عادت‌های اشتباه رفیق کبد چرب!

رفتارها و اشتباهاتی که اگر همیشه آن‌ها را تکرار کنید دشمن کبدتان می‌شوید

پزشکی

تا همین چند دهه پیش خبری از شیوع کبد چرب بین مردم نبود، اما حالا این بیماری دیگر بین مردم غریبه نیست و ابتلا به آن هم پیر و جوان نمی‌شناسد. موضوعی که نشان می‌دهد سبک زندگی ما طی چند دهه اخیر حسابی عوض شده و اسیر کم‌تحرکی، پشت میز نشینی، پرخوری و ناسالم‌خوری شده‌ایم. البته این مشکل جهانی است و بیشتر مردم دنیا با آن روبه‌رو هستند. در این مطلب می‌خواهیم طبق سنت همیشگی «پیشگیری بهتر از درمان است»، از عادات و اشتباهاتی بگوییم که نقش پررنگی در بروز کبد چرب دارد. شاید تغییر همین رفتارهای اشتباه باعث جلوگیری از ابتلا به این بیماری شود.

علاقه به تپل شدن بچه‌ها

خیلی‌ها دوست دارند فرزندشان حسابی تپل باشد و از هیچ کاری برای رسیدن به این خواسته دست نمی‌کشند. غافل از این که علاقه بی‌حد و حصر به تپل شدن بچه‌ها اشتباه است. بسیاری از خانواده‌ها چون لاغری کودک را نشانه ضعف می‌بینند، از همان کودکی زمینه چرب شدن کبد کودک را مهیا می‌کنند و فکر می‌کنند بچه سالم، یعنی بچه تپل! بهتر است با اصلاح این تصور و تفکر که کودک لاغر، کودک ضعیفی است، کبد فرزندمان را به سمت کبد چرب هدایت نکنیم. آن‌وقت است که شاید بتوانیم این رویه را در جوانی و میان‌سالی هم ادامه بدهیم و فرزندمان را ندانسته در مسیر چاقی و رژیم و درمان و... قرار ندهیم.

نادیده گرفتن اضافه‌وزن

رابطه چاقی و کبد چرب در تحقیقات زیادی به اثبات رسیده است. چربی اضافی با انباشته کردن چربی بیش از حد در سلول‌های کبد می‌تواند باعث بیماری کبد چرب از نوع غیرالکلی شود. همچنین نادیده گرفتن چاقی و اضافه‌وزن، یکی از رفتارهای اشتباهی است که منجر به کبد چرب می‌شود، امانگران نباشید! یک تغییر ساده در شیوه زندگی می‌تواند همه چیز را تغییر دهد و سرعت پیشرفت بیماری را متوقف کند.

مصرف شکر بیش از اندازه

رعایت نکردن مصرف شیرینی و ابتلا به بیماری دیابت یکی دیگر از رفتارهای مرسومی است که بسیاری از ما بدون توجه به آن، در گیرش هستیم و وقتی متوجهش می‌شویم که کبد چرب از سطوح اولیه گذشته و به مرحله بالایی، رسیده است. مصرف بیش از حد شکر تصفیه شده چربی زیادی تولید می‌کند که به بیماری‌های کبدی منجر می‌شود. برخی مطالعات نشان می‌دهد شکر حتی برای افرادی که اضافه‌وزن ندارند، می‌تواند مقدار زیادی زیان‌بار باشد! در نتیجه تا حد امکان غذاهای دارای شکر اضافی مانند شیرینی، آب‌نبات و نوشابه را حذف یا محدود کنید.

استامینوفن و مسکن‌های خودسرانه

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که تا سرتان درد می‌کند به سراغ استامینوفن و مسکن‌های دیگر می‌روید باید بدانید با کبد خودتان دشمن درجه یک هستید. می‌دانید که هر مکمل یا دارویی اگر بیش از حد مصرف شود، عوارضی را به دنبال خواهد داشت. در این میان استامینوفن و دیگر داروهای مسکن حاوی این ترکیب نیز استثنا نیستند، چرا که هر دوی این گروه داروها حاوی استامینوفن هستند و تا جایی که امکان دارد باید دوز آن را محدود کرد.

استعمال سیگار و دخانیات

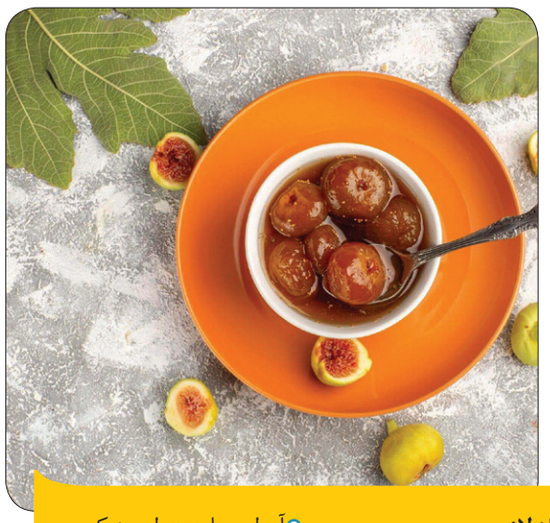
از ضررهای سیگار هر چقدر بگوییم کم است. یکی از تاثیرات استفاده از سیگار که روی کبد خودش را نشان می‌دهد، التهاب و زخم است. بر اساس نظر محققان، افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری بیشتر دچار زخم کبد و التهاب می‌شوند. عوارض دیگر سیگار بر کبد، خود را به صورت کاهش عملکرد کبد نشان می‌دهد. زمانی که مواد سمی ناشی از سیگار در بدن زیاد می‌شود، کبد فشار زیادی را تحمل می‌کند. این عضو بدن با فشار زیاد عملکرد کمتری دارد. در نتیجه نمی‌تواند ویتامین‌های مورد نیاز بدن را به موقع تامین کند و بدن کمبود ویتامین می‌گیرد.

آشپزی من

مربا

فوت‌وفن پخت مربای خوشمزه و مقوی انجیر

منوی صبحانه را به کمک مرباهایی که با میوه‌های فصلی پخته می‌شود می‌توان متنوع کرد. این روزها هم اگر به میوه‌فروشی محله سر زده باشید به احتمال زیاد جعبه‌های انجیر را دیده‌اید. در مطلب امروز می‌خواهیم طرز تهیه و فوت‌وفن‌های پخت مربای انجیر را بگوییم تا بتوانید صبحانه‌های متفاوت‌تری را امتحان کنید. البته در بعضی شهرهای ایران این مربا همراه با چای هم سرو می‌شود. با این روش پخت مربا، می‌توانید از انجیر زرد، سبز، سیاه یا جنگلی استفاده کنید با این تفاوت که انجیر زرد یا سبز مربای خوش‌رنگ‌تری به ما می‌دهد.



مواد لازم

- انجیر: یک کیلو
- شکر: ۶۰۰ گرم
- آب: یک و نیم لیوان
- آب لیمو یا جوهر لیمو: یک قاشق غذاخوری
- وانیل (اختیاری): یک چهارم قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

انجیرها را بشویید و اجازه بدهید خشک شوند. به کمک یک خلال دندان چند سوراخ در انجیرها ایجاد کنید تا زمان پخت، شیره به‌طور کامل داخل انجیرها برود و حالت چروکیده پیدا نکنند. شکر و آب را در قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید تا به جوش بیاید. اصلا مخلوط را هم نزنید و اجازه بدهید شکر با جوشیدن حل شود. وقتی قابلمه به جوش آمد، شروع به ریختن جوهر لیمو یا آب لیمو کنید. حالا وقت اضافه کردن انجیرها داخل شیره است تا همزمان با پختن، شیره مربا هم به قوام برسد. حواستان به شعله متناسب با اندازه قابلمه و متوسط باشد. وقتی مربا شروع به جوشیدن کرد، کف روی آن را با یک قاشق جمع کنید تا مربا خوش‌رنگ و براق شود. وقتی شیره کم کم کف کرد و حباب‌های درشت روی آن ظاهر شد یعنی مربا به قوام رسیده است. شعله را خاموش کنید و اجازه دهید مربا سرد شود. اگر دوباره روی شیره کف جمع شده است آن را بردارید. مربا را به یک ظرف شیشه‌ای در دار منتقل و در یخچال از آن نگهداری کنید.

نکته:

۱- زمان پخت مربای انجیر به هیچ عنوان در قابلمه را نگذارید چون علاوه بر سرفتن، مربا کدر و تیره می‌شود.

۲- اگر می‌خواهید شیره مربا بدون دانه باشد کافی است بعد از خنک شدن، شیره را از داخل صافی رد کنید و بعد انجیرها را به داخل شیشه برگردانید.

۳- در صورتی که می‌خواهید وانیل هم به مربا اضافه کنید، قبل از خاموش کردن شعله این کار را انجام دهید و بعد آن را خاموش کنید. وانیل اگر زیاد روی حرارت بماند تلخ می‌شود.

تازه ها

تغذیه زنان باردار روی نوه‌ها هم تاثیر می‌گذارد!

مطالعه‌ای که با استفاده از نمونه‌های ژنتیکی انجام شده، نشان می‌دهد مادرانی که در اوایل دوران بارداری خود سیب و برخی گیاهان را مصرف می‌کنند، بر سلامت مغز فرزندان و حتی نوه‌های خود تاثیر می‌گذارند. نتایج تحقیق موسسه کشف زیست پزشکی موناش که در نشریه «نیچر سل بیولوژی» منتشر شده، حاکی است که برخی مواد غذایی به محافظت در برابر تضعیف عملکرد مغز کمک می‌کنند.

پژوهشگران در این مطالعه به‌طور خاص از کرم‌های گرد (Caenorhabditiselegans) به‌عنوان نمونه‌های ژنتیکی استفاده کردند، چرا که بسیاری از ژن‌های این کرم‌ها با انسان مشترک است و به محققان درباره سلول‌های انسانی، نگاه درستی می‌دهد. به گزارش ساینس دیلی، با توجه به نتایج برآمده از این پژوهش، مشخص شده است که مولکول موجود در سیب و برخی گیاهان مانند ریحان، رزماری، آویشن، پونه کوهی و مریم گلی، تضعیف کانال‌های ارتباطی مورد نیاز برای عملکرد صحیح مغز را کاهش می‌دهد. به گفته پروفسور راجر پوپاک، نویسنده ارشد این پژوهش، گروهش از یک نمونه ژنتیکی با سلول‌های عصبی شکننده که با افزایش سن حیوانات تخریب می‌شوند، استفاده کرده است. او همچنین گفت: «ما مولکول موجود در سیب و گیاهان به نام اسید اورسولیک را شناسایی کردیم. این اسید، آنزیمی را در بدن فعال می‌کند که به ساخت چربی خاصی منتهی می‌شود. بدین ترتیب، انتقال در سلول‌های عصبی آسان می‌شود، شکنندگی‌شان کاهش و در نتیجه سلامت کلی آن‌ها بهبود می‌یابد. این اولین بار است که نشان می‌دهیم یک لیپید یا چربی ارثی است و این بدان معناست که رژیم غذایی مادر نه‌تنها بر مغز فرزندانش، بلکه بر نسل‌های بعدی هم تاثیرگذار است.»

سلامت

هشدار به خانم‌ها

مصرف این نوشیدنی‌ها را متوقف کنید!

زنانی که نوشابه‌های گازدار و دیگر نوشیدنی‌های شیرین می‌نوشند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان کبد و بیماری مزمن کبدی هستند.

با نگاهی به داده‌های حدود ۱۰۰ هزار زن، محققان دریافتند که تقریبا ۷ درصد از زنان روزانه یک یا چند نوشیدنی شیرین شده با قند مصرف می‌کنند. این زنان در مقایسه با زنانی که کمتر از سه نوشیدنی شیرین در ماه مصرف می‌کردند، ۸۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان کبد و ۶۸ درصد بیشتر در خطر مرگ ناشی از بیماری مزمن کبدی قرار داشتند.

به گزارش سلامت نیوز، محققان از داده‌های مربوط به زنان یائسه و مطالعه بزرگ سلامت زنان استفاده کردند. شرکت کنندگان مصرف معمول خود را از نوشابه یا نوشیدنی‌های میوه‌ای (نه آب میوه) و سپس مصرف نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده را طی مدت سه سال گزارش کردند. این مطالعه، زنان را به طور میانگین بیش از ۲۰ سال دنبال کرد.

نویسندگان به بررسی موارد ابتلا به سرطان کبد و همچنین مرگ و میر ناشی از بیماری مزمن کبدی مانند فیبروز، سیروز یا هپاتیت مزمن پرداختند. این یافته‌ها نشان داد که نوشیدنی‌های شیرین برای سلامت بدن مضر است.

به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، نوشیدن مکرر نوشیدنی‌های شیرین شده با قند با افزایش وزن، چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، بیماری‌های کلیوی و بیماری کبدی غیرالکلی مرتبط است. همچنین با پوسیدگی دندان و نقرس که نوعی آرتریت است، ارتباط دارد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت سوخت خودرو ام وی ام ۱۱۰S بشماره انتظامی ایران ۷۴-۲۱۴ص ۳۶ بشماره موتور MVM۴۳۱FBHG۰۰۵۵۸۷ به شماره شاسی NATEBAPMAH۱۰۰۴۹۷۲ بنام **حمیده افخمی گلی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۴۰۵

برگ سبز-سند کمپانی-کارت موتور سیکلت طرنا مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۴۹۶۳۸ به شماره موتور ۲۹۶۴۶۴۵ و شماره تنه N۱D۱۲۵B۹۰۰۲۸۷۵ بنام **سید رضا مهتدی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۳۸۵

برگ سبز خودرو پژو جی ال ایکس آی ۱/۸ مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۶۵ - ۴۲۹ ج ۵۳ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۹۸۵۹۴ و شماره شاسی NAAM۰۱CA۷AE۱۲۲۴۷۹ به نام سکینه شهولی مقدم .مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۳۱۴۵۶

سند کمپانی و برگ سبز خودرو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۴۲-۴۴۴ط۷۳ به شماره شاسی ۸۳۶۴۰۸۸۷ به شماره موتور ۱۴۷۷۶۲۷۲ بنام **علیرضا همدست** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۳۱۵

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت یکتاز سیکلت کویر به شماره انتظامی ۷۶۹-۴۹۷۸۷ و شماره تنه N۳C**۱۵۰A۹۲۰۰۱۷۱ و شماره موتور STATE۱۵۰N۳C۱۰A۰۱۶۴۴ به نام حوریه میش مست مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۱۴۴۷

پروانه نظام مهندسی معماری شماره ۰۱۹۱۱۰۰۱۴۴۵ و سریال ۴۶۰۲۴۹ اینجانب مجتبی خسروجردی مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۹۸۳۰

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا جی تی ایکس مدل ۸۲ پلاک ایران ۷۴- ۶۳۴ ن ۹۱ ش موتور ۱۴۱۲۲۸۲۹۷۶۹۷۱ بنام **صدیقه هاشمی درغز** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۳۳۵

برگ سبز خودرو سواری تیبا ۲ هاچ بک مدل ۱۳۹۹ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۹۴ هـ ۶۴ به شماره موتور M۱۵/۹۰۵۲۱۰۷ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰L۱۲۸۶۷۱۷ به نام بهاره افتخاری نیک مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۱۸۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ آریان بشماره پلاک ایران ۷۴-۷۱۳ص ۸۷ بشماره موتور ۱۴۱۹۰۰۶۳۳۸۰ بشماره شاسی NAAP۳۱EG۵CJ۲۰۳۰۲۱ بنام **حمید قربانی** مفقود و فاقد است ۳۱۲۸۷

پروانه اشتغال به کار نظام مهندسی اینجانب سیدابراهیم علوی رضوی به شماره عضویت ۱۹۶۱۴۱۳۷۳ به شماره ملی ۰۹۴۵۵۱۲۸۴۸ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۳۰۵

برگ سبز خودرو سایپا اس سفید مدل ۱۴۰۲ شماره پلاک ۵۰ ایران ۷۸۶ ل ۳۶ شماره شاسی NAS۸۵۲۱۰۰P۵۸۰۹۱۲۸ شماره موتور M۱۵/ ۹۹۰۵۴۲۹ **رضا جعفری سیدآباد** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۳۸۷

برگ سبز، سند کمپانی و پلاک موتورسیکلت ۱۲۵cc-CDI مدل ۸۹ پلاک ۷۶۲-۹۹۷۲۲ ش موتور *۸۸۹۵۹۵۶* ش شاسی ۱۲۵K۸۹۳۲۱۷۳***N۱J بنام **علیرضا منصوری** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۴۶۹

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هیرمن ۱۲۵CG مدل ۸۷ بشماره پلاک ۷۶۸-۵۸۷۲ بشماره موتور ۱۵۶FMI۳۲۱۰۱۷۱۰ بشماره شاسی NFZ***۱۲۵C۸۷۲۵۳۷۱ بنام ابراهیم قادری افتخاری مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۴۱۵

برگ سبز پژو ۲۰۶SD سفید روغنی مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۷۴ س ۸۷ به شماره موتور ۱۶۴B۰۲۱۷۶۲۱ و شماره شاسی NAAP۴۱FE۵FJ۲۹۲۶۶۹ بنام **علی رضا مجیری طهرانی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۳۳۲

برگ سبز و برگ سند کمپانی خودرو جک جی ۵ مدل ۱۳۹۵ سفید شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۵۶ و ۷۶ شماره موتور ۴G۹۳*DDAG۰۳۰۵۰۱ شماره شاسی NAKNG۷۲۴۵GB۱۳۳۴۱۳ به نام زهرا منصوری دوغ آبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۱۴۳۴

اصل سند و برگ سبز خودرو پیکان بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۶۲ ب ۶۸ بشماره موتور ۱۱۲۸۳۱۱۷۷۱۲ و شماره شاسی ۸۳۴۷۸۵۱۱ مدل ۱۳۸۳ به مالکیت **بهزاد یاوری** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۱۴۴۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید هاچ بک ۱۱۱SE مدل ۹۶ پلاک ایران ۱۲- ۸۶۵ ق ۷۷ ش موتور M۱۳۵۹۴۰۳۱۴ ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰H۵۷۲۶۶۳۵ بنام **امیر صدیقی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۴۴۸

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۹۰ به شماره پلاک ایران ۳۲- ۸۱۱ ی ۵۵ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۰۵۵۵۲۴ و شماره شاسی NAAM۱۱CA۱BE۰۸۳۷۵۷ به نام **مجید گرمابی** مفقود گردیده ۳۱۴۵۹

پروانه حمل سلاح شکاری دو لول مدل کوسه به شماره سلاح: ۲۰۱۱ / B ۱۳۵۰۵ متعلق به آقای **هاشم جلایریان** به شماره ملی ۵۲۴۹۹۶۳۸۲۱ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

برگ سبز موتورسیکلت به شماره پلاک ۷۷۹- ۴۲۱۲۷ و شماره موتور 71382578 و شماره شاسی NCP***125M8606154 به نام **احمد فروزش** مفقود و اعتبار ندارد. کد ملی ۵۲۴۹۸۸۵۸۵۳

اینجانب **غلامعلی قسمتی رشوانلو** مالک یک دستگاه خودروی سواری سیستم پژو تیپ 405SLX _ TU5 به رنگ سفید _ روغنی مدل ۱۳۹۶ با شماره پلاک ۲۳۹م ۱۵ ایران ۲۶ و با شماره موتور 164B0113283 و به شماره شاسی NAAM۳۱FE۷HK۶۱۰۴۷۲ به علت مفقودی مدارک خودروی سواری، پژو اعم از؛ برگ سبز و کارت ماشین» تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است، لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد، ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید، بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت طرنا مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۴۹۶۳۸ و شماره تنه N۱D۱۲۵B۹۰۰۲۸۷۵ بنام **سید رضا مهتدی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۳۸۵

برگ سبز خودرو پژو جی ال ایکس آی ۱/۸ مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۶۵ - ۴۲۹ ج ۵۳ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۹۸۵۹۴ و شماره شاسی NAAM۰۱CA۷AE۱۲۲۴۷۹ به نام سکینه شهولی مقدم .مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۳۱۴۵۶

سند کمپانی و برگ سبز خودرو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۴۲-۴۴۴ط۷۳ به شماره شاسی ۸۳۶۴۰۸۸۷ به شماره موتور ۱۴۷۷۶۲۷۲ بنام **علیرضا همدست** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۳۱۵

برگ سبز و سند کمپانی پژو سفید روغنی به شماره موتور NAANY۲۱CAXEHY۰۱۷۹۲ ۱۲۴k ۰۴۹۴۴۳۳ شماره شاسی شماره پلاک ۵۳۶ / ۲۶ ج ۱۱ به نام خانم **فرزانه عوض زاده مقدم** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

رونوشت آگهی حصر وراثت نظر به اینکه آقای /خانم ایرج زنوک دارای شناسنامه شماره ۰۷۳۰۸۲۶۱۰۴ به شرح دادخواست به کلاسه ۳/۰۲۰۰۶۱۴ از این شورا درخواست گواهی حصروراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان یاسین زنوک به شناسنامه ۰۷۲۱۵۷۵۰۳۱ در تاریخ ۱۴۰۲/۴/۲۶ دراقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراست به ۱- ایرج زنوک به شماره ملی ۰۷۳۰۸۲۶۱۰۴ متولد ۱۳۶۲/۶/۳۰ محل صدور تربت جام صالح‌آباد پدرمتوفی ۲-ناصره رمضانی به شماره ملی ۰۷۳۲۴۵۶۶۹۱ متولد ۱۳۶۴/۳/۱ محل صدور تربت جام صالح آباد مادر متوفی . اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را بل استناد ماده ۳۶۲ **ق امور حسبی یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا** وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم داردوالا گواهی صادرخواهد شد. م الف ۱۴۰۲/۳۵

قاضی شورا شعبه شورای حل اختلاف شهرستان تربت جام

۳۱۴۲۴

رونوشت آگهی حصر وراثت نظر به اینکه آقای /خانم امیرحافظ یاری دارای شناسنامه شماره ۰۷۳۲۶۲۱۱۵۱ به شرح دادخواست به کلاسه ۳۰ از این شورا درخواست گواهی حصروراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان برهان یاری خرگوشی به کد ملی ۰۷۳۲۲۵۲۱۴۸ در تاریخ ۱۳۲۳/۸/۸ دراقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراست به ۱-مریم یاری به کدملی ۰۷۲۰۱۸۲۶۰۳ متولد ۱۳۷۰ محل صدور تربت جام نسبت با متوفی فرزند ۲-زینب یاری خرگوشی به کد ملی ۰۷۲۰۳۵۶۸۷۳ متولد ۱۳۷۳ محل صدور تربت جام فرزند متوفی ۳-سبحان یاری خرگوشی به کد ملی ۰۷۲۰۵۳۴۴۲۹ متولد ۱۳۷۵ صادر تربت جام فرزند متوفی ۴- عبدالرحیم یاری به کد ملی ۰۷۳۱۴۲۳۸۳۶ متولد ۱۳۶۲ صادره از تربت جام فرزند متوفی ۵- رحمن یاری خرگوشی ۰۷۳۱۴۲۴۴۲۵ متولد ۱۳۵۹ صادره تربت جام فرزند متوفی ۶-**امیرحافظ یاری به شماره** ملی ۰۷۳۲۶۲۱۱۵۱ متولد ۱۳۶۴ صادره تربت جام فرزند متوفی ۷- قهرمان یاری خرگوشی به کد ملی ۰۷۳۲۶۲۱۸۸۷ متولد ۱۳۶۴ صادره از تربت جام فرزند متوفی ۸- خاورمحمدی به کد ملی ۰۷۳۱۴۵۴۸۵۵ متولد ۱۳۳۸ صادره تربت جام همسر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را به استناد ماده ۳۶۲ ق امور حسبی یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادرخواهد شد. م الف ۱۴۰۲/۳۲

قاضی شورا شعبه شورای حل اختلاف شهرستان تربت جام

۳۱۳۶۳