کمبود ید، از علایم تا درد سرها برای سلامتی

ید به غده تیروئید برای ساخت هورمون‌هایی کمک می‌کند که در کنترل رشد، پشتیبانی از متابولیسم و ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده موثرند و کمبود آن می‌تواند پیامدهای ناگواری برای سلامت ما داشته باشد

پزشکی

ید یک ماده معدنی ضروری است که معمولاً در غذاهای دریایی یافت می‌شود. غده تیروئید از این ماده برای ساخت هورمون‌های تیروئید استفاده می‌کند که در کنترل رشد، ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده و پشتیبانی از متابولیسم سالم موثر است. متاسفانه حدود یک سوم افراد در سراسر جهان در معرض کمبود ید هستند. زنان باردار، افرادی که از نمک ید دار استفاده نمی‌کنند، افرادی که رژیم گیاه‌خواری را دنبال می‌کنند و... کسانی هستند که با خطر کمبود ید مواجه‌اند.

علایم و پیامدهای کمبود ید

کمبود ید می‌تواند علایم ناراحت کننده و حتی شدید ایجاد کند که شامل تورم در گردن، مشکلات مربوط به بارداری، افزایش وزن و اختلال در یادگیری است. علایم کمبود ید بسیار شبیه علایم کم‌کاری تیروئید یا هورمون‌های کم تیروئید است. تورم در جلوی گردن شایع‌ترین علایم کمبود ید است و به آن گواتر گفته می‌شود. افزایش وزن غیر منتظره نشانه دیگری از کمبود ید است. خستگی و ضعف هم از علایم رایج کمبود ید است. در ضمن هنگامی که سطح هورمون تیروئید پایین است، ممکن است فولیکول‌های مو دوباره بازسازی شود. با گذشت زمان، این وضعیت می‌تواند به ریزش مو منجر شود. به همین دلیل، ممکن است افرادی که دچار کمبود ید هستند از ریزش مو رنج ببرند. خشکی پوست، احساس سردی بیش از حد معمول، تغییر در ضربان قلب، اختلال در یادگیری و حافظه و... از دیگر پیامدهای کمبود ید است. ضمن آن که مصرف نکردن ید کافی در طول بارداری و شیردهی ممکن است عوارض جانبی را برای مادر و جنین به همراه داشته باشد. مادران ممکن است علایم تیروئید کم کار مانند گواتر، ضعف، خستگی و احساس سرما را تجربه کنند. در همین حال، کمبود ید در نوزادان ممکن است رشد جسمی و مغزی را متوقف کند. در نهایت کمبود ید می‌تواند باعث قاعدگی نامنظم و خون‌ریزی شدید در خانم‌ها شود.

منابع ید

میزان ید توصیه شده ۱۵۰ میکروگرم در روز است. این مقدار باید نیاز ۹۸ درصد از کل بزرگ سالان سالم را برآورده کند. با این حال، زنان باردار یا شیرده بیشتر به ید نیاز دارند. زنان باردار به ۲۲۰ میکروگرم ید در روز و زنان شیرده به ۲۹۰ میکروگرم ید در روز نیاز دارند، غذاهای حاوی منابع عالی ید شامل تخم مرغ، ماست، میگو، آلو خشک، نمک ید دار و... است. مقادیر کمتری از این ماده معدنی در انواع مواد غذایی مانند ماهی، صدف، گوشت گاو، مرغ، لوبیا چیتی، شیر و دیگر محصولات لبنی هم یافت می‌شود. بهترین راه برای دریافت ید کافی افزودن نمک ید دار به وعده‌های غذایی است. در ضمن اگر با بررسی علایم فکر می‌کنید کمبود ید دارید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

در تهیه این مطلب از «پزشکت» کمک گرفتیم

تازه ها

انقلابی در درمان سرطان با خودتخریبی سلول مهاجم

محققان مولکول جدیدی به نام تی سی آی پی (TCIP) ساخته‌اند که به گفته خودشان می‌تواند انقلابی در درمان سرطان ایجاد کند. نتایج این تحقیقات در مجله علمی «نیچر» منتشر شده است. طبق آخرین یافته‌ها، هنگامی که فردی به سرطان مبتلا می‌شود با ایجاد جهش در ژن‌های خاصی که به عنوان محرک‌های سرطان شناخته می‌شود، می‌توان جلوی متاستاز یا رشد تومور را گرفت. با این حال، مولکول‌های تی سی آی پی تازه ابداع شده رویکرد متفاوتی دارند. آن‌ها به جای تلاش برای متوقف کردن بیماری، می‌توانند تغییراتی در مسیر ژن‌های محرک سرطان ایجاد کنند تا خود تخریب شوند. کرابتری نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: «سلول‌ها می‌توانند تصمیم بگیرند که ناپدید شوند یا به نوعی خودکشی کنند.»

به عنوان مثال، یک سلول زمانی که با جهش‌هایی در عملکرد ایمنی باعث آسیب رساندن به سلول‌های شما می‌شود، می‌تواند به عنوان یک اقدام احتیاطی عمل خودتخریب انجام دهد. کرابتری می‌گوید: «در حال تحقیق درباره سرطان بودم که یک روز به ذهنم رسید با تغییر در سلول‌های سرطانی مرگ سلولی را در آن‌ها فعال کنم.» او توضیح می‌دهد که هر روز حدود ۶۰ میلیارد سلول در انسان توسط مکانیسم سلولی از بین می‌رود و اضافه می‌کند که «مولکول‌های جدید با استفاده از مکانیسم مرگ سلولی طبیعی سلول‌های غیر مفید را از بین می‌برد».

محققان می‌گویند، موش‌هایی که با این روش در آزمایش‌ها تحت درمان قرار گرفته‌اند، نشانه‌های خوبی از خود بروز داده‌اند. کرابتری در این باره می‌گوید: «هیچ کدام از آن‌ها نمردند». هنگامی که سلول‌های سرطانی انسانی به موش‌ها پیوند زده شد، مولکول‌های تی سی آی پی به طور موثر رشد سرطانی را ریشه کن و موش‌ها را درمان کردند.

سلامت

عوامل خطر ابتلا به عفونت دستگاه ادراری

سوزش ادرار می‌تواند ناشی از عفونت ادراری و زمینه‌های دیگر باشد که علاوه بر درد، سلامت ما را هم به خطر می‌اندازد. در این مطلب به نقل از «دکتر تو» به صورت گذرا عوامل این مشکل و درمان‌های خانگی آن را مرور می‌کنیم. فراموش نکنید در هر حال مراجعه به پزشک بهترین راه حل است.

عواملی که باعث سوزش ادرار می‌شود

دیابت| در افراد دیابتی به دلیل بالا بودن قند، سیستم ایمنی به درستی عمل نمی‌کند که همین موضوع موجب افزایش احتمال ابتلا به عفونت می‌شود.

افزایش سن| با افزایش سن سیستم ایمنی ضعیف‌تر می‌شود و بدن در معرض پاتوژن‌ها و عوامل بیماری‌زای مختلفی قرار می‌گیرد. به همین علت احتمال ابتلا به عفونت افزایش می‌یابد.

بزرگی پروستات| بزرگ شدن پروستات باعث می‌شود که مثانه به طور کامل تخلیه نشود و احتمال ابتلا به عفونت افزایش یابد.

سنگ کلیه| هر عاملی که باعث کاهش دفع ادرار شود، عفونت را افزایش می‌دهد.

بارداری| تاثیر هورمون پروژسترون و فشار مکانیکی ایجاد شده توسط رحم (به دلیل فضایی که جنین اشغال می‌کند) موجب تخلیه ناکامل مثانه حین ادرار کردن می‌شود. همچنین تغییرات فیلتراسیون گلومرولی باعث افزایش قند موجود در ادرار و قلیایی شدن آن می‌شود و در مجموع تمامی این تغییرات احتمال ابتلا به عفونت ادراری در دوران بارداری را بیشتر می‌کند.

داشتن کاتتر ادراری در محل| کاتتر یا سوند، جسم خارجی محسوب می‌شود که اگر به صورت طولانی مدت استفاده شود ممکن است باعث عفونت شود.

عفونت واژن| گاهی اوقات عفونت واژن مانند عفونت قارچی می‌تواند باعث سوزش ادرار شود.

درمان سوزش ادرار در طب سنتی

سرکه سیب| سرکه سیب خاصیت ضدباکتری و ضدقارچی دارد. سرکه سیب و عسل را در مقداری آب گرم حل کنید و هر روز بنوشید.

درمان با خیار و جوش شیرین| جوش شیرین قلیایی است و خاصیت اسیدی ادرار را کمتر می‌کند. در نتیجه سوزش کمتر و تعداد دفعات کمتری برای نیاز به دفع ادرار احساس می‌شود. می‌توانید جوش شیرین و آب خیار را در مقداری آب مخلوط و استفاده کنید.

لیمو| لیمو خاصیت ضدمیکروبی دارد و برای پاک‌سازی دستگاه ادراری مفید است. هر روز مقداری آب لیمو را با عسل در آب ولرم ترکیب کنید و بنوشید.

زنجبیل| زنجبیل را می‌توانید هم به صورت دمنوش و هم همراه با شیر استفاده کنید.

بیشتر بدانیم

آسیب زدن به سلامت برای تظاهر به خوش تیپی!

برخی افراد زمانی که جلوی دوربین قرار می‌گیرند یا در موقعیت‌های خاص برای خوش‌اندام به نظر رسیدن، شکم خود را به کمک یک دم عمیق و سپس حبس آن، به داخل می‌کشند، اما «نیویورک پست» به نقل از متخصصان گزارش داده است که این کار می‌تواند برای سلامت بدن مضر باشد. به گفته دکتر رابرت گلاتر، داخل دادن شکم می‌تواند روی سلامت تنفس و لگن تاثیر بگذارد. ضعیف شدن لگن می‌تواند به اختلال‌هایی منجر شود. او به نیویورک پست گفت: «شاید داخل دادن شکم و سفت نگه داشتن آن برای لاغرتر به نظر رسیدن وسوسه‌انگیز باشد، اما مهم‌ترین پیامد آن برای سلامت بدن، محدود شدن توانایی تنفس و در نتیجه اثرگذاری منفی بر دیافراگم است.»

نامنظم شدن تنفس و سرگیجه

گلاتر که پزشک اورژانس در بیمارستان لنوکس هیل نیویورک است، می‌گوید: «داخل دادن شکم باعث می‌شود دیافراگم به جای حرکت به پایین، رو به بالا حرکت کند که همین موضوع عملکرد طبیعی آن را مختل می‌کند. این کار، الگوی تنفسی نامنظمی را به وجود می‌آورد که به سرگیجه و خستگی منجر می‌شود.» داخل دادن شکم به طور مداوم بر عضلات کف لگن نیرویی پایین برنده وارد می‌کند که به ضعیف شدن و افتادگی اندام‌های لگن منجر می‌شود.

درد گردن و شانه

اریکا ویس، متخصص سلامت در «ایسا یوگا» تاکید کرد که سفت کردن مداوم معده و شکم در وضعیت جسمانی شخص مشکل ایجاد می‌کند و باعث دردهای جدی پشت و گردن می‌شود. وی افزود: «شکم عامل مهمی در حفظ تعادل در هنگام حرکت کردن است. وقتی عضلات شکم را سفت می‌کنید، تمام انرژی بدن شما به یک ناحیه می‌رود و همین باعث به هم خوردن تعادل بدن می‌شود. با این کار، به ترقوه و پایین گردن خود فشار بیشتری وارد می‌کنید که به درد گردن و شانه و کمر منجر می‌شود. اگر انجام این کار عادت همیشگی شما شود، در بلندمدت بر انحنای ستون فقرات اثر می‌گذارد؛ زیرا عضلات شکم به دلیل افزایش فشار، کوتاه می‌شود. به این ترتیب، به علت این وضعیت بد، گردن قوز دار شکل می‌گیرد.» خلاصه این که اگر می‌خواهید در عکس‌های تان خوش تیپ به نظر برسید ورزش و داشتن یک برنامه غذایی خوب انتخاب بهتری نسبت به حبس نفس و داخل نگه داشتن شکم است.

آشپزی من

چاشنی

چطور یک سُس آلفردوی خوشمزه با طعم رستورانی درست کنیم؟

هوس پاستا کردید و قیمت پاستای رستوران‌ها هم که سر به فلک کشیده؟ خب جای نگرانی نیست، کافی است قلق تهیه یک سس آلفردوی رستورانی را یاد بگیرید تا بتوانید یک پاستای خوشمزه و مقرون به صرفه در منزل تهیه کنید.

چی لازم داریم؟

چهار قاشق غذاخوری کره، دو حبه سیر رنده شده، یک و نیم فنجان خامه فرادما، دو قاشق غذاخوری شیر، دو فنجان پنیر پارمسان و یک چهارم قاشق چای‌خوری جوز هندی و البته جعفری خرد شده، فلفل سیاه و نمک هم که براساس ذائقه‌تان. فقط یادتان باشد که نمک زیاد برای فشار خون ضرر دارد.

خب چی کارش کنیم؟

۱) یک قابلمه بزرگ را روی حرارت قرار دهید و کره را داخل آن ذوب کنید. ۲) سیر را اضافه کنید و تا زمانی که شروع به طلایی شدن کرد، به تفت دادن ادامه دهید (۳۰ ثانیه تا یک دقیقه زمان کافی است). ۳) خامه را با مقدار کمی شیر رقیق و به مخلوط کره و سیر اضافه کنید. ۴) حدود ۳ تا ۴ دقیقه مواد را هم بزنید تا بافتی شبیه کرم پیدا کند. ۵) پودر پنیر پارمسان، نمک، فلفل و جوز هندی را اضافه کنید و روی حرارت ملایم به هم زدن ادامه دهید تا زمانی که بافت سس طوری شده باشد که به قاشق شما بچسبد. اگر اهل خوردن جعفری هم هستید، می‌توانید در مراحل پایانی آن را به سس اضافه کنید.

اصل برگ سبزکامیون کشنده ولوو اف اچ12 به شماره انتظامی275ع-38ایران36به شماره موتور422238وشماره شاسی YV2A4CFA84T846459مدل1384به‌مالکیت شرکت حمل ونقل مبین ترابرآریا مفقودگردیده‌واز درجه‌اعتبارساقط می‌باشد. ۲۹۸۸۱

برگ سبز خودرو پژو پارس بنام **محبوبه حسامی فر** به شماره انتظامی 74 ایران 553 و 78 و شماره موتور 124K1451964 و شماره شاسی NAAN21VE4LH270972 مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۸۷۴

اینجانب **محسن افشار** شاندیز مالک خودرو سواری هاچ بک پژو ۲۰۷ تیپ MT۱ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی پلاک ۷۳ ج ۲۱۹ ایران ۳۶ به شماره شاسی NAAR03FEE3JJ638257 و شماره موتور 163B0304387 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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.

اصل برگ سبز کامیون کشنده ولوو اف اچ12 به شماره انتظامی287ع-38ایران36به‌شماره موتور422956 وشماره شاسی YV2A4CFA54T846418 مدل1384به‌مالکیت شرکت حمل ونقل مبین ترابرآریا مفقودگردیده‌واز درجه‌اعتبارساقط می‌باشد. ۲۹۸۸۰

اینجانب **غلامرضا قائنی** مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ایران 36-984 ب29 به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۴۰۴۹۸ و شماره شاسی NAAC91CC8BF871125 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۲۹۸۴۴

اصل برگ سبزکامیون کشنده فوتون به شماره انتظامی328ع-35 ایران36به شماره موتور ISGE446077534580 و شماره شاسی NAB374522PA001350 مدل1402به‌مالکیت شرکت حمل ونقل **مبین ترابرآریا** مفقودگردیده‌واز درجه‌اعتبارساقط می‌باشد. ۲۹۸۷۳

اینجانب **محمد جواد رجبی همت آبادی** مالک خودرو GLX پژو ۴۰۵ مدل۹۱ خاکستری شماره انتظامی 75 ایران 718ل 13 به شماره شاسی NAAM11CAXCR491264 و شماره موتور 12491006855 به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هرکس 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. ۲۹۸۲۱

برگ سبز-سند کمپانی کارت خودرو موتور سیکلت رهرو125سی سی مدل 94 رنگ قرمز شماره انتظامی 48617-773 شماره‌موتور 0124NBJ416394 شماره تنه NBJ000125309C9459913 به نام **سعید میراحمدی** مفقود و فاقد اعتبار است.

اینجانب **محمد اشک زری** مالک خودرو رانا خاکستری مدل 96 به شماره انتظامی پلاک 214س66ایران 74 به شماره موتور 172B0016546 و شماره شاسی NAAU01FE0HT190945 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۲۹۸۳۶

برگ سبز پژو PARSXU7 مدل 1397 شماره انتظامی ایران 36- 567 هـ 46 شماره موتور 124k1241611 وشماره شاسی NAAN21VE8JH345654 به نام **غلامحسین نورانی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۸۸۶

اینجانب **حسین رادمرد** مالک خودرو پیکان سواری مدل 83 به شماره انتظامی ایران 32- 216 ب 79 به شماره شاسی 83506954 و شماره موتور 11283038211 به علت فقدان اسناد فروش برگه کمپانی(سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۲۹۹۰۰

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی مشاور نیروی خراسان (منیران)
به شماره ثبت ۷۶۵۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۴۵۵۵ (نوبت دوم)

پیرو آگهی نوبت اول دعوت از سهامداران برای جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه در ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۲۹ / ۰۴ / ۱۴۰۲ و به حد نصاب نرسیدن جلسه مذکور (حضور بیش از نصف سهامداران دارای حق رأی) ، جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی مشاور نیروی خراسان (منیران)، ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه مورخ ۲۶/ ۰۵/ ۱۴۰۲ در محل قانونی شرکت واقع در بزرگراه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی (شهید کلانتری سابق) ابتدای بولوار پیروزی- پیروزی ۲/۱ - آلاله ۸ - پلاک (۵) تشکیل می شود. لذا از سهامداران محترم دعوت می شود در جلسه مذکور حضور به هم رسانند.

دستورکار جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت. ۲- تصویب ترازنامه و صورت های مالی مربوط به عملکرد سال مالی ۱۴۰۱ و اخذ تصمیم. ۳- انتخاب اعضاء هیئت مدیره . ۴- انتخاب بازرسان قانونی اصلی و علی البدل . ۵- تعیین روزنامه کثیر الانتشار.

هیئت مدیره
۲۹۹۱۹

(آگهی فقدان سند مالکیت)

نظر به اینکه آقای خلیل اسلامی باستناد برگ استشهادیه گواهی شده منظم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ پلاک ۱۲۷۱ فرعی از ۲۳۱ اصلی بخش ۱۳ مشهد که متعلق به وی میباشد بعلت سهل انگاری مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر الکترونیکی ۱۴۰۱۲۰۳۶۰۲۲۰۰۵۹۲۷ به نام وی ثبت و سند بشماره چاپی ۶۴۱۵۰۴ سری و سال ۱۴۰۰ صادر و تسلیم شده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا باستناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت مراتب یك نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملك مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

محمدرضا رجایی مقدم – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان
۲۹۷۷۸

(آگهی فقدان سند مالکیت)

نظر به اینکه آقای **خلیل اسلامی** باستناد برگ استشهادیه گواهی شده منظم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ پلاک ۱۲۷۲ فرعی از ۲۳۱ اصلی بخش ۱۳ مشهد که متعلق به وی میباشد بعلت سهل انگاری مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر الکترونیکی ۱۴۰۱۲۰۳۶۰۲۲۰۰۵۹۲۸ به نام وی ثبت و سند بشماره چاپی ۶۴۱۵۰۵ سری و سال ۱۴۰۰ صادر و تسلیم شده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا باستناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت مراتب یك نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملك مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

محمدرضا رجایی مقدم – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان