

راز جوانی



عباس خادم الحسینی مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

قسمت دوم

باشد و ورزش یا فعالیت بدنی شان هم کم باشد تا تمامی علائم از بین رفتن کبد و مراحل اولیه دیابت به سرعت در بدنشان پیدا شود. فست قوفاها را می توان نوعی جنگ بین سنت و مدرنیته نامید. این خوراکی ها که نتیجه سرعت در زندگی ماشینی امروزه اند می توانند در ریف اصلی ترین پیرکننده های انسان قرن بیست و یکم قرار گیرند. موادی مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، انواع ساندویچ های موجود در بازار و غذاهای کنسرو شده از این دسته اند.

۸- از آنجایی که هر فعالیتی که در بدن انجام می شود موجب تولید موادزاید و گاه آسمی می گردد و این مواد باید به صورت کامل از بدن دفع شوند و آب نقش مهمی در خارج کردن این مواد از بدن دارد و همچنین آب آنجایی که هفتاد درصد وزن بدن من و شما را آب تشکیل می دهد می توان به نقش مهم آب در بدن پی برد. آب نه تنها وظیفه دفع موادزاید را در بدن برعهده دارد بلکه نقش یک حلال مناسب و قوی را هم بازی می کند و می تواند مواد گوناگونی مانند اکسیژن، مواد معدنی، مواد مغذی و بسیاری از مواد مورد نیاز بدن را با خود حمل نموده و در دسترس تمامی سلولها قرار دهد بنابراین پیشنهاد می کنم از خوردن آب به میزان کافی و مورد نیاز بدن غافل نباشید خصوصاً در تابستان که میزان تعرق بیشتر است اجازه ندهید گرمای هوا باعث کم شدن آب بدنتان گردد. ضمناً بهتر است برای رفع تشنگی، مایعات دیگر را بیش از حد جایگزین آب نکنید.

نکته دیگر این که علی رغم همه تبلیغاتی که می شود خوردن بیش از حد آب (به زور و بدون تشنگی آب خوردن) نیز کار منطقی، علمی و درستی به نظر نمی رسد و فایده ای برای بدن ندارد.

۹- از غذاهایی که با طبع شما سازگار نیست کمتر استفاده کنید و از خوردن غذاهایی که سیستم گوارشی شما را به زحمت می اندازد و یا غذاهایی که تمایلی به خوردن آنها ندارید چشم پوشی کنید.

۱۰- از افراط کردن در مصرف غذاهای سرخ کردنی یا پخته شده خودداری کنید. بهتر است حداقل یک وعده را در شبانه روز از غذاهای خام یا غذاهای آب پز شده استفاده کنید و اگر بتوانید این یک وعده را به دو وعده افزایش دهید لطف بزرگی در حق معده و سیستم گوارشی خود کرده اید.

هلموت واند میکر می گوید: اگر می خواهی سالم بمانی و عمری طولانی داشته باشی قابله را فراموش کن.

البته او کمی در این جمله اغراق کرده است زیرا بدن ما به همه گونه مواد غذایی نیاز دارد و پرهییز کردن و مزایده در محل شعبه دوم حقوقی (خام خوری یا گیاه خوری) کار منطقی و علمی ای نیست.

آنچه در این میان مسلم است این است که هر چه بیشتر اعتدال را در مصرف غذاهای پخته شده و یا سرخ شده رعایت کنید سالم تر خواهید ماند و از سلامتی بیشتری برخوردار خواهید بود.

ادامه دارد...

گندم را عصاره جوانی نامیده و اثر اعجاز آفرین آن راستوده اند. روش درست کردن این ماده مثل درست کردن سبزه عید است با این تفاوت که برای به دست آوردن جوانه گندم باید بلافاصله پس از این که گندم شکاف خورد و جوانه سفید رنگی از آن بیرون آمد آن را در یخچال بگذارید تا دیگر رشد نکند. برای بهره بردن از خواص تغذیه ای این ماده بهتر است روزی دو الی سه قاشق غذاخوری از آن را بخورید اگر بنا به نداشتن عادت خوردن آن برایتان مشکل است می توانید آن را آسیاب کرده و همراه با انواع آب میوه های تازه میل بفرمایید.

۶- از غذاهای کلسیم دار بیشتر استفاده کنید. خوردن کلسیم از پیری زودرس استخوانها جلوگیری می کند و در سالم نگهداشتن سیستم اسکلتی بدن و استقامت بیشتر استخوانها در سنین میانسالی و پیری نقش به سزایی دارد. کلسیم در مواد لبنی، اسفناج، زرده تخم مرغ و خاویار و فوفور یافت می شود.

۷- یکی از عواملی که سلامتی جوامع ماشینی امروزه را تهدید می کند و پیری را زودتر از موعد مقرر به مردم این جوامع هدیه می کند مصرف بیش از حد غذاهای قوی و آماده است. بنابراین تا می توانید خوردن این قبیل غذاها که امروزه "فست فود" نامیده می شوند را کم کنید. این خوراکی های خوش رنگ و لعاب و جذاب به علت تازه و طبیعی نبودن و از آن مهم تر وجود مواد شیمیایی نگهدارنده، بیشتر مغز و شکر رسان هستند تا مفید و خاصیت دار. فست فودها که من آنها را غذاهای شکم پرکن و راحت می نامم برای سیستم بدنی شما عوارض و زبان های فراوانی را به ارمغان می آورد که پیری زودرس یکی از آنهاست. این قبیل غذاها خطر حملات قلبی را بالا می برند، دستگاه گوارش را به هم می ریزند، رگ های قلب را به تدریج مسدود می کنند و طول عمر را کاهش می دهند. این در حالی است که فست فودها جزو غذاهایی هستند که بیشتر اعضای خانواده خصوصاً کوچک ترها و جوان ترها آنها را دوست دارند و بسیار می پسندند. شاید علت اصلی این امر زود تهیه و آماده شدن و در دسترس تر بودن آنها باشد. این گونه غذاهای بسته بندی شده و آماده مصرف حاوی افزودنی های زیانباری مثل شیرین کننده ها، طعم دهنده های مصنوعی، چربی های کارخانه ای، رنگ دهنده ها، نگه دارنده ها و مواد شیمیایی دیگر هستند. حتی افرادی که از نظر جسمی کاملاً سالم و سلامت هستند کافی است یک ماه غذای اصلی شان انواع فست فود



گوجه فرنگی، خصوصاً سبز و پیاز به علت گوگرد فراوانی که دارند باعث لطافت و جوانی پوست می شوند. اگر پس از مصرف این دو میوه زنان و دندان خود را مسواک بزنید سپس یک ماده معطر مثل چای بهار نارنج، عرق گلاب یا حتی یک آدامس خوشبو مصرف کنید مشکل بو را نیز تا حد زیادی از بین برده اید.

۳- تا می توانید لبنیات خصوصاً شیر و ماست مصرف کنید شیر یکی از کامل ترین و مقوی ترین غذاهاست و مصرف آن به همه ای افراد در هر سن و برای زنان چندین برابر کند. سالی که باشند توصیه اکید اگر می خواهید سالم و سر حال باشید و روند پیر شدن را در شیر سازگار نیست برای خودتان کند کنید و اگر برطرف کردن این مشکل می خواهید سالهایی همراه با سلامتی و نشاط بیشتر به خودتان کنید و کم کم معده خود را هدیه کنید پیشنهاد می کنم به عادت دهید. این دستورالعمل ها پای بند ماست نیز یکی دیگر از غذاهایی است که تأثیر

۱- حتماً صبحانه خود را اول صبح، کامل و مقوی میل کنید. از آنجایی که فوق العاده ای در جوان ماندن صبحانه مهم ترین و وعده غذایی است، خوردن آن یکی از شروط اصلی داشتن تغذیه خوب و سالم به شمار می رود. اما متأسفانه بسیاری از افراد بر اساس یک عادت اشتباه به خوردن صبحانه چندان بهایی نمی دهند و آن را ضروری نمی دانند. اگر شما هم جزو این دسته اید و عادت به خوردن صبحانه ندارید، بهتر است کم کم برنامه غذایی خود را تغییر دهید و صبحانه را به عنوان یکی از وعده های اصلی در برنامه غذایی خود بگنجانید. برای این کار می توانید از مایعات شروع کنید و کم کم آن را کامل تر و مغذی تر کنید. خالی کردن روده و مثانه بلافاصله پس از بیدار شدن، انجام چند حرکت کششی مختصر و گرفتن یک دوش چند دقیقه ای در اول صبح می تواند شما را برای خوردن صبحانه مشتاق تر کند و باعث بیشتر شدن اشتیاقتان شود. پیامبر اسلام (ص) می فرماید: "صبحانه میخ بدن است." بنابراین خوردن یک صبحانه کامل، پر حجم و مغذی که از ضروریات یک تغذیه سالم است را هرگز کم اهمیت به حساب نیاروید.

۲- از خوردن میوه ها و سبزیجات تازه غافل نباشید. میوه ها و سبزیجات به دلیل سرشار بودن از انواع ویتامین ها نقش مهمی در سلامتی خصوصاً سلامتی پوست دارند. نکته مهمی که در این مورد وجود دارد این است که تا می توانید از میوه های تازه و طبیعی استفاده کنید و حتی الامکان آب میوه های غیر طبیعی را کمتر مصرف کنید. مصرف یک عدد پرتغال تازه از ده ها لیتر آب پرتغال که در قوطی ها و یا شیشه های بسته بندی شده به فروش می رسد مفید تر و پرخاصیت تر است.

به شما توصیه می کنم که مصرف بیش از پیش میوه های ضد پیری را در رژیم غذایی خود قرار دهید میوه های ضد پیری عبارتند از: سیب، موز، سیر، پیاز و

بعضی از ویتامین های گروه B که می توانند به محض رسیدن به روده بزرگ، بعضی از ویتامین های گروه B را بسازند از دیگر خواص ماست وجود اسیدلاکتیک آن است که در کار ضد عفونی کردن دستگاه گوارش نقش دارد. ۴- غسل یکی از خوردنی هایی است که متأسفانه بسیار کم در سفره های ما یافت می شود در حالی که این ماده غذایی ارزشمند در درمان بسیاری از بیماری ها مانند بیماری های قلبی و عروقی، سرطان و زخم معده مؤثر است. غسل ضمن ناپود کردن میکروب های مضر سبب طول عمر میکروب های مفید بدن و در نتیجه افزایش طول عمر می شود. از آنجایی که غسل بسیار انرژی زا و مقوی است و باعث نشاط و سرحالی بیشتر و همچنین پیشگیری از بسیاری بیماری ها می شود، سبب بالا رفتن توانایی بدن در مقابله با پیری می گردد.

۵- جوانه گندم نیز در لیست غذاهای معجزه بخش و شگفت انگیز است این ماده سرشار از آهن و ویتامین های E و B است هر چند متأسفانه در فرهنگ غذایی ما جوانه گندم جایی ندارد اما بدانید که بسیاری از متخصصان امر تغذیه و بسیاری از کسانی که در رابطه با افزایش طول عمر تحقیق می کنند جوانه

آگهی فروش و مزایده مرحله اول ۱۶۴۰۷۶۳۹۷

به موجب پرونده حقوقی کلاسه ۹۲۰۴۷۵ شعبه دوم دادگاه حقوقی فیروزآباد خانم شهلا خیابزی فرزند محمد و خانم مریم خیابزی فرزند محمد ملزم می باشند پس از انجام تشریفات قانونی جهت فروش ملک مشاع دارای ۱۳ سهم مشاع شش دانگ که دوازده سهم مشاع مربوط به خانم مریم خیابزی و یک سهم مشاع مربوط به خانم شهلا خیابزی واقع در فیروزآباد خیابان ۲۲ پهن کوچک نانوائی فاضلی به مساحت عرصه ۱۹۴/۵ متر مربع واعیان حدود یک صد متر مربع دارای امتیاز آب و برق و گاز و تلفن در اختیار مستاجر به مدت دو سال از تاریخ ۹۳/۸/۱۱ تا ۹۵/۸/۱۱ جمع کل ارزش شش دانگ عرصه واعیان با جمیع متعلقات و منضمانت به قیمت ۸۸۰۷۵۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده که از طرفین به قیمت ارزیابی شده اعتراض نشده است و صبح روز پنجشنبه ۹۳/۸/۲۲ ساعت ۱۰ صبح جهت فروش و مزایده در محل شعبه دوم حقوقی فیروزآباد دادگستری فیروزآباد تعیین گردیده و مزایده از قیمت کارشناسی شروع شده و شخص یا اشخاصی برنده مزایده محسوب میشوند که بالاترین قیمت را پیشنهاد و ۱۰٪ کل قیمت را فی المجلس و مابقی را ظرف یکماه پرداخت نمایند و کسانی که تمایل به خرید دارند می توانند ظرف یک هفته قبل از مزایده به دفتر شعبه دوم دادگاه حقوقی فیروزآباد مراجعه تا ترتیب بازدید از منزل فوق داده شود کلیه هزینه های نقل و انتقال بهعهده خریدار میباشد.

۲۲۰ / م الف
رییس شعبه دوم دادگاه حقوقی فیروزآباد

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم ۱۶۳۹۰

مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مرزنشینان زیدون در ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخه ۹۳/۸/۱۱ در محل سالن شهرداری به آدرس: سردشت زیدون جنب پارک ساحلی شهرداری برگزار می شود. از کلیه اعضاء دعوت می شود شخصاً یا وکالتاً جهت تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند. ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۳/۸/۱۰ در محل دفتر تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه:
طرح و تصویب اساسنامه جدید تعاونی منطبق با قانون بخش تعاون.

هیأت مدیره شرکت تعاونی

آگهی تجدید مزایده فروش زمین ۱۶۴۰۴

شهر داری شده در نظر دارد به استناد مجوز فروش شماره ۶۲ مورخ ۹۲/۱۱/۱۱ و ۶۳ مورخ ۹۲/۱۱/۱۶ شورای محترم اسلامی شهر شده، تعدادی از قطعات مسکونی تحت مالکیت خود را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. شرکت کنندگان می توانند با توجه به شرایط ذیل پیشنهاد خود را به انضمام فیش واریزی سپرده به حساب شماره ۳۱۰۰۰۰۲۲۸۷۰۰۰ ریال پاکت سر بسته و مهر شده از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز به امور اداری شهر داری شده تحویل نمایند.

شرایط:

- ۱- شهر داری در رد با قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۲- کلیه هزینه های کارشناسی، آگهی، نقل و انتقال، صدور سند و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۳- به پیشنهادهاتی که فاقد سپرده و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۴- برنده مزایده موظف است ظرف مدت یک هفته پس از اعلام کتبی یا تلفنی شهر داری نسبت به پرداخت هزینه زمین اقدام نماید در غیر اینصورت سپرده متقاضی به نفع شهر داری ضبط می گردد.
- ۵- سند مالکیت زمین های مورد نظر در صورت اتمام مراحل ثبتی پس از تسویه حساب کامل و اتمام موارد مندرج در مزایده بنام خریدار انتقال می یابد مساحت دقیق پلاک ها بر اساس نظر کارشناس اداره ثبت اسناد و املاک خواهد بود و شهر داری مسئولیتی در این راستا ندارد.
- ۶- سپرده نفرات اول تا سوم در صورت انصراف به نفع شهر داری ضبط خواهد شد.
- ۷- متقاضیان می توانند جهت اطلاع و بازدید از محل و موقعیت املاک مورد مزایده در ساعات اداری به این شهر داری مراجعه نمایند.

قطعه	مساحت (متر مربع)	قیمت پایه به ازاء هر متر مربع	میزان سپرده (ریال)	آدرس
قطعه شماره ۵ تفکیکی قزلباش	۲۰۰	۲۵۰۰۰۰	۲۵۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۰ تفکیکی قزلباش	۲۳۰	۲۵۰۰۰۰	۲۸۷۵۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۱ تفکیکی قزلباش	۲۴۰	۲۵۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۲ تفکیکی قزلباش	۲۴۰	۲۵۰۰۰۰	۳۰۰۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۳ تفکیکی قزلباش	۲۱۰	۲۴۰۰۰۰	۲۵۲۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۴ تفکیکی قزلباش	۲۰۰	۲۴۰۰۰۰	۲۴۰۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۵ تفکیکی قزلباش	۱۸۰	۲۴۰۰۰۰	۲۱۶۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۲۶ تفکیکی قزلباش	۳۰۰	۳۰۰۰۰۰	۴۵۰۰۰۰۰	ششده-کوچه آموزشگاه کوثر
قطعه شماره ۱۸ تفکیکی اکبریور	۲۳۰	۲۳۰۰۰۰	۲۶۴۵۰۰۰	ششده-کوچه ریحان
قطعه شماره ۲۳ تفکیکی اکبریور	۳۴۳	۲۰۰۰۰۰	۳۴۳۰۰۰۰	ششده-کوچه ریحان
قطعه شماره ۲۴ تفکیکی اکبریور	۲۱۰	۲۰۰۰۰۰	۲۱۰۰۰۰۰	ششده-کوچه ریحان
قطعه شماره ۲۵ تفکیکی اکبریور	۲۱۰	۲۰۰۰۰۰	۲۱۰۰۰۰۰	ششده-کوچه ریحان
قطعه شماره ۲۱	۶۳۷	۱۶۰۰۰۰	۵۰۹۶۰۰۰	ششده-انتهای کوچه معرفت
قطعه شماره ۱ تفکیکی ورثه فریود	۲۶۰	۴۲۰۰۰۰	۵۴۶۰۰۰۰	ششده-۲۰ متری مخابرات
قطعه شماره ۲ تفکیکی ورثه فریود	۲۸۶/۷۵	۳۵۰۰۰۰	۵۰۱۸۱۲۵	ششده-۲۰ متری مخابرات

دادنامه

شاکتی: پلیس مبارزه با مواد مخدر فیروزآباد به نامی پلیس مبارزه با مواد مخدر فیروزآباد

متهم: آقای همت حسینی گله زن به نشانی اتهام: حمل مواد مخدر

در وقت مقرر پرونده به کلاس فوق تحت نظر دادگاه انقلاب اسلامی فیروزآباد تصدی امضاءکننده ذیل تشکیل است دادگاه با توجه به محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و بشرح ذیل مبادرت به صدور رأی می نماید. (رأی دادگاه)

در خصوص اتهام همت حسینی گله زن فرزند رضا دایره حمل بانصد و هشتاد و پنج گرم مواد مخدر از نوع تریاک و سوخته آن با عنایت به گزارش مامورین و صورت جلسه کشف و توزین مواد مخدر مشکوفه و تحقیقات انجام شده توسط دادسرا که منتهی به صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست گردیده است و متواری بودن متهم و عدم شناسایی وی و بی نتیجه بودن احضار وی و احضار از طریق آگهی در روزنامه و سایر قرائن و امارات موجود در پرونده اتهام وی محرز است و به استناد بند ۳ ماده ۵ قانون اصلاح قانون مبارزه با مواد مخدر و الحاق موادی به آن وی را به پرداخت مبلغ بیست میلیون ریال جریمه نقدی و تحمل دو سال حبس تعزیری و تحمل شصت ضربه شلاق تعزیری و معدوم مواد مخدر مشکوفه محکوم می نماید و نیز حکم به استرداد اتموبیل توقیفی صادر و اعلام می گردد رأی صادره غیابی ست و ظرف مدت ده روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه و پس از آن قطعی ست.

۱۶۳۹۱ دادرس دادگاه انقلاب اسلامی فیروزآباد

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی به منته سید احمد صادقی مجهول المکان ۱۶۳۹۰

نظر به اینکه شاکتی سید مسعود حسینی فرزند مقصور شکایتی علیه شما (سید احمد صادقی) دایره بر کلاهبرداری و تحصیل مال نامشروع به مبلغ یک میلیون و شش هزار تومان به دادسرا ارائه که پس از رسیدگی مقدماتی منجر به صدور قرار مجرمیت و کیفرخواست گردیده که پس از ارجاع به شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزایی) دادگستری شهرستان ممسنی واقع در ممسنی به کلاسه ۹۲۰۴۲۶ ک ۱۰۲ ثبت گردیده و وقت رسیدگی به آن مورخ ۹۳/۸/۲۶ ساعت ۱۰ صبح تعیین شده است لذا به علت مجهول المکان بودن منته و درخواست شاکتی و به تجویز ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جرایم کثیرالانتشار آگهی می شود تا منته پس از اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر و از خود دفاع نماید در غیر اینصورت دادگاه مبادرت به رسیدگی و صدور حکم غیابی می نماید.

مدیر دفتر شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزایی) ممسنی ۱۶۳۹۸/۶۳۹۶

احضار منته ۱۶۳۹۷/۶۳۹۳

بدینوسیله به منته محمد زارع معروف به کتسو به اتهام مشارکت در حمل ۱۱۷ کیلوگرم تریاک ۱۵۸۷۹۰ کیلوگرم حبش طبق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب ابلاغ میگردد در مورخه ۱۳۹۳/۹/۵ در ساعت ۹ صبح در شعبه دادگاه انقلاب فیروزآباد حاضر شوید در غیر اینصورت وفق مقررات اقدام خواهد شد. ۲۱۴ / م الف **دادرس دادگاه انقلاب فیروزآباد**

آگهی ابلاغ اجرائیه ۱۶۳۹۹/۶۳۹۴

بموجب دادنامه شماره ۱۲۰۵ مورخ ۱۳۹۲/۸/۲۸ صادره از شعبه ۵ شورای حل اختلاف ممسنی که قطعی یافته محکوم علیه آقای حمید دهقانی فرزند حیدر محکوم است به انتقال سند خودروی وانت پیکان ۸۸۳/۳ ص ۴۳ در حق آقای سردار عوض پور بدینوسیله ابلاغ میشود که ظرف مدت ده روز از تاریخ درج آگهی نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام و الا برابر مقررات قانونی حکم مزبور اجرا خواهد شد.

رییس شورای حل اختلاف شعبه ۵ ممسنی

آگهی ابلاغ ۱۶۴۰۰/۶۳۹۵

بدینوسیله به آقای سخی شکاری ابلاغ می گردد که با توجه به تقاضای گواهی عدم امکان سازش از طرف خانم فوزه هدایتی به طرفیت نامبرده ظرف مهلت یک هفته داور خود را به این شعبه معرفی در غیر اینصورت مطابق قانون عمل خواهد شد.

منشی شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان ممسنی