

راز کبودی‌های ناگهانی پوست چیست؟

کبودی‌های مکرر و ناگهانی همیشه ساده نیستند؛ گاهی پوست با این تغییر

رنگ، از مشکلی پنهان در خون، کبد یا عروق خبر می دهد

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه نگار

کبودی بدون ضربه مشخص می تواند نتیجه آسیب‌های بسیار خفیف، افزایش سن یا ناز کشدن پوست باشد، اما در برخی موارد از کاشش پلاکت، بیماری‌های کبدی، کمبود ویتامین‌ها یا اختلالات انعقادی خبر می دهد. تشخیص علت، به‌ویژه در صورت تکرار کبودی‌ها، نیازمند توجه به علائم همراه و مرا جعه به پزشک است.

• کبودی چگونه شکل می گیرد؟

کبودی زمانی ایجاد می شود که رگ‌های خونی کوچک زیر پوست آسیب ببینند و مقداری خون به بافت‌های اطراف نشت کند. این اتفاق ممکن است بر اثر ضربه یا فشار خفیف رخ دهد؛ فشاری که گاهی فرد حتی آن را به خاطر نمی آورد. در چنین شرایطی، تغییر رنگ پوست ابتدا ممکن است قرمز یا بنفش باشد و سپس با گذشت زمان به رنگ‌های سبز، زرد یا قهوه‌ای تغییر کند. بیشتر کبودی‌ها طی حدود دو هفته به تدریج از بین می روند، اما پر اکنده بودن، بزرگ شدن یا تکرار آن‌ها می تواند نشانه‌ای باشد که نباید نادیده گرفته شود.

آشپزی

• مواد لازم

آلبالوی تازه یا خشک: ۲ پیمانه

آب: ۶ پیمانه

شکر یا عسل: ۳ تا ۴ قاشق

غذاخوری، اختیاری

آب لیموی تازه: کمی، در صورت

تمایل

گلاب، هل، دار چین یا زنجبیل:

برای تنوع طعم

آلبالو فقط برای تهیه شربت و مر با نیست؛ با این میوه ترش و شیرین می توان یک چای خوش‌رنگ و خوش‌عطر هم آماده کرد. چای آلبالو می‌توانید گرم بنوشید یا پس از خنک شدن، در روزهای تابستان به صورت سرد سرو کنید. تهیه این نوشیدنی ساده است و با آلبالوی تازه، آب و مقدار کمی شیرین کننده انجام می‌شود.

• روش تهیه

آلبالوها را بشویید و هسته هایشان را جدا



کنید. آلبالوی تازه را کمی با پشت قاشق

فشار دهید تا رنگ و عصاره آن بهتر خارج

است. علت کمبود یا زمایش مشخص شود.

• نقش افزایش سن و نور خورشید

افزایش سن باعث نازک شدن پوست و کاهش لایه چربی محافظ زیر آن می‌شود که رگ‌های خونی در برابر فشارهای کوچک آسیب‌پذیرتر می‌شوند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید نیز با آسیب به ساختارهای محافظ اطراف رگ‌ها، احتمال ابتلا به «پورپوری خورشیدی» را افزایش می‌دهد؛ عارضه‌ای که با لکه‌های بنفش یا قرمز روی بخش‌های بیشتر در معرض آفتاب مشخص می‌شود.

• چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر کبودی‌ها ناگهان شروع شده‌اند، بدون علت مشخص تکرار می‌شوند، بسیار بزرگ یا درناک هستند یا با خونریزی بینی و لثه، لکه‌های قرمز پوستی، ضعف، تب، کاهش وزن، زردی یا ورم همراه‌اند، مراجعه به پزشک ضروری است. محافظت از پوست در برابر آفتاب، تغذیه متعادل و ثبت زمان و محل کبودی‌ها می‌تواند کمک کننده باشد؛ اما تشخیص نهایی باید بر اساس معاینه و آزمایش‌های پزشکی انجام شود.

جند گام تا تندرستی

قانون ۱۰ دقیقه؛ معجزه شروع‌های کوچک برای تن‌وروان



نود تاج‌دلی | فیزیولوژیست ورزشی

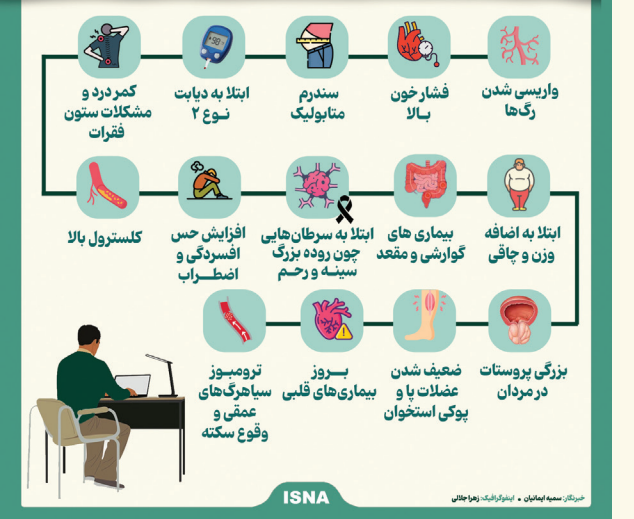
خیلی وقت‌ها برای تغییر سبک زندگی، منتظر انگیزه‌های بزرگ یا شروعی شکوهمند هستیم؛ غافل از این که مسیر سلامتی و شادابی، نه با تصمیم‌های سخت، بلکه با قدم‌های کوچک ۱۰ دقیقه‌ای هموار می‌شود. قانونی که می‌تواند تنِ خسته را باورزش احیا کند و ذهنِ مشوش را به آرامشی پایدار برساند.

گاهی برای بهتر شدن حال و سبک زندگی مان دنبال تغییرات بزرگ هستیم؛ از شروع یک رژیم سخت گرفته تا برنامه‌ورزشی سنگین. اما واقعیت این است که بسیاری از تغییرهای ماندگار، از تصمیم‌های کوچک شروع می‌شوند. یکی از ساده‌ترین راه‌ها، «قانون ۱۰ دقیقه» است. قانون ۱۰ دقیقه یعنی کاری را که مدام به تعویق می‌اندازید، فقط برای ۱۰ دقیقه انجام دهید. ۱۰ دقیقه پیاده‌روی، ۱۰ دقیقه مرتب کردن خانه، ۱۰ دقیقه مطالعه یا حتی ۱۰ دقیقه دور بودن از تلفن همراه. نکته مهم این است که هدف، انجام کامل کار نیست؛ هدف، فقط شروع کردن است. ذهن ما معمولاً در برابر کارهای بزرگ مقاومت می‌کند، اما یک کار ۱۰ دقیقه‌ای آن قدر کوچک به نظر می‌رسد که بهانه آوردن برای انجام ندادنش دشوارتر می‌شود. جالب‌تر این که در بسیاری از مواقع، بعد از شروع، ادامه دادن کار هم آسان‌تر می‌شود. این قاعده کوچک حتی پیش از ورزش کردن نیز معجزه می‌کند. اگر برای شروع تمرینات ورزشی یا تحرک بدنی بهانه‌ی می‌آورید، فقط ۱۰ دقیقه به خودتان وعده دهید. ورزش نه تنها تنش‌های عضلانی و خستگی تن را آزاد می‌کند، بلکه به تدریج هورمون‌های نشاط‌آور، آرمایش ژرفی به روان شما هدیه می‌دهد. می‌توان این قانون را برای سلامت روان هم به کار برد. اگر روز شلوغی داشته‌اید، ۱۰ دقیقه در سکوت بنشینید، نفس عمیق بکشید و بدون نگاه کردن به صفحه گوشی، ذهن‌تان را از اتفاقات روز جدا کنید. قرار نیست بایک تصمیم بزرگ، یک شبه زندگی‌تان را تغییر دهیم. گاهی کافی است هر روز فقط ۱۰ دقیقه برای خودمان وقت بگذاریم. شاید همین ۱۰ دقیقه‌های کوچک، بعد از چند ماه، یکی از بزرگ‌ترین تغییرات زندگی‌مان را رقم بزند.

داده تصویری

عوارض زیاد نشستن پشت میز

سبک زندگی مدرن، با افزایش مشاغل اداری و کارهای پشت میز، افراد را مجبور به نشستن‌های طولانی مدت کرده که بدون رعایت اصول صحیح، نه تنها به ستون فقرات آسیب می‌زند، بلکه باعث بروز مشکلات متعددی نیز می‌شود



منبع: مجله سلامت - انتشارات نگاه

ISNA

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

برابر رای شماره ۱۰۴۸۹/۰۵۰۱۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۰۵/۵۳/۱۴۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه با معارض متقاضی خاتم آینه شاکری فرزند ابوالفضل در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۰۷.۸۲ مترمربع از پلاک شماره ۹۷ فرعی از ۳ اصلی واقع در بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خاتم مرثیه حمیری محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه مدلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۳۴۷/۱۴۰۵/۵۳/۳۱: تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۵۳/۱۵

محمد بیرم آبادی- رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۴۳۰۵۰۱

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

برابر رای شماره ۱۰۴۸۹/۰۵۰۱۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۰۵/۵۳/۱۴۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقاي قنبرعلی رحبی فرزند محمدحسین در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۴۵۵.۳۹ مترمربع از پلاک شماره ۹۱ اصلی واقع در بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقاي محمدحسین رحبی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه مدلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۳۹۵/۱۴۰۵/۵۳/۳۱: تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۵۳/۳۱

محمد بیرم آبادی- رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۴۳۰۵۰۴

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

برابر رای شماره ۱۰۴۸۹/۰۵۰۱۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۰۵/۵۳/۱۴۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقاي قنبرعلی رحبی فرزند محمدحسین در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۱۷۱.۲۵ مترمربع از پلاک شماره ۹۱ اصلی واقع در بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقاي محمدحسین رحبی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه مدلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۳۴۷/۱۴۰۵/۵۳/۳۱: تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۵۳/۱۵

محمد بیرم آبادی- رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۴۳۰۵۰۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۰۴۸۹/۰۵۰۱۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۰۵/۵۳/۱۴۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقاي مهدي حقني فرزند غلامعلي به شماره شناسنامه ۲۵ صادره از رشتخوار در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۹/۸۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۷۱ متصل به ۱۴۳۳ فرعی از ۲ اصلی در اراضی موسی آباد دهستان ابریه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی ورثه مرتضی نوربان 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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 ۵۵۵۷/۴ شناسه ۲۲۵۷۲۲۲/۱۴۰۵/۵۳/۳۱: تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۵۳/۳۱

سید امین موسوی- رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۴۳۰۹۵۵

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 آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۰۴۸۹/۰۵۰۱۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۰۵/۵۳/۱۴۰۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقاي روح البروهانه گلانه محمد رضاخان فرزند رزینا بنشاره ملی ۲۵۳۳۷/۰۲۵۰۳۵۰۳۵ صادره از قاروج در یک باب خانه به مساحت ۷۰.۴ متر مربع تاحمت پلاک ۱۲ فرعی از ۱۲۲- اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی رقم انفرادی خریداری از مالک رسمی آقاي نقی نقي زاده 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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 ۵۰۴ شناسه ۲۲۵۶۱/۱۴۰۵/۵۳/۳۱: تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۵۳/۳۱

علی سرائی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۴۳۰۹۵۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۱۰۴۸۹/۰۵۰۱۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۰۵/۵۳/۱۴۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقاي علیرضا حیدریه فرزند عیسا به شماره شناسنامه ۱۵۷۴ صادره از تربت حیدریه نسبت به ۲ دانگ شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت کل ۲۳۲/۲۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۹۴ فرعی از پلاک شماره ۲۳۸ اصلی واقع در اراضی مقفربه دهستان ابریه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالکیت ششانی متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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، طرف 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 ۴۰۵۵۸۸/۴ شناسه ۲۲۵۶۴۴۴/۱۴۰۵/۵۳/۳۱: تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۵۳/۱۶

سید امین موسوی- رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۴۳۰۹۵۵

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 آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد تحدید حدود بصورت همزمان باطلع میرساند نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۲ اصلاح متقاضیانیکه در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و ادعای ثبتی بار یا هیات پس از تنظیم اظهارنامه جاری تحدید حدود مراتب در از اولین آگهی نوبتی و فاقد سابقه تحدید حدود و ادعای ثبتی آگهی تحدید شده و ۱۳ ماده مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و در محل کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اصناف تا در صورتیکه اشخاص

نظر به دستور مواد ۳ و ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مص