

تنظیم خواب با الگوی صحیح تغذیه



نه تنها ماهی یک غذای ساده و سیرکننده برای میان وعده قبل از خواب می‌باشد، بلکه یک منبع غذایی سرشار از ویتامین D نیز است. تنها ۳ اونس (یک قوطی یا بسته کوچک) ماهی تن شامل ۵۰ درصد نیازهای روزانه ویتامین D شما می‌باشد. یکی دیگر از دلایل انتخاب ماهی تن، روغن مفید و سالم امگا ۳ آن می‌باشد (چنانچه اگر در هنگام بسته‌بندی یا فرایند از بین نرفته باشد). چربی‌های امگا ۳ به‌طور قابل ملاحظه‌ای برای بینایی، بدن و عملکرد مغز ضروری و مهم هستند. حس بینایی و عملکرد مغز به همان میزان خواب مناسب و آسوده برای کاهش وزن لازم و مهم است. **۶. گیلان:** افزایش کیفیت خواب

بخشید (البته مطالعات گسترده‌تری لازم می‌باشد). میزان یک مشت بادام حاوی ۱۵۰ میلی‌گرم منیزیم بوده، که مقدار مناسبی از این ماده می‌باشد. **۴. بوقلمون. تأمین پروتئین موردنیاز و کمک به تنظیم خواب** افزایش کیفیت پروتئین در رژیم غذایی به‌طور چشمگیری برای کاهش وزن مهم و ضروری است، چرا که پروتئین با کیفیت بالا به‌طور بسیار مؤثرتری نسبت به چربی و کربوهیدرات می‌تواند اشتها را کاهش دهد. در حقیقت پروتئین به دو طریق می‌تواند به کاهش وزن کمک کند: ۱- با افزایش کالری مصرفی از طریق بالا بردن میزان متابولیسم بدن. ۲- با کاهش کالری دریافتی از طریق کنترل و پابین نگه داشتن اشتها. گوشت بوقلمون هم مانند موز حاوی مقادیر مناسبی از اسید آمینه آرامش‌بخش و خواب‌آور تریپتوفان می‌باشد. همین امر سبب شده که بیشتر از سایر گوشت‌ها به‌عنوان غذای مصرفی در آخر شب مطرح باشد. یک مطالعه پسر روی مردان نیز نشان داد که تریپتوفان احتمالاً می‌تواند باعث بهبود خواب هم در طول روز و هم شب گردد.

رخ‌خواب خواهید رفت. **۲. موز، کمک به کاهش وزن و ایجاد حس سبیری و ایجاد حالت آرامش** موز سرشار از مواد و ترکیبات غذایی مهم از قبیل پتاسیم، ویتامین ب ۶ (پیریدوکسین)، ویتامین C و فیبر است. موز حاوی مقادیر زیادی فیبر است و اگر موزهایی که رنگشان متمایل به سبز است و کاملاً رسیده نیست را انتخاب کنید، آن‌ها همچنین حاوی مقادیر زیادی نشاسته مقاوم هستند. دریافت فیبر و نشاسته مقاوم هر دو می‌توانند در ایجاد احساس سبیری و کاهش گرسنگی به شما کمک کنند، که این امر می‌تواند به دریافت کمتر کالری بیانجامد. موز همچنین حاوی مقادیر زیادی اسید آمینه تریپتوفان می‌باشد که می‌تواند به القا خواب کمک کند. تریپتوفان در بدن به هورمون ملاتونین که مسئول خواب است تبدیل می‌شود. **۳. بادام، بهبود خواب آرام و آسوده** به اندازه یک یا دو مشت بادام می‌تواند یک میان‌وعده آسان و سالم قبل از خواب باشد. بادام از نظر مواد مغذی سرشار از ترکیبات غذایی مهم و مفید از جمله منیزیم می‌باشد. مطالعات نشان داده است که قفقان و کمبود منیزیم، سطح ملاتونین، دوره شبانه‌روزی خواب و ناهنجاری‌های خواب را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین احتمالاً مصرف منیزیم می‌تواند کیفیت خواب را بهبود ببخشد. در یک مطالعه ۸ هفته‌ای بر روی سالمندان، دریافت اضافی منیزیم به میزان ۵۰۰ میلی‌گرم در روز، به‌طور قابل ملاحظه‌ای کیفیت خواب، طول زمان خوابیدن و سایر عوامل فاکتورهای قابل مشاهده در مورد بی‌خوابی را بهبود

تیبان: خواب نامناسب و کم در واقع از مهم‌ترین عوامل خطر بروز چاقی است. تمایل بسیار زیاد به خوردن برخی غذاهای بارز نش تغذیه‌ای کم در شب و درست قبل از خواب یکی از مشکلات اساسی افراد حساس در زمینه خوردن است و این کالری مواد غذایی است که بیشتر از هر عامل دیگری باعث افزایش وزن این افراد می‌گردد. در این بحث چندین غذا و ماده خوراکی مفید و سالم از نظر تغذیه‌ای که کالری پایینی هم دارند و بنابراین می‌توانند پیشنهاد مناسبی برای مصرف در شب باشند مطرح خواهد شد. بعضی از این مواد غذایی همچنین نشان داده شده که می‌توانند به خواب مناسب نیز کمک کنند. «غذا خوردن قبل از خواب برای شما بد است.» همه ما این عبارت را شنیده‌ایم. این توصیه عمومی و رایج می‌تواند احساس گناه را در مورد غذا خوردن در آخر شب القا کند به خصوص اگر در حال تلاش برای کاهش وزنمان باشیم. اما آیا واقعاً این مطلب درست است؟ اگر شما معمولاً غذاهای پرکالری که با شکر بسیار زیادی آماده و مصرف می‌شوند را دریافت می‌کنید، بلی این عبارت صدق می‌کند، چرا که مصرف اغلب این نوع غذاها در طولانی مدت باعث افزایش وزن می‌شود. با این وجود برخی از غذاها و خوراکی‌هایی که آخر شب مصرف می‌شوند می‌توانند برای شما مفید باشند. مطالعات نشان دادند که برخی غذاهای کم حجم و مغذی در زمان خواب می‌توانند برای سلامت سوخت و ساز و کمک به ماهیچه سازی مفید باشند، به خصوص اگر شما در طول روز تمرین و ورزش هم کرده باشید. همچنین پیشنهاد شده است که مصرف برخی از مواد غذایی قبل از خواب ممکن است به بهتر خوابیدن کمک کنند. این موضوع بسیار مهم است چرا که خواب نامناسب و کم یکی از مهم‌ترین عوامل خطر چاقی می‌باشد.

افزایش مواد مغذی سالاد با افزودن روغن

مهتر: به گفته محققان، خوردن سالاد بدون روغن احتمال جذب مواد مغذی سالاد را کاهش می‌دهد. محققان دانشگاه ایالتی آیووا دریافته‌اند افزودن روغن به سالاد به جذب هفت نوع ریزمغذی‌های موجود در سبزیجات کمک می‌کند. طبق نتایج این مطالعه، چربی موجود در روغن سویا موجب افزایش جذب ریزمغذی‌های سبزیجات شده و فواید سالاد را افزایش می‌دهد. به گفته محققان، جذب بهتر مواد مغذی فواید متعددی برای سلامت از جمله پیشگیری از سرطان و حفظ قوه بینایی دارد. این مواد مغذی شامل چهار نوع کاروتنوئید- آلفا و بتا کاروتن، لوتین و لیکوپن- و دو نوع ویتامین E و ویتامین K است. روغن همچنین جذب ویتامین A را هم افزایش می‌دهد. وندی وایت، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد افزودن روغن سالم به سالاد میزان جذب مواد مغذی را دو برابر می‌کند.» این مطالعه شامل ۱۲ زن جوان بود که سالادشان را با میزان مختلف روغن سویا، مصرف می‌کردند. سپس خون آنها از لحاظ میزان جذب مواد مغذی آزمایش شد. نتایج نشان داد بالاترین میزان جذب مواد مغذی در زنانی بود که بیشترین مصرف روغن سویا یعنی معادل دو قاشق سوپخوری داشتند.

داروی طبیعی تمام عیار برای درمان سردردها و افسردگی

بیتوته: فوق تخصص نروفیزیولوژی با اشاره به اهمیت ترشح هورمون سروتونین در مغز از بهترین و طبیعی‌ترین داروی رفع افسردگی و درمان سردردهای عصبی پرده برداشت. یار احمدی فوق تخصص نروفیزیولوژی و متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و گفت و گویی بیان کرد: درون مغز هر انسانی میلیون‌ها رشته عصبی فعال وجود دارند که تمام واکنش‌های حساس بدن را به سرعت نور یا فراتر از آن وارد هسته‌های مرکزی مغز می‌کنند و میان همین رشته‌های عصبی نوعی پیامبران شیمیایی یا نوروترنسمیترها هستند که از آنها پیام‌های شادی را به شکل هورمون‌هایی در مغز ترشح می‌کنند و در این میان سروتونین یا هورمون شادی یکی از حیاتی‌ترین هورمون‌های مغزی است که در سلامت مغز تأثیر بسزایی دارد.



وی با بیان اینکه ترشح هورمون سروتونین به ویژه در افراد افسرده و غمگین بسیار حیاتی بوده، ادامه داد: ورزش یکی از بهترین محرک‌های تولید سروتونین در مغز است به گونه‌ای که می‌توان آن را به‌عنوان نسخه‌ای کاربردی و بی‌هزینه برای افراد دچار افسردگی و به‌ویژه مبتلایان به سردردهای عصبی تجویز کرد به گونه‌ای که روزی نیم ساعت ورزش گروهی در جمع دوستانه نسبت به هزاران قرص و داروی ضد افسردگی و شادی آور و حتی مسکن‌ها، دارای قدرت اثر بخشی بیشتری است. فوق تخصص نروفیزیولوژی با تأکید بر اینکه ورزش کردن در خانم‌های دارای میگرن و سردردهای ناشی از فشار عصبی بیش از پیش توصیه می‌شود، افزود: در واقع ورزش دارویی طبیعی و بی‌عارضه‌ای است که به‌طور طبیعی میزان ترشح سروتونین یا هورمون شادی را در مغز افزایش می‌دهد و علاوه بر آن یک داروی طبیعی تمام عیار برای افرادی است که مدام احساس خستگی می‌کنند و یا کم‌صبر هستند. یار احمدی یادآور شد: هیچ هورمون ذاتی برای ایجاد افسردگی در مغز هیچ فردی به‌طور طبیعی وجود ندارد و در واقع حس غمگینی بر اثر کاهش ترشح هورمون‌های شادی درمیان پارکینه‌های عصبی مغز شکل می‌گیرد و بنابر این ورزش کردن با جمع دوستانه و حتی شوخی و خنده بهترین نسخه طبیعی برای درمان انواع سردردهای عصبی، افسردگی و حتی خستگی‌های صبحگاهی است.

مطالعات آزمایشگاهی متعددی نشان داده‌اند که گیلان می‌تواند به بهبود خواب کمک کند و حتی در درمان برخی ناراحتی‌ها و ناهنجاری‌های خواب نیز مفید باشد (روم مطالعات بیشتر). یک مطالعه کوچک بر روی جمعیتی با بی‌خوابی مزمن نشان داد که آب گیلان می‌تواند بی‌خوابی را کاهش دهد. گیلان باعث افزایش ترشح ملاتونین در بدن می‌شود که این هورمون مسئول ایجاد خواب است. اثر آلبالو در این مورد بیشتر از سایر انواع گیلان‌ها می‌باشد. در حقیقت گیلان می‌تواند بیشترین اثر القا و ایجاد خواب را در بین مواد غذایی ذکر شده داشته باشد.

مطالعات آزمایشگاهی متعددی نشان داده‌اند که گیلان می‌تواند به بهبود خواب کمک کند و حتی در درمان برخی ناراحتی‌ها و ناهنجاری‌های خواب نیز مفید باشد (روم مطالعات بیشتر). یک مطالعه کوچک بر روی جمعیتی با بی‌خوابی مزمن نشان داد که آب گیلان می‌تواند بی‌خوابی را کاهش دهد. گیلان باعث افزایش ترشح ملاتونین در بدن می‌شود که این هورمون مسئول ایجاد خواب است. اثر آلبالو در این مورد بیشتر از سایر انواع گیلان‌ها می‌باشد. در حقیقت گیلان می‌تواند بیشترین اثر القا و ایجاد خواب را در بین مواد غذایی ذکر شده داشته باشد.

مطالعات آزمایشگاهی متعددی نشان داده‌اند که گیلان می‌تواند به بهبود خواب کمک کند و حتی در درمان برخی ناراحتی‌ها و ناهنجاری‌های خواب نیز مفید باشد (روم مطالعات بیشتر). یک مطالعه کوچک بر روی جمعیتی با بی‌خوابی مزمن نشان داد که آب گیلان می‌تواند بی‌خوابی را کاهش دهد. گیلان باعث افزایش ترشح ملاتونین در بدن می‌شود که این هورمون مسئول ایجاد خواب است. اثر آلبالو در این مورد بیشتر از سایر انواع گیلان‌ها می‌باشد. در حقیقت گیلان می‌تواند بیشترین اثر القا و ایجاد خواب را در بین مواد غذایی ذکر شده داشته باشد.

تنبی و دادگستری

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۱۴۵۰۶ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی وجیهه مهاجرت کرده شیرازی فرزندان لطفعلی به شماره شناسنامه ۱۱۳۱ صادره از شیراز در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۹۷/۱۵ مترمربع پلاک ۲۲۶۰ فرعی از ۲۰۸۱ اصلی مفروز و مجری شده از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز در حصه مشاعی خود 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 اعتراض 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: ۹۶/۷/۵
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۷/۲۰
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۰۹۷۰۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی رضوان شریفی فرزند اله‌داد به شماره شناسنامه ۲۳ صادره از شیراز در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۶۹/۳۸ مترمربع پلاک ۵۶۸۲ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مفروز و مجری شده از پلاک ۱۶۸ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی خدخواست زارع 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 اعتراض 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: ۹۶/۷/۵
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۷/۲۰
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۱۲۹۵۵ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شفیعی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۶ صادره از مسند در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۳۶/۷۸ مترمربع پلاک ۶۴۵۶۵ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجری شده از پلاک ۵۳۰ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی معالواسطه عزت‌الله منوچهری 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 اعتراض 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: ۹۶/۷/۵
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۷/۲۰
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۱۲۵۵۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی علیرضا دشتبانی فرزند شاهرضا به شماره شناسنامه ۸۲ صادره از فرسا در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۵/۳۳ مترمربع پلاک ۵۱۶۱ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی مفروز و مجری شده از پلاک ۷۸ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی معالواسطه کمال نصر 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 اعتراض 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: ۹۶/۷/۵
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۷/۲۰
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۱۱۶۳ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی سید رضا قرشی سروستانی فرزند حاجی به شماره شناسنامه ۱۲۴ صادره از سروستان در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۳۸/۸۴ مترمربع پلاک ۹۵۰۳ فرعی از ۲۰۸۳ اصلی مفروز و مجری شده از پلاک ۲۰۸۳ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی بهزاد دهقانی 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 اعتراض 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: ۹۶/۷/۵
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۷/۲۰
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۰۵۹۶۳ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ناز زارعی فرزند سبزیلی به شماره شناسنامه ۴۱۸ صادره از شیراز در شش‌دانگ یکباب مغازه به مساحت ۴۹/۵۹ مترمربع پلاک ۲۲۵۹ فرعی از ۲۰۸۱ اصلی مفروز و مجری شده از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی خلیل زارعی 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 اعتراض 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: ۹۶/۷/۵
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۷/۲۰
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز

آگهی ابلاغ دادنامه
 پرونده کلاسه: ۹۵۰۹۹۸۸۸۶۷۷۰۲۲۶
 تصمیم نهایی شماره: ۹۵۰۹۹۷۸۸۶۷۷۰۱۹۹
 شعبه دوم شورای حل اختلاف شهرستان داراب
 خواهان: امیرحمزه قدرتی فرزند امیدعلی به نشانی فارس- داراب- خیابان پیروزی قنادی شب شیرینی
 خوانده: ذکریا نورمند راد فرزند مصیب مجهول‌المنان
 خواسته: الزام به ایفای تعهد (مالی) مبنی بر انتقال رسمی سیم کارت گردشکار: خواهان دادخواستی به خواسته بالا به طرفیت خوانده به این شورا تقدیم داشته سرانجام جلسه شورا تشکیل پس از بررسی محتویات پرونده ختم رسیدگی اعلام و با استعانت از خداوند متعال به شرح زیر رای صادر می‌شود.
رای شورا
 در خصوص دادخواست امیرحمزه قدرتی فرزند امیدعلی به طرفیت ذکریا نورمند راد فرزند مصیب به خواسته الزام به انجام تعهد و انتقال سند سیم کارت تلفن همراه به شماره ۹۱۷۷۳۰۱۳۸۲- با توجه به دادخواست تقدیمی و بررسی محتویات پرونده نظر به اینکه مستند دعوی مابینه‌نامه عادی مورخ ۹۱/۱/۱۸ می‌باشد و با درج وقت دادرسی در روزنامه شماره ۵۹۷۱ مورخ ۹۵/۱۱/۴ روزنامه عصر مردم مصوم از تعرض و تکذیب خوانده باقی مانده و خوانده دغای در مقابل دعوی خواهان به عمل نیاموده لذا شورا مستنداً به ماده ۱۲۵۸ قانون مدنی دعوی مطروحه را وارد تشخیص و به استناد ماده ۱۰، ۲۱۹ و ۲۲۰ قانون مدنی حکم به الزام حضور خوانده در احدی از دفاتر اسناد رسمی به منظور انتقال سند رسمی سیم کارت تعهد شده به شماره پیش گفتار به نام خواهان صادر و اعلام می‌دارد رأی صادره ظرف مدت بیست روز از تاریخ ابلاغ قابل واخواهی در این شعبه و ظرف همین مدت پس از آن قابل دعوای ضد دعوی خواهد شد.
 قاضی شعبه دوم شورای حل اختلاف داراب مهدی پیرسلامی

آگهی مزایده مرحله دوم
 دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی دادگستری داراب در نظر دارد به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۹۵۱۲۰۶ یک قطعه ملک تجاری مشاع فاقد پلاک ثبتی با کاربری نانوایی به شماره پروانه ساخت ۴/۱۶۸ مورخ ۱۳۸۲/۱/۲۴ که به مساحت اعیان و عرصه ۹۳/۵ مترمربع با دستگام خمیرکن، کولر آبی، چانه‌گیر با ظرفیت ۸۰ کیلوگرم و تور برقی اتوماتیک، ترازوی دیجیتال، فن، مخازن سوخت ۲۰۰ و ۱۰۰۰ لیتری، مخزن ذخیره آب ۱۰۰۰ لیتری واقع در بخش فورگ روستای شاه ابودکریا متعلق به رمضان اعجمی و حسن مرادی دارای امتیاز آب و برق و مجوز نانوایی با سهمیه آرد ۸/۶ تن، در ماه که در تصرف حسن مرادی می‌باشد را با قیمت پایه ۷۵۷۲۵۰۰۰ ریال برای بار دوم به مزایده گذارد لذا مراتب آگهی تا هر کس مایل به شرکت در مزایده باشد در تاریخ ۹۶/۸/۲ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل اجرای احکام دادگستری داراب حضور یابد.
 شرایط مزایده
 ۱- مزایده در حضور نماینده محترم دادستان، از قیمت کارشناسی شروع و شخص یا اشخاصی برنده مزایده اعلام می‌شوند که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند.
 ۲- هر کس مایل به خرید باشد می‌تواند ظرف پنج روز قبل از تاریخ مزایده جهت اطلاعات بیشتر به اجرای احکام حقوقی مراجعه نماید.
 ۳- ده درصد قیمت آن از شخص برنده تقدماً دریافت می‌گردد مابقی پس از ۲۰ روز از تاریخ مزایده می‌بایست پرداخت گردد در صورتی که برنده مزایده از پرداخت قیمت یا برداشتن مورد مزایده خودداری نماید مبلغ مذکور (ده درصد) پس از کسر هزینه‌های اجرایی به نفع دعوای ضد دعوی خواهد شد.
 ۳/۹۷ م الف
 دادورز اجرای احکام حقوقی داراب محمدرحیمی