روزنامه صبح ایران
پنجشنبه> ۲۰ مهر >۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۹۴۵

محافظت از قلب با پله‌نوردی

طبق یک مطالعه جدید، بالا رفتن از ۵۰ پله روزانه ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته، لخته شدن خون و حملات قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد.

به گزارش بهداشت نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بالا رفتن منظم از پله‌ها ممکن است به طور قابل‌توجهی خطر بیماری قلبی عروقی آترواسکلروتیک و به طور کلی بیماری قلبی عروقی(CVD) را کاهش دهد.

در حالی که این مطالعه عمدتاً بر بیماری قلبی عروقی آترواسکلروتیک(ASCVD) - که شامل سکته مغزی، حملات قلبی و لخته‌های خون است - متمرکز بود، نتایج آن به طور کلی در مورد CVD اعمال می‌شود.

پژوهشگران در این مطالعه فواید بالارفتن از ۵۰ پله در روز را بررسی کرده و با افرادی که روزانه از هیچ پله‌ای بالا نمی‌رفتند مقایسه کردند.

افرادی که در طول یک روز از ۵۰ پله بالا می‌روند، در مقایسه با افرادی که روزانه از هیچ پله‌ای بالا نمی‌روند، ۲۰ درصد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهند.

بالا رفتن از پله‌ها نوع تقویت شده‌ای از ورزش هوازی است که در آن بدن برای حرکت به سمت بالا با جاذبه مبارزه می‌کند؛ بنابراین عضلات بیشتری درگیر و انرژی بیشتری صرف می‌شود.

این یافته‌ها در مجله آترواسکلروز منتشر شده است.

بالا رفتن از پله می‌تواند از قلب محافظت کند

نویسندگان این مطالعه داده‌های ۴۵۸ هزار و ۸۶۰ شرکت‌کننده بزرگسال در UKBiobank(یک پایگاه داده زیست پزشکی و منبع تحقیقاتی در مقیاس بزرگ برای انجام مطالعات علمی جدید در راستای بهبود سلامت عمومی) را تجزیه و تحلیل کردند. آنها اطلاعات مربوط به پله‌نوردی، سبک زندگی و عوامل جمعیت‌شناختی افراد را به‌عنوان داده‌های پایه و سپس پنج سال بعد جمع‌آوری کردند؛ آنها شرکت‌کنندگان را به مدت ۱۲سال و نیم دنبال کردند.

همچنین ارتباط عادات پله‌نوردی شرکت‌کنندگان با بیماری عروق کرونر، سکته مغزی ایسکمیک(شایع‌ترین نوع سکته مغزی) یا عوارض حاد را به‌عنوان نشانگر بیماری قلبی عروقی آترواسکلروتیک بررسی کردند.

محققان یک راه‌پله متوسط را با ۱۰ پله در نظر گرفتند و میزان بروز بیماری قلبی عروقی آترواسکلروتیک را برای افرادی که ۱ تا ۵ بار، ۶ تا ۱۰بار، ۱۱ تا ۱۵ بار، ۱۶ تا ۲۰ بار و برابر یا بیشتر از ۲۱ بار در روز از پله‌ها بالا می‌رفتند، پیگیری کردند.

نتایج نشان داد افرادی که از نظر ژنتیک کمتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بودند، بیشترین بهره را از پله‌نوردی می‌بردند؛ با این‌حال حتی افراد در معرض خطر بیماری‌های قلبی نیز می‌توانند با اتخاذ پله‌نوردی روزانه به طور مؤثری این خطر بالقوه را کاهش دهند.

چگونه بالا رفتن از پله‌ها می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد

نویسنده مقاله، دکتر لو چی، مدیر مرکز تحقیقات چاقی دانشگاه تولان در مورد مزایای مختلفی که بالا رفتن از پله‌ها برای سلامتی دارد، عنوان می‌کند: بالا رفتن از پله‌ها ممکن است به کاهش وزن بدن، بهبود وضعیت متابولیک و التهاب و کاهش سایر بیماری‌هایی که ممکن است خطر بیماری قلبی را افزایش دهد، مانند دیابت کمک کند.

دکتر چنگ هان چن، مدیر پزشکی برنامه قلب ساختاری در مرکز پزشکی Saddleback در لاگونا هیلز، می‌گوید: همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، بالا رفتن از پله‌ها نوع سخت‌تری از ورزش نسبت به راه رفتن روی زمین هموار است؛ چراکه بدن برخلاف گرانش حرکت می‌کند.

وی اظهار می‌کند: از آنجا که بالا رفتن از پله ها سخت‌تر است و شما را مجبور می‌کند ورزش بیشتری انجام دهید، پس برای سلامتی شما بهتر است. بالا رفتن از پله‌ها در واقع سه‌برابر زمان پیاده روی روی زمین شما را وادار به ورزش کردن می‌کند.

با این‌حال، بالا رفتن از پله تنها شکل ورزشی نیست که می توان برای بهبود و حفظ سلامت خود انجام داد و نباید افراد را به ویژه آنهایی که با مشکلات مفصلی دست و پنجه نرم می‌کنند، از تأثیرات راه رفتن روی زمین هموار دل‌سرد کرد.

یک قوطی نوشابه برابر با چند حبه قند است؟

به گزارش صد آنلاین، یک کارشناس تغذیه گفت: هر قوطی نوشابه حدوداً به اندازه ۱۰ حبه قند مواد شیرین‌کننده دارد؛ بنابراین مصرف بیش از حد آن علاوه بر جذب کالری بالا در بدن باعث چاقی و اضافه وزن، دیابت، مقاومت به انسولین، پوکی استخوان و افزایش پوسیدگی‌های دندان می‌شود.

لادن خیابانی با بیان اینکه گاز موجود در نوشابه‌ها مانعی برای جذب کلسیم در بدن بوده و زمینه ابتلا به پوکی استخوان را در افراد فراهم می‌کند، افزود: قند موجود در نوشابه باعث افزایش احتمال بیش‌فعالی در کودکان شده و از سوی دیگر کودکی که زمینه پیش فعالی داشته باشد، با این انرژی اضافه، تمرکز کمتری بر رفتار و عملکرد خود خواهد داشت و قادر به کنترل فعالیتی که انجام می‌دهد نخواهد بود. تأثیر مصرف نوشابه حتی در کودکان نرمال نیز با تولید انرژی اضافه پس از مصرف با بروز رفتارهای هیجانی قابل مشاهده است که کنترل کودک را نیز سخت‌تر می‌کند.

وی تصریح کرد: امروزه مصرف نوشابه به جزئی از لاینفک سفره‌های غذایی تبدیل شده و بدون توجه به اینکه این نوشابه چه عواقبی برای سلامتی کودکان می‌تواند داشته باشد، صرفاً به علت اینکه شیرین است و گاز موجود در آن برای کودکان خوشایند، در تغذیه خانواده از آن زیاد استفاده می‌شود. حتی گاهی اوقات در بیماری‌های گوارشی مثل اسهال از نوشابه به ویژه در کودکان به اشتباه به‌عنوان یک درمان استفاده می‌شود.

وی افزود: نوشابه‌های گازدار با وجود اسید فسفریک و اسید کربنیک محیطی اسیدی فراهم می‌آورد که می‌تواند تعادل بدن و تعادل اسیدی و بازی را به هم بزند؛ علت این موضوع وجود گاز اسید فسفریک است که برای گازدار شدن نوشابه به آن اضافه می‌شود.

در مسیرگوارش، املاح فسفات جلوی جذب کلسیم و مواد غذایی را می‌گیرد و وقتی هم که کلسیم کافی را دریافت نکنیم، بدن مجبور می‌شود، برای به تعادل رساندن کاهش کلسیمی که در بدن اتفاق افتاده و افزایش فسفری که ایجاد شده، برداشت کلسیم از استخوان را داشته باشد.

وی همچنین گفت: برداشت کلسیم از استخوان‌ها خود باعث کاهش تراکم استخوان می‌شود که در طولانی مدت برای کسانی که به طور مداوم نوشابه‌های گازدار و حتی دوغ‌های گازدار و سودا استفاده می‌کنند، پوکی استخوان را به وجود می‌آورد؛ با مصرف این نوشیدنی های گازدار حتی سودا، باعث می‌شویم که تعادل کلسیم ـ فسفر در بدن به هم بخورد. به دنبال مصرف زیاد نوشابه‌ها، عدم تعادل در رژیم غذایی، کاهش کلسیم و افزایش فسفات در بدن می‌تواند بر روی هورمون پاراتیروئید هم تأثیر بگذارد و خود باعث تحلیل استخوانی شود.

خیابانی اظهار کرد: اسید فسفریک می‌تواند باعث اختلال عملکرد کلیه‌ها شده و از این طریق بدن مقدار زیادی کلسیم از دست می‌دهد. نوشابه‌ها به ویژه نوشابه‌های سیاه و نوشابه‌های انرژی‌زا که بین نوجوان شایع و رفدار است، حاوی کافئین و قند خیلی بالایی هستند. جذب کافئین و قند در کنار اسید فسفریک باعث می‌شود، عملکرد کلیه‌ها با اختلال مواجه شده و کلیه‌ها برای حفظ تعادل بدن کلسیم را خارج و با افزایش ادرار، آب زیادی از بدن دفع کنند و در نتیجه بدن دچار کم‌آبی می‌شود، از این‌رو در روزهای گرم تابستان که بدن به آب بیشتری نیاز دارد، مصرف نوشابه به‌عنوان خنک کننده بدن نتیجه عکس داشته و باعث دهیدراته شدن، یعنی کم‌آبی بدن می‌شود.

این کارشناس تغذیه در مرکز بهداشت غرب کرج اظهار کرد: وقتی بدن کم‌آب می‌شود، سوخت و ساز هم پایین آمده و به دنبال آن به مرور زمان اضافه وزن و چاقی می‌شود، در کنار اینکه ما قند بالایی را هم دریافت کردیم که خیلی به آن احتیاج نداریم؛ بنابراین این قند در کبد تبدیل به واحد چربی و ذخیره می‌شود و منجر به اضافه وزن و چاقی خواهد شد. از طرف دیگر وقتی آب بدن را از دست می‌دهیم تعادل الکترولیت‌ها هم از بین می‌رود؛ یعنی بدن از حالت نرمال خارج شده و ضربان قلب به مرور دچار اختلال و نامنظم می‌شود. بنابراین مصرف نوشابه‌ها به صورت روتین و روزانه غیر از چاقی و پوکی استخوان باعث افزایش چاقی شکمی، بالارفتن قند و به دنبال آن مقاومت به انسولین می‌شود، که خود زمینه‌ساز بروز دیابت در دوره‌های بعدی زندگی است. خیابانی ادامه داد: دریافت قند بیش از حد و مصرف روزانه نوشابه‌ها می‌تواند زمینه‌ساز زوال عقل نیز شود. از سوی دیگر مقادیر بالای اسید فسفریک و اسید کربنیک در کنار قند می‌تواند به مینای دندان به ویژه در کودکان و نوجوانان آسیب بزند. قندی که روی مینای دندان قرار می‌گیرد باعث رشد بیشتر باکتری‌های مضر موجود در دهان می‌شود، ضمن اینکه پوسیدگی‌های دندان را نیز تسهیل می‌کند.

این مواد غذایی در هنگام علائم سرماخوردگی ممنوع !

رعایت برخی نکات به بهود سریع تر سرماخوردگی کمک می کند و از طرفی تغذیه نامناسب و اشتباه باعث بدتر شدن علائم سرماخوردگی می شود که در این مطلب به این خوراکی های اشتباه اشاره می کنیم.

به گزارش صد آنلاین، درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً هنگام سرماخوردگی و سایر بیماری‌های تنفسی آنها را تجربه می‌کنیم؛ علائمی که با گذشت زمان بهبود می‌یابند البته به شرط درمان به موقع و عدم مصرف خوراکی‌هایی که ممکن است شرایط بیماری را تشدید کنند.

درمان کامل سرماخوردگی حدود ۵ روز طول می‌کشد، اما اگر رژیم غذایی و روش زندگیمان را تغییر ندهیم، شاهد بدتر شدن علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا خواهیم بود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ممنوعیت‌های غذایی در هنگام ابتلا به بیماری‌های ویروسی فصول سرد سال شامل موارد زیر است:

شیرینی‌ها

مصرف زیاد قند می‌تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند؛ افزایش قند خون باعث مهار کار گلبول‌های سفید خون می‌شود و عفونت در بدن گسترش می‌یابد؛ به علاوه، مصرف شکر باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود.

کربوهیدرات‌های ساده

این نوع کربوهیدرات‌ها نیز باعث افزایش قند خون می‌شوند؛ البته همه کربوهیدرات‌ها بد نیستند. نان گندم کامل، غلات کامل و ... را در هنگام سرماخوردگی مصرف کنید، چون حاوی فیبر فراوان است و التهاب بدن را کاهش می‌دهد.

غذاهای تند

ادویه‌های تند اگرچه برای رفع احتقان بینی در هنگام سرماخوردگی مفیدند، اما اگر مبتلا به آنفلوآنزا هستید و از معده‌درد نیز رنج می‌برید، به هیچ‌وجه غذایتان را تند نکنید.

میوه‌های خانواده مرکبات

اگرچه این میوه‌ها سرشار از ویتامین C هستند، اما به کسانی که در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا معده درد دارند، باز هم توصیه می‌شود علاوه بر غذاهای تند، از مصرف مرکبات اجتناب کنند؛ چون این میوه‌ها باعث تحریک معده شده و حالت تهوع را تشدید می‌کنند.

غذاهای چرب

وقتی سرما می‌خورید یا آنفلوآنزا دارید، اشتهایتان کم می‌شود؛ در این هنگام مصرف غذاهای چرب التهاب بدن را بالا می‌برد.

آب‌نبات‌های بدون قند

این نوع آب‌نبات حاوی سوربیتول است که می‌تواند مشکلات گوارشی را تشدید کند. سوربیتول قابل هضم نیست و می‌تواند باعث اسهال و ناراحتی معده شود؛ اسهال در سرماخوردگی خطرناک است، چون باعث کاهش آب بدن می‌شود.

کافئین

نوشیدنی‌های کافئین‌دار بدن را کم آب می‌کنند؛ این نوشیدنی‌ها اگر همراه قند باشند، التهاب بدن را افزایش داده و مقابله با عفونت‌ها را سخت‌تر می‌کنند.

غذاهای ترد

این غذاها می‌توانند گلو را تحریک کرده و سرفه را تشدید کنند؛ کراکر، آجیل و حتی سبزیجات خام را در هنگام سرماخوردگی مصرف نکنید.

ترشی‌جات

این غذاها نیز چون حاوی سرکه و نمک هستند، التهاب گلو را افزایش می‌دهند.

چای خورها کنترل بهتری بر قندخون خود دارند

محققان می‌گویند نوشیدن روزانه چای سیاه ممکن است به متعادل کردن سطح قند خون و جلوگیری از دیابت نوع ۲، کمک کند.

به گزارش مشرق، این پیام اصلی یک مطالعه جدید است که به بررسی عادات نوشیدن چای و خطر ابتلا به دیابت در میان مردم چین پرداخته است.

افرادی که هر روز چای سیاه می‌نوشند در مقایسه با افرادی که هرگز چای نمی‌نوشند، ۵۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به پیش دیابت و ۴۷ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند. پیش‌دیابت به سطوح قند خونی اطلاق می‌شود که بالاتر از حد طبیعی است، اما آن‌قدر بالا نیست که هنوز دیابت نامیده شود.

چای سیاه یک چای قدیمی از چین است که فرآیند تخمیر گسترده‌ای را پشت سر گذاشته است و سرشار از باکتری‌های سالم یا پروبیوتیک هایی است که ممکن است سلامت روده را بهبود بخشد.

دکتر «تانگجی وو»، استادیار دانشکده پزشکی آدلاید استرالیا و نویسنده این مطالعه، گفت: گزارش شده است که چای اثرات مطلوب متعددی دارد که به کاهش التهاب و اکسیداسیون مضر و بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند.

برای این مطالعه، محققان از ۱۹۲۳ بزرگسال ۲۰ تا ۸۰ ساله ساکن چین پرسیدند که چقدر چای می‌نوشند و چه نوع چای سبز، سیاه، یا نوع دیگری را ترجیح می‌دهند؛ محققان سپس فراوانی و نوع چای را با سطوح قند خون یا گلوکز در ادرار، مقاومت به انسولین و وضعیت گلیسمی مقایسه کردند.

به طور کلی، افرادی که روزانه چای می‌نوشیدند در مقایسه با افرادی که هرگز چای نمی‌نوشیدند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر پیش دیابت و ۲۸ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند؛ این فواید در میان افرادی که روزانه چای سیاه می‌نوشیدند، آشکارتر بود.

وو گفت: مطالعه ما برای اولین بار نشان داد که نوشیدن چای با افزایش دفع گلوکز ادراری مرتبط است که ممکن است به مزایای قند خون آن نیز کمک کند.

افراد مبتلا به دیابت از شر گلوکز اضافی از طریق ادرار خود خلاص نمی‌شوند، بنابراین سطح قند خون می‌تواند افزایش یابد، اما به نظر می‌رسد افرادی که به طور منظم چای سیاه می‌نوشند، میزان قند خون در ادرارشان افزایش قابل‌توجهی دارد.

همچنین نوشیدن چای مقاومت به انسولین را بهبود می بخشد؛ افراد مبتلا به دیابت انسولین تولید نمی‌کنند یا به اثرات آن مقاوم هستند و انسولین برای تنظیم سطح گلوکز خون مورد نیاز است.

وو تأکید کرد: به‌عنوان یک رویکرد ایمن و ارزان، افراد در معرض خطر دیابت نوع ۲ به طور کلی باید به نوشیدن چای تشویق شوند.

اما وو هشدار داد که قبل از نتیجه‌گیری در مورد اینکه چای سیاه چگونه بر خطر دیابت تأثیر می‌گذارد، به مطالعات بیشتری نیاز است؛ اکنون محققان در حال انجام مطالعه‌ای هستند که به بررسی فواید چای سیاه بر کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌پردازد.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای محمد هادی خداترس مالک ششدانگ پلاک ۳۱۴۶ از ۱۰۱ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۲۸ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۳۱۴۶ از ۱۰۱ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام محمد هادی خداترس ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۵۶۳۰۱۸ ب ۹۰ صادر و تسلیم گردید. که به علت جابه جایی مفقود شده است. ضمناً مورد ثبت به موجب سند رهنی شماره های ۴۴۶۵۰ و ۴۱۸۶۵ در رهن بانک سپه قرار دارد. و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۷/۲۰

۲۴۴۳/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه خانم مهناز حسن زاده به وکالت از وراث سید کاظم مزارعی به موجب وکالت نامه شماره u9hyapbb2veu مورخ ۱۳۹۸/۳/۳۱ دفتر حفاظت منافع جمهوری اسلامی ایران - واشنگتن و تفویض وکالت شماره ۷۴۸۰ مورخ ۱۳۷۸/۸/۲۸ و ۵۱۹۸ مورخ ۱۳۷۴/۸/۸ و ۱۲۸۸۶ مورخ ۱۳۸۱/۹/۲۰ دفتر حفاظت منافع جمهوری اسلامی ایران - واشنگتن و وکالت نامه شماره ۱۱۴۷۴۳ مورخ ۱۳۷۵/۷/۲۳

ماالک دو سهم مشاع به استثناء ثمن اعیانی از ۱۵ سهم سهام سه دانگ مفروز قریه اسمعیل آباد سید کاظم مزارعی فرزند سید محی الدین از پلاک ۱۱۰ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۲۶ شیراز تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۱۰ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس سند مالکیت به نام سید کاظم مزارعی در دفتر ۴۲ صفحه ۳۸۲ سند چاپی ۳۵۱۵۰۹ صادر و تسلیم گردید که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۷/۲۰

۷۹۲/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۵۰۰۰۴۴۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی دانشگاه علوم پزشکی جهرم (درمانگاه اسماعیل آباد) به شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۱۳۹۵۱ صادره از خفر نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه به انضمام ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۴۸۰۶/۳۹ متر مربع تحت پلاک ۱۱۰/۲۳۳ مفروزی از پلاک ۱۱۰ مشهور به اسماعیل آباد واقع در بخش ۹ فارس خفر انتقالی از متولی موقوفه میرزا هادی عطار و زارعین (اهدایی) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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: ۱۴۰۲/۰۷/۲۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۰۴

۱۵۴۳/م.الف – روح اله دهقانی
سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر