

همه در معرض بیماری شیرین!

دیابت به یکی از بیماری‌های مزمنِ شایع در ایران تبدیل شده است، اما چطور باید حواس‌مان را جمع کنیمَ تا در دام انواع دیابت نیفتیم؟



فائزه مهاجر | مترجم

اگر خودتان یا یکی از اطرافیان‌تان مبتلا به دیابت باشد، می‌دانید که کنترل آن چقدر مهم است. البته این روزها به خاطر کم تحرکی و پایین آمدن سن چاقی در کشور افراد زیادی پیش از بازه معمول دچار دیابت می‌شوند. دیابت با بالا بردن سطح قند خون می‌تواند سلسله مشکلات مختلفی را بر سلامت مانند بیماری‌های قلب، آسیب چشمی، زوال عقل، سکته مغزی و آسیب کلیوی به‌وجود بیاورد. در مطلب امروز می‌خواهیم درباره تفاوت‌های دیابت نوع یک و دو، راه‌های پیشگیری از آن و مسائلی که به دیابت مربوط هستند، بگوییم.

تفاوت دیابت نوع ۱ و ۲ چیست؟

دیابت نوع ۱ و نوع ۲ شایع‌ترین انواع دیابت هستند. دیابت نوع ۱ زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به لوزالمعده حمله می‌کند و باعث می‌شود تولید انسولین متوقف شود. عوامل ژنتیکی و محیطی هر دو در ایجاد این پاسخ ایمنی نقش دارند.

اما در دیابت نوع ۲، لوزالمعده به‌طور معمول مقداری انسولین تولید می‌کند، اما یا کافی نیست یا بدن شما آن‌طور که باید از آن استفاده نمی‌کند. دیابت نوع ۲ زمانی اتفاق می‌افتد که بدن شما به خوبی به انسولین پاسخ نمی‌دهد و این وضعیت باعث سطح بالای قند خون می‌شود. با گذشت زمان، لوزالمعده در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است آن‌طور که باید کار نکند تا زمانی که دیگر قادر به تولید انسولین نباشد. حدود ۹۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت، دیابت نوع ۲ دارند. علایم دیابت نوع یک معمولاً به‌طور ناگهانی در عرض چند روز تا یک هفته بروز می‌کنند. علایم دیابت نوع ۲، حدود یک سال طول می‌کشد تا بروز یابد. دیابت نوع دو به‌طور معمول با تغییرات سبک زندگی و داروهای خوراکی کنترل می‌شود.

دیابت با چه علایمی خودش را نشان می‌دهد؟

بسیاری از افراد در خطر ابتلا به دیابت نوع دو هیچ علامتی را تجربه نمی‌کنند و به طور ناگهانی با عوارض شدید آن روبه‌رو می‌شوند. بعضی علایم این نوع دیابت عبارتند از: تشنگی شدید، احساس خستگی بیش از حد معمول، کاهش وزن بدون تلاش، خارش یا برفک ناحیه تناسلی، افزایش زمان ترمیم بریدگی‌ها و زخم‌ها، تاری دید، تکرر ادرار و میل به خوردن شیرینی. در صورت داشتن چند مورد از علایم گفته شده حتما به پزشک برای بررسی‌های بیشتر مراجعه کنید. علایم دیابت نوع ۲ در کودکان و جوانان مانند نشانه‌های این بیماری برای بزرگسالان است. سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲، قومیت و زندگی با چاقی یا اضافه وزن از جمله ریسک فاکتورهای دیابت نوع دو در کودکان به شمار می‌رود. افرادی که دچار دیابت نوع یک می‌شوند معمولا لاغر هستند و علایم بیماری در آن‌ها پرسروصداست؛ به‌طوری که پرنوشی (مصرف بیش از حد معمول آب)، پرادراری (دفع بیشتر از حد ادرار) و کاهش وزن طی مدت چند روز تا چند هفته در آن‌ها پیدا می‌شود و پیشرفت می‌کند. این بیماران برای کنترل قند خون به تزریق انسولین نیاز دارند و در غیر این صورت هم علایم‌شان تشدید می‌شود و هم دل‌درد، تهوع، استفراغ، بی‌حالی و احساس تنگی نفس می‌شوند. به همین دلیل آزمایش قند خون ناشتا حداکثر هر ۳ سال یک بار برای تمام افراد با سن بیشتر از ۴۵ سال و سایر افراد در معرض خطر توصیه می‌شود که برای آن باید بین ۸ تا ۱۰ ساعت ناشتا باشید.

نحوه اندازه گیری صحیح قند خون

پیشنهاد پزشکان به افراد دیابتی تهیه دستگاه اندازه گیری قند خون و ثبت روزانه آن است. برای این کار قبل از همه چیز، دست‌هایتان را با آب ولرم و صابون بشویید و خشک کنید.

۱ دستگاه را باز کنید، ابتدا انگشتی را که می‌خواهید از آن نمونه بگیرید ماساژ دهید.

۲ سوزن را به‌صورت مماس روی پوست و قطره خون را به‌طور مستقیم روی نوار قرار دهید. در بعضی دیگر باید نوار تست را نزدیک قطره خون ببرید تا خون را به‌صورت مکشی جذب کند. دقت کنید که خون به‌طور یکنواخت روی نوار قرار گیرد تا دستگاه بتواند قند خون را درست اندازه بگیرد.

۳ نوارهای تست قند خون یک بار مصرف هستند و نباید دوباره استفاده شوند. بعد از مصرف، نوار تست و سوزن را در ظرف‌های پلاستیکی ضخیم و در دار بریزید و بعد دور بیندازید.

۴ از نوارهای تست استاندارد و مناسب با دستگاه خود استفاده کنید. نوار تست را از سمت درست آن در دستگاه قرار دهید. مطمئن شوید که دستگاه علامت آماده به کار را نشان می‌دهد.

بیشتر بدانیم

ورزش‌های ۱۰ دقیقه‌ای؛ علاقه جدید مردم دنیا



محمد شاهدی | فیزیولوژیست ورزشی

در دنیای پرمشغله امروز، پیدا کردن زمان برای ورزش یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هاست. با این حال، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تمرین‌های کوتاه اما فشرده می‌توانند به اندازه تمرین‌های طولانی، اثرگذار باشند. به همین دلیل، ورزش‌های ۱۰ دقیقه‌ای یا «تمرینات سریع و شدید» به یکی از ترندهای جهانی در حوزه سلامت و تناسب اندام تبدیل شده‌اند.

کیفیت تمرین‌های ۱۰ دقیقه‌ای باید بالا باشد

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که تمرینات شدید با شدت بالا حتی در بازه زمانی کوتاه، متابولیسم بدن را تا ساعت‌ها پس از تمرین بالا نگه می‌دارد. علاوه بر این، تمرین‌های کوتاه به کاهش استرس، افزایش انرژی و بهبود عملکرد قلبی-عروقی کمک می‌کنند. نکته کلیدی این است که در این زمان محدود، کیفیت تمرین باید بالا باشد و بدن واقعاً به چالش کشیده شود.



نکته‌های امتحانی ورزش‌های کوتاه

برای افرادی که وقت محدودی دارند، رعایت چند نکته ساده می‌تواند نتیجه تمرین‌های کوتاه را به حداکثر برساند. ابتدا یک گرم کردن کوتاه ولی مؤثر کافی است؛ حتی دو دقیقه تمرینات سبک مثل طناب زدن یا اسکات بدن را آماده می‌کند و ریسک آسیب را کاهش می‌دهد. سپس باید روی حرکات ترکیبی تمرکز کرد؛ حرکاتی مانند اسکات با پرس شانه، پلانک ترکیبی یا بورپی، چند گروه عضلانی را همزمان فعال می‌کنند و باعث می‌شوند در زمان کوتاه بیشترین بهره را ببریم. نکته دیگر، تمرین با شدت بالا ولی کنترل شده است؛ بدن باید به نفس نفس بیفتد، اما فرم حرکات نباید فدای سرعت شود تا از آسیب جلوگیری شود. در نهایت، بدون خواب و تغذیه کافی حتی کوتاه‌ترین تمرین‌ها اثرگذاری لازم را ندارند، بنابراین انرژی مناسب و استراحت کافی را فراموش نکنید تا بدن بتواند به بهترین شکل پاسخ دهد.

ترفند

۳ نکته فنی برای خیارشورخورها

اگر جزو کسانی هستید که همیشه کنار وعده غذایی‌تان خیارشور هم باید باشد، بهتر است حواس‌تان به انتخاب نوع سالم آن هم باشد. اما چه خیارشوری کمتر سلامت بدن‌تان را به خطر می‌اندازد.

۱ بی‌خیالِ خیارشور فله‌ای!

همیشه سعی کنید از خیارشورهای بسته‌بندی و کنسروی استفاده کنید. خیارشورها و به طور کلی ترشیجات منشأ مشخصی ندارند و فرایند تولید و مواد اولیه آن کاملا مبهم است. به‌خصوص ترشی‌هایی که به حالت لیته هستند، ممکن است از بی‌کیفیت‌ترین مواد اولیه در آماده‌سازی آن‌ها استفاده شود. یکی از باکتری‌هایی که ممکن است با مصرف خیار افراد را دچار مشکل کند، سالمونلاست؛ بنابراین خیار را چه برای تازه‌خوری چه برای تهیه خیارشور باید خوب بشویید.

۲ خیارشور سرکه‌ای بهتر از نمکی

در صورتی که قصد تهیه خیارشور در منزل را دارید حتما شیشه‌ها و درآن‌ها را با قرار دادن در آب جوش به مدت حداقل ۲۰ دقیقه ضدعفونی کنید و سپس اجازه دهید به‌صورت طبیعی و بدون تماس دستمال، خشک شوند. اگر از خیارشورهای کنسروی استفاده می‌کنید، ترجیحا نوع سرکه‌ای آن را مصرف کنید زیرا مقدار نمک موجود گاهی در حدی نیست که باکتری‌های بیماری‌زا در آن رشد کنند.



۳ اگر قصد تهیه خیارشور تخمیری دارید

در صورتی که قصد تهیه خیارشور تخمیری دارید، خیارها حتما باید در آب نمک و سرکه غوطه‌ور باشند و پس از پر کردن بطری‌ها با آب نمک و لرم و خیار و افزودن محتویات دلخواه (سبزیجات، سیر و...) در آن‌ها را محکم بسته و حدود یک هفته در دمای اتاق قرار دهید تا تخمیر رخ دهد و بافت مدنظر شکل گیرد.

از باز و بسته کردن در تا زمان تکمیل تخمیر خودداری کنید. خیارشورهای تخمیری پس از باز شدن در بهتر است در یخچال نگهداری شوند.

بانوان

ماموگرافی منظم جایگزین خودآزمایی پستان

بانوان

خودآزمایی پستان به‌عنوان روشی برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان، دیگر توصیه نمی‌شود. بررسی‌های انجام‌شده نشان داده‌اند که این روش نه تنها تأثیری در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از سرطان پستان ندارد، بلکه می‌تواند منجر به افزایش تعداد نمونه‌برداری‌های غیرضروری از توده‌های خوش‌خیم و افزایش اضطراب در بیماران شود.

خودآزمایی نمی‌تواند تشخیص زودهنگام باشد

تشخیص زودهنگام سرطان پستان به معنای یافتن آن پیش از بروز علایم است. تشخیص زودهنگام با انجام منظم آزمایش‌های غربالگری ممکن است. هرچه سرطان زودتر تشخیص داده شود، احتمال این که کوچک باشد و تنها در پستان محدود شده باشد، بیشتر است. این می‌تواند شانس درمان‌پذیری سرطان پستان را افزایش دهد. در واقع، مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از توده‌های پستان که توسط خودآزمایی شناسایی می‌شوند، دارای اندازه‌ای بزرگ‌تر از ۲ سانتیمتر هستند و در مراحل پیشرفته‌تری از بیماری قرار دارند. این موضوع نشان‌دهنده این است که خودآزمایی پستان نمی‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر در تشخیص زودهنگام سرطان پستان مورد استفاده قرار گیرد.

آگاه بودن از وضعیت پستان‌ها

در عوض، سازمان‌های بهداشتی معتبر توصیه می‌کنند که زنان با آگاهی از تغییرات طبیعی پستان‌های خود، در صورت مشاهده هرگونه تغییر غیرمعمول، به پزشک مراجعه کنند. بنابراین، به‌جای تأکید بر خودآزمایی پستان، باید بر آموزش و ارتقای آگاهی عمومی در مورد نشانه‌های سرطان پستان و اهمیت مراجعه به پزشک در صورت مشاهده هرگونه تغییر تمرکز کرد.

«آگاه بودن از وضعیت پستان‌ها» و انجام منظم ماموگرافی‌های غربالگری، اهمیت بیشتری نسبت به انجام معاینات ماهانه خودپستان دارد. تحقیقات انجمن سرطان آمریکا نشان می‌دهد که معاینات ماهانه پستان منجر به تشخیص زودهنگام سرطان نمی‌شود. در عوض، باید به نحوه ظاهر و بافت طبیعی پستان‌ها در طول زندگی روزمره خود توجه داشته باشید و تغییرات غیرمعمول را شناسایی کنید.

تغذیه

کنجد روی نان؛ خوب یا بد؟!

وقتی نانوایی می‌روید سفارش نان کنجدی می‌دهید؟ معتقدید که نان کنجدی، چیز دیگری است؟ می‌دانیم که کنجد، منبع غنی پروتئین و اسیدهای چرب سالم است و به کیفیت تغذیه‌ای نان کمک می‌کند اما به این فکر کردید که برای کنجد بر اثر حرارت بالای تنور چه اتفاقی می‌افتد؟



اثر حرارت تنور روی کنجد

حرارت تنور می‌تواند تا حدودی چربی‌های غیر اشباع کنجد را اکسید کند، اما به دلیل زمان کوتاه پخت این تخریب زیاد نیست. البته بخشی از ویتامین‌های E و B کنجد دستخوش تغییراتی می‌شود و کاهش پیدا می‌کند اما کاملاً از بین نمی‌رود معمولا تصور بر این است که نان کنجددار خیلی مغذی است اما مقدار کنجد در سطح نان اغلب کم است و نمی‌تواند همه خواص را منتقل کند. بنابراین نان کنجدی خوب است اما کافی نیست. بهتر است کنجد را علاوه بر نان به صورت آسیاب شده یا بو داده در سالاد، ماست، صبحانه یا غذاها استفاده کرد. ترکیب کنجد با نان کامل یا سبوس‌دار می‌تواند پروتئین، فیبر و مواد معدنی به بدن برساند.

مصرف نان کنجدی ریسک دارد؟

اگر کنجد قبل از استفاده به درستی نگهداری نشده باشد ممکن است آلوده به سم قارچی آفلوتوکسین باشد که حرارت تنور هم آن را از بین نمی‌برد. به دلیل کنترل کیفی ضعیف در برخی نانوایی‌های سنتی، احتمال استفاده از کنجد کهنه نم‌دار یا کپک‌زده وجود دارد.

کنجد سفید یا سیاه؟

کنجد سفید طعم ملایم‌تر و شیرین‌تر دارد و بیشتر برای نان و شیرینی استفاده می‌شود. کنجد سیاه آنتی اکسیدان و مواد معدنی بیشتر و ارزش غذایی بالاتری دارد. دانه کنجد پوسته سختی دارد که اغلب در دستگاه گوارش بدون تغییر دفع می‌شود به همین دلیل اگر آسیاب شود یا به صورت خمیر مثل ارده یا کره کنجد مصرف شود، مواد مغذی مثل کلسیم، آهن، روی و آنتی اکسیدان‌هایش بیشتر آزاد و جذب بدن می‌شود. کنجد یکی از آلرژن‌های شناخته شده است و بعضی افراد به‌ویژه کودکان ممکن است به آن حساسیت نشان دهند. این حساسیت می‌تواند از علایم خفیف گوارشی یا پوستی تا واکنش‌های جدی‌تر باشد. در نتیجه در افراد حساس یا بچه‌هایی که سابقه آلرژن دارند باید با احتیاط مصرف شود. کارشناسان بهداشت هشدار می‌دهند، استفاده از کنجد سیاه به دلیل غیرقابل تشخیص بودن آلودگی‌های احتمالی و قابل مشاهده از جمله فضله موش با چشم غیرمسلح در تمامی نانوایی‌ها ممنوع است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۷۷۴۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمود چاکری بیرجندی فرزند علی محمد به شماره شناسنامه ۱ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۰۹/۲۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۸۱ فرعی از ۱۹۵ اصلی در اراضی عباس آباد دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از محل مالکیت سهم الارث محمد جواد امیرپناه از مورث خویش آقای علی اکبر سالارباشی محمود آبادی (امیرپناه) مالک رسمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۵۳۹ شناسه : ۲۰۲۴۷۰۱
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۷/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۸/۰۷
سید امین موسوی – رئیس ثبت و اسناد و املاک شهرستان تربت حیدریه
۱۵۰۱۲۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۹۷۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمد نجیب فرزند رمضانعلی به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۳۵۲۸۳۲ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۸۹/۳۵ متر مربع در قسمتی از پلاکهای باقیمانده ۱۵۴ فرعی و ۲۱۲۶ فرعی مجزی شده از ۱۵۴ فرعی از پلاک شماره ۲۳۱ اصلی در اراضی دیزقند دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از محل مالکیت آقای رمضانعلی نجیب و آقای سید محمد حسینی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۹۸۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد نجیب فرزند رمضانعلی به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۳۵۲۸۳۲ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۸۴/۷۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۴۲ فرعی از ۲۲۷ اصلی در اراضی کوچه قاضیان دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی مرحوم غلامعلی زیوری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف۴۹۵ شناسه ۲۰۰۸۴۷۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۱
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۴۶۴۸۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۸۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اکبر نوروزی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر به مساحت ۷۴۹/۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۱۹ فرعی از ۴ اصلی از اراضی بیسقفیزن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از محل مالکیت مشاعی متقاضی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۴۵۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اکبر نوروزی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر به مساحت ۵۸۵/۳۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۲۵ فرعی از ۴ اصلی از اراضی بیسقفیزن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی کربلائی غلامحسین یوسف زاده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند .بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۷/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۸/۰۷
سید امین موسوی –رئیس اسناد واملاک
۱۴۹۹۷۰