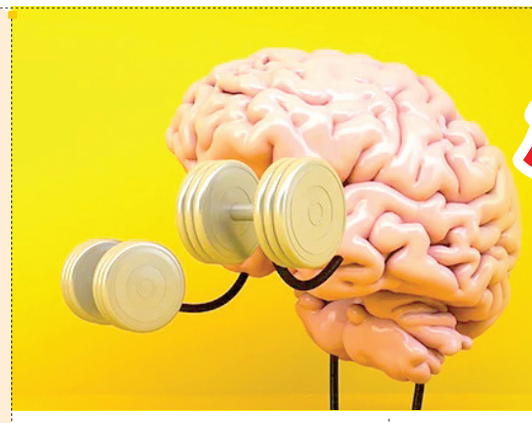
۸ راه برای به چالش کشیدن مغز



چرا باید با تمرینات روزانه «کشش مغز» این عضو مهم بدن را به چالش بکشیم و با این روش از آن مراقبت کنیم؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

«مغزت تکان خورده؟»، «حرف تومغزت فرونمی‌ره؟»، «عقل سالم دربدن سالم!» و چندین ضرب‌المثل دیگر اهمیت مغز را در بدن انسان نشان می‌دهد. ما با مغزمان کار می‌کنیم و او یک جورهایی مدیر برنامه زندگی ماست و هرروز و هرشب را با همکاری این عضو حیاتی بدن می‌گذرانیم. اما چطور می‌توان هوای مغز را داشته باشیم تا در سلامت‌مان به مشکل نخوریم؟ باید آن را به چالش بکشیم! تمرینات روزانه‌ای وجود دارد که به ما کمک می‌کند مغزمان را سلامت‌تر نگه داریم. اگر می‌خواهید از قدرت این تمرینات آگاه شوید مطلب امروز خوراک خودتان است.

۸ تمرین کششی مغز

بهترین فعالیت‌ها برای سلامت مغز، فعالیت‌هایی هستند که جدید و پیچیده باشند. به جای انجام کاری که در آن مهارت دارید، کارهایی را انتخاب کنید که نیاز به تلاش فعال و حل مسئله داشته باشند.

۱ بدون GPS مسیریابی کنید| تکیه بر نقشه‌های ذهنی و نشانه‌های مکانی، هیپوکامپ را به چالش می‌کشد و «قطب‌نمای درونی» شما را بهبود می‌بخشد.

۲ یک زبان جدید یاد بگیرید| این کار با مجبور کردن مغز به رمزگشایی قوانین دستوری و صداهای زبانی کاملاً جدید، حافظه، توجه و تشخیص الگو را تقویت می‌کند.

۳ مکان‌های جدید را کشف کنید| قراردادن مغز در معرض محیط‌های ناآشنا نیازمند پردازش حسی مداوم و سازگاری فضایی است.

۴ تمرین یک ساز موسیقی| نواختن موسیقی مهارت‌های حرکتی ظریف، زمان‌بندی و حافظه شنیداری را با هم ترکیب می‌کند و همزمان چندین ناحیه از مغز را درگیر می‌کند.

۵ بازی‌های استراتژیک انجام دهید| بازی‌هایی مانند شطرنج با نیاز به دوراندیشی، برنامه‌ریزی و حافظه کاری، عملکرد اجرایی را تقویت می‌کنند.

۶ خلق هنر| تلاش‌های خلاقانه مانند نقاشی، مجسمه‌سازی یا سرودن شعر، تفکر انعطاف‌پذیر را تشویق می‌کنند و به مغز کمک می‌کنند تا راه‌های جدیدی برای بیان ایده‌های پیچیده پیدا کند.

یک سرگرمی فنی داشته باشید| مهارت‌هایی مانند توسعه اپلیکیشن، چاپ سه‌بعدی و مکانیک ترمیمی نیاز به منطق گام به گام و مهارت دستی دارند.

فعالیت‌های بدنی مهارت‌محور را امتحان کنید| فعالیت‌هایی مانند صخره‌نوردی یا دویدن در مسیرهای کوهستانی، حرکات هوازی را با تصمیم‌گیری سریع ترکیب می‌کنند

فرمول تبدیل ورزش مغز به یک عادت همیشگی

اگر تمرینات مغزی را به یک عادت روزانه تبدیل کنید، بیشترین فایده را از آن‌ها خواهید برد. در بیشتر روزهای هفته حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه را هدف قرار دهید چون تداوم مهم‌تر از جلسات طولانی است. همچنین ترکیب انواع مختلف فعالیت‌ها، طیف وسیع‌تری از فواید مغزی را با خود به همراه دارد. برای این که تمرینات مغزی را به یک عادت تبدیل کنید، در این جا چند نکته برای حفظ انگیزه آورده شده است:

*فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که طاقت‌فرسا نباشند، اما همچنان کمی چالش‌برانگیز باشند.

*از کارهای کوچک شروع کنید تا عادت کردن به آن آسان‌تر شود.

*برای حفظ انگیزه، هرروز پیشرفت خود را پیگیری کنید.

*فعالیت‌ها را به صورت چرخشی انجام دهید تا مغزتان در معرض چالش‌های جدید قرار گیرد.

اگر در انجام وظایف متوجه مشکلات مداوم حافظه یا دچار گیجی شدید، با یک پزشک مشورت کنید.

تمرینات چالشی چطور نجات‌دهنده مغز می‌شود؟

به مغز شما کمک می‌کند تا کارآمدتر عمل کند| فعالیت‌های چالش‌برانگیز ذهنی به تقویت ارتباط بین نورون‌ها در مغز (انعطاف‌پذیری سیناپسی) کمک می‌کند. انجام مکرر این تمرینات کششی مغز به مرور زمان به مغز شما کمک می‌کند تا کارآمدتر شود و یادگیری و به خاطر سپردن اطلاعات را آسان‌تر کند.

به حفظ هوشیاری شناختی کمک می‌کند| وظایف چالش‌برانگیز ذهنی به مناطق مختلف مغز کمک می‌کنند تا به طور مؤثرتری با هم ارتباط برقرار کنند. این فرآیند با تغییرات ساختاری در یکپارچگی ماده سفید بیشتر پشتیبانی می‌شود. درگیر شدن در مهارت‌های جدید و پیچیده، سرعت و اثربخشی پردازش اطلاعات توسط مغز شما را بهبود می‌بخشد، که به حفظ تیزبینی شناختی با افزایش سن کمک می‌کند.

به محافظت از حافظه کمک می‌کند| فعالیت‌هایی که نیاز به جهت‌یابی فضایی و یادآوری پیچیده دارند، مستقیماً هیپوکامپ، موتور اصلی مغز برای شکل‌گیری حافظه را درگیر می‌کنند. این امر به «مرکز حافظه» مغز اجازه می‌دهد تا تجربیات کوتاه‌مدت روزانه را به دانش بلندمدت پایدار و نقشه‌های ذهنی پایدارتر تبدیل کند.

ظرفیت پشتیبان مغز را افزایش می‌دهد| ذخیره شناختی، توانایی مغز در بداهه‌پردازی و یافتن راه‌های جایگزین برای انجام یک کار را توصیف می‌کند. انجام فعالیت‌های متنوع و محرک ذهنی، این شبکه‌های عصبی را تقویت کرده و تغییرات مرتبط با سن در شناخت را کند می‌کند. این «لایه‌بندی» ذهنی، مغز را قادر می‌سازد تا کارآمدتر عمل کند.

مرکز و تصمیم‌گیری را بهبود می‌بخشد| وظایف ذهنی چالش‌برانگیز مانند برنامه‌ریزی و حل مسئله، قشر جلوی مغز را به شدت درگیر می‌کنند. این تمرینات، نواحی مسئول توجه و تصمیم‌گیری را تقویت می‌کنند.

به محافظت از مغز شما در دراز مدت کمک می‌کند| تمرینات مغزی، نیاز متابولیک را افزایش می‌دهند که به حفظ سیستم‌های «پاکسازی» داخلی مغز کمک می‌کند. فعال ماندن از نظر ذهنی، از رساندن مداوم مواد مغذی به مغز و حذف مواد زائد متابولیک از بافت عصبی پشتیبانی می‌کند.

بیشتر بدانیم

آخرین فنجان قهوه را قبل از خواب کی بنوشیم؟

آیا زمانی مشخص برای نوشیدن آخرین فنجان قهوه یا چای کافئین‌دار وجود دارد؟ کارشناسان می‌گویند این زمان حدود ۹ ساعت پیش از زمانی است که قصد دارید بخوابید.

بر اساس دستورالعمل‌های دولتی در ایالات متحده آمریکا، دلیلش این است که کافئین می‌تواند مدت زمانی را که برای به خواب رفتن نیاز دارید، دو برابر کند و رسیدن به ۷ تا ۹ ساعت خوابیدنی را که بزرگسالان برای بهترین وضعیت کلی سلامت به آن نیاز دارند، دشوار کند. آن‌ها می‌گویند اگر قصد دارید ساعت ۹ شب به رختخواب بروید و به کافئین حساس هستید، توصیه می‌کنیم حدود ظهر مصرف آن را متوقف کنید.

نوشیدن کافئین پیش از خواب بر خواب شما تاثیر می‌گذارد. یک فرد معمولی حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد تا به خواب برود. اگر کافئین در سیستم بدن شما وجود داشته باشد یا به آن حساس باشید، این مدت ممکن است دو برابر شود. این باور وجود داشته است که افرادی که به طور منظم کافئین مصرف می‌کنند، به مرور زمان، می‌توانند آن را تحمل کنند اما پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که تنها حدود نیمی از مردم این ژن را دارند.

بیشتر بدانیم

توصیه‌های مهم برای دفع انواع حشرات در خانه

مورچه‌ها

محلول سرکه و آب| مقدار مساوی سرکه سفید و آب را داخل یک بطری اسپری مخلوط کنید. این محلول را در مسیر حرکت مورچه‌ها، گوشه دیوارها و اطراف لانه احتمالی آن‌ها اسپری کنید. بوی سرکه رد بویایی مورچه‌ها را از بین می‌برد و باعث می‌شود نتوانند مسیر قبلی را پیدا کنند.

مایع ظرفشویی و آب| چند قطره مایع ظرفشویی را در یک لیوان آب حل کرده و روی محل تجمع مورچه‌ها اسپری کنید. این محلول علاوه بر تمیز کردن سطح، به از بین رفتن مورچه‌ها و کاهش رفت‌وآمد آن‌ها کمک می‌کند.

مگس‌ها

تله سرکه سیب| مقداری سرکه سیب را داخل یک ظرف یا شیشه بریزید و چند قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید. دهانه ظرف را با پلاستیک بپوشانید و چند سوراخ کوچک روی آن ایجاد کنید.

پروانه‌های مواد غذایی

تمیز کردن بسته‌ها و قوطی‌ها| پس از خرید مواد خشک، سطح بسته‌ها و قوطی‌ها را با دستمال مرطوب و کمی مایع شوینده پاک کنید. این کار از انتقال تخم به داخل کابینت جلوگیری می‌کند.

سوسک‌ها

نعناع گربه‌ای| این گیاه بویی دارد که برای سوسک‌ها بسیار آزاردهنده است. قراردادن گلدان کوچک نعناع گربه‌ای یا کیسه حاوی برگ خشک آن در نقاطی که سوسک مشاهده می‌شود، می‌تواند به دور شدن آن‌ها از محیط کمک کند.

پشه‌ها

اسپری لیمو و میخک| یک لیمو را از وسط نصف کنید و چند عدد میخک داخل آن فرو ببرید. قراردادن این ترکیب روی میز، کنار پنجره یا کنار تخت خواب، بوی نامطبوعی برای پشه‌ها ایجاد می‌کند و باعث دور شدن آن‌ها از محیط می‌شود.

محلول سیر و آب| چند حبه سیر را له کرده و در دو لیوان آب بجوشانید. پس از خنک شدن، محلول را صاف کرده و در یک بطری اسپری بریزید. اسپری کردن آن در گوشه‌های اتاق، پشت پرده‌ها و اطراف پنجره‌ها می‌تواند حضور پشه‌ها را کاهش دهد.

تازه ها

سندروم مرد درختی سیستان و بلوچستانی چیست؟

شاید سال‌ها پیش در مورد مرد درختی اندونزیایی و تلاش‌ها برای درمان او شنیده باشید. اما به تازگی ویدیویی از مرد درختی ایرانی (شهروند ۳۵ ساله اهل شهرستان خاش در استان سیستان و بلوچستان) منتشر شده که او در آن از سال‌های پنهان شدن خود و مبارزه برای معاش و حیات می‌گوید. اما این سندرم که در آن به خصوص انتهای دست‌ها شبیه درختان می‌شود و چرا به وجود می‌آید چیست؟

سندروم مرد درختی چطور شکل می‌گیرد؟

سندرم مرد درختی یک اختلال ژنتیکی پوستی بسیار نادر است. این عارضه اولین بار در سال ۱۹۲۲ میلادی شناسایی شد و تا به امروز تنها چند صد مورد ابتلای ثبت‌شده از آن در سراسر جهان گزارش شده است. ریشه اصلی این بیماری به یک جهش موروثی و عموماً اتوزومال

مغلوب است که سیستم ایمنی بدن را دچار اختلال شدید می‌کند. این نقص باعث می‌شود توانایی طبیعی بدن برای مقابله با سویه‌های خاصی از ویروس پاپیلومای انسانی یا همان HPV به کلی از بین برود. در افراد سالم، این سویه‌های ویروسی کاملاً بی‌خطر هستند و هیچ علامتی ایجاد نمی‌کنند، اما در بدن مبتلایان، ویروس بدون مانع تکثیر شده و تکثیر بی‌رویه سلول‌های پوستی را کلید می‌زند.

این سندروم درمان می‌شود؟

در حال حاضر هیچ روش درمانی قطعی برای ریشه‌کن کردن این سندرم ژنتیکی در طب امروزی وجود ندارد. رویکردهای پزشکی فعلی صرفاً بر مدیریت علایم، کنترل سرعت رشد زواید و پیشگیری از بروز تومورهای بدخیم تمرکز دارند. زواید پوستی معمولاً مدتی پس از جراحی مجدداً شروع به رشد می‌کنند. به همین دلیل، مبتلایان به سندرم مرد درختی نیازمند مراقبت‌های مداوم پزشکی و مداخله‌های درمانی مکرر در طول زندگی خود هستند تا از عوارض بیشتر جلوگیری شود.

فوت و فن

فوت‌وفن استفاده از قابلمه به جای فر

شعله پخش‌کن را روی گاز قرار دهید

شعله پخش‌کن که روی اجاق گاز قرار می‌گیرد، شعله مستقیم زیر قابلمه را ملایم‌تر کرده و از سوختن غذا در کف قابلمه جلوگیری می‌کند. این ابزار مانند پایه‌ای عمل می‌کند که حرارت را به طور مساوی در تمام سطح زیرین قابلمه پخش می‌کند و دمای یکنواخت‌تری را فراهم می‌سازد.

قابلمه مناسبی را انتخاب کنید

برای ساخت فردست‌ساز، قابلمه‌ای با کف ضخیم و دیواره‌های بلند انتخاب کنید. این نوع قابلمه‌ها حرارت را بهتر در خود نگه می‌دارند و از نوسانات دمایی جلوگیری می‌کنند. در قابلمه هم باید سنگین و کیپ باشد تا بخار و گرما در داخل قابلمه حفظ شود و به بیرون درز نکند.

از دم‌کنی برای روی در قابلمه استفاده کنید

برای جلوگیری از ورود رطوبت اضافی به داخل قابلمه و همچنین حفظ بهتر حرارت، یک دم‌کنی پارچه‌ای تمیز را روی در قابلمه قرار دهید. دم‌کنی مانند یک عایق عمل کرده و به حفظ دمای مطلوب در داخل قابلمه کمک می‌کند. همچنین، باعث می‌شود بخار حاصل از پخت غذا به جای چکیدن روی غذا، جذب پارچه شود و از خیس شدن سطح کیک یا شیرینی جلوگیری کند.

گرم کردن اولیه قابلمه را انجام دهید

قبل از قرار دادن مواد غذایی، اجازه دهید قابلمه به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم گرم شود. این پیش گرم کردن باعث می‌شود دمای داخلی قابلمه به حد مطلوب برسد و پایدار شود. مانند فر واقعی که قبل از استفاده گرم می‌شود، این مرحله نیز به پخت یکنواخت‌تر و بهتر کمک می‌کند و از شوک دمایی به مواد غذایی جلوگیری می‌کند.

داده تصویری

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد

متقاضیان واقع در اراضی چالاکی پلاک ۹۶ – اصلی بخش ۲ قوچان

۱– رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۵۶۵۶ – ۱۴۰۵/۴/۳۰ قسمتی از پلاک ۱۰۸ فرعی خانم مریم عبداله چالکی به شماره ملی ۰۸۷۱۷۴۵۰۵۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵/۱۷۲۹۹ متر مربع خریداری از آقای براتعلی عبداله چالکی مالک رسمی .

۲– رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۵۶۵۸ – ۱۴۰۵/۴/۳۰ قسمتی از پلاک ۱۰۸ فرعی آقای علی عبداله چالکی به شماره ملی ۰۸۷۱۷۴۶۹۶۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹/۲۰۶۶۱ متر مربع خریداری از آقای براتعلی عبداله چالکی مالک رسمی .

لذا به موجب ماده۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی 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 ورسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست 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 ارئه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۴۵۸ شناسه ۲۲۴۲۷۴۲

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۵/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۶/۱

علی سرایی– رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۲۰۰۲۰۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد

بخش ۲ قوچان: ۱– اراضی مومن آباد پلاک ۱۹۱ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۵۳۹۴–۱۴۰۵/۴/۲۸ آقای محمد صدیق نیت به شماره ملی ۰۸۷۱۴۴۲۷۷۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۹۱.۵۲ متر مربع خریداری از آقای رمضان رمضانی نیت مالک رسمی.

۲–اراضی جنید آباد پلاک ۱۹۲ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۵۳۸۸–۱۴۰۵/۴/۲۸ آقای محمد صدیق نیت به شماره ملی ۰۸۷۱۴۴۲۷۷۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۸۵۷ متر مربع خریداری از آقای نصر اله سیاح جنید آباد مالک رسمی.

لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی 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 دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست 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 ارئه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید.م الف ۴۵۶ شناسه ۲۲۴۲۷۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۵/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۶/۱

علی سرایی– رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۲۰۰۰۸۶