همه‌چیز درباره خوابیدن

فشار خون، قند خون، بیماری‌های قلبی عروقی، آلزایمر و افسردگی بیماری‌هایی است که ممکن است به علت خواب ناکافی، سلامت بدن شما را به خطر بیندازد

سلامت

کیفیت و میزان خواب انسان در شبانه‌روز همیشه یکی از مسائل حائز اهمیت برای دانشمندان بوده است. زیرا خواب بر سلامت بدن تاثیرات قابل توجهی دارد. در ادامه به بررسی تاثیرات خواب بر بدن، میزان خواب کافی و نحوه بهبود آن می‌پردازیم.

فشار خون و قند خون

مطالعه‌ای روی ۶۰ هزار میان سال و مسن انگلیسی، نشان داد کسانی که به طور منظم نیاز به چرت زدن در طول روز دارند، ۱۲ درصد بیشتر از همسالان خود در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند.

محققان به این نتیجه رسیدند که چرت زدن به خودی خود مشکلی ندارد و پیشنهاد کردند که این چرت‌ها نشانه‌ای از خواب بی‌کیفیت در شب است.

حتی کاهش متوسط خواب برای تنها یک هفته می‌تواند قند خون را به شدت مختل کند، بنابراین شما را به عنوان پیش دیابت طبقه بندی می‌کند.

ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی

کم خوابی خطر انسداد و پاره شدن عروق کرونر را افزایش می‌دهد و شما را در مسیر بیماری قلبی عروقی، سکته مغزی یا نارسایی قلبی قرار می‌دهد.

شاید متوجه شده باشید که وقتی خسته هستید هوس غذای ناسالم می‌کنید؟ خواب کم باعث افزایش غلظت هورمونی و احساس گرسنگی می‌شود و در همان حال هورمونی را که به شما می‌گوید سیر هستید، سرکوب می‌کند.

آلزایمر و افسردگی

خواب به میزان کافی یک عامل کلیدی در سبک زندگی است که تعیین می‌کند آیا شما به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوید یا خیر. زیاد یا ناکافی بودن هر دو با این بیماری مرتبط است.

اختلال خواب ممکن است به بیماری‌های روانی عمده از جمله افسردگی و اضطراب کمک کند.

ابتلا به سرطان

نداشتن خواب کافی، به طور معمول با «فرسودگی» بیشتر سلول‌های ما مرتبط است. تصور می‌شود که این نوع اختلال در ژن‌های ما باعث ایجاد تومورهای سرطانی می‌شود.

چقدر باید بخوابیم؟

- ✓ **پیش از دبستان (۳-۵ سال):** ۱۰-۱۳ ساعت
- ✓ **سن مدرسه (۶-۱۳ سال):** ۹-۱۱ ساعت
- ✓ **نوجوان (۱۴-۱۷ سال):** ۸-۱۰ ساعت
- ✓ **بزرگسالان جوان (۱۸-۲۵):** ۷-۹ ساعت
- ✓ **میان سالان (۲۶-۶۴):** ۷-۹ ساعت
- ✓ **افراد مسن (۶۵ یا بیشتر):** ۷-۸ ساعت

چگونه خواب‌مان را بهبود ببخشیم؟

زمان استفاده از صفحه نمایش را یک ساعت قبل از خواب محدود کنید | موبایل، لپ‌تاپ و تلویزیون نور آبی ساطع می‌کنند و سیگنال‌هایی را به مغز ما می‌فرستند تا ما را بیدار نگه دارند.

«ذهن مسابقه دهنده» خود را تحت کنترل نگه دارید | ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از خواب با یک دفترچه بنشینید و فهرستی از کارهایی را که باید در روز بعد انجام دهید یادداشت کنید.

از مصرف کافئین بعد از ساعت ۱۲ شب پرهیز کنید | اگر می‌خواهید بعد از ظهر یک نوشیدنی گرم بخورید، به سراغ چای یا قهوه بدون کافئین بروید.

دمای اتاق خواب را خنک نگه دارید | دمای اتاق خواب را در حدود ۱۸ درجه سانتی گراد نگه دارید. در طول بهار/تابستان سعی کنید با باز بودن پنجره اتاق خواب بخوابید.

مکمل ویتامین D مصرف کنید | ویتامین D در خواب نقش دارد. از مصرف کافی منیزیم و روی اطمینان حاصل کنید.

آشپزی من

مناسبتی

فوت و فن پخت آش نذری اربعین

نذری دادن در شب و روزهای اربعین یکی از رسم و رسوم این ایام است و آش یکی از پایه‌های ثابت نذری است.

طرز تهیه:

۱-قبل از تهیه آش رشته، حبوبات را از ۲۴ ساعت قبل نیم‌پز کنید. اگر فرصت کمی برای آشپزی دارید، می‌توانید مقداری جوش شیرین در حبوبات خود ریخته تا سریع‌تر پخته شوند. همچنین سبزی آش رشته خود را هم بشویید، خرد کنید و کنار بگذارید. ۲-یک قابلمه بزرگ بردارید، در آن آب ریخته و روی حرارت بگذارید. ۳-وقتی آب به جوش آمد، سبزی را اضافه کرده تا کمی پخته شود. ۴-در یک تابه، مقداری روغن بریزید؛ مقداری پیاز داغ، سیر داغ و نعناع داغ را درون تابه بریزید و آرد و ادویه‌ها را به آن اضافه کنید. ۵-این ترکیب را به مدت ۲ دقیقه روی حرارت هم بزنید تا بوی خامی زردچوبه و آرد از بین برود. ۶-سپس این موادر ا به درون دیگ آش خود بریزید و کمی آش را هم بزنید. ۷-حبوبات را به قابلمه خود اضافه کنید. ۸-وقتی آش شما کمی جا افتاد، رشته آشی را اضافه کنید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت بماند. ۹-بعد از ۲۰ دقیقه آش خود را از روی حرارت بردارید و آن را با پیاز داغ، سیر داغ و نعناع داغ تزیین کنید.

نکات مهم

*قابلمه پخت آش رشته نذری، باید گنجایش بیشتری نسبت به میزان مواد شما داشته باشد.

*قبل از اضافه کردن سبزی‌ها به قابلمه آش، مقداری نمک به آش بزنید؛ این کار باعث تثبیت رنگ سبز سبزی‌ها می‌شود.

*زردچوبه آش رشته نذری نباید کم باشد، زیرا هم در عطر و هم در طعم آن موثر است.

*برای آش رشته نذری، حتما رشته آش مرغوب استفاده کنید تا در حین پخت وا نرود.

*روغن داخل آش باید به مقدار کافی باشد؛ زیرا به جا افتادن آش رشته نذری کمک زیادی خواهد کرد.

*هر چه پیاز داغ در آش نذری بیشتر باشد، طعم آن خوشمزه‌تر خواهد شد.

مواد لازم برای ۱۰۰ نفر

- نخود: یک کیلوگرم
- لوبیا چیتی: ۲ کیلوگرم
- عدس: ۳ کیلوگرم
- سبزی آش: ۱۰ کیلوگرم
- پیاز داغ: یک کیلوگرم
- سیر داغ: نیم کیلوگرم
- رشته آشی: ۷ کیلوگرم
- آرد: ۳۰۰ گرم
- نعناع داغ: نیم کیلوگرم
- نمک، فلفل، زردچوبه، روغن و کشک: به میزان لازم

بانوان

دانستنی ها

اشتباهات سلامتی بانوان

معمولا یک سری باورهای غلط پزشکی در بین خانم‌ها مرسوم است که به بررسی برخی از آن‌ها پرداختیم

بیماری‌های مقاربتی، علامت دارند

بسیاری از بیماری‌های مقاربتی در واقع بدون علامت هستند. زنان شاید حتی متوجه نشوند که به این بیماری‌ها مبتلا هستند. به همین دلیل است که آزمایش STI برای تشخیص این بیماری‌ها بسیار مهم است.

اگر خارش و ترشح دارید، باید عفونت قارچی باشد

اکثر زنان تصور می‌کنند خارش و ترشح آن‌ها به دلیل عفونت قارچی است و آن را با داروهای بدون نسخه درمان می‌کنند. اما این‌ها می‌توانند علایم بسیاری از مشکلات دیگر باشند. کشت‌های واژینال می‌توانند تایید کنند که چه ارگانیسمی باعث علایم می‌شود تا بهترین درمان برای شما تجویز شود.

کربوهیدرات‌ها مضر هستند

برخی از سالم‌ترین الگوهای غذایی، مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای، به‌طور برجسته‌ای حاوی کربوهیدرات‌های فراوانی به‌شکل غلات کامل هستند. مهم این است که از نوع مناسبی از غلات مانند غلات کامل یا کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در گیاهان کامل استفاده کنید.

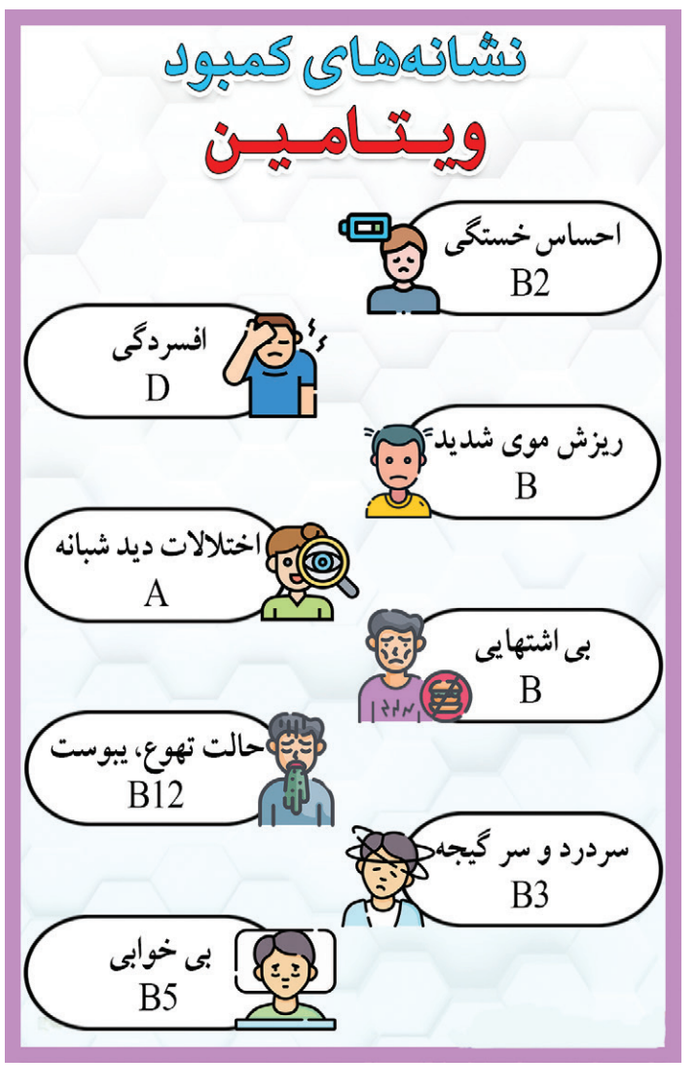
سیکل ماهانه باید ۲۸ روزه باشد

متوسط چرخه قاعدگی ۲۸ روز طول می‌کشد، اما می‌تواند بین ۲۱ تا ۳۵ روز باشد. اگر مدت زمان شما به طور مداوم کوتاه‌تر یا بیشتر از ۲۸ روز است، به این معنی نیست که مشکلی در شما وجود دارد.

قاعدگی سنگین طبیعی است

در حالی که ممکن است از نظر ژنتیکی مستعد قاعدگی سنگین باشید، این بدان معنا نیست که باید با آن کنار بیایید. حتی اگر مادر یا بستگان شما این مشکل را داشته‌اند، قاعدگی سنگین می‌تواند نشانه‌ای از مشکل باشد و باید آن را ارزیابی و درمان کرد.

داده تصویری



برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری پژو۲۰۶
مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۸۵۲ ط ۴۸ ایران ۳۶ و شماره موتور ۱۳۰۸۵۰۰۸۹۲۷ وشماره شاسی ۱۰۸۳۷۸۹۴ بنام احسان علیمردانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۸۷۶۱۵/ش

برگ سبز خودرو آردی مدل ۸۰
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۴۳۷ و ۵۸
شماره موتور ۲۲۳۲۸۰۲۳۸۳۶
شماره شاسی ۸۰۷۲۶۶۷۶
بنام محمد کاظم طلاحی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۶۱۷/ف

سندمالکیت (برگ سبز) و کارت خودرو سواری ریو
مدل ۸۹ رنگ نوک مدادی_متالیک به شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲A۱۱۷۸۶۶ شماره موتور ۱۰۷۵۶۷۰ پلاک ۴۵۷ ه ۹۵ ایران ۱۲ بنام مهدی صادقی نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۵۸۲/ف

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام سجاد اسماعیلی شهر کهنه
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۳ ط ۵۱ و شماره موتور ۳۵۴۲۳۸۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۶۶۰۹۹۹۱ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۸۷۵۹۲/ب

پروانه اشتغال به کار به شماره پروانه
۰۱۹۳۰۰۰۷۰۵۵ به شماره عضویت ۱۹۳۰۴۵۳۷۸ فعالیت در استان خراسان رضوی متعلق به خانم مرضیه اصلانی کدملی ۳۹۵۰۰۳۷۶۴۰ مفقود گردیده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۶۵۱۵/ر

سند کمپانی و برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۹۳۶ هـ ۷۲ ایران ۷۴ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۸۲۸C۱۳ و شماره موتور 2791646 بنام مهسا صباغ زاده مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۸۷۵۸۹/ف

برگ سبز، سندکمپانی و کارت موتور سیکلت هیرمند ۱۲۵ رنگ نوک مدادی مدل ۱۳۸۹
با شماره انتظامی ایران ۷۶۳-۴۶۴۹۹ و شماره شاسی ۸۹۷۴۴۴۳ و شماره موتور ۳۲۳۶۳۹۲۵ به نام محمدگلی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۷۶۱۴/ط

سند و فاکتور فروش و برگ سبز ام وی ام
به شماره پلاک ایران ۲۶_۳۷۲ب ۵۱ و شماره موتور mvm۴۸۴fffa۰۱۰۸۵۶ و شماره شاسی NatGcaf۴a۱۰۱۰۶۳۸ به نام رضا کوهستانی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱۸۷۶۵۵/و

برگ سبز سواری پراید مدل ۷۵به شماره پلاک ۴۲ ایران ۳۶۷ ه ۶۴ و شماره موتور۰۰۸۵۴۱۵۶ و شماره شاسی S ۱۴۴۲۲۷۴۱۱۶۳۶۸ به نام علی حیدری به شماره ملی ۰۹۴۵۷۰۰۳۵۰ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۷۶۶۸/ش

برگ سبز و کارت موتور سیکلت پرواز ۱۲۵cc مدل ۱۳۹۳ مشکی با شماره انتظامی ایران ۷۷۱ - ۶۸۳۲۷ و شماره شاسی N۲N***۱۲۵R۹۳۱۰۹۳۱ و شماره موتور 156FMI0261984 به نام احمد باقری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۷۵۶۸/ط

برگ سبز موتور سیکلت هندا ۱۲۵ پیشتاز مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۷۶۸-۲۵۱۱۶ به نام نور محمد ملک مزرجی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۷۶۳۰/ش

برگ سبز کویئک مدل۹۹
به شماره انتظامی ۶۹۲ هـ ۶۹ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰L۱۰۵۷۵۴۶ و شماره موتور M۱۵۸۹۳۷۲۹۰ بنام امیر قربانی مطلق شیروان مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۷۶۲۵/ف

برگ سبز کمپانی خودرو سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۸۵۲ ط ۴۸ ایران ۳۶ و شماره موتور ۱۳۰۸۵۰۰۸۹۲۷ وشماره شاسی ۱۰۸۳۷۸۹۴ بنام احسان علیمردانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۸۷۶۱۵/ش

برگ سبز خودرو آردی مدل ۸۰
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۴۳۷ و ۵۸
شماره موتور ۲۲۳۲۸۰۲۳۸۳۶
شماره شاسی ۸۰۷۲۶۶۷۶
بنام محمد کاظم طلاحی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۶۱۷/ف

سندمالکیت (برگ سبز) و کارت خودرو سواری ریو
مدل ۸۹ رنگ نوک مدادی_متالیک به شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲A۱۱۷۸۶۶ شماره موتور ۱۰۷۵۶۷۰ پلاک ۴۵۷ ه ۹۵ ایران ۱۲ بنام مهدی صادقی نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۵۸۲/ف

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام سجاد اسماعیلی شهر کهنه
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۳ ط ۵۱ و شماره موتور ۳۵۴۲۳۸۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۶۶۰۹۹۹۱ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۸۷۵۹۲/ب

پروانه اشتغال به کار به شماره پروانه
۰۱۹۳۰۰۰۷۰۵۵ به شماره عضویت ۱۹۳۰۴۵۳۷۸ فعالیت در استان خراسان رضوی متعلق به خانم مرضیه اصلانی کدملی ۳۹۵۰۰۳۷۶۴۰ مفقود گردیده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۶۵۱۵/ر

سند کمپانی و برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۹۳۶ هـ ۷۲ ایران ۷۴ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۸۲۸C۱۳ و شماره موتور 2791646 بنام مهسا صباغ زاده مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۸۷۵۸۹/ف

برگ سبز، سندکمپانی و کارت موتور سیکلت هیرمند ۱۲۵ رنگ نوک مدادی مدل ۱۳۸۹
با شماره انتظامی ایران ۷۶۳-۴۶۴۹۹ و شماره شاسی ۸۹۷۴۴۴۳ و شماره موتور ۳۲۳۶۳۹۲۵ به نام محمدگلی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۷۶۱۴/ط

سند و فاکتور فروش و برگ سبز ام وی ام
به شماره پلاک ایران ۲۶_۳۷۲ب ۵۱ و شماره موتور mvm۴۸۴fffa۰۱۰۸۵۶ و شماره شاسی NatGcaf۴a۱۰۱۰۶۳۸ به نام رضا کوهستانی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱۸۷۶۵۵/و

برگ سبز سواری پراید مدل ۷۵به شماره پلاک ۴۲ ایران ۳۶۷ ه ۶۴ و شماره موتور۰۰۸۵۴۱۵۶ و شماره شاسی S ۱۴۴۲۲۷۴۱۱۶۳۶۸ به نام علی حیدری به شماره ملی ۰۹۴۵۷۰۰۳۵۰ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۷۶۶۸/ش

برگ سبز و کارت موتور سیکلت پرواز ۱۲۵cc مدل ۱۳۹۳ مشکی با شماره انتظامی ایران ۷۷۱ - ۶۸۳۲۷ و شماره شاسی N۲N***۱۲۵R۹۳۱۰۹۳۱ و شماره موتور 156FMI0261984 به نام احمد باقری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۷۵۶۸/ط

کارت دانشجویی اینجانب حمید رضا پردل
فرزند حیدر پردل دانشجوی ترم ۳ تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شاهرود به شماره دانشجویی ۴۰۰۰۴۵۷۳ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۸۷۶۱۸/ش

برگ سبز تویوتا کرولا GLI سفید روغنی مدل۲۰۰۸
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۹۷ س ۳۲ به شماره شاسی JTDBR۴۲E۶۸J۰۰۲۲۰۹ به شماره موتور ۱ZZ۳۰۷۸۳۴۳ بنام فاطمه حقیقت مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۶۱۱/ف

اینجانب مونا خادمی مالک خودرو پژو ۲۰۶ سفید
به شماره انتظامی ۴۷م۳۶۳ ایران ۷۴ شماره بدنه NAAP۰۳EE۷HJ۰۵۹۳۱۰ و شماره موتور ۱۶۵a۰۰۹۲۱۵۲ به علت فقدان اسناد فروش 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. ۱۴۰۱۸۷۵۴۴/ر

اینجانب قاسم نظری مروبان مالک خودرو پژو ۲۰۶ هاچ بک بژ متالیک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۷۸-ایران ۹۳۱ ص ۵۹
به شماره شاسی ۱۰۸۰۰۹۸۶ و شماره موتور ۱۰۱۳۰۸۴۰۰۰۸۱۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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. ۱۴۰۱۸۷۴۹۲/ف

اینجانب حسن لطیفی توپکانلو مالک خودرو پژو ۴۰۵
به شماره انتظامی ۷۸۴ ی ۸۹ ایران ۳۲ و شماره شاسی ۸۳۷۰۶۹۰۶ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۳۷۰۴۶ به علت فقدان برگ و اسناد فروش 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 اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۸۷۶۳۳/ش

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

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد ذمه)

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۴۰۰۰۴۶ ۱- یک قطعه اپارتمان نوع ملک وقف پلاک ثبتی ۱۸۶۵ فرعی از ۱۳۰ اصلی ،مفروز و مجزا شده از۱۴۴۳ فرعی از اصلی مذکور بخش ۷ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک چناران استان خراسان رضوی به مساحت ۳۸/۳۴ متر مربع به حدود : شمالا : بطولهای ۱/۱۰ و ۰/۴۰و۱/۴۰و۰/۴۰و۲/۲۰متر دیوار و پنجره ایست به صحن حیاط شرقا : ۱- بطول ۴/۵۵ متر دیواریست براه پله دوم بطول ۲/۶۰ متر درب و دیواریست براه پله سوم بطول ۲متر دیواریست به پلاک ۱۴۴۴ فرعی جنوبا :بطول۸متر دیواریست اشتراکی به ق ۳ نفکیکی غربا:بطول ۶/۳۰ متر دیوار ب دیوار پلاک ۵۳۶ فرعی مالکیت :حسین ولی زاده هیزانلو فرزند گل محمد (مدیون) بعنوان مالک شش دانگ اعیان./

۲- ششدانگ اعیانی یک دستگاه اپرتمان به مساحت ۹۶/۷۱ متر مربع واقع در طبقه زیرزمین پلاک۱۴۴۳ فرعی از ۵۳۶ فرعی از ۱۳۰ اصلی بخش ۷ مشهد حوزه ثبتی چناران به انضمام ۱۷/۲۹ متر مربع فضای زیر پله و طبق زیر زمین که اختصاص این طبقه است با حق استفاده از مشترکات شامل صحن حیاط ۴۲ متر مربع و راه پله در طبقه زیر زمین ۱۷/۲۹ متر مربع در طبقه همکف و طبقه اول ۱۲/۷۶ متر مربع و ۱۳/۶۷ متر مربع است که عرصه ان موقوفه و موقوفات ملک و استیجاری به موجب سند رهنی ۶۰۸-۷۸/۱۲/۱۵ دفتر ۳۸ مشهد و رعایت شروط مندرج در سند اجاره ضرورییست که به نام اقای حسین ولی زاده هیزانلو فرزند گل محمد ذیل صفحه ۱۷ دفتر ۱۴۳ به شماره ۲۴۷۵۰ ثبت و سند شماره ۱۶۹۸۹۲ صادر و تسلیم شده است حدود و مشخصات و حقوق ارتفاعی عبارتست از شمالا به طول ۳۰/۴ متر دیوار و پنجره ای است به صحن حیاط شرقا اول بطول۵۵/۴ متر دوم که شمالی است به طول ۸۰/۴ متر حدود است به راه پله دوم به طول ۷۵/۱۷ متر دیوار ب دیوار پلاک ۱۴۴۴ فرعی جنوبا به طول۹۰/۹ متر دیوار به پنجره ایست به خیابان غربا به طول ۳۰/۱۴ متر دیوار به دیوار به پلاک ۵۳۶ فرعی حقوق ارتفاقی طبق قانون تملک اپارتمان ها و نحوه اجرای ان مرقوم است./

که طبق نظر کارشناس رسمی با مشخصات ذیل ارزیابی گردیده است :

-پلاک ثبتی ۱۸۶۵ فرعی از ۱۳۰ - اصلی بخش ثبتی ۷ واقع در چناران

در مورد کارشناسی به ادرس چناران –بلوار شهید خوشرو ۱- منزل دوم سمت راست ،ششدانگ اعیان یک واحد اپارتمان مسکونی کوچک به مساحت ۳۸/۳۴ متر مربع در طبقه همکف یک ساختمان دو طبقه هال ابدارخانه و حمام توالت می باشد.

سازه ساختمان نیمه فلز با سقف طاق ضربی و نمای اجری بابدنه داخلی و سقف گچ سفید و درب و پنجره فلزی با قدمت حدود ۲۰ سال و دارای امتیازات اب و برق و گاز میباشد.

بنابر اظهارات ساکنین واحد تا پایان تیرماه سال ۱۴۰۱ به صورت اجاره با مبلغ ۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال رهن و اجاره ماهیانه ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال در تصرف غیر میباشد.

لذا با توجه به مراتب فوق ارزش کل منفع ششدانگ عرصه و اعیان ملک مذکور با توجه موقعیت مکانی، کاربری،قدمت ساختمان ،حدود اربعه،شکل هندسی ،ممر دسترسی و مصالح به کار رفته،مساحت عرصه و اعیانی ،فارغ از هرگونه دیونی که ممکن است به اشخاص حقیقی و حقوقی وجود داشته باشد به مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل یکصد و پنجاه میلیون تومان برارود و ارزیابی می گردد.

۲-پلاک ثبتی B۱۴۴۳ فرعی از ۱۳۰-اصلی بخش ثبتی ۷واقع در چناران

در مورد کارشناسی به ادرس چناران –بلوار شهید خوشرو –شهید خوشرو۱-منزل دوم سمت راست ،مطابق جریان ثبتی ملک ششدانگ اعیان یک واحد اپارتمان مسکونی به مساحت ۹۶/۷۱ متر مربع در طبقه زیرزمین یک ساختمان دو طبقه ۴ سقف دارای هال و دو اتاق و اشپزخانه و حمام توالت میباشد.

سازه ساختمان نیمه فلز با سقف طاق ضربی و نمای اجری با بدنه داخلی و سقف گچ سفید و درب و پنجره فلزی با قدمت حدود ۲۰سال و دارای امتیازات اب و برق و گاز میباشد.

بنابر اظهارات ساکنین ،واحد تا پایان مرداد ماه سال ۱۴۰۲ به صورت اجاره با مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال رهن و اجاره ماهیانه ۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال در تصرف غیر میباشد.

لذا با توجه به مراتب فوق ارزش کل منافع ششدانگ عرصه و اعیان ملک مذکور با توجه به موقعیت مکانی ،کاربری،قدمت ساختمان ،حدود اربعه،شکل هندسی،ممر دسترسی ومصالح به کار رفته ،مساحت عرصه و اعیانی ،فارغ از هرگونه دیونی که ممکن است به اشخاص حقیقی و حقوقی وجود داشته باشد به مبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل چهارصد میلیون تومان برارود و ارزیابی می گردد.

پلاک های فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۹ در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهارراه دولت از طریق مزایده به فروش می رسد .مزایده از مبالغ فوق شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود . لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به اب ،برق،گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای انها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی ان مشخص شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد ،وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول میگردد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد ،مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

ثبت کننده : مرتضی ولایتی

۱۴۰۱۸۷۶۶۱/ش