

یوگا و پیلاتس برای تمامی گروه‌های سنی مفید است
تندرستی مفید هستند. این نوع ورزش‌ها نیاز به تجهیزات خاصی ندارند و بعد از آموزش اولیه، در منزل هم قابل انجام هستند. «جیسوس لوفرت»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی میلون هرشی پنسیلوانیا، در این باره می‌گوید: «اکثر افراد و حتی مبتدیان هم می‌توانند بدون هیچ مشکلی این ورزش‌ها را انجام دهند.» هدف پیلاتس تقویت ماهیچه‌های مرکزی بین شانه‌ها تا لگن است، درحالی‌که یوگا بر تمرکز ذهن-بدن تمرکز داشته و غالباً شامل مدیتیشن و تکنیک‌های تنفسی است. یوگا می‌تواند به افراد در کنترل استرس کمک کند. هر دو این ورزش‌ها شامل حرکات آرام و دقیقی هستند که می‌تواند موبد استقامت، تعادل و انعطاف پذیری شود. از آنجایی که این ورزش‌ها به آهستگی انجام می‌شوند، برای افراد مبتلا به آرتروز یا آسیب‌های بدنی هم ایده آل هستند. به گفته لوفرت، این ورزش‌ها به افراد مبتلا به دیابت، فشارخون بالا یا نوروپاتی (مشکلات در سیستم عصبی) پاها هم کمک می‌کند. یوگا و پیلاتس دارای فواید دیگری هم هستند؛ پیشگیری و درمان کمردرد، تقویت وضیت اندام و تعادل؛افزایش طیف حرکات بدن؛ و بهبود خواب. زنان باردار و افراد مبتلا به فشارخون بالا، ریسک لختگی خون، و دیسک کمکر باید قبل از شروع به انجام این ورزش‌ها، با پزشک شان مشورت کنند.

«خُرَوفِی کردن» پیامد قرار گیری کودکان در معرض دود سیگار

مهر: محققان عنوان می‌کنند کودکانی که در معرض دود سیگار والدین شان قرار می‌گیرند دو برابر بیشتر در معرض خروپف کردن هستند. طبق نتایج مطالعه دانشگاه ایالتی جورچیا، والدینی که در منزل در مقابل کودکان ششان سیگار می‌کشند، فرزندشان در معرض ریسک بالای خروپف کردن قرار دارد. یافته‌ها نشان داد به ازای هر نخ سیگار دود شده در منزل در روز، کودکان ۲ درصد بیشتر در معرض خروپف کردن قرار می‌گیرند. کودکان دارای پدران سیگاری ۲۵ درصد بیشتر دچار خروپف می‌شوند. حال آنکه مادران سیگاری، موجب افزایش حدود ۹۰ درصدی این ریسک در فرزندشان می‌شوند. «لوسی پوپووا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «هرخی والدین فکر می‌کنند خروپف فرزندشان اتفاقی عادی است، اما خروپف کردن غالباً اولین مرحله به سوی ابتلا به آپنه خواب بود و با فشارخون بالا، سکنه و بیماری قلبی مرتبط است.» آپنه خواب نوعی اختلال جدی خواب است که به‌واسطه توقف منظم در نفس کشیدن در حین خواب ایجاد می‌شود. در این مطالعه داده‌های ۲۴ مطالعه موجود در این باره که شامل حدود ۸۸ هزار کودک بود بررسی شد. تیم تحقیق دریافت هرچقدر بچه‌ها کوچک تر باشند، آسیب پذیری شان در برابر ابتلا به عادت خروپف کردن بیشتر است. محققان ترک سیگار را بهترین راه حفظ سلامت خود و فرزندتان عنوان می‌کنند.

خوردن سوپ قبل از غذا موجب کاهش وزن می‌شود

مهر: محققان عنوان می‌کنند اگر قصد دارید مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع شده نظیر کره، خامه، پنیر، و گوشت را کاهش دهید، خوردن سوپ قبل از وعده غذایی بسیار تأثیرگذار است. دانشمندان دریافته‌اند سوپ با طعم اومامی موجب بروز تغییراتی در مغز می‌شود که رفتارهای تغذیه‌ای و انتخاب غذای سالم‌تر، مخصوص در افراد در معرض چاقی، را تحریک می‌کند. اومامی (Umami)، طعم خوشمزه‌گی، یکی از ۵ مزه اصلی محسوب می‌شود. شیرینی، تلخی، شور و ترشی انواع مشهور دیگر طعم‌ها را تشکیل می‌دهند. لغت اومامی در اصل کلمه‌ای ژاپنی به معنای «طعم خوش‌ایند» است. مولفه اصلی طعم اومامی، گلوتمات است. انسان‌ها این طعم را از طریق گیرنده‌های ویژه‌ای که با گلوتمات حساس هستند درک می‌کنند. این ماده به مقدار فراوان در غذاهایی مانند گوشت، ماهی، محصولات لبنی، فرآورده‌های تخمیری و همچنین افزودنی‌های تحت عنوان مونوسدیم گلوتمات (MSG) وجود دارد. با توجه به تحریک مجزا و ویژه این ماده و وجود گیرنده‌های ویژه، دانشمندان اثر گلوتمات را تحت عنوان مزه‌ای جداگانه در نظر می‌گیرند. «میگول آونسو-آونسو»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی بث دیکونز بوستون، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد افراد در معرض ریسک بالا چاقی، می‌توانند از سوپ دارای طعم اومامی قبل از هر وعده غذایی بهره برده تا تغذیه سالم و انتخاب غذا سالم را تسهیل نمایند.»

سلامت

● چهارشنبه ۲۰ تیر ۱۳۹۷ ● ۲۷ شوال ۱۴۳۹ ● Jul 11, 2018 ● سال بیست و سوم ● شماره ۳۲۸۹ ●

مهر: افزایش روز افزون فست‌فودی‌ها در هر کوجه و

خیابانی، حکایت از استقبال مردم به خوردن غذاهای آماده به ویژه از نوع فرنگی آن دارد. در حالی که فست فودها به عنوان غذای سرطان زا شناخته می‌شوند.

هشدارهای مکرر و پی‌پی‌ری کارشناسان تغذیه مبنی بر اینکه مصرف زیاد غذاهای آماده از جمله فست فودها، یکی از علل بروز سرطان تلقی می‌شود، نتوانسته مردم را از رفتن به سمت و سوی محل‌های عرضه این قبیل غذاها منصرف کند. زیرا، هر جا که چشم کار می‌کند، اغذیه‌فروشی و فست فودی است. حالا ، این جور مکان‌ها تبدیل شده به باتوق گسنانی که ضمن خوردن پیتزا و ساندویچ، چند دقیقه‌ای را صرف دیدار و گفتگو با یکدیگر می‌کنند. این طور که از شواهد امر پیداست، روستاهای نیز از وجود این قبیل غناخوری‌ها مصون نمانده‌اند و مردم روستا هم فست فود خور شده‌اند. بی‌توجه به تمامی مضراتی که این قبیل غذاهای آماده دارند.

حیدرعلی عابدی عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، می‌گوید: بی‌تردید بخش عمده‌ای از موفقیت در کنترل بیماری سرطان به سبک زندگی افراد و پیشگیری مقدماتی برمی‌گردد، کما اینکه در شرایط کنونی تغییر رژیم غذایی که به افزایش میزان مصرف فست فودها و مواد غذایی غیرطبیعی منتهی شده است، می‌تواند عاملی در جهت افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها باشد.

وی، در بیان علل عدم موفقیت مسئولان حوزه سلامت در کنترل سرطان، می‌افزاید: متأسفانه وزارت بهداشت بر اساس محل زندگی بیماران مبتلا به سرطان تحقیقات گسترده‌ای را انجام نداده است که مشخص شود این بیماری در کدام مناطق و بر اثر چه عواملی رشد بیشتری داشته است تا بتوانیم با استناد به‌دقت در جهت کنترل آن برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشیم. سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، می‌گوید: وزارت بهداشت باید بخشنامه‌ای صادر کند تا زمانی‌که نمونه بیماران مبتلا به سرطان گرفته می‌شود، مشخصات محل زندگی فرد از نظر موقعیت جغرافیایی در پانولوژی‌ها به‌طور دقیق ثبت شده تا به دنبال آن مشخص شود که هر نوع سرطان در کدام نقاط از کشور دارای فراوانی بیشتری بوده است تا از این طریق بتوان این بیماری را کنترل کرد.

ایمن غذای ایتالیایی شده بالای جهان ایرانی‌ها، چرا که کمتر کسی است که هفته‌ای یک‌بار پیتزا یا ساندویچ و سبب زمینی سرخ کرده نخورد. حالا که فرصت غذا درست کردن از دست رفته و اغلب ما تا ساعتی از روز را بیرون از خانه سپری می‌کنیم، این غذاهای آماده هستند که جای غذاهای خانگی را گرفته‌اند و لاجرم، شکم خردمان را با غذاهایی پر می‌کنیم که نه خاصیتی دارند نه مفوی هستند و نه سالم. اما، در عوض تا دلت بخواهد، نمک و چربی و… دارند و اضافه کنید به آن، سس‌های پرچرب را که وقتی سیر می‌شویم، احساس خوبی به ما دست می‌دهد.

دکتر فریبرز منصور قناعی رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارش و کبد کیلان، با اشاره به علل ابتلا به بیماری التهاب روده، می‌گوید: مصرف انواع فست فود و عدم تحرک سبب تشدید این بیماری می‌شود.

وی از التهاب روده به‌عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن دستگاه گوارش در کشور نام می‌برد و می‌افزاید: به‌طور کلی این بیماری به دو دسته کولیت زخمی شوندم (اوسرایت) و



کرون تقسیم می‌شود که نوع اول روده بزرگ و لایه مخاطی آن را درگیر می‌کند. در نوع دوم که کرون نام دارد از دهان تا مقعد تمام لایه‌های دستگاه گوارش اعجم از مخاطی، زیر مخاطی و بیرونی را درگیر می‌کند و علائم این بیماری نیز بستگی به محل درگیری دستگاه گوارش دارد.

قناعی با اشاره به اینکه این بیماری بیشتر در سنین جوانی و بین ۱۵ تا ۳۵ سال‌شایع است، می‌گوید: علت بیماری دقیقاً مشخص نیست و می‌تواند علل ژنتیکی یا محیطی باشد ولی عدم مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه، زندگی ماشینی و مصرف انواع فست‌فود و عدم تحرک سبب دامن زدن به این بیماری می‌شود.

وزیر بهداشت با اشاره به تغییر سبک زندگی مردم در استفاده از مواد غذایی، می‌گوید: متأسفانه سرفه‌های ما امروز رنگ سلامت گذشته را ندارد و استفاده مکرر از فست فودها، عوارضی مانند کبد چرب را برای ما به همراه داشته‌اند.

مطالعه محققان دانشگاه جرج واشنگتن آمریکا نشان می‌دهد که ارتباط فست فود فرد از احتمالاً در معرض مواد شیمیایی مضر موسوم به «فتالات‌ها» قرار می‌دهد. محققان دریافته‌اند افرادی که میزان زیادی فست‌فود مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که به‌ندرت اینگونه غذاها را می‌خورند معمولاً ۲۴ تا ۴۰ درصد فتالیت بیشتری در ادرانشان یافت می‌شود.

از عوارض مضر این مواد شیمیایی تأثیر آن بر رشد سیستم تناسلی مردان است. همچنین این مواد شیمیایی در بروز نارسایی‌های هنگام تولد، مشکلات رفتاری دوران کودکی، و بیماری‌های مزمن کودکی نظیر آسم تأثیر دارند. در مجموع زهرا عبدالمهدی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت

ثبتي و دادگستري

آکهي حصر وراثت <p>کوکب زمانی خرم آبادی دارای شناسنامه شماره ۵۱۸ متولد ۱۳۵۲ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حمید هدایت یار به شماره شناسنامه ۱۰۴۸۴ در تاریخ ۹۷/۳/۲۹ در اقامتگاه دائمی خود بدردرد زندگی گفته و وراثت حین‌الغوت آن مرحوم عبارت‌ند از:</p> ۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر کوکب زمانی خرم آبادی همسر متوفی
۲- محمدهادی مهدی یار به شماره شناسنامه ۲۲۸۲۶۳۰۵۵ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۳- محمدمهدی مهدی یار به شماره شناسنامه ۲۲۸۵۲۵۵۹۹۸ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۴- مهین ژولیده پور به شماره شناسنامه ۸۹۶۵۸ صادره از حوزه شیراز مادر متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آکهي می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها استت طرف یک ماه از تاریخ انتشار آکهي به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضآ مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۸۲۴۷/ م الف <p>رئیس شعبه ۳۹ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره دو شیراز صمد درویش</p>

آکهي حصر وراثت <p>علی نجفی دارای شناسنامه شماره ۴۰۲۸ متولد ۱۳۴۶ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان زینب خسروی به شماره شناسنامه ۴۳۰ در تاریخ ۹۶/۷/۲۴ در اقامتگاه دائمی خود بـدردرد زندگی گفته و وراثت حین‌الغوت آن مرحومه عبارت‌ند از:</p> ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفیه
۲- فآنزه نجفی شبانکاره به شماره شناسنامه ۰۰۱۳۳۶۵۰۲۵۵ صادره از حوزه تهران فرزند متوفیه
۳- طاهره نجفی شبانکاره به شماره شناسنامه ۸۴۲۸ صادره از حوزه تهران فرزند متوفیه
۴- مرتضی نجفی شبانکاره به شماره شناسنامه ۹۲۶ صادره از حوزه شیراز همسر متوفیه
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آکهي می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفیه نزد آنها استت طرف یک ماه از تاریخ انتشار آکهي به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضآ مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۸۲۴۶/ م الف <p>شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز</p>

آکهي حصر وراثت <p>علی‌اصغر صیادی فرزند مشیدی محمد به شماره ملی ۲۵۲۹۵۶۷۰۱ متولد ۱۳۴۶/۸/۲۸ به شرح دادخواست به کلاسه ۵۹ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان خاتون اردبیلیشنی فرزند حسین به شماره ملی ۲۵۲۹۰۵۰۲۰۸ در تاریخ ۹۶/۱۱/۲۰ در اقامتگاه دائمی خود بدردرد زندگی گفته و وراثت حین‌الغوت آن مرحومه عبارت‌ند از:</p> ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر همسر متوفیه
۲- علی‌اصغر صیادی به شماره ملی ۲۵۲۹۵۶۷۰۱ فرزند متوفیه
۳- بتول صیادی به شماره ملی ۲۵۲۹۱۶۱۹۷۶ فرزند متوفیه
۴- عصمت صیادی به شماره ملی ۲۵۲۹۱۶۸۲۰ فرزند متوفیه
۵- حاجیه بی‌بی به شماره ملی ۲۵۲۹۱۶۱۹۸۴ فرزند متوفیه
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه عصر مردم یک مرتبه آکهي می‌نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفیه نزد او باشند از تاریخ نشر آکهي طرف یک ماه به دادگاه تقدیم و الا گواهی صادر خواهد شد.
۱۳/۱ م الف <p>رئیس شعبه دوم شورای حل اختلاف استهبان زین العابدین عدالت</p>

آکهي اخطار به دفتر خانه جهت اجرای حکم دادگاه <p>در اجرای دادنامه شماره ۱۷۸۷ مورخ ۹۶/۱۲/۱۶ شعبه دوم دادگاه خانوادہ شیراز به بسم الله تاجیک ابلاغ می‌گردد که ظرف مهلت ۷ روز بعد از نشـر این آکهي به آدرس شیراز چهارراه دروازه سعدی جهت مطلقه نمودن همسرتان بانو زهرا سادات اخوی مراجعه نمایید و الا مطابق مقررات اقدام قانونی بعمل خواهد آمد.</p> ۸۲۵۱/ م الف
سردفتر رسمی‌ثبت طلاق ۷ شیراز مشکین‌متوفی

آکهي حصر وراثت <p>معصومه زارع دارای شناسنامه شماره ۱۸۸۳ متولد ۱۳۵۷/۹/۲۰ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمدعلی زارع به شماره شناسنامه ۱۶ در تاریخ ۹۷/۲/۲۳ در اقامتگاه دائمی خود بدردرد زندگی گفته و وراثت حین‌الغوت آن مرحوم عبارت‌ند از:</p> ۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفی
۲- گلپیار زارع به شماره شناسنامه ۲۷۱۸ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۳- ام‌البین زارع به شماره شناسنامه ۳۹۸۱ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۴- سحر زارع به شماره شناسنامه ۲۲۸۰۷۶۳۲۵۷ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۵- کاظم زارع به شماره شناسنامه ۱۸۴۶ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۶- قاسم زارع به شماره شناسنامه ۸۷۶ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۷- علی زارع به شماره شناسنامه ۱۴۶۰ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۸- هاشم زارع به شماره شناسنامه ۶۳۷۳ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۹- فاطمه رزمجو به شماره شناسنامه ۹۸۴۶۷ صادره از حوزه شیراز زوجۀ متوفی
۱۰- گلنساء کشاورز به شماره شناسنامه ۵۴۵ صادره از حوزه شیراز زوجۀ متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آکهي می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها استت طرف یک ماه از تاریخ انتشار آکهي به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضآ مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۸۲۴۵/ م الف <p>شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز</p>

آکهي فقدان سند مالکیت <p>غلامعباس نظریان فرزند علی‌محمد به شماره شناسنامه ۱۰۸ صادره از سروستان با ارائه دو برگ استشهادیه محلی به این اداره اعلام نموده که سند مالکیت شش‌دانگ یکباب خانه به پلاک ۳۹/۳۹۳۲ واقع در بخش نه فارس سروستان که در صفحه ۴۳۸ دفتر یک املاک ذیل ثبت ۱۳۰ به شماره چاپی ۴۴۹۴۴۱ الف ۸۰ که به نام وی صادر و تسلیم گردیده به علت جابجایی مفقود گردیده سپس تقاضای صدور سند مالکیت المنئی نموده که برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت مراتب آکهي می‌شود که هر کسی نسبت به ملک مورد آکهي معامله‌ای کرده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد باید ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آکهي اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله به این اداره تسلیم نماید و چنانچه ظرف مهلت مقرر در آکهي اعتراضی نرسد و در صورت اعتراض اصل سند مالکیت و یا سند معامله ارائه نگردد اداره ثبت اسناد سند المنئی را به نام نامبرده طبق مقررات صادر می‌نماید.</p> ۸/۴۸ م الف
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سروستان یعقوب چه‌پرست

آکهي حصر وراثت <p>مهدی گل کاری دارای شناسنامه شماره ۲۲۸۰۵۶۱۵۵۷ متولد ۱۳۴۹ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان صمد گل کاری به شماره شناسنامه ۸ در تاریخ ۹۶/۱۲/۲۳ در اقامتگاه دائمی خود بدردرد زندگی گفته و وراثت حین‌الغوت آن مرحوم عبارت‌ند از:</p> ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفی
۲- رضا گل کاری به شماره شناسنامه ۲ صادره از حوزه تهران فرزند متوفی
۳- مجید گل کاری به شماره شناسنامه ۲۲۸۱۰۰۷۰۲۴ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۴- معصومه گل کاری به شماره شناسنامه ۸۸۸ صادره از حوزه بوانات فرزند متوفی
۵- پری گل کاری به شماره شناسنامه ۲۲۹ صادره از حوزه شیرانات فرزند متوفی
۶- فریبا گل کاری به شماره شناسنامه ۱۲۹ صادره از حوزه تهران فرزند متوفی
۷- ناهید گل کاری به شماره شناسنامه ۲۷۴۴ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۸- مهناز گل کاری به شماره شناسنامه ۱۰۶۳ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۹- پریسا گل کاری به شماره شناسنامه ۲۶۶۴ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۱۰- زهرا مومنی به شماره شناسنامه ۱ صادره از حوزه بوانات زوجۀ متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آکهي می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها استت طرف یک ماه از تاریخ انتشار آکهي به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضآ مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۸/۲۵۰ م الف <p>شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز</p>

آکهي ابلاغ دادنامه حقوقی <p>بدینوسیله به اسماعیل سهولتی فرزند حسن که به موجب دادنامه شماره ۴۱۲ در پرونده کلاسه ۹۲۰۲۳۰ به پرداخت مبلغ سی میلیون ریال بابت اصل خواسته و پرداخت خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ سررسید چک به شماره ۳۰۶۶۴۷ مورخ ۹۱/۱۲/۲۵ تا زمان اجرای حکم بر اساس شاخص اعلامی از ناحیه بانک مرکزی و پرداخت مبلغ سی هزار ریال بابت هزینه دادرسی در حق خواهان سعید رحیم پور محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارد ظرف بیست روز از تاریخ انتشار این آکهي قابل واخواهی در همین شعبه و ظرف مدت بیست روز پس از آن قابل تجدیدنظر در محاکم عمومی و حقوقی شیراز می‌باشد و اعتراض خود را به این مرجع واقع در بلوار جانبازان جنب مجتمع تصادفات طبقه همکف شعبه ۴ تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد.</p> ۸/۲۵۳ م الف
شورای حل اختلاف شعبه چهارم مجتمع شماره یک شیراز

آکهي تبادل ابواب <p>در خصوص تجدیدنظرخواهی رسول آرایش علیانی به طرفیت حمید امیری نژاد نسبت به دادنامه ۹۲۰۹۹۷۷۱۴۵۰۰۱۹۵ اعتراض نموده است که نسخه انائی ضمیمه و دادخواست در دفتر شعبه ۲۰ واقع در بلوار جانبازان روبروی شهرک صدا و سیما مجتمع شماره یک است چنانچه اعتراضی دارید ظرف مهلت ده روز پس از انتشار آکهي کتبأ اعلام نمایید.</p> ۸/۲۵۶ م الف
شعبه ۲۰ شورای حل اختلاف مجتمع شماره یک شیراز