروتئینی (پروتئین وی یا کازئین) و پنیر کم چرب است. چربی‌ها را هم به ۲۰ تا ۳۰٪ کالری مورد نیاز روزانه‌تان محدود نمایید.

#### ۴.هیچوقت کربوهیدرات‌ها را به تنهایی نخورید

هنگامی که تصمیم دارید تا چربی‌های اضافی‌ی بدنتان را آب کنید، کنترل انسولین، یک باید است. اینکه چه مقدار انسولین ترشح می‌شود، مستقیماً ارتباطی به این ندارد که چقدر کربوهیدرات می‌خورید، اما به اینکه آن کربوهیدرات‌ها چقدر سریع هضم شوند، چرا! کربوهیدرات‌های پردازش شده، به سرعت هضم می‌شوند و به اندازه‌ی قابل توجهی انسولین را افزایش می‌دهند؛ شرایطی که باید از آن دوری کنید. اما اگر به سطح یک کاسه کرن فلکس خوردید (که معمولاً سریع هضم است)، هنوز هم می‌توانید کاری کنید که هضم آنها را آرام‌تر کنید! بنابراین باعث خواهید شد تا انسولین کمتری ترشح شود و نتیجتاً بر توانایی چربی سوزی شما تاثیر منفی نگذارد.

این کار را انجام دهید:یک راه برای اینکه هضم کربوها را کند کنید، این است که آنها را با پروتئین و مقدار کمی چربی بخورید. هیچوقت فقط کربوهیدرات خالی

## {اجتماعی}

# ۱۲ قانون جادویی چربی سوزی که حتما باید بدانید

نخورید. بعنوان مثال آن کاسه‌ی کرن فلکس را، با سفیده‌ی تخم مرغ پخته یا پنیر همراه کنید.

#### ۵.هیچوقت قبل از خواب کربوهیدرات نخورید

این بار هم، داستان در مورد هورمون‌هاست. شب‌ها، میزان نفوذ پذیری انسولین، کاهش می‌یابد، بدین معنی که برای هضم شدن کربوهیدرات‌هایی که شب خورده‌اید، باید انسولین بیشتری نسبت به همیشه ترشح شود. شما می‌دانید که سطح بالای انسولین، می‌تواند چربی سوزی را کم کند و فرایند ذخیره‌ی چربی را قوت ببخشد.

بعلاوه، هنگامی که می‌خواهید، در ۹۰ دقیقه‌ی آغازین، بدنتان هورمونی بنام هورمون رشد (GH) ترشح می‌کند که نوعی تجزیه کننده‌ی چربی است. هورمون GH نه تنها چربی سوزی را افزایش می‌دهد، بلکه برای عضله سازی و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز مهم است. اما کربوهیدرات‌ها، برای ترشح هورمون GH مانند یک سد عمل می‌کنند. پس بهتر است با یکی از این دو حالت به رختخواب بروید:



با شکم خالی، یا حتی بهتر، با شکمی حاوی مواد پروتئینی، بدون هیچ کربوهیدراتی. این کار اجازه خواهد داد تا گلوکز خون (نامی علمی برای کربوهیدرات‌های هضم شده‌ای که در خون جریان دارند) پایین مانده، و ترشح شبانه‌ی هورمون GH آسان شود. این کار را انجام دهید:سه ساعت قبل از اینکه بخوابید، هیچ چیزی نخورید. گزینه‌ی بهتر این است که چهار ساعت مانده به وقت خوابتان، یک وعده‌ی پروتئینی بخورید، و قبل از خواب هم دوباره یک وعده‌ی فقط پروتئینی مانند شیک کازئین ، پنیر کم چرب، یا سینه‌ی مرغ بخورید. اگر میل دارید، می‌توانید کمی سبزیجات هم میل کنید.

#### ۶.شب‌ها نیتریک اکسید استفاده کنید

نیتریک اکسید (NO) ترکیبی است که تمام عروق را گشاد کرده، و نتیجتاً یک محصول چربی سوز عالی به حساب می‌آید. وقتی آنرا قبل از تمرین مصرف کنید، به پمپاژ خون و جاری کردن آن در عضلات در حین تمرین کمک خواهد کرد، که باعث خواهد شد متابولیسمتان افزایش پیدا کرده و عضلاتتان بیشتر حجم بگیرند. این مکمل که بر پایه‌ی آرژنین است، وقتی پیش از خواب نیز مصرف شود موثر واقع خواهد شد، چرا که می‌تواند باعث افزایش قابل توجه سطح هورمون رشد (GH) شده و به چربی سوزی کمک کند.

این کار را انجام دهید: ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از اینکه به خواب شبانه بروید، با شکم خالی یک دوز ۵ تا ۱۰ گرمی از مکمل نیتریک اکسید که حاوی کافئین نیست مصرف کنید. همچنین توجه داشته باشید که حتما پیش از مصرف هر نوع مکمل غذایی، با پزشکتان در آن مورد مشورت نمایید.

#### ۷.وعده‌های بیشتری در روز بخورید

درست است، کالری‌ها و هورمون‌ها می‌توانند تعیین کننده‌ی این باشند که بدنتان مواد غذایی را درون عضلات شما ذخیره کند یا بعنوان چربی. اما تناوب وعده‌های غذایی شما، یا به زبان دیگر اینکه چند وعده غذا خوردن شما در روز، بر متابولیسم یا سیستم سوخت و ساز کلی بدنتان تاثیرگذار است.

هر زمانی که چیزی می‌خورید، موتور کالری سوز بدنتان، که بنام متابولیسم شناخته شده است، کمی افزایش می‌یابد. این اتفاق مخصوص در وعده‌هایی که حاوی پروتئین هستند رخ خواهد داد. بنابراین اگر ۶ بار در روز چیزی می‌خورید، در مقایسه با زمانی که ۴ وعده‌ی غذایی دارید، بدن شما در روز متابولیسمتان خواهد خروشید! و قطعاً خوردن ۷ یا ۸ وعده‌ی غذایی بهتر از ۶ وعده است.

یکی از راه‌های چربی سوزی، بدون اینکه مقدار کالری دریافتی به میزان زیاد کاهش یابد، همین راه است. رعایت تناوب و افزایش تعداد وعده‌های غذایی، شانس اینکه آنچه می‌خورید بجای تبدیل شدن به چربی، خوراک عضلاتتان شود را افزایش می‌دهد. پس آنرا جدی بگیرید. این کار را انجام دهید:در هر روز ۶ تا ۸ وعده‌ی غذایی کوچک، به فاصله‌های ۲ تا ۳ ساعته بخورید. اجازه ندهید بیش از سه ساعت بگذرد که چیزی نخورده باشید، در غیر اینصورت بدنتان به حالت قحطی رفته و شروع به ذخیره‌ی چربی خواهد کرد. از طرفی احتمال اینکه در وعده‌ی بعدی‌تان میزان بیشتری غذا بخورید نیز افزایش می‌یابد.

حالا که صحبت از پرخوری شد، باید بگوییم صرف اینکه تعداد وعده‌هایتان را افزایش می‌دهید، دلیل بر این نخواهد شد که مقدار کالری‌تان نیز زیاد شده. با توجه به قانون ۱، مقدار کالری مورد نیازتان برای چربی سوزی را تعیین کنید، و آنرا با مقداری کم و زیاد کردن به ۶ تا ۸ وعده در روز تقسیم کنید.

#### ۸. وعده‌ی بعد از تمرینتان را اولویت دهید

پس از تمرین، ذخیره‌ی چربی سخت است. می‌دانید چرا؟ چونکه اصطلاحاً عضلات خالی کرده‌اند، و بافت‌های شکسته‌ی عضلات، هم کربوهیدرات و هم پروتئین مصرفی را برای رشد و ریکاوری جذب می‌کنند. اگر در این زمان، خیلی کم بخورید، با ممناعت از ریکاوری بدنتان، پسرقت خواهید کرد. کمک به ریکاوری و رشد، در حقیقت باعث افزایش سوخت و سازتان خواهد شد، در صورتی که جلوگیری از ریکاوری باعث کند شدنش خواهد شد! بنابراین بمنظور سرعت دادن به متابولیسم، یکی از بدترین تصمیماتی که می‌توانید بگیرید این است که پس از تمرین به خودتان گرسنگی بدهید.

این کار را انجام دهید:تا یک ساعت پس از اینکه تمرینتان تمام شد، ۲۰ تا ۴۰ گرم پودر پروتئین، همچون پروتئین وی یا کازئین را بهمراه ۶۰ تا ۸۰ گرم کربوهیدرات سریع هضم (مانند یک سیب زمینی پخته‌ی بزرگ، ۴ یا ۵ تکه نان سفید، و یا یک نوشیدنی بزرگ ورزشی) بخورید.

#### ۹.قبل از تمرین از کربوهیدرات‌های سریع هضم دوری کنید

هنگامی که به باشگاه می‌روید، بدنتان پیام رسان چربی سوزی بنام اپی‌نفرین صادر می‌کند، که خودش را به سلول‌های چربی الصاق کرده و اجازه‌ی مصرف چربی بعنوان سوخت را صادر می‌کند. و همانطور که حتما حدس زده‌اید، کربوهیدرات‌ها هم در اینجا نقش دارند!

خوردن کربوهای پردازش شده پیش از تمرین، در مقایسه با خوردن کربوهای دیر هضم، می‌تواند تاثیر مکمل‌ها و ورزشتان بر رشد اپی‌نفرین را متوقف کند. همچنین کربوهیدرات‌های تصفیه شده، سطح انسولین را نیز افزایش می‌دهند که در طول تمرین باعث ایجاد اختلال در چربی سوزی می‌شود. پس، قبل از تمرین از مصرف کربوهیدرات‌های پردازش شده یا سریع هضم بپرهیزید.

این کار را انجام دهید: ۱۵ تا ۳۰ دقیقه (یا حتی کمتر) قبل از تمرین، ۲۰ گرم پودر پروتئینی مانند پروتئین وی یا انواع دیگر، و ۳۰ تا ۴۰ گرم کربوهیدرات مصرف نمایید تا به شما کمک نماید در تمام طول تمرین، انرژی کافی داشته باشید.

در این وعده به سراغ کربوهیدرات‌های دیر هضم بروید، چیزهایی مانند نان جو، نان چاودار یا نان کامل. میوه یا سیب زمینی شیرین. در روزهایی که تمرین ندارید، چنین وعده‌ای را بعنوان میان وعده بخورید و از وعده‌ی پس از تمرینتان صرف نظر کنید.

#### ۱۰.هر دو هفته، یکبار ذخایر گلیکوژنتان را خالی کنید

گلیکوژن، نوعی کربوهیدرات بلا استفاده و ذخیره شده در عضلات است. هنگامی که ذخیره‌ی گلیکوژن بواسطه‌ی خوردن مقدار قابل توجهی کربوهیدرات به اوج خود برسد، بدن، ذخایر چربی‌اش را افزایش می‌دهد. و برعکس، زمانی که ذخایر گلیکوژن ته بکشد، چربی سوزی افزایش می‌یابد.

یک راه دیگر برای راه انداختن موتور چربی سوزی، این است که هر چند هفته یکبار، دو روز متوالی به شدت کربوهیدرات مصرفی‌تان را کاهش دهید. با اینکار مطمئن خواهید شد که بدنتان برای تامین انرژی اش به سراغ ذخایر گلیکوژن نخواهد رفت، و بیشتر چربی خواهد سوزاند.

این کار را انجام دهید:هر دو هفته یکبار یا بیشتر، دو روز پیاپی مصرف کربوهیدرات را به کمتر از ۱۰۰ گرم در روز محدود کنید. برای اینکار باید بدانید که در غذاهایی که می‌خورید چقدر کربوهیدرات وجود دارد. باید در اجرای این محدودیت جدیت داشته باشید. تلاش شما، با تغییر قابل مشاهده‌ای در چربی بدنتان پاداش داده خواهد شد. پس از دو روز، دوباره می‌توانید مثل همیشه به مصرف کربوهیدرات، البته نه بیش از اندازه بازگردید.

#### ۱۱.آندردی تمرین کنید که خسته شوید، نه اینکه جانتان در بیاید

این یک سوال قدیمی و فرآگیر است: باید چند ست وزنه بزنید، یا اینکه چند دقیقه در هر روز را باید در باشگاه سپری کنید؟ جواب این سوال، در مورد هر شخص متفاوت است، اما زمانی که چربی سوزی هدف اصلی شماست، یک قانون طلایی این است که آندردی تمرین کنید تا به میزان قابل توجهی خسته شوید، اما نه آنقدر که روی زمین پهن شوید و کاملاً از پا در بیایید! تمرین کردن به شکلی که از پا در بیایید، شاید از نظر روحی شما را ارضا کند، اما هورمون‌های آنابولیک بدنتان را دچار دگرگونی خواهد کرد. چربی سوزی جدی، نیازمند این است که عضلاتتان، که راننده‌ی اصلی متابولیک بدنتان هستند را تمرین دهید. اما اگر در باشگاه زیاده روی کنید، تستوسترون و هورمون رشدتان سقوط آزاد خواهند داشت و در نتیجه سوخت و ساز بدنتان نیز دچار اختلال خواهد شد. این کار را انجام دهید:نورزش کنید، با هر شدتی که دوست دارید. اما در هر جلسه‌ی تمرینی، بیشتر از ۷۵ دقیقه وقت صرف نکنید. در این مدت هر تعداد ست و هر تعداد تکراری که می‌توانید انجام دهید، و زمان استراحت بین ست‌ها را کوتاه کنید (نهایتاً ۶۰ ثانیه)، آنگاه وقتی ۶۰ تا ۷۵ دقیقه‌ی ورزشتان سر آمد، تمرین را تمام کرده و به سراغ خوردن شیک پروتئین و کربوهیدراتتان بروید.

#### ۱۲.در زمان مناسب تمرین کاردیو انجام دهید

تمرینات کاردیو دو چیز خوب دارند: اول اینکه کالری می‌سوزانند، دوم اینکه بر سطح هورمون‌های بدنتان تاثیر می‌گذارند. تمرینات کاردیو، مخصوصاً بر سطح نوراپی‌نفرین موثرند. از اینرو زمانی که شما تمرینات کاردیو نیز انجام دهید، یک تغییر بزرگ در کنار آمدن بدنتان با تغییرات هورمونی اتفاق خواهد افتاد. انجام کاردیو با شکم خالی، مانند این می‌ماند که ماشه‌ی چربی سوزی تان را چکانده‌اید، چرا که کمک خواهد کرد تا نوراپی‌نفرین، آماده‌ی استفاده از سلول‌های چربی شود. از سوی دیگر، اگر قبل از تمرین کاردیو چیزی بخورید، مخصوصاً اگر کربوهیدراتی باشد، هورمون انسولین که نگهدارنده‌ی چربی است، افزایش پیدا کرده، و باعث خواهد شد تا برای چربی سوزی کمتر موفق باشید.

این کار را انجام دهید:برای اینکه مطمئن شوید بدنتان در وضعیت مطلوب برای چربی سوزی قرار دارد، چهار تا شش روز در هفته، اولین کاری که صبح‌ها قبل از صبحانه انجام می‌دهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرین کاردیو باشد.سیس قهوه‌ی صبحتان را بدون خامه یا شکر بخورید، قلیش شما ۶ تا ۱۰ گرم آمینو اسید و مقدار کمی پودر پروتئین وی را در آب مخلوط کرده و بنوشید.

<b>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</b>
<b>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</b>
برابر رای شماره ۱۳۹۷۰۰۲۴۶۹-۰۰۲۱۸۰۰۴-۱۳۹۷۶-۹۷/۰۷/۱۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات رضا نصیری لوشانی فرزند غظنفر در:
۱- شش‌دانگ یک باب خانه و محوطه به مساحت ۱۲۱/۸۳ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۴۲۷۲ مجزی از ۱۶۶ باقیمانده واقع در لوشان سنگ اصلی ۴ بخش ۱۹ گیلان.
به آدرس واقع در لوشان – شهرک ۳۱ خرداد – خیابان شهید جلیل عطائی – روبروی آژانس طاه‌ا 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، طرف 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.
<b>۳۱۳ ر م الف ث</b>
<b>تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۰۷/۲۵</b>
<b>تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۰۸/۱۰</b>
<b>رییس ثبت اسناد رودبار – سید محمد فرزانه</b>

#### حوادث

## فرار متهم و گروگانگیری در شرق تهران با شلیک پلیس تمام شد

**بخش اجتماعی** – رئیس پلیس آگاهی پایتخت به بیان جزئیات تیراندازی مأموران گشت آگاهی پایتخت در محدوده تهرانپارس پرداخت.

سردار علیرضا لطفی رئیس پلیس آگاهی پایتخت با اعلام خبر فوق اظهار داشت: ساعت ۱۰:۴۰ روز گذشته مأموران واحد گشت پلیس پایتخت در محدوده تهرانپارس به یک دستگاه خودروی مزدا ۳۲۳ مشکوک می‌شوند. رئیس پلیس آگاهی پایتخت تصریح کرد: در همان بررسی اولیه مشخص شد که خودروی فوق در تاریخ دهم آبان به سرقت رفته است؛ بنابراین مأموران به راننده مزدا دستور ایست دادند اما راننده اعتنایی نکرده و اقدام به فرار می‌کند.

وی ادامه داد: مأموران پلیس آگاهی با استفاده از علائم هشداردهنده سعی در توقف خودرو داشتند اما راننده به سمت فلکه اول تهرانپارس حرکت کرده و با حرکات نامتعارف باعث به خطر افتادن جان شهروندان و خودروهای عبوری شد. این مقام ارشد پلیس آگاهی تهران اضافه کرد: در ادامه عملیات تعقیب و گریز مأموران با رعایت قانون به کارگیری سلاح اقدام به شلیک تیر هوایی کردند اما راننده بدون توجه به اخطار پلیس وارد یکی از خیابان‌های فرعی تهرانپارس شده و با خودروی پراید سفید رنگی تصادف می‌کند اما کماکان به فرار خود ادامه می‌دهد. وی تصریح کرد: راننده مزدا ۳۲۳ برای فرار از دست مأموران به صورت خلاف جهت با یک خودروی ۲۰۶ سفیدرنگ به شدت برخورد می‌کند که همزمان نیز لاستیک مزدا را هدف گلوله قرار می‌دهند اما راننده خودروی فوق با وجود ترکیدگی لاستیک به مسیر خود ادامه می‌دهد.

رئیس پلیس آگاهی پایتخت خاطرنشان کرد: در ادامه راننده خودروی مزدا به علت عدم توانایی در کنترل وسیله نقلیه به داربست‌های یک ساختمان نیمه‌ساز برخورد و متوقف می‌شود اما راننده از خودرو پیاده شده و به زور سوار یک خودروی پراید خاکستری می‌شود.

سردار لطفی اظهار داشت: سارق بعد از سوار شدن به خودروی پراید خاکستری با گذاشتن جسم تیز در زیر گلوی راننده که مردی میانسال بود قصد گروگانگیری و سرقت خودرو را داشت که مأموران گشت آگاهی پلیس تهران قبل از هر اقدام در این زمینه به سرعت وارد عمل شده و متهم را از ناحیه پا مورد هدف پا قرار می‌دهند.

وی ادامه داد: در هنگام دستگیری متهم و در بررسی اولیه یک قبضه جسم تیز، یک عدد افشانه به همراه آلات و ادوات مورد استفاده در سرقت خودرو از متهم کشف شد. این مقام ارشد پلیس آگاهی پایتخت خاطرنشان کرد: نهایتاً متهم که جوانی ۲۵ ساله بود برای انجام اقدامات درمانی به بیمارستان منتقل شد تا پس از درمان در اختیار اداره دوم پلیس آگاهی پایتخت قرار گیرد.

## غرق شدن سه دختر نوجوان در رودخانه سرباز

**بخش اجتماعی** –مدیر حوادث دانشکده علوم پزشکی ایرانشهر گفت: ۳ نفر بر اثر غرق شدگی در رودخانه سرباز جان خود را از دست دادند. محمود رضا ناصح در زاهدان اظهار کرد: سه دختر ۱۳ تا ۱۵ ساله در رودخانه سرباز حوالی پل فیروزآباد بر اثر نآشنایی با فنون شنا غرق شدند. مدیر حوادث دانشکده علوم پزشکی ایرانشهر افزود: دو نفر از غرق شدگان مسافر و یک نفر بومی این منطقه بوده است.

## مرگ دلخراش دختر نوجوان تهرانی به خاطر سلفی

**بخش اجتماعی** – دختر نوجوان وقتی برای انداختن عکس سلفی به پشت بام خانه‌شان رفته بود ناگهان تعادلش را از دست داد و به پایین سقوط کرد.

چند روز قبل بازپرس کشیک قتل پایتخت در جریان سقوط مرگبار دختر نوجوانی از طبقه چهارم خانه‌اش در جنوب تهران قرار گرفت. به‌دلیل اعلام این خبر تحقیقات به‌دستور بازپرس سجاد منافی آذر از شعبه سوم دادسرای امور جنایی تهران آغاز شد و در بررسی‌های صورت گرفته از خانواده دختر ۱۵ ساله مشخص شد که او علاقه زیادی به عکس داشته است. به‌همین خاطر مدام از خود عکس می‌انداخته و روز حادثه نیز برای گرفتن عکس سلفی به لبه پشت بام خانه در چهار طبقه رفته بود که ناگهان تعادلش را از دست داده و به پایین سقوط کرد.

## ۱۳ کشته طی شورش در زندان تاجیکستان

**بخش اجتماعی** – برخی منابع امنیتی تاجیکستان اعلام کردند روز چهارشنبه در بی شورش زندانیان در شهر «خجند» دست کم ۱۳ تن کشته شدند. به گزارش ایسنا، مقامات شهر «خجند» وقوع شورش در این زندان را تایید کردند اما هیچ اطلاعات دیگری ارائه نداده‌اند. «خجند» شهری در حدود ۳۰۰ کیلومتری شمال «دوشنبه»، پایتخت تاجیکستان است. طبق اعلام دیده بان حقوق بشر پیش از این نیز در شورش در این زندان ۲۴ زندانی کشته شدند هرچند منابع غیررسمی تعداد کشته شدگان آن شورش را ۱۰۰ تن عنوان کرده بودند.