نحوه خوابیدن به بهبود سلامت کمک می‌کند

آیا می‌دانید که شیوه صحیح خوابیدن به بهبود تنفس، تسکین سردرد و پیشگیری از چین و چروک پوست و... کمک می‌کند؟

سلامت

بسیاری از ما عادت کرده‌ایم آن‌قدر خودمان را خسته می‌کنیم که هنوز سر بر بالش نگذاشته‌ایم خوابمان می‌برد و صبح با کسالت، درد ستون فقرات و سردرد بیدار می‌شویم و تمام روز را با بی‌حالی سپری می‌کنیم. در حالی که نگرانی‌های روزمان را با خود به رختخواب می‌بریم و صفحه گوشی همراه آخرین چیزی است که قبل از چشم بر هم گذاشتن دنبال می‌کنیم و با این که بارها درباره کنار گذاشتن آن برای ساعت‌های پایانی شب تاکید کرده‌ایم، این بار هم این موضوع را یادآوری می‌کنیم که گوشی همراه را به رختخواب نبرید. ما عادت کرده‌ایم بدون توجه به نحوه خوابیدن، از این پهلو به آن پهلو غلت بزنیم در حالی که می‌توانیم با تدابیری کوچک به افزایش کیفیت خواب و بهبود سلامت‌مان کمک کنیم. برای مطلع شدن از راهکارهای پیشنهادی ما ادامه مطلب را مطالعه کنید:

خوابیدن به کدام سمت بهتر است؟

۱ خوابیدن به پشت و کمک به سلامت

خوابیدن به پهلو، شکم و پشت گزینه‌هایی است که ما انتخاب می‌کنیم. این در حالی است که به نقل از «هلث نیوز»، خوابیدن به پشت مزایای بسیاری دارد که کمتر به آن توجه می‌کنیم. خوابیدن به پشت می‌تواند به سلامت ستون مهره‌ها، کاهش سردردهای تنشی، تسکین درد سینوس‌ها و کاهش فشار به قفسه سینه کمک کند. از طرفی وزن بدن به طور مساوی توزیع می‌شود.

۲ خوابیدن به پهلو ترجیح افراد مسن

بر اساس یک مطالعه معتبر در سال ۲۰۱۷، بزرگسالان ترجیح می‌دهند به پهلو بخوابند و کودکان به طور مساوی به پهلو، پشت و شکم می‌خوابند.

۳ خوابیدن به شکم

خوابیدن روی شکم وقتی که ساعت‌ها سرتان به یک طرف باشد مثل این است که در حالت نشسته یا ایستاده سر خود را مدت زیادی به یک جهت بچرخانید. ستون فقرات فشرده می‌شود زیرا گردن به عقب متمایل است.

۴ خوابیدن به پهلو

در خوابیدن به پهلو هم ناخودآگاه پاها به سمت شکم جمع می‌شود و حجم شش‌ها کاهش می‌یابد.

نکاتی برای قبل از خواب

- ✓ یک نوشیدنی گرم بنوشید.
- ✓ نور را ساعات قبل از خواب کم کنید.
- ✓ رایحه‌های آرامش بخش مانند استوقودوس استفاده کنید.
- ✓ قبل از خواب از صفحه نمایش استفاده نکنید.

طرز صحیح خوابیدن

- ✓ خوابیدن به پشت به کاهش فشار بر ستون فقرات کمک می‌کند.
- ✓ استفاده از بالش برای راحتی و حفظ انحنای طبیعی بدن، به ستون فقرات استراحت می‌دهد. یک بالش زیر زانوها یا زیر کمرتان قرار دهید.

مزایای خوابیدن صحیح

۱ تنفس آرام و عمیق هنگامی که به پشت خوابیده‌اید منجر به تولید ملاتونین می‌شود، هورمونی که باعث آرامش و خواب بهتر می‌شود و فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهد.

۲ خوابیدن با سر بالا به جلوگیری از گرفتگی مجاری بینی و تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند.

۳ روکش بالش چربی پوست و مو را جذب و آن را حتی هنگام خواب به صورت منتقل می‌کند و اگر شما به پشت بخوابید این مشکل برطرف خواهد شد از طرفی اصطکاک بین بالش و صورت می‌تواند باعث ایجاد چین و چروک شود.

۴ هنگامی که به پشت می‌خوابید تجمع مایعات زیر پوست صورت کم می‌شود و صبح احساس پف و ورم صورت ندارید. کمی سر خود را بالا بگیرید تا به کنترل پف صورت‌تان کمک کند.

دارو شناسی

بانوان

همه چیزهایی که باید راجع به قرص لووتیروکسین بدانید

قرص لووتیروکسین (Levothyroxine) یا لووکسین جزو داروهای هورمونی است که برای کاهش علایم کم‌کاری غده تیروئید، درمان گواتر و انواع خاصی از سرطان تیروئید به کار می‌رود و به نام قرص تیروئید هم شناخته می‌شود و مصرف آن در بین خانم‌ها شایع‌تر است.

مصرف در دوره بارداری

معمولا مصرف لووتیروکسین در دوران بارداری بی‌خطر است و حتی لازم است که در دوران بارداری مصرف لووتیروکسین را ادامه دهید. مصرف دوز کمتر یا بیشتر هورمون تیروئید در دوران بارداری می‌تواند برای شما یا کودک‌تان مشکلاتی ایجاد کند. همچنین لازم است در دوران بارداری به‌طور منظم آزمایش خون بدهید تا دوز مناسب لووتیروکسین را دریافت کنید. معمولا بیشتر خانم‌ها در دوران بارداری به دوز بیشتر لووتیروکسین نیاز دارند.

مصرف در دوره شیردهی

مصرف لووتیروکسین در دوران شیردهی معمولا بی‌خطر است. مقدار بسیار کمی از هورمون تیروئید وارد شیر می‌شود و این میزان بسیار کمتر از آن چیزی است که روی کودک اثر بگذارد. اگر به کودک‌تان شیر مادر می‌دهید، لازم است که مصرف لووتیروکسین را ادامه دهید.

لووتیروکسین و کاهش وزن

یکی از علایم کم‌کاری غده تیروئید افزایش وزن است بنابراین زمانی که مصرف لووتیروکسین را شروع می‌کنید، همان طور که هورمون‌های شما متعادل می‌شود، ممکن است وزن‌تان هم کاهش یابد. از طرفی، کاهش وزن ممکن است یکی از علایمی باشد که نشان دهد دوز مصرفی شما زیاد است. زمانی که هورمون تیروئید شما به حالت طبیعی برگشت، تمایل شما به افزایش یا کاهش وزن، مشابه فردی است که مشکل تیروئید ندارد.

اخبار کوتاه

مغز انسان «اثر انگشت» دارد

دانشمندان به تازگی دریافته‌اند مغز می‌تواند «اثر انگشت» منحصر به فرد خود را داشته باشد که تاثیر بسیاری در شناسایی و درمان بیماری دارد. یکی از محققان در این باره می‌گوید: «هر یک از ما «اثر انگشت» مغزی داریم و این اثر انگشت با گذشت زمان تغییر می‌کند.» یافته‌های او به تازگی در Science Advances منتشر شده است.

مهلک‌ترین بیماری عفونی

یک فوق تخصص ریه گفت: هنوز هم بیماری سل مهلک‌ترین بیماری عفونی در سطح جهان محسوب می‌شود. به گزارش مهر، محمدرضا مسجدی اظهار کرد: «عامل بیماری سل، باسیل است و انتشار و سرایت آن عمدتاً از فرد مبتلا به دیگران و مانند کرونا از طریق تنفسی است اما بیماری سل در صورت تشخیص به موقع و مصرف صحیح و منظم دارو در مدت شش ماه در بیش از ۹۵ درصد موارد بهبود می‌یابد». سل مهم‌ترین علت مرگ در مبتلایان به ایدز به شمار می‌رود.

میان وعده

آشپزی من

خوراک لوبیا چیتی عصرانه پاییزی گرم

- لوبیا چیتی - ۲ پیمانه
- پیاز متوسط - یک عدد
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری
- قارچ ورقه شده - به مقدار لازم
- فلفل، زردچوبه و نمک - به مقدار لازم
- آویشن و پودر پاپریکا - به مقدار لازم
- آب لیمو - ۲ قاشق غذاخوری

۱- ابتدا در یک قابلمه مقداری روغن بریزید و پیاز را خرد کنید و داخل قابلمه بریزید کمی تفت بدهید و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید و تفت بدهید.

۲- رب گوجه فرنگی را به پیازها اضافه کنید و تفت بدهید و بعد لوبیاهایی را که از شب قبل خیس کرده اید به آن اضافه کنید و پس از کمی تفت دادن، داخل قابلمه آب بریزید و در آن را بگذارید تا با شعله ملایم بپزد.

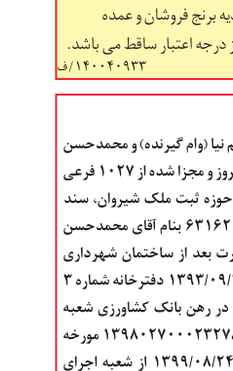
۳- پس از این که لوبیاها پخته شد قارچ‌ها را به صورت ورقه‌ای خرد کنید و به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا قارچ‌ها هم بپزند.

۴- بعد از پخته شدن قارچ‌ها نمک، دارچین و آویشن به آن بیفزایید.

۵- در صورت تمایل داخل خوراک لوبیا، آب لیمو و گلپر بریزید و بعد از چند جوش خوردن شعله را خاموش کنید.

بریده کتاب

بهترین غذا برای کاهش تهوع بارداری



سوپ همراه با گوشت یا مرغ از جمله غذاهایی است که به دلیل داشتن سدیم و پتاسیم فراوان برای کاهش تهوع صبحگاهی مفید است. علاوه بر این، سوپ از جمله غذاهای مخلوطی است که به آسانی مصرف می‌شود و زود هضم است. سوپی که می‌خواهید انتخاب کنید بهتر است نمک کمتری داشته باشد و از مواد ارگانیک تهیه شده باشد.

محتویات سوپ می‌تواند شامل مرغ، گوشت یا ماهی باشد. سوپ مرغ نیاسین، ریبوفلاوین، سلنیوم و پروتئین شما را تأمین می‌کند.

نام کتاب | بهترین مواد غذایی دوران بارداری و شیردهی
نویسنده | پیام فرح‌بخش، گلبرگ شعبانی
ناشر | انتشارات وارستگان

برگ سبز ام وی ام MVM x33s
به شماره انتظامی ۹۳۵ و ۴۲ ایران ۷۴
شماره شاسی NATGBAYL6L1028520
شماره موتور MVM484FBDL027865
بنام حسن محرابی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۴۰۶۴۷/ف

سند کمپانی و برگ سبز و کارت سوخت خودرو زانتیا سیتروئن X2000 **مدل ۱۳۸۲ رنگ نقره‌ای**
با شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۵۹ق۳۵ و شماره شاسی S1512281106792 و شماره موتور ۰۰۱۰۱۲۸۳ به نام حسن سوزنی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۰۹۰۵/ط

برگ سبز و کارت تراکتور کشاورزی فراگسون ۲۸۵ TTm
تک دیفرانسیل مدل ۱۳۸۹ به رنگ قرمز دارای شماره پلاک ایران ۱۲-۵۹۵ ک ۱۲ وشماره موتور LFW02689W وشماره شاسی H06799 به نام صمد لطفی مفقود گردیده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۰۸۳۴/ش

سند کمپانی برگ سبز کارت مشخصات بیمه نامه و پلاک موتورسیکلت هوندا ژیگما ۱۲۵ سی سی مدل ۹۱
ش انتظامی ۷۶۷-۲۵۹۳۹ ش موتور NED*3000820*
ش تنه NED***125A9100945
بنام علی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۰۵۸۰/ف

اصل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد ناپیوسته اینجانب ملیحه صفری مقدم در رشته آموزش زبان انگلیسی دانشگاه آزاد اسلامی به شماره دانشجویی ۹۲۰۵۹۷۶۱۳ مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد.
از یابنده تقاضا دارم در صورت پیدا کردن مدارک آن را به نشانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور ارسال نماید.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱ مدل ۹۵ رنگ سفید
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۶۷۱ ص ۵۲
شماره شاسی MAS431100F5845508
شماره موتور ۵۴۸۸۲۰۷
بنام مهدیه رباط جزی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۰۷۳۹/ف

برگ سبز وسند مالکیت وکارت موتور وپلاک آن به شماره ایران ۷۶۳-۳۲۱۱۸ وشماره موتور NC9*00003202* و شماره تنه N2U***200M8900146 به نام ذبیح الله نوروزی مفقود وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۰۷۸۹/ش

برگ سبز تراکتور ام اف تیپ ۲۸۵ به شماره پلاک ۱۲-۷۶۱ک ۱۲ وبه شماره موتور LFW03848W وبه شماره شاسی J01462 مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۰۴۰۹۶۱/ش

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۵
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۸۲ س ۸۱
و شماره موتور ۱۵۹۴۱۲۵ و شماره شاسی S1412285888533 به نام اعظم برادران محسنان
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۰۷۰۶/پ

برگ سبز خودرو پراید هاچ بک مدل ۱۳۸۰ سبز یشمی
با شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۳۵ص۷۷ و شماره شاسی S1442280158450 و شماره موتور ۰۰۲۴۷۳۴۱ به نام سارا دارابی فتح آباد مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۰۸۱۷/ط

برگ سبز خودرو سایپا
به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۹۷۱ ق ۱۵
شماره موتور M158639926
شماره شاسی NAS831100J5790256
بنام مسلم قائمی شیرین سو مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۰۶۱۶/ف

برگ سبزسندکمپانی پراید مدل ۸۱ سبز یشمی متالیک
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۵۵۶ ن ۵۹
شماره شاسی S1412228178771 8
شماره موتور ۰۰۳۲۳۲۰۸
بنام حسن اردلان مفقود و فاقد اعتباراست
۱۴۰۰۴۰۷۱۲/ف

برگ سبز و کارت موتور سیکلت توس نو 125CDI **مدل ۱۳۹۳ رنگ آبی با** شماره انتظامی ۷۷۶-۱۱۶۸۶ و شماره موتور 0125N3N005677 و شماره تنه N3N***125T9343180 به نام محمد صادق ضغیری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۰۸۸۸/ط

برگ سبز پژو آردی ۱۶۰۰ مدل ۷۹طوسی روشن روغنی
شماره انتظامی ایران ۲۶- ۵۹۵ ط ۵۹
شماره شاسی ۰۰۷۹۷۰۲۱۰۷
شماره موتور ۲۲۳۲۷۹۰۰۳۹۵
بنام حمید علی اکبری مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۴۰۶۰۳/ف

شرکت لیزینگ صنعت و معدن مالک خودرو کامیون بنز مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۴۴ع۱۷ و شماره شاسی ۳۷۴۳۵۵۱۶۶۰۶۵۰۱ و شماره موتور ۳۳۵۹۳۲۱۰۰۵۰۴۴ بعلت فقدان اسناد فروش (سند، برگ سبز و کارت خودرو) 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. ۱۴۰۰۴۰۸۷۳/ط

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم)
شرکت منحله در حال تصفیه تولیدی خدماتی پاس رضا (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۲۹۳ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۱۲۲۳۳
پیرو آگهی منتشره در روزنامه خراسان شنبه ۱۴۰۰/۰۷/۱۰ به شماره روزنامه ۲۰۷۶۷ جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۲ در ساعت ۱۰ با توجه به به حد نصاب نرسیدن تعداد سهامداران و مقدار سهام برگزار نگردید لذا بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می شود تا در مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم)که در مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۸ در ساعت ۱۰ صبح به آدرس مشهد پیروزی ۸۱شهید برسلانی ۱۴ پلاک ۵۴ روبروی نانوایی سنگکی برگزار می گردد حضور بهم رسانید
دستور جلسه: ۱- انتخاب مدیر تصفیه
مدیر تصفیه
۱۴۰۰۴۰۹۱۳/ع

برگ سبز خودرو به نام فاطمه حسن زاده
با شماره انتظامی 96 ب 749 ایران 74
و شماره موتور BM15LF094001 و شماره شاسی NAS731100G1006037 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۰۸۸۲/ر

پروانه کسب الکترونیکی محمدرضا نجات زاده کان عیدگاهی
با کد ملی ۰۹۳۰۸۳۶۴۸۰ و شناسه صنفی ۰۱۲۹۸۸۴۵۰۲ اتحادیه برنج فروشان و عمده
مواد غذایی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۰۴۰۹۳۳/ف

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی فشرده خدمات شهری شهرداری فریمان
شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات شهری(شامل رفت وروب ، جمع آوری ، حمل ونقل زباله محدوده خدماتی شهر و دفن بهداشتی زباله)به شماره ۲۰۰۰۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۹:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۷/۲۷
مهلت زمانی ارایه پیشنهاد : ساعت ۱۱:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۸/۸
زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۸/۸
نشانی مناقصه گزار : خراسان رضوی ، فریمان ، میدان امام خمینی(ره) شهرداری فریمان
تلفن ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴
علیرضا قلی زاده
سرپرست شهرداری فریمان
۱۴۰۰۴۰۸۹۰/ش

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی)
به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۹۰۰۶۳۹ له: بانک کشاورزی شعبه شیروان علیه: محمدابراهیم کاظم نیا (وام گیرنده) و محمدحسن کاظم نیا (راهن)، ششدانگ یک ساختمان به پلاک ثبتی ۲۰۹۴ فرعی (دو هزار و نود و چهار فرعی) مفروز و مجزا شده از ۱۰۲۷ فرعی (یک هزار و بیست و هفت فرعی) از ۷ اصلی (هفت اصلی) قطعه سه واقع در بخش ۵ پنج قوچان، حوزه ثبت ملک شیروان، سند مالکیت به شماره چاپی سند ۰۴۰۱۷۳۸ سری الف/۱۶ سال ۸۸ دفتر ۳۳۲ صفحه ۱۹ شماره ثبت ۶۳۱۶۲ بنام آقای محمدحسن کاظم نیا نام پدر: کاظم شماره ملی: ۰۸۲۸۵۵۵۰۲۸ ثبت و سند صادر شده است آدرس ملک زیارت بعد از ساختمان شهرداری نرسیده به میدان حاشیه بلوار اصلی می باشد که محدودیتها: طبق سند رهنی شماره ۱۰۶۲۶ - ۱۳۹۳/۰۹/۲۰ دفترخانه شماره ۳ شیروان در قبال مبلغ ۱/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یک میلیارد و یکصد میلیون ریال) بمدت ۱۰ سال در رهن بانک کشاورزی شعبه مرکزی شیروان قرار گرفته و برابر دستور اجرای احکام مدنی شورای حل اختلاف بجنورد به شماره ۱۳۹۸۰۲۷۰۰۰۲۳۲۷۸۷ مورخه ۱۳۹۸/۰۵/۰۷ در قبال ۱۱۷/۰۰۰/۰۰۰ریال و به دستور شماره ۱۳۹۹۰۵۸۰۷۱۵۰۰۰۹۶۳ - ۱۳۹۹/۰۸/۲۴ از شعبه اجرای شیروان ۱/۰۰۳/۰۲۹/۵۶۵ ریال بازداشت گردیده، که پلاک ثبتی ۲۰۹۴ فرعی از ۷ اصلی مفروز و مجزا از ۱۰۲۷ فرعی که برابر پاسخ دفتر املاک با وضعیت ثبتی به شرح یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۲/۰۵ متر مربع (یکصد و چهل و دو متر و پنج دسیمتر مربع) قطعه ۳ واقع در بخش ۵ قوچان واقع در روستای زیارت حاشیه خیابان اصلی بوده که محدود به حدود اربعه شمالاً به طول هفت متر و نود سانتی متر دیواریست به قطعه شماره یک از چهارصد و سی و شش شرقاً به طور منکسر اول به طول هشت متر و نوزده سانتی متر دوم به طول نود و چهار سانتی متر سوم به طول شش متر و پنجاه و یک سانتی متر درب و دیواریست به خیابان جنوباً به طول ده متر و نه سانتی متر دیواریست به قطعه شماره یک از چهارصد و سی و هفت غرباً به طول پانزده متر و بیست سانتی متر دیواریست به کوچه، حقوق ارتفاقی ندارد مالک می باشد، و طبق نظر کارشناس رسمی مورخه ۱۴۰۰/۰۴/۰۲ پلاک فوق الذکر پلاک فوق زمین ششدانگ با کاربری مسکونی به مساحت تقریبی ۱۴۲/۰۵ متر مربع و مساحت اعیان تقریبی فاقد اعیان پلاک ۱۰۲۷ فرعی از ۷ اصلی قریه زیارت قطعه ۳ بخش ۵ قوچان که با عنایت به بافت فرهنگی و اجتماعی منطقه و نوع کاربری و جمیع عوامل موثر ذکر شده در ارزیابی و بدون لحاظ دیون و تعهدات احتمالی ملک به میزان ۳/۵۵۱/۲۵۰/۰۰۰ریال می باشد. ملک مزبور از ساعت ۹ الی ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۱۰ (دهم آبان ماه یک هزار و چهارصد) در اداره ثبت اسناد و املاک شیروان شعبه اجراء واقع در شیروان خیابان امام رضا جنب بیمارستان امام خمینی از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۳/۵۵۱/۲۵۰/۰۰۰ ریال (سه میلیارد و پانصد و پنجاه و یک میلیون و دویست و پنجاه هزار ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم 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 نقداً وصول می گردد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۷/۲۶
اکبر اقبالی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان شیروان
۱۴۰۰۴۰۹۵۶/و