



تاریخ	۲۳
مهر	۱۳۹۷
دوشنبه	

## سخن بزرگان

کسی موفق است که بتواند با آجرهایی که دیگران برایش پرتاب می کنند، ساختمانی با پی محکم بسازد.

**دیوید برینکلی**

صفحه	۵
شماره	۲۳۵۷
سال	یست و چهارم

## سلامت



وی بابیان اینکه تنها ۱۰ درصد از عوامل بروز یبوست بیماری‌های گوارشی و مربوط به روده خواهد بود، خاطرنشان کرد: به‌طورکلی شایع‌ترین دلایل ابتلا به یبوست مصرف کم مایعات، عدم تحرک، عدم مصرف سبزیجات فیبردار و استرس بوده و تنها درصدی کمی از آن ناشی از بیماری است.

این درصد کم نیز با مراجعه به پزشک و مصرف دارو قابل‌درمان است و مراقبت‌های ابتدایی و ساده برای درمان و پیشگیری از این بیماری کافی است.

## ساده‌ترین روش پیشگیری از یبوست

ساده‌ترین و بهترین روش پیشگیری از یبوست به غذاها و نوشیدنی‌هایی که می‌خورید وابسته است.

حافظ فخری، فوق تخصص گوارش، در رابطه با عوامل ابتلا به یبوست، گفت: یبوست یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی است که با مراقبت‌های ابتدایی می‌توان از آن پیشگیری کرد.

فخری عدم مصرف کافی مایعات را مهم‌ترین دلیل بروز یبوست خواند و بیان کرد: مصرف آب و مایعات اصلی‌ترین نقش در یبوست را دارند، به همین دلیل برای پیشگیری از این بیماری باید حداقل روزانه ۸ لیوان آب مصرف شود. نوشیدن آب نیز باید به‌صورت یک ساعت قبل یا بعد غذا باشد و به‌صورت یکجا مقدار زیادی آب مصرف نشود.

این متخصص گوارش استفاده از میوه و سبزیجات را عامل دیگری در پیشگیری از یبوست خواند و عنوان کرد: مصرف این دسته از خوراکی‌ها به دلیل داشتن فیبر فراوان

## چگونه به سرعت آبریزش بینی را قطع کنیم

### دلایل آبریزش بینی



همیشه سرماخوردگی دلیل آبریزش بینی نیست. هر چیزی که باعث تحریک حفره‌های سینوسی یا اعصاب بینی شود ازجمله عفونت، آلرژی و حتی غذاهایی که می‌خورید می‌تواند باعث آبریزش شدید بینی شود.

به گفته دکتر احمد آرصدقت، متخصص گوش و حلق و بینی در بیمارستان بوستون، لایه دیواره سینوس‌ها و بینی در شرایط عادی روزانه می‌توانند ۱ لیتر موکوس تولید کنند و معمولاً به پشت بینی رفته و از راه پلو بلعیده می‌شوند.

به‌طور خلاصه شما متوجه وجودش نمی‌شوید. ولی گاهی تولید موکوس افزایش پیدا می‌کند که باید علت آن را پیدا کنید تا درمان مناسب را بتوانید انجام دهید. برای درمان آبریزش‌های مزمن معمولاً از جراحی رینیت استفاده می‌شود؛ ولی در اغلب موارد با درمان‌های غیر جراحی می‌توان آبریزش بینی را متوقف کرد.

**۷ دلیل ایجاد آبریزش بینی و روش‌های متوقف کردن آن عبارت‌اند از:**

**آبریزش بینی به دلیل سرماخوردگی**

زمانی که ویروس سرماخوردگی وارد بینی شما می‌شود و به سلول‌های آن متصل می‌گردد باعث آزاد شدن مواد شیمیایی به نام سیتوکین می‌شود که عامل التهاب هستند.

بدن انسان برای مبارزه با ویروس از فرایند التهاب بهره می‌برد که یکی از عوارض آن آبریزش بینی است. موکوس سرماخوردگی اغلب آبکی و شفاف است. سایر علائم سرماخوردگی عبارت‌اند از عطسه کردن، گلودرد، آبریزش چشم و گرفتگی بدن.

**درمان آبریزش بینی بر اثر سرماخوردگی:** متأسفانه درمانی برای این نوع آبریزش بینی وجود ندارد و بهترین کاری که می‌توانید برای تسریع بهبودی انجام دهید استراحت، آبرسانی به بدن و استفاده از داروهای سرماخوردگی و آنتی‌هیستامین‌ها است.

**عفونت سینوس علت آبریزش بینی**

اگر تب دارید، به دلیل خستگی نمی‌توانید از جایتان بلند شوید، سرفه، احتقان، ترشحات غلیظ زرد یا سبز رنگ دارید ممکن است دچار عفونت سینوسی شده باشید. در این حالت چاهای گلو هم خواهید داشت و موکوس وارد گلو می‌شود.

**درمان آبریزش بینی در اثر عفونت سینوس:** از آنجایی که عفونت سینوس ممکن است باکتریایی باشد برای درمان آن نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک دارید. می‌توانید بینی را با سرم آب‌نمک یک تا دو بار در روز شستشو دهید تا عفونت بینی‌تان تمیز شود.

**آبریزش بینی بر اثر آلرژی**

اگر در معرض مواد محرک قرار بگیرید ممکن است بینی‌تان هم تحریک شود. به‌طورمعمول قرار گرفتن در معرض ماده آلرژن باعث خارش بینی، تورم داخل بینی و عطسه‌های زیاد و تولید موکوس آبکی زیادی شود.

**درمان آبریزش بینی بر اثر آلرژی:** آنتی‌هیستامین‌ها

## چاقی چقدر ژنتیک است؟

جواب نمی‌دهند. این حالتی است که منجر به پرخوری و افزایش وزن می‌شود.

**ژن FTO**

ژن دیگری که در چاقی نقش دارد و دانشمندان آن را شناسایی کرده‌اند، جیش یا انحرافی در یک ژن به نام ژن FTO است. این جیش ژنتیکی، به طرز شگفت‌انگیزی در میان ۴۰ درصد از اروپایی‌ها متداول است. داشتن این جیش ژنتیکی، لزوماً محکومتان نمی‌کند که چاق شوید یا اضافه‌وزن داشته باشید، اما این احتمال را تا ۷۰ درصد بالا می‌برد! طبق مطالعات انجام شده، آن‌هایی که این جیش ژنتیکی را دارند، گرلین یا هورمون اشتها ی بیشتری تولید می‌کنند.

افرادی که این جیش ژنتیکی را در ژن FTO خود دارند، مدت خیلی کوتاهی بعد از خوردن غذا، احساس گرسنگی کرده و ترجیح می‌دهند غذاهای پُر کالری تر مصرف کنند. این افراد، نسبت به سایرین در وضع نابرابری قرار دارند چون اشتهایشان به دلیل فعالیت زیاد گرلین، سیری‌ناپذیر است!

### مبارزه با چاقی

موارد گفته شده، تنها در عامل ژنتیکی دخیل در چاقی بودند و عوامل بسیار زیاد دیگری وجود دارد که روی اشتها و کالری سوزی شما تأثیر می‌گذارد. حالا یک خبر خوب؛ محققان عقیده دارند تنها ۲۵ درصد از وزن بدن یک فرد، توسط ژنتیک او تعیین می‌شود، یعنی سایر عوامل مانند تغذیه و فعالیت بدنی، نقش به‌برابرت پررنگ‌تری در وزن شما دارند. مطالعه‌ای نیز نشان داده آن‌هایی که جیش ژنتیکی در ژن FTO دارند و در معرض چاقی هستند می‌توانند با روزانه حداقل یک ساعت ورزش کردن، از چاق شدنشان جلوگیری کنند. یک ساعت در روز برای کاهش احتمال چاقی و بیماری؟ معامله خوبی نیست؟



که تاکنون مشخص شده این است که مسئول‌ترین جیش ژنتیکی مرتبط با چاقی، جیش در ژنی است به نام ژن Ob (obesity) به معنی چاقی) که لپتین را کد گذاری می‌کند. همان‌طور که می‌دانید لپتین یکی از هورمون‌هایی است که اشتها را کنترل می‌کند. این هورمون تنظیم‌کننده اشتها، روی سرعت متابولیسم در حالت استراحت نیز تأثیر دارد. مغز و لپتین، ارتباط بسیار نزدیکی با هم دارند که دلیل خوبی هم دارد! مغز شما می‌خواهد بداند در هر زمان، شما چقدر ذخیره چربی در بدن دارید تا به شما کمک کند دچار گرسنگی نشوید. اگر شما این‌هاست چربی زیادی داشته باشید، سلول‌های چربی، لپتین در خون ترشح می‌کنند و این لپتین به مغزتان می‌گوید که شما خوب تغذیه شده‌اید و می‌توانید خوردن را متوقف کنید. مغز شما در واکنش به این پیام، از اشتهایتان کم کرده و همزمان، صرف انرژی در حالت استراحت را بیشتر می‌کند؛ سوخت کافی در دسترس است، پس خیلی خوب می‌توانید کالری بسوزانید.

حالا این اتفاقات چه ربطی به استعداد ژنتیکی چاقی دارند؟ به‌طور طبیعی سلول‌های چربی، تحت فرمان ژن Ob، لپتین تولید می‌کنند. هر وقت ژن Ob دستور بدهد، لپتین وارد جریان خون شده و به سمت هیپوتالاموس مغز می‌رود، جایی که تولید مواد شیمیایی کاهنده اشتها ترشح می‌شوند. پس می‌توانید تصور کنید اگر نتوانید لپتین تولید کنید یا لپتینی که تولید می‌کند کافی نباشد، اشتهای شما همین‌طور باقی‌مانده و پُرخوری خواهید کرد.

در آزمایشات انجام شده، موش‌هایی که جیش‌هایی در ژن Ob داشتند و فعالیت این ژن‌ها کاملاً مختل شده بود، با ولع زیادی می‌خوردند و به طرز بیمارگونه‌ای چاق شده بودند. انسان‌ها هم مانند موش‌ها، جیش‌هایی در ژن Ob دارند که توانایی‌شان را برای تولید لپتین کاهش داده و همچنین جیش‌هایی نیز وجود دارد که گیرنده‌های لپتین در مغز را تغییر می‌دهد. درنتیجه گیرنده لپتین، نسبت به لپتین، فوراً جواب نداده و اشتهای فرد به‌راحتی کم نمی‌شود. همچنین وقتی لپتین کم است یا گیرنده آن به‌خوبی کار نمی‌کند، سرعت متابولیسم در حالت استراحت یا متابولیسم بنابرین ازنظر افزایش وزن، این بدنشانی بسیار بزرگی به‌تازگی دانشمندان کشف کرده‌اند که افراد چاق، بیشتر دچار مقاومت لپتینی هستند تا کمبود لپتین! این افراد، به دلیل داشتن بافت‌های زیاد چربی، از قدر سطح لپتین جاری در خونشان زیاد است که گیرنده‌های لپتین، از حساسیتشان کم شده و نسبت به سیگنال‌های لپتین، آن‌طور که باید

زردیدی وجود ندارد که چاقی در حال افزایش است و کارشناسان سلامت سعی دارند جلوی این افزایش را بگیرند که تاکنون چندان مؤثر نبوده است.

توصیه‌هایی که پیرامون محدود کردن مصرف قند و شیرینی و مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها می‌شود، ظاهراً خیلی بازخورد مثبتی ندارد چون تعداد افرادی که دچار اضافه‌وزن با چاقی می‌شوند، روند افزایشی خود را حفظ کرده است.

اما آیا می‌توانیم تقصی چاقی را تنها به گردن سبک زندگی بیندازیم؟ آیا دلیل فراگیر شدن چاقی واقعاً پُرخوری و عدم تحرک است یا اینکه عامل ژنتیکی مهمی نیز این میان نقش دارد؟

**ژنتیک یا سبک زندگی؟**

حتمناً کسانی را دیده‌اید که می‌گویند تغذیه درستی دارند، خوششان به خوردخوراکندها هست، مرتباً ورزش می‌کنند و به تمام توصیه‌ها پایبند هستند اما هنوز نتوانسته‌اند به وزن ایدئال و سالمی برسند. آیا این ژنتیک است که تلاش‌هایشان را بی‌اثر می‌کند؟

بدون شک ژنتیک عاملی است در چاق بودن یا نبودن یک نفر. اگر در شجره‌نامه خانوادگی‌تان، به دنبال افراد چاق بگردید، احتمالاً می‌بینید تعدادی هستند که مشکلاتی با کنترل ورزش‌شان دارند یا داشته‌اند. دانشمندان هنوز سعی دارند ژن‌های خاصی و جیش‌های ژنتیکی مشخصی را شناسایی کنند که منجر به چاقی می‌شوند.

بر اساس آنچه تاکنون می‌دانیم، عوامل ژنتیکی وجود دارند که روی اشتها و متابولیسم یک فرد اثر می‌گذارد و او را مستعد چاقی می‌کنند. خوشبختانه این عوامل ژنتیکی، فرد را محکوم به افزایش وزن نمی‌کنند اما آستانه به دست آوردن اضافه‌وزن‌ش را پایین می‌آورند. کسی که ژنتیک بدی دارد، در محیطی مناسب و باانگیزه‌ای درست می‌تواند وزن سالمی را حفظ کند، به‌عبارتی دیگر ژنتیک، سرنوشت‌ساز قطعی شما نیست!

از طرفی دیگر، اگر کاری کنید که فرد مستعد به چاقی از لحاظ ژنتیکی، دسترسی راحت به فست فود داشته باشد و فرصت‌ها و امکانات بسیار محدودی برای ورزش و تحرک، حتماً به‌راحتی می‌تواند وزن قابل‌توجهی اضافه کند. عوامل محیطی، بدون توجه به ژنتیک، تأثیر بزرگی بر وزن بدن دارند. به نظر می‌رسد حفظ وزن ایدئال و سالم برای بعضی از افراد، نسبت به بقیه، بیشتر شبیه یک مبارزه طاقت فرساست؛ دلایلی هم چند عامل است.

### ژنتیک چاقی

هر چند هنوز دانشمندان سعی دارند تمام ژن‌های مربوط به اشتها، متابولیسم و چاقی را شناسایی کنند، اما چیزی

## روزنامه طلوع آههی و مشترک می‌پذیرد

۴۲۲۲۹۲۴۶ - ۳۲۳۴۴۷۷۲

### دادنامه

خواهان: آقای جمشید حسنی فرزند طهراس با وکالت آقای صادق دزبیش فرزند محمد ساکن کازرون چهارراه دادگستری مجتمع بزرگ وکلا خوانده: آقای پارسا حاجی پور فرزند منوچهر مجهول‌المکان خواسته: مطالبه وجه چک

درخصوص دادخواست آقای صادق دزبیش به وکالت از آقای جمشید حسنی فرزند طهراس به طرفیت آقای پارسا حاجی پور فرزند منوچهر به خواسته مطالبه مبلغ ۸۳۲۵۲۰۰ ریال عهده بانک ملی ایران به تاریخ سررسید ۱۳۹۳/۹/۱۶ با توجه به شرح دادخواست تقدیمی و تصویر مصدق چک و گواهی عدم پرداخت صادره از بانک مجال علیه و وجود اصل چک در يد خواهان به عنوان سندی که وجود آن در يد دارنده فرض بر ذیق بودن وی و مدیونیت صادر کننده می باشد و عدم حضور خوانده و عدم دفاع در قبال دعوی با پذیرش دعوی مطروحه مستنداً به مواد ۱۹۸-۵۱۵ و ۵۱۹ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی و تبصره ماده ۲ قانون چک خوانده را به پرداخت مبلغ ۹۶۹/۱۳۷/۹۰۰ به انضمام خسارات دادرسی طبق تعرفه و تأخیر تأدیه از تاریخ سررسید لغایت یوم الوصول و حق الوکاله و کیل براساس تغییر شاخص سالانه اعلامی بانک مرکزی در حق قابل واخواهی می نماید. رأی صادره غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه و پس از انقضای مهلت مزبور ظرف بیست روز دیگر قابل تجدید نظر خواهی در دادگاه محترم تجدیدنظر استان فارس می باشد. ۷/۱۲۶۹ /م الف ۹/۲۵۴ /م الف

**ایزی - دادرسی شعبه اول دادگاه حقوقی کازرون**

برومند - رئیس شورای حل اختلاف شهر خشت

آقای محمدنبی مرادپور دارای شناسنامه شماره ۵۴۷۹۸۸۰۳۴۹ به شرح دادخواست به کلاسه یک سیار از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان گل افروز مرادپور به شماره شناسنامه ۱۵۹۶ در تاریخ ۱۳۹۲/۶/۲۲ ر اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته ورته حین الفوت آن مرحوم منحصراً است به: ۱- یعقوب رستمی ش ملی ۵۴۷۹۷۲۰۲۶۰ فرزندمتوفی ۲- محسن رستمی ش ملی ۵۴۷۹۷۲۳۹۷۹ ش ملی ۴۳۱۲ متولد ۱۳۵۳/۶/۱۴ فرزند متوفی ۳- محمد رستمی ش ملی ۵۴۷۹۷۳۵۷۳۱ ش ملی ۵۳۳۸ فرزند متوفی ۴- محمدباقر رستمی ۵۴۷۹۷۲۶۶۵ ش ملی ۳۱۴ متولد ۱۳۶۲/۱۰/۲۵ فرزند متوفی ۵- حمیدرضا رستمی ش ملی ۵۴۷۹۸۳۴۳۴۳ ش ملی ۲۵۰ متولد ۱۳۶۲/۶/۳۱ فرزند متوفی ۶- صادق رستمی ش ملی ۵۴۷۹۹۰۷۳۲۸ ش ملی ۱۵۰ متولد ۱۳۵۹/۱/۱ فرزند متوفی ۷- پریوش رستمی ش ملی ۵۴۷۹۷۱۹۴۳۷ ش ملی ۳۴۱۹ متولد ۱۳۴۵/۶/۱ فرزند متوفی ۸- اعظم رستمی ش ملی ۵۴۷۹۹۰۷۳۳۶ ش ملی ۱۵۱ متولد ۱۳۵۹/۱/۱ فرزند متوفی ۹- زینت رستمی ش ملی ۵۴۷۹۸۸۹۷۱۰ ش ملی ۳۷ متولد ۱۳۴۲/۱/۸ فرزند متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آههی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آههی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۹/۲۵ /م الف ۷/۱۲۴۸

### برومند - رئیس شورای حل اختلاف شهر خشت

آقای محمدنبی مرادپور دارای شناسنامه شماره ۵۴۷۹۸۸۰۳۴۹ به شرح دادخواست به کلاسه یک سیار از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان گل افروز مرادپور به شماره شناسنامه ۱۵۹۶ در تاریخ ۱۳۹۲/۶/۲۲ ر اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته ورته حین الفوت آن مرحوم منحصراً است به: ۱- سیدعلی صفویان متولد ۱۳۴۲/۴/۱ ش ملی ۳۵۲۹ فرزند متوفی ۳- سیدعلی اصغر صفویان متولد ۱۳۴۷/۱۲/۱ ش ملی ۵۴۷۹۷۱۶۰۵۰۵۰ فرزند متوفی ۴- سیدعبدالرسول صفویان متولد ۱۳۵۵/۶/۳۰ ش ملی ۵۴۷۹۸۹۱۹۸ ش ملی ۴۴ فرزند متوفی ۵- سیدمحمد صفویان متولد ۱۳۵۸/۶/۳۰ ش ملی ۵۴۷۹۷۳۳۱۲۵ ش ملی ۵۱۰۲ فرزند متوفی ۶- سیده فرخنده صفویان متولد ۱۳۳۸/۲/۹ ش ملی ۵۴۷۹۷۱۱۷۵۱ ش ملی ۳۱۰۲ فرزند متوفی ۷- سیده اعظم صفویان متولد ۱۳۵۰/۶/۱ ش ملی ۵۴۷۹۷۲۳۲۷۸ ش ملی ۴۲۴۲ فرزند متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آههی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آههی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۹/۲۵ /م الف ۷/۱۲۵۳ /م الف

**برومند - رئیس شورای حل اختلاف شهر خشت**

آقای محمدنبی مرادپور دارای شناسنامه شماره ۵۴۷۹۸۸۰۳۴۹ به شرح دادخواست به کلاسه یک سیار از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حکیمه مرادپور به شماره شناسنامه ۲۶۴ در تاریخ ۱۳۹۶/۱۲/۵ ر اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته ورته حین الفوت وی منحصراً است به: ۱- امیراله حسنی متولد ۱۳۳۲/۱۱/۱۷ ش ملی ۴۳۶۸ فرزند متوفی ۵- گل اندام حسنی متولد ۱۳۳۰/۵/۳ ورته حین الفوت و متوفی ۵- گل اندام حسنی متولد ۱۳۳۰/۵/۳ ش ملی ۱۳۳۷/۴/۲۸ ش ملی ۵۴۷۹۷۰۸۴۳۰ ش ملی ۱۸۷۶ فرزند متوفی ۶- مریم حسنی متولد ۱۳۳۷/۴/۲۸ ش ملی ۵۴۷۹۷۱۱۸۱۴ ش ملی ۳۱۰۸ فرزند متوفی ۷- مرضیه حسنی متولد ۱۳۴۸/۱۰/۱ ش ملی ۱۳۴۸/۱۰/۱ ش ملی ۳۹۰۱ فرزند متوفی ۸- منیره حسنی متولد ۱۳۴۳/۱۰/۱ ش ملی ۵۴۷۹۷۱۹۷۵۰ ش ملی ۳۸۹۹ فرزند متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آههی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آههی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۹/۲۶ /م الف ۷/۱۲۵۰ /م الف

**برومند - رئیس شورای حل اختلاف شهر خشت**

آقای محمدنبی مرادپور دارای شناسنامه شماره ۵۴۷۹۸۸۰۳۴۹ به شرح دادخواست به کلاسه یک سیار از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان گل خانم مرادی پور به شماره شناسنامه ۱۱۷۰ در تاریخ ۱۳۸۶/۱۱/۲۵ ر اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته ورته حین الفوت آن مرحوم منحصراً است به: ۱- حسن شکوهی زاده متولد ۱۳۳۳/۱/۴ ش ملی ۵۴۷۹۷۰۸۹۶۰ ش ملی ۱۹۳۰ فرزند متوفی ۲- حسین شکوهی زاده متولد ۱۳۳۹/۳/۱ ش ملی ۵۴۷۹۷۳۹۰۱۸ ش ملی ۵۶۲۷ فرزند متوفی ۳- مصطفی شکوهی زاده متولد ۱۳۴۲/۱/۹ ش ملی ۵۴۷۹۸۸۶۸۱۹ ش ملی ۲۴ فرزند متوفی ۴- مرتضی شکوهی زاده متولد ۱۳۴۶/۶/۱ ش ملی ۵۴۷۹۷۱۶۴۴۵ ش ملی ۳۵۶۷ فرزند متوفی ۵- موسی شکوهی زاده متولد ۱۳۴۷/۶/۱ ش ملی ۵۴۷۹۷۱۹۶۸۸ ش ملی ۱۳۴۸/۱۰/۱ ش ملی ۳۸۹۲ فرزند متوفی ۸- زهرا شکوهی زاده متولد ۱۳۳۸/۱۰/۲ ش ملی ۳۸۹۹ فرزند متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آههی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آههی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۹/۲۸ /م الف ۷/۱۲۵۳ /م الف

**برومند - رئیس شورای حل اختلاف شهر خشت**