روزنامه طلوع

تاریخ
۲۷
شهریور
۱۴۰۳
سه‌شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

بچه پزشک ، از دوا می میرد
نه از بیماری

عبری

صفحه
۶
شماره
۴۰۱۴
سال
سی ام

گوناگون

روزنامه طلوع در گفتگو با کارشناس بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب گزارش می‌دهد؛

مصرف چه غذاهایی در دوران بلوغ تأثیرگذار می‌باشد؟

قطعاً دوران بلوغ یکی از مهمترین دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود که بی توجهی به تغذیه فرزندان در این دوران عوارض جبران ناپذیری را به همراه دارد. سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی را دوره نوجوانی می‌دانند و یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های رشد انسان هم محسوب می‌شود.

خبرنگار روزنامه طلوع با توجه به اهمیت دوران بلوغ گفتگو اختصاصی با نسیم بهادری کارشناس بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب انجام داده که به این دوران حیاتی انسان و تغذیه مناسب آن می‌پردازد.

در این باره کارشناس بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب شیراز گفت: با افزایش سرعت رشد، نیازهای تغذیه‌ای در دختران و پسران افزایش می‌یابد؛ به ویژه در دختران به دلیل شرایط خاص فیزیولوژیک (شروع عادت ماهیانه)، حاملگی و شیردهی در دوران‌های بعدی نسبت به کمبودهای تغذیه‌ای بسیار آسیب‌پذیرتر از پسران هستند.

***نخوردن صبحانه یک رفتار نامناسب در دوران بلوغ**

بهادری اضافه کرد: از رفتارهای نامناسب تغذیه‌ای در دوران بلوغ می‌توان به نخوردن صبحانه، تمایل به مصرف غذاهای فست فود و مصرف زیاد تنقلات کم ارزش نام برد.

***مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد از گروه نان در دوران بلوغ**

کارشناس بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب شیراز با بیان اینکه نوجوانان باید از سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده استفاده کنند، ادامه داد: مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات، ۲ تا ۳ واحد از گروه گوشت و حبوبات، ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی و میوه و ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات ضروری است.

***کاهش یادگیری دانش آموز با نخوردن صبحانه**

بهادری صبحانه را وعده بسیار مهم در دوران بلوغ دانست و ادامه داد: نخوردن صبحانه و گرسنگی در ساعات کلاس موجب پائین آمدن قندخون و نرسیدن گلوکز به مغز می‌شود و عملکرد مغز را مختل می‌کند و اثرات منفی بر یادگیری دانش آموز دارد.

***باید و نبایدهای کارشناس بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب شیراز در دوران بلوغ**

وی با بیان اینکه معمولاً نوجوانان به دلیل نداشتن وقت یا اشتها، از خوردن صبحانه امتناع می‌کنند، اضافه کرد: توصیه می‌شود شام را زودتر مصرف کنند و شب در ساعت معینی بخوابند تا صبح بتوانند زودتر بیدار شوند و وقت و اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

بهادری با بیان این نکته در سنین بلوغ به دلیل رشد سریع بافت‌ها و افزایش حجم خون نیاز به مواد مغذی از جمله آهن زیاد می‌شود؛ خاطرنشان کرد: دختران در هر دو زمینه به آهن اضافی در بدن نیاز دارند، اما در دختران به علت شروع عادت ماهیانه کمبود آهن شایع‌تر است. کم خونی فقر آهن میزان ابتلا به بیماری‌های عفونی را افزایش داده و موجب تغییرات رفتاری، همچون بی تفاوتی، خستگی و بی‌حسی،

کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی می‌شود.

***راهکار پیشگیری از بروز کم خونی فقرآهن در نوجوانان از زبان کارشناس بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب شیراز**

وی از جمله راهکارها برای پیشگیری از کم خونی را استفاده مناسب از منابع غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشت‌ها (گوشت قرمز، ماهی و مرغ، جگر)، تخم مرغ، حبوبات عدس و لوبیا، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره (مانند اسفناج و جعفری) عنوان کرد.

***خوردن گوجه‌فرنگی، جوانه حبوبات باعث افزایش جذب آهن غذا می‌شود**

بهادری استفاده از منابع غذایی غنی از ویتامین ث که باعث افزایش جذب آهن غذا می‌شود مانند مرکبات، سبزی‌های تازه، سبزی‌خوردن، گوجه‌فرنگی، کلم، کاهو، فلفل دلمه‌ای و جوانه حبوبات و غلات برشمرد.

***استفاده از میان وعده‌های غنی از آهن مانند، کشمش، انجیر خشک، بادام، گردو**

وی همچنین استفاده از میان وعده‌های غنی از آهن مانند، کشمش، انجیر خشک، بادام، گردو، برگه هلو و خرماها توصیه کرد.

***نخوردن چای، قهوه یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا برای پیشگیری از کم خونی و فقره آهن**

کارشناس بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب مصرف نکردن چای، قهوه، دم کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا دیگر راه پیشگیری از کم خونی و فقره آهن عنوان کرد.

بهادری همچنین رعایت بهداشت فردی و استفاده از آب سالم و ضدعفونی صحیح میوه و سبزی دیگر راهکار در دوران بلوغ مطرح کرد.

وی در پایان توصیه کرد در سنین بلوغ هر هفته یک عدد قرص آهن به مدت ۱۶ هفته پیاپی در طول سال مصرف شود.

باید و نبایدهای تغذیه در دوران بلوغ

در این مقاله از مجله سلامت با صفر تا صد اهمیت تغذیه در دوران بلوغ آشنا خواهیم شد. رژیم غذایی سالم در هر سنی مهم است اما این امر به‌ویژه برای نوجوانان اهمیت دارد. بدن در دوران نوجوانی در حال رشد است، به همین دلیل بسیار مهم است که نوجوانان از یک رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنند تا انرژی و مواد مغذی لازم بدن را دریافت می‌کنند. در ادامه مقاله با اهمیت تغذیه برای نوجوانان و همچنین باید و نبایدهای تغذیه در دوران بلوغ آشنا می‌شوید.

چرا تغذیه در دوران بلوغ اهمیت دارد؟

تغذیه خوب برای حفظ سلامت افراد اهمیت بسیار زیادی دارد و برای رشد و نمو، حیاتی است. درعین‌حال که نوجوانان رشد می‌کنند و مسئولیت تصمیم‌گیری آن‌ها در مورد سلامتی و بدنشان بیشتر می‌شود، مهم است درک کنند بدن چگونه کار می‌کند و به چه سوختی نیاز دارد. بعد از نوزادی، دوره بلوغ دومین دوره بسیار مهم رشد است که بدن تجربه می‌کند.

همانطور که نوجوانان در حال رشد و بلوغ هستند، بدن آن‌ها برای حمایت از این رشد و تکامل به انرژی و مواد مغذی بیشتری احتیاج پیدا می‌کند. به همین ترتیب، احتمالا اشتهای آن‌ها به‌طور قابل‌توجهی نیز افزایش می‌یابد. تغذیه نه‌تنها برای حمایت از بدن در هنگام رشد مهم است، بلکه برای حمایت از عملکرد مغز نیز اهمیت دارد. مطالعات نشان می‌دهد خوردن صبحانه سالم و هیدراته نگه داشتن بدن می‌تواند با بهبود عملکرد شناختی، کاهش غیبت از مدرسه و تقویت روحیه به بهبود عملکرد تحصیلی نوجوانان کمک کند.

مصرف چه غذاهایی در دوران بلوغ مهم است؟

همانطور که مطرح شد رژیم غذایی سالم به‌خصوص در دوران بلوغ اهمیت بسیار زیادی برای سلامت بدن دارد. به همین دلیل مهم است بدانید در دوران بلوغ چه مواد مغذی‌ای برای بدن ضروری است و چه غذاهایی به تامین این مواد مغذی کمک می‌کنند. در ادامه با این موضوع بیشتر آشنا می‌شوید.

مواد مغذی ضروری در دوران بلوغ

بر طبق گزارش موسسه ملی دیابت و بیماری‌های کلیوی و گوارشی (NIDDK)، مواد مغذی مهم برای نوجوانان عبارت‌اند از:

آهن: آهن به رشد بدن کمک می‌کند و برای انرژی و تمرکز، سیستم ایمنی و تنظیم درجه حرارت بدن حیاتی است.

پروتئین: پروتئین نیز برای رشد حیاتی است زیرا بدن از آن برای ساخت و ترمیم سلول‌ها و بافت‌ها استفاده می‌کند. پروتئین یک عنصر اساسی در پوست، عضله، استخوان، اندام‌ها، مو و ناخن است.

کلسیم: کلسیم به قوی و سالم ماندن استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. این ماده مغذی همچنین برای سلامت مغز، حرکت عضلات و عملکرد قلب و عروق ضروری است.

ویتامین D: این ویتامین به سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند و در محافظت بدن در برابر طیف وسیعی از بیماری‌ها و شرایط نیز نقش دارد.

پتاسیم: پتاسیم می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و برای تنظیم تعادل مایعات و کنترل فعالیت الکتریکی قلب و سایر عضلات، حیاتی است.

فیبر: فیبر به منظم ماندن عملکرد بدن و احساس سیری کمک می‌کند. این ماده مغذی برای سالم نگه داشتن روده بسیار مهم است و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

بنیاد تغذیه بریتانیا (BNF) نیز برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم در دوران بلوغ را مطرح کرده است که عبارت‌اند از:

تیامین
ریبوفلاوین
نیاسین
ویتامین B٦
منیزیم
ویتامین B۱۲
روی
ویتامین A
ویتامین C
مس
سلنیوم
ید
فسفر
اسیدفولیک

چه غذاهایی باید در دوران بلوغ مصرف شوند

یک رژیم غذایی سالم معمولا شامل مصرف غذاهای متنوع، متعادل و سرشار از مواد مغذی است. همچنین می‌تواند شامل جایگزینی غذاهای حاوی قند، نمک و چربی‌های ناسالم با میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، غذاهای پروتئینی کم‌چربی و لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب باشد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) خاطرنشان کرده است که تامین مواد مغذی ضروری برای حمایت از سلامت بدن بسیار مهم است.

مواد مغذی ضروری معمولا به دو دسته ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها تقسیم می‌شوند. درشت‌مغذی‌ها شامل پروتئین، کربوهیدرات و چربی می‌شوند. وزارت کشاورزی ایالات‌متحده توصیه می‌کند که برای کل کالری روزانه، نوجوانان باید سعی کنند تقریبا ۴۵ تا ۶۵ درصد کربوهیدرات، ۲۵ تا ۳۵ درصد چربی و ۱۰ تا ۳۰ درصد پروتئین مصرف کنند. مواد غذایی مرتبط با این گروه‌های مواد مغذی عبارت‌اند از:

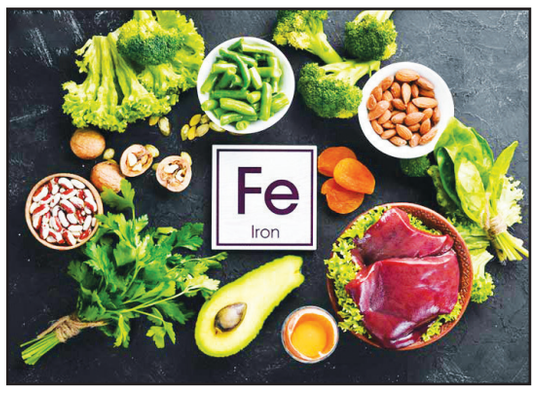
پروتئین‌ها، مانند گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، تخم‌مرغ، لوبیا، نخودفرنگی، سویا، آجیل و دانه‌ها

کربوهیدرات، مانند نان تهیه‌شده از غلات کامل، برنج قهوه‌ای، میوه‌ها و سبزیجات و ماکارونی تهیه‌شده از غلات کامل

چربی‌ها، مانند آووکادو، زیتون، آجیل، دانه‌ها، تخم‌مرغ، ماهی‌های چرب و ماست

یک فرد معمولا می‌تواند با داشتن رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی، غلات و لبنیات به اندازه کافی ریزمغذی مصرف کند.

تغذیه دختران در دوران بلوغ چقدر اهمیت داره؟



مجله دکتر کرمانی می نویسد: سوء تغذیه دختران در دوران بلوغ مساله‌ای هست که معمولا کمتر به اون بها داده می‌شه. در این دوران بدن دختران از طریق مواد غذایی برای بارداری و شیردهی در آینده آماده می‌شه و در صورت عدم دریافت مواد مغذی، اثرات مخربی روی زندگی اون‌ها در آینده خواهد داشت.

از جمله این تاثیرات منفی، می‌تونیم به موارد زیر اشاره کرد:

-ناتوانی در یادگیری و کاهش بازدهی عملکرد بدن.
-مشکلات جدی مربوط به زایمان در مادران نوجوان.
-مشکلات تغذیه و عدم رشد کافی نوزادان این مادران.
-ضعیف شدن استخوان‌بندی و ایجاد مشکلات جدی برای دندان‌ها در صورت عدم دریافت کلسیم کافی.
-به دنیا آوردن نوزادانی با نقص‌های مادرزادی و کمبود وزن.

تغذیه دختران نوجوان در دوران بلوغ باید شامل چه چیزهایی باشه؟

در حال حاضر مرجع جامع ارزش غذایی مقدار دریافتی مواد غذایی رو مشخص می‌کنه که این اطلاعات برای برنامه‌ریزی در رژیم‌ها استفاده می‌شن. مهمترین مواد غذایی که نوجوانان باید مقدار دریافتی اون رو افزایش بدن، شامل کالری، پروتئین، کلسیم و آهن هست.

۱- کالری

نیاز به انرژی در نوجوانان بستگی به میزان فعالیت و سوخت و ساز بدن اونها داره. البته نوجوانان برای رشد کامل، نیاز به دریافت انرژی مضاعفی دارن. دختران نوجوان به حدود ۲۲۰۰ کالری در روز نیاز دارن که نسبت به کالری موردنیازشون در زمان کودکی افزایش قابل توجهی داره. دختران نوجوان برای دریافت این کالری باید از منابع غذایی سالم و متنوعی مثل پروتئین، محصولات لبنی کم‌چرب، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنن. این افزایش نیاز به انرژی، خطرِ افتادن به دام تبلیغات خوش‌رنگ و لعاب غذاهای ناسالم رو در بین نوجوَان‌ها بالا می‌بره. بنابراین باید آموزش‌های لازم در رابطه با تغذیه سالم به اون‌ها داده بشه.

۲- چربی و روغن‌های سالم

در دوران نوجوانی، چربی نقش مهمی در تشکیل سلول‌های بدن و تامین انرژی ایفا می‌کنه. اهمیت این ماده در بحث متابولیسم بدن و تنظیم ژن‌ها، غیرقابل انکاره. در دستورالعمل غذایی استرالیایی ذکر شده که باید حدود ۲۵ درصد از انرژی روزانه بدن برای کودکان و نوجوانان از طریق مصرف چربی دریافت بشه؛ به صورتی که کمتر از ۱۰ درصد از آن، مربوط به چربی اشباع باشه.

نوع و کیفیت چربی، دریافتی اهمیت بیشتری از مقدار مصرفی اون داره. یک تحقیق علمی در این زمینه ثابت کرده که رژیم غذایی کم‌چرب در طول هشت سال نتونسته خطرات بیماری‌های قلبی، سرطان سینه و روده بزرگ رو در افراد کاهش بده و همچنین تاثیری در کاهش وزن آنها نداشته.

روش‌های مختلفی برای کاهش چربی دریافتی کودکان و نوجوانان توصیه می‌شه. برای مثال، مصرف شیر خامه گرفته شده یا مصرف گوشت لخم می‌تونه در عین تامین مواد غذایی موردنیاز، میزان چربی دریافتی افراد رو کاهش بده. تحقیقات روی عده‌ای از شهروندان استرالیایی، تاثیر مستقیم مصرف چربی‌های اشباع بر سطح کلسترول خون رو به صورت واضحی نمایش داده.

۳- پروتئین

میزان پروتئین موردنیاز بدن بستگی به تراکم عضلات و رشد آنها در دوران بلوغ داره. نوجوانان روزانه به ۴۵ الی ۶۰ گرم پروتئین نیاز دارن. بیشتر نوجوانها به راحتی این مقدار رو با خوردن غذاهایی مثل گوشت گوساله، مرغ، تخم‌مرغ و محصولات لبنی، دریافت می‌کنن. بعضی از منابع گیاهی مثل توفو و سایر ترکیبات سویا، لوبیا و مغزها هم دارای پروتئین هستن.

۴- کلسیم

به صورت تقریبی، حدود ۴۵ درصد از تراکم استخوانی افراد، تو دوران نوجوانی شکل می‌گیره؛ بنابراین دریافت کلسیم کافی یکی از شرایط اصلی رشد استخوان‌ها و عدم ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی اون‌هاست. علاوه بر این، نیاز به کلسیم در دوره نوجوانی به علت رشد استخوانبندی و اسکلتی، بیشتر از دوران کودکی یا بزرگسالی هست.

برای دریافت ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم موردنیاز روزانه باید سه یا چهار ماده غذایی دارای کلسیم مصرف بشه. شیر غنی‌ترین منبع کلسیم رو داره و بعد از اون، مصرف پنیر، بستنی و ماست یخزده هم می‌تونه به دریافت میزان کافی از این ماده مغذی کمک کنه.

دختران نوجوانی که نگران تناسب اندامشون هستن ممکنه برای مصرف مواد غذایی دارای کلسیم که باعث افزایش مصرف چربی می‌شه، دچار شک و تردید بشن. تحقیقی که در سال ۱۹۹۵ انجام شده نشون داده که ۵۶ درصد از دختران ۹ الی ۱۳ ساله استرالیایی، کلسیم کافی دریافت نمی‌کنن که دلیل اصلیش هم ترس از چاقی با محصولات لبنیه.

تحقیقی با موضوع مصرف لبنیات و چاقی در طول دو سال در کانادا انجام شد. نتایج این تحقیق نشون داد که تفاوتی در میزان چربی بدن دخترانی که منابع مختلفی از کلسیم رو مصرف می‌کنن در مقایسه با اون‌هایی که کلسیم کافی دریافت نمی‌کنن، وجود نداره. در واقع این نوع چربی مصرفی هست که موجب افزایش چربی‌های بدن افراد می‌شه. مستندات تجربی بیانگر این موضوعه که چربی‌های بد (چربی‌های اشباع و ترانس)، ریسک ابتلا به برخی از بیماری‌ها رو افزایش می‌ده؛ در حالی که چربی‌های خوب (چربی غیراشباع) موجب کاهش این ریسک می‌شه. در واقع بهتره تو برنامه غذایی خودمون چربی‌های بد رو با چربی‌های خوب جایگزین کنیم.

۵- آهن

آهن نقش مهمی در جابه جایی اکسیژن در جریان خون ایفا می‌کنه. کمبود آهن موجب کم‌خونی می‌شه که خستگی و ضعف رو در پی داره. در دوران نوجوانی با افزایش حجم عضلات، خون موجود در اون‌ها بیشتر می‌شه تا عضلات بتونن اکسیژن کافی دریافت کنن. بنابراین نیاز به آهن در این دوره بیشتره و دختران نوجوان به علت شروع دوران قاعدگی، نیاز مضاعفی به مصرف آهن پیدا می‌کنن.

بدن انسان روزانه به ۱۲ الی ۱۵ میلی‌گرم آهن نیاز داره. منابع اصلی دریافت آهن، مواد خوراکی مثل گوشت گاو، مرغ، حبوبات (لوبیا، بادام‌زمینی و ...)، غلات کامل و سبزیجات با برگ سبز (مانند اسفناج) هستن.

۶- زینک

مصرف زینک در دوران نوجوانی به خاطر نقش کلیدی در رشد و بلوغ جنسی اهمیت زیادی داره. زینک موجود در خون برای پاسخ به نیاز بدن در دوران رشد و تغییرات هورمونی این دوران، کافی نیست.

طبق تحقیقات در ۱۸ الی ۳۳ درصد از دختران نوجوان کمبود زینک مشاهده شده. میزان زینک دریافتی روزانه برای دختران و پسران ۹ الی ۱۳ ساله، ۸ میلی‌گرم و برای دختران ۱۴ الی ۱۸ ساله ۹ میلی‌گرم در روزه. زینک، در گوشت قرمز و غلات کامل وجود داره.

زینک و آهن برای اینکه در بدن جذب بشن با هم مسابقه دارن؛ یعنی مصرف زیادتر یکی از اون‌ها، باعث کاهش جذب اون یکی می‌شه. به همین دلیل خیلی از دخترهای نوجوانی که مکمل آهن مصرف می‌کنن، دچار کمبود زینک می‌شن.

۷- فولات

فولات نقش مهمی در ترکیب DNA، RNA و پروتئین داره. بنابراین نیاز نوجوانان به این ماده در دوران رشد بیشتر می‌شه. غلات، آب پرتقال، نان و شیر از منابع غنی این ماده هستن. نوجوان‌هایی که عادت به نخوردن صبحانه دارن یا در وعده‌های غذاییشون از غلات و آب پرتقال استفاده نمی‌کنن، در معرض خطر کمبود فولات هستن.

الگوهای مصرف غذا و میان وعده‌ها

الگوی مصرف غذا در نوجوانان با کودکان تفاوت داره. با توجه به افزایش فعالیت‌ها و نقش اجتماعی این افراد، ممکنه گاهی اوقات نتونن هر سه وعده اصلی رو کامل مصرف کنن. این مشغولیت‌ها منجر به غافل شدن از وعده‌های غذایی و مصرف بیشتر غذاهای آماده می‌شه. بسیاری از نوجوان‌ها به خوردن صبحانه اهمیت نمی‌دن؛ درحالیکه صبحانه، مهمترین وعده غذایی برای دریافت انرژی موردنیاز روزانه و افزایش بهره‌وری تحصیلیه.

وقتی حذف وعده‌های غذایی در نوجوانان به عادت تبدیل بشه، مصرف فست‌فود و غذاهای رستورانی در برنامه غذاییشون افزایش پیدا می‌کنه. این غذاها، چربی و شکر زیاد و مواد مغذی بسیار کمی دارن. از همه مهمتر، مصرف زیاد فست‌فود باعث افزایش وزن و افزایش ریسک ابتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شه.

آگهی

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو پیکان مدل ۱۳۸۰ رنگ سفید – روغنی به شماره پلاک ۸۳ ایران ۷۹۳ ن ۱۲ و شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۶۷۱۹۸ و شماره شاسی ۸۰۴۷۰۶۶۷ به نام خیراله اژدری به شماره ملی ۲۳۷۲۵۷۱۰۱۱ مفقود گردیده است. ۴۴۶۹۰

آگهی حصر وراثت

آقای علی قاسم پور فرزند عباس دارای شماره ملی ۵۱۵۹۱۸۷۵۰۲ شرح دادخواست به کلاسه ۱۴۰۳/۳۴ در این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان بلقیس قاسم پور به شماره شناسنامه ۲۲۶ در تاریخ ۱۳۹۸/۰۹/۰۹ در اقامتگاه دائمی خود بدرود حیات گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به:

۱-محمد غلامی فرزند حاجی به شماره شناسنامه ۹ همسر متوفی
۲-علی قاسم پور فرزند عباس متولد ۱۳۳۷ به شماره ملی ۵۱۵۹۱۸۷۵۰۲ فرزند متوفی
۳-هادی غلامی فرزند محمد متولد ۱۳۴۲ به شماره ملی ۵۱۵۹۱۸۷۴۲۱ فرزند متوفی

مرحومه ورثه دیگری ندارد اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را به استناد ماده ۳۶۲ قانون امور حسبی یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراض دارد و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. ۴۴۶۸۹

شورای حل اختلاف شهر خوزی