چرا موهای ما ناگهان بیشتر از همیشه می‌ریزند؟

بررسی موانع چرخه طبیعی رشد مو و هشدارهایی که نباید نادیده بگیرید

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

ریزش مو همیشه به معنای طاسی دائمی نیست؛ در مواردی، این پدیده واکنشی هشداردهنده از سوی بدن نسبت به اختلالات هورمونی، کمبودهای تغذیه‌ای، استرس مزمن یا مراقبت‌های غیراصولی است که با تشخیص به‌موقع قابلیت بازگشت دارد.

وقتی زنگ خطر درون بدن به صدا درمی‌آید

دیدن تارهای موروی بالشت یا کف حمام برای خیلی از افراد کابوسی ترسناک است که بلافاصله تصویر طاسی را در ذهن تداعی می‌کند. با این حال، متخصصان پوست و مو تأکید می‌کنند که فولیکول‌های مو ساختاری بسیار حساس دارند و مانند یک آینه، وضعیت درونی سلامت بدن را بازتاب می‌دهند.

چرخه طبیعی رشد مو شامل فازهای رشد، استراحت و ریزش است؛ هر زمان تعادل درونی بدن به هم بخورد، بخش زیادی از موها پیش از موعد وارد مرحله استراحت و ریزش می‌شوند، بدون این که ریشه مو برای همیشه از بین رفته باشد.

استرس و شوک‌های ناگهانی با موها چه می‌کنند؟

شوک‌های جسمی یا روانی سنگین مثل بیماری سخت، جراحی، زایمان یا حتی رژیم‌های لاغری سخت‌گیرانه می‌توانند محرک اصلی ریزش مو باشند. نکته کلیدی این جاست که این نوع ریزش معمولاً بلافاصله رخ نمی‌دهد، بلکه دو تا سه ماه پس از تجربه استرس شدید خود را نشان می‌دهد. در این وضعیت، با بازگشت آرامش و رفع منبع تنش، بدن دوباره انرژی خود را به فولیکول‌ها اختصاص داده و تارها به‌مرور به چرخه طبیعی رشد بازمی‌گردند.

بشقاب غذای شما چقدر با موهایتان مهربان است؟

تار مو اساساً از پروتئینی به نام کراتین ساخته شده است، بنابراین کمبود دریافت پروتئین در وعده‌های روزانه، اولین ضربه را به ضخامت و استحکام موها می‌زند. علاوه بر پروتئین، کمبود ریزمغذی‌های حیاتی نظیر آهن، زینک و ویتامین‌های گروه B مستقیماً اکسیژن‌رسانی به ریشه مو را مختل می‌کند. رژیم‌های تک‌خواری یا حذف کامل گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و سبزیجات تازه، بدون نظارت کارشناسی، موها را به شدت شکننده و مستعد ریزش می‌سازد.

ردپای هورمون‌ها و غده تیروئید را جدی بگیرید

اختلالات درونی از جمله کم‌کاری یا پرکاری تیروئید و همچنین سندروم تخمدان پلی‌کیستیک در زنان، از دلایل بسیار شایع نازک شدن موها هستند. هورمون‌ها فرماندهان اصلی تنظیم سوخت‌وساز و تقسیم سلولی در ریشه مو به‌شمار می‌روند. در این موارد، گران‌ترین شامپوها یا لوسیون‌های تقویت‌کننده بی‌اثر خواهند بود؛ چرا که تا مشکل هورمونی از پایه درمان نشود، فرایند تضعیف ریشه‌ها متوقف نخواهد شد.

با عادت‌های روزمره به موهایتان آسیب نزنید

گاهی عامل ریزش، ناشی از رفتارهای فیزیکی ماست. استفاده مداوم از سشوار و اتوی مو با حرارت بالا، دکلره و رنگ کردن‌های مکرر، بستن موها با کش‌های سفت (مدل دم‌اسبی محکم) و حتی شست‌وشو با آب‌های بسیار سخت و حاوی املاح بالا، کوتیکول محافظ مو را تخریب می‌کنند. این آسیب‌های مکانیکی باعث خرد شدن ساقه و ریزش زودرس می‌شوند.

حالا باید چطور رفتار کنیم؟

اگر متوجه ریزش شدید، ناگهانی یا غیرعادی موهای خود شده‌اید، پیش از هر اقدام خودسرانه و صرف هزینه‌های سنگین برای مکمل‌های تبلیغاتی، به پزشک متخصص مراجعه کنید. انجام آزمایش‌های ساده خون برای بررسی وضعیت آهن، ویتامین‌ها و تیروئید، اولین گام منطقی است. همزمان با اصلاح تغذیه، کاهش تنش‌های عصبی و استفاده از روش‌های ملایم‌تر برای آرایش مو، می‌توانید به چرخه طبیعی رشد موهایتان فرصت بازیابی بدهید.

اتاق مشاوره

پدر و مادرم اصلا هوای من را ندارند!

در یک شرکت مشغول کار هستم. برادر و خواهر کوچک‌تر از خودم دارم که ازدواج کردند. مشکلی که به عنوان یک دختر ۳۲ ساله دارم این است که پدر و مادرم همه حواس‌شان به بچه‌های دیگرشان است و اصلا هوای من را ندارند. برای حل کردن مشکلاتم احساس تنهایی می‌کنم. درسم را هم تا ارشد خواندم و شرایط اقتصادی‌ام متوسط است. راهنمایی‌ام کنید لطفا.

زهرا موید | کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، احساس شما قابل درک است. وقتی می‌بینیم خواهر و برادرمان ازدواج کرده‌اند و بخش زیادی از توجه و نگرانی والدین به زندگی آن‌ها معطوف شده، ممکن است در درونمان این احساس شکل بگیرد که «پس من چه؟»، «چرا کسی حواسش به من نیست؟» یا حتی «نکند من برای خانواده‌ام به اندازه آن‌ها مهم نیستم؟» اما قبل از هر چیز باید بین کم شدن توجه والدین و کم شدن ارزشمندی خودمان تفاوت بگذاریم.

شرایط را دوباره معنا کنید

ازدواج خواهر و برادرها و درگیر شدن والدین با مسائل آن‌ها لزوماً به این معنا نیست که شما فرزند کم‌اهمیت‌تری هستید. گاهی والدین بدون این که متوجه باشند، توجه خود را بیشتر به فرزندی می‌دهند که در یک مرحله جدید از زندگی قرار گرفته و نیازهای آشکارتری دارد. از طرف دیگر، ممکن است بخشی از رنج شما فقط مربوط به رفتار والدین نباشد، بلکه به این احساس عمیق‌تر مربوط باشد که «من باید کسی را داشته باشم که در شرایط سخت هوایم را داشته باشد.» این نیاز، یک نیاز انسانی و طبیعی است اما اگر تمام احساس امنیت و ارزشمندی ما به میزان توجه خانواده وابسته شود، هر بار که آن‌ها درگیر زندگی خودشان می‌شوند، احساس تنهایی و طردشدگی خواهیم کرد.

تنهایی یا بی‌پناهی؟

شما در ۳۲ سالگی، تحصیلات، شغل و تجربه‌هایی به دست آورده‌اید که نشان می‌دهد تا امروز توانسته‌اید بخش مهمی از زندگی‌تان را خودتان پیش ببرید. شاید اکنون زمان آن باشد که مفهوم «تنها بودن» را از «بی‌پناه بودن» جدا کنید. البته مستقل شدن به این معنا نیست که دیگر به خانواده نیاز نداریم یا نباید از آن‌ها کمک بخواهیم. اتفاقاً می‌توانید نیازهای خود را شفاف و بدون گلایه با والدین مطرح کنید. برای مثال به جای این که بگویید «شما اصلاً هوای من را ندارید»، می‌توانید بگویید: «این روزها درگیر چند مسئله هستم و دوست دارم گاهی بیشتر با شما صحبت کنم و حمایت عاطفی‌تان را احساس کنم.»

مقایسه ممنوع

مراقب باشید زندگی خود را با خواهر و برادرتان مقایسه نکنید. این که شرایط ازدواج برای آن‌ها فراهم شده، به این معنا نیست که شما عقب مانده‌اید یا مشکلی در شما وجود دارد. مسیر زندگی آدم‌ها همزمان شروع نمی‌شود و با یک معیار هم سنجیده نمی‌شود. درباره ازدواج هم مهم است که مراقب باشید احساس تنهایی، شما را به سمت انتخاب فردی صرفاً برای پر کردن جای خالی خانواده سوق ندهد. ازدواج قرار نیست درمان تنهایی یا راهی برای اثبات ارزشمندی ما باشد. اگر این احساس که «کسی هوای من را ندارد» مدت زیادی است همراه شماست و باعث شده احساس طردشدگی، ناامیدی یا بی‌ارزشی کنید، صحبت با یک روان‌شناس می‌تواند کمک کند ریشه این احساس را بهتر بشناسید و یاد بگیرید چگونه بدون قطع رابطه با خانواده، تکیه‌گاه درونی و شبکه حمایتی سالم‌تری برای خودتان بسازید. شاید مسئله اصلی این نباشد که چگونه کاری کنیم دیگران بیشتر حواسشان به ما باشد. گاهی سؤال مهم‌تر این است: «چطور می‌توانم زندگی‌ای بسازم که حتی وقتی دیگران مشغول زندگی خودشان هستند، احساس نکنم زندگی من متوقف شده است؟»

فوت و فن

چطور مثل کافه‌چی‌ها، یک قهوه ترک غلیظ و پر از فوم بسازیم؟

دم کردن یک فنجان قهوه ترک اصیل، بیشتر از یک مهارت آشپزی، یک آیین آرامش‌بخش است! اگر دوست دارید قهوه‌تان به جای تلخیِ گزنده، بافتی مخملی و کف ضخیمی داشته باشد که روی فنجان جا خوش کند، کافی است چند فوت‌وفن ساده زیر را رعایت کنید:

آب یخ و قهوه بسیار ریز: به ازای هر فنجان، ۲ قاشق چای‌خوری سرپُر پودر قهوه بسیار نرم و یک فنجان آب کاملاً سرد (یا شیر سرد برای بافت خامه‌ای) در جذوه یا قهوه‌جوش مسی بریزید.

هم زدن فقط قبل از حرارت: قهوه و شکر را روی میز خوب هم بزنید تا یکدست شود؛ اما به محض این که قهوه‌جوش را روی شعله گذاشتید، دیگر هرگز آن را هم نزنید!

شعله بسیار ملایم و صبر: قهوه‌جوش را روی کوچک‌ترین شعله با کمترین حرارت ممکن بگذارید. دم کشیدن اصولی باید بین ۷ تا ۱۰ دقیقه طول بکشد تا عطر واقعی دانه‌ها آزاد شود.

حفظ فوم و توقف قبل از جوش: به محض این که کف مخملی بالا آمد و قبل از این که قل بزند و حباب درشت ایجاد شود، قهوه‌جوش را از روی شعله بردارید. جوشیدن، قاتل فوم و عطر قهوه ترک است.

نه به موکاپات: قهوه ترک را هرگز در موکاپات درست نکنید؛ فشار بخار موکاپات مناسب این درجه آسیاب بسیار نرم نیست.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص

گروه فناوری برتر دلتا پارت آرین به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۷۵۴۶۴ و به شماره ثبت ۳۲۳۳۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۲۷ /۱۴۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای مهدی حاج طالبی به شماره ملی ۰۹۳۲۲۴۰۶۴۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۲۷ /۱۴۰۷/۰۵ آقای محمدحسین حاج طالبی به شماره ملی ۰۹۴۰۰۲۳۳۱۸ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۲۷ /۱۴۰۷/۰۵آقای محمد حکیمی به شماره ملی ۰۹۴۰۹۰۰۰۲۵ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۲۷ /۱۴۰۷/۰۵انتخاب گردیدند آقای مهدی ندائی به شماره ملی ۰۰۶۸۲۴۶۲۰۱ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی آقای رامین صاحب نسق به شماره ملی ۰۸۲۹۸۰۴۳۹۰ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار خراسان رضوی جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید. صورتهای مالی وترازنامه منتهی به سال مالی ۱۴۰۴موردتصویب قرار گرفت. (۲۲۶۵۹۵۵)

۲۰۵۳۰۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مشهد

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص

گروه فناوری برتر دلتا پارت آرین به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۷۵۴۶۴ و به شماره ثبت ۳۲۳۳۶ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای مهدی حاج طالبی به شماره ملی ۰۹۳۲۲۴۰۶۴۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷ آقای محمدحسین حاج طالبی به شماره ملی ۰۹۴۰۰۲۳۳۱۸ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷ و به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷ آقای محمد حکیمی به شماره ملی ۰۹۴۰۹۰۰۰۲۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷ انتخاب گردیدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ،بروات ،قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. (۲۲۶۵۹۵۴)

۲۰۵۳۰۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مشهد

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص

گروه فناوری برتر دلتا پارت آرین به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۷۵۴۶۴ و به شماره ثبت ۳۲۳۳۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای مهدی حاج طالبی به شماره ملی ۰۹۳۲۲۴۰۶۴۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷ آقای محمدحسین حاج طالبی به شماره ملی ۰۹۴۰۰۲۳۳۱۸ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷ آقای محمد حکیمی به شماره ملی ۰۹۴۰۹۰۰۰۲۵ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۷انتخاب گردیدند آقای مهدی ندائی به شماره ملی ۰۰۶۸۲۴۶۲۰۱ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی آقای رامین صاحب نسق به شماره ملی ۰۸۲۹۸۰۴۳۹۰ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار خراسان رضوی جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید. صورتهای مالی وترازنامه منتهی به سال مالی ۱۴۰۴موردتصویب قرار گرفت. (۲۲۶۵۹۵۱)

۲۰۵۲۹۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مشهد

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص

گروه فناوری برتر دلتا پارت آرین به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۷۵۴۶۴ و به شماره ثبت ۳۲۳۳۶ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای مهدی حاج طالبی به شماره ملی ۰۹۳۲۲۴۰۶۴۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷ آقای محمدحسین حاج طالبی به شماره ملی ۰۹۴۰۰۲۳۳۱۸ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷و به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷ آقای محمد حکیمی به شماره ملی ۰۹۴۰۹۰۰۰۲۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۷ انتخاب گردیدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ،بروات ،قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.(۲۲۶۵۹۵۰)

۲۰۵۲۸۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مشهد

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۴۰۳۰ مورخ ۱۴۰۵.۰۵.۰۳ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای جواد مرتضائیان جاغرق به شناسنامه شماره ۳۶ کدملی ۰۹۴۳۷۳۱۰۹۷ صادره بینالود فرزند پرویز مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت سید علی موسویان و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۹۳ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵.۶۵۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۶.۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۶.۲۵

محمد رضا کمیلی پور – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه

۲۰۵۲۰۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۴۵۸۵ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۲۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم طاهره جلیل پور به شناسنامه شماره ۱۵۳۳ شماره ملی ۰۷۹۰۹۷۳۲۸۶ صادره سبزوار فرزند مرادعلی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۱۴۴.۴۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۰۶ فرعی از ۵۵ اصلی بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی خودش محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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.الف:۴۰۵/۷۴۰۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۵

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۰۵۱۹۸

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۰۷۴۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ و رای اصلاحی ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۴۱۷۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای موسی زمانیان گوارشگی فرزند علی بشماره شناسنامه ۲۶ در ششدانگ یک یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۹۰۷/۹۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۳ فرعی از ۲۱ اصلی بخش ۱۱ واقع در آبدوان خریداری از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی 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 ۹۵۶۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۵

حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد

۲۰۵۰۳۹

مزایده نامه

زودتر باخبر شوید...

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵

www.mozayedemonaghese.com

خراسانِت سامانه ثبت آگهی آنلاین

KHORASANET.IR

همان خراسان، همان اطمینان