خبرها از عالم علم

باور اشتباه درمورد سن تقویمی!

سن تقویمی آن چیزی است که وقتی فُرمی را پُر می‌کنید می‌نویسید؛ اما واضح است که دو نفر می‌توانند کاملاً هم‌سن باشند؛ اما وضعیت سلامتی بسیار متفاوتی نسبت به هم داشته باشند. مفهوم سن تقویمی یک مفهوم قانع‌کننده است اما می‌تواند تفاوت زیادی با سن بیولوژیکی داشته باشد، حتی به‌اندازه ۲۰ سال!

به گزارش بهداشت نیوز، شواهد زیادی وجود دارد که عدد سن ما، توصیف‌کننده ما نیست. این مطلب را بخوانید تا بدانید چرا سن تقویمی ما فقط یک عدد است. ما کنترل زیادی روی نحوه گذران عمر خود داریم، بیشتر از آنچه فکرش را می‌کنیم!

فاکتورهایی که بر سن بیولوژیک شما اثر می‌گذارند کدام‌اند؟

◆ انتخاب‌های سبک زندگی

یکی از مهم‌ترین فاکتورهایی که تعیین‌کننده سن بیولوژیک است، سبک زندگی است. مطالعه‌ای نشان می‌دهد شیوه زندگی شما بر نحوه افزایش سنتان اثر می‌گذارد. مشخص شده که فاکتورهای سبک زندگی، مولفه‌های مهمی برای تعیین وضعیت سلامت‌اند و این ادعا پشتوانه علمی دارد.

طبق یافته‌ها، افرادی که پنج عادت سالم داشتند؛ یعنی سیگار نمی‌کشیدند، وزن سالمی داشتند، به طور منظم ورزش می‌کردند، الکل مصرف نمی‌کردند و رژیم غذایی سالمی داشتند توانسته بودند طول عمر خود را به‌اندازه ۱۴ سال برای زنان و ۱۲ سال برای مردان افزایش دهند. این یافته‌ها در تمام گروه‌های سنی وجود داشتند. پس می‌بینید که سبک زندگی خیلی مهم است. عادت‌های سالم را هر چه زودتر شروع کنید بهتر است و در هر سنی از آنها سود خواهید برد.

◆ فاکتورهای ژنتیکی و اپی‌ژنتیکی

متأسفانه شما نمی‌توانید DNA خود را تغییر دهید اما می‌توانید بر نحوه بیان اطلاعات ژن‌های خود اثر بگذارید. اپی‌ژنتیک به تغییراتی گفته می‌شود که بر DNA شما اثر نمی‌گذارند.اما سبک زندگی شما در اینکه سلول‌هایتان چگونه این اطلاعات ژنی را بخوانند نقش دارند. مثلاً فاکتورهای تغذیه‌ای و سبک زندگی می‌توانند برانگیزاننده تغییراتی در درون سلول‌هایی باشند که بیان برخی از ژن‌ها را تغییر می‌دهند. این فاکتورها می‌توانند بیان ژن‌ها را نیز بهتر کنند. این تغییرات اپی‌ژنتیک می‌توانند فرایند پیری را کُند یا تند کنند.ورزش، یکی از این نمونه‌هاست.تحقیقات نشان می‌دهد حرکت‌دادن منظم بدن با تمرینات هوازی می‌توانند سن اپی‌ژنتیک انواع بافت‌های بدن را تغییر دهد.

◆ طرز فکر و مدیریت استرس

ذهن شما نیز بر میزان سرعت بالارفتن سن بیولوژیکی‌تان اثر می‌گذارد. مطالعات نشان داده افرادی که احساس خوبی نسبت به سن‌وسال خود دارند معمولاً هفت سال و نیم بیشتر از افرادی زندگی می‌کنند که افکار منفی نسبت به سن‌وسال خود دارند.استرس مداوم نیز می‌تواند در این میان یک فاکتور مهم باشد. آیا تابه‌حال متوجه شده‌اید کسانی که زندگی را سخت می‌گیرند معمولاً مسن‌تر به نظر می‌رسند؟

◆ ارتباطات اجتماعی و هدف در زندگی

نقش روابط اجتماعی در این میان چیست؟ ارتباطات اجتماعی شما نیز بر سلامتی و طول عمرتان اثر می‌گذارند. مطالعه‌ای دریافت ارتباطات قوی اجتماعی می‌توانند احتمال بقا را در میان گروه‌های سنی گوناگون به میزان ۵۰ درصد افزایش دهند. همچنین شما به هدف در زندگی نیاز دارید تا فرایند پیری و سالخوردگی را کُندتر کنید.

اولین علائم سرطان روده بزرگ چیست؟

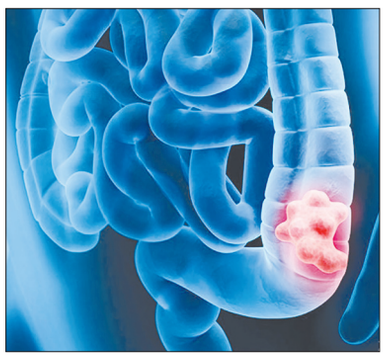
سرطان روده بزرگ از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان زنان و مردان است و غربالگری‌های سرطان می‌تواند در تشخیص زودهنگام آن موثر باشد.

سرطان‌های روده بزرگ زمانی بوجود می‌آیند که رشد غیر طبیعی سلول‌ها در سطح داخلی روده بزرگ یا راست روده رخ می‌دهد و این رشد را پولیپ می‌گویند. برخی از پولیپ‌ها می‌توانند با گذشت زمان که ممکن است سال‌ها طول بکشد، به سرطان تبدیل شوند.

علائم سرطان روده در ابتدا ممکن است نامحسوس باشد. به عنوان مثال، علائم شامل اسهال و یبوست متناوب، کم خونی، ناراحتی شکمی و کاهش وزن است. همانطور که بیماری پیشرفت می‌کند، علائم مشخص‌تر می‌شود.

به گفته روسلان باسانوف، انکولوژیست، درد در روده، خون در مدفوع، سوزش سر دل، تهوع و استفراغ می‌توانند از نشانه‌های سرطان روده بزرگ باشند.

سرطان روده بزرگ یک تومور بدخیم است که در پوشش روده بزرگ ایجاد می‌شود. افراد بالای ۴۵ سال بیشتر مستعد ابتلا به این سرطان هستند.



عواملی، چون بیماری‌های التهابی مزمن، پولیپ روده، رژیم غذایی نامناسب، چاقی و عدم فعالیت بدنی می‌توانند در احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ تاثیرگذار باشند و خطر ابتلا به این بیماری با افزایش سن افزایش می‌یابد.

به گفته این متخصص سرطان، در مرحله اول بیماری، تومور بیش از ۲ سانتی متر نیست و در داخل غشای مخاطی قرار دارد. احتمال ادامه به حیات فرد مبتلا در صورت تشخیص سرطان در مرحله اول تا ۹۵ درصد است.

مرحله دوم با افزایش تومور تا ۵ سانتی متر همراه با آسیب به غدد لنفاوی مشخص می‌شود. در مراحل بعدی، تومور تا ۱۰ سانتی متر رشد می‌کند و آسیب به لایه عضلانی و غدد لنفاوی مشاهده می‌شود. در آخرین مرحله، به عنوان یک قاعده، تومور با متاستاز به سایر اندام‌ها و بافت‌ها به ۱۰ سانتی متر می‌رسد.

میزان ادامه به زندگی با تشخیص در مرحله دوم تا ۹۰ درصد، در مرحله سوم از ۵۵ تا ۷۰ درصد و در مرحله چهارم حدود ۳۰ درصد است.

تشخیص از طریق آزمایش خون بیوشیمیایی، نشانگرهای تومور، کولونوسکوپی، ایریگوسکوپی، سونوگرافی و سی‌تی انجام می‌شود. همچنین در صورت شک به متاستاز، ممکن است لازم باشد قفسه سینه و سایر نواحی مورد بررسی قرار گیرد.

منبع: gazeta.ru

«ای‌دی‌اچ‌دی» در بزرگسالان را جدی بگیرید

اختلال نقص توجه/بیش فعالی -که به عنوان «ای‌دی‌اچ‌دی» (ADHD) نیز شناخته می‌شود -معمولاً به عنوان یک بیماری دوران کودکی در نظر گرفته می‌شود.

به گزارش ایسنا، با این حال برخی از بزرگسالان نیز ممکن است متوجه شوند که عدم توجه و تمرکز و افزایش بی‌قراری در آنها می‌تواند ناشی از ADHD باشد.

یک نظرسنجی ملی جدید از ۱۰۰۰ بزرگسال آمریکایی که توسط کالج و مرکز پزشکی «وکسنر» دانشگاه ایالتی اوهایو انجام شد، نشان می‌دهد که ۲۵ درصد از بزرگسالان اکنون مشکوک هستند که ممکن است ADHD تشخیص داده نشده داشته باشند. اما چیزی که کارشناسان بهداشت روان را نگران می‌کند این است که تنها ۱۳ درصد از پاسخ دهندگان در نظرسنجی شک خود را با پزشک خود در میان گذاشته‌اند.

این وضعیت، نگرانی‌ها را در مورد عواقب خودتشخیصی که منجر به درمان نادرست می‌شود، افزایش می‌دهد.

«جاستین بارتریان»، یک روانشناس در این باره گفت: اضطراب، افسردگی و ADHD - همه این اختلال‌ها می‌توانند بسیار شبیه به هم به نظر برسند، اما درمان نادرست می‌تواند به جای کمک به احساس بهتر و بهبود عملکرد فرد، اوضاع را بدتر کند.

بارتریان گفت:تخمین زده می شود که ۴.۴ درصد از افراد ۱۸ تا ۴۴ ساله دارای ADHD هستند و این بیماری در برخی از افراد تا سنین بالاتر تشخیص داده نمی‌شود.

در همین حال، این نظرسنجی نشان داد بزرگسالان جوان‌تر نسبت به نسل‌های قدیمی‌تر احتمال بیشتری دارند که باور کنند ADHD تشخیص داده نشده دارند و همچنین احتمال بیشتری دارد که کاری در مورد آن انجام دهند.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، بارتریان گفت اقدامات مناسب در این زمینه باید شامل مراجعه به یک متخصص برای ارجاع به یک متخصص سلامت روان در صورت لزوم باشد تا به طور کامل ارزیابی، تشخیص دقیق و درمان موثر انجام شود.

بارتریان اظهار کرد: اگر در حال تماشای ویدئوهایی در رسانه‌های اجتماعی هستید و باعث می‌شود فکر کنید که ممکن است معیارهای این اختلال را داشته باشید، من شما را تشویق می کنم که برای بررسی آن از یک روانشناس یا روانپزشک یا یک پزشک عمومی کمک بگیرید.

◆ ADHD بزرگسالان چیست؟

بزرگسالانی که با ADHD دست و پنجه نرم می کنند در توجه، بیش فعالی و تکانشگری مشکلاتی خواهند داشت که به حدی شدید است که باعث ایجاد چالش های مداوم در مدرسه، محل کار و خانه شود. این علائم پایدار و مخرب هستند و اغلب به دوران کودکی بازمی‌گردند.

◆ ADHD بزرگسالان در موارد زیر رخ می دهد:

بزرگسالانی که اختلال آنها در کودکی تشخیص داده شده، اما علائم تا بزرگسالی ادامه دارد.

بزرگسالانی که اختلال آنها برای اولین بار تشخیص داده می‌شود، به رغم اینکه علائمی را از دوران جوانی تجربه کرده‌اند که نادیده گرفته شده یا اشتباه تشخیص داده شده است.

بیش فعالی به عنوان یک علامت معمولا در بزرگسالان کمتر از کودکان دیده می‌شود و بسیاری از بزرگسالان مبتلا به ADHD با مشکلات حافظه و تمرکز دست و پنجه نرم می‌کنند.

خبر پزشکی

چطور از پیاده روی بیشترین بهره را ببریم؟

در دنیایی که اکثر مردم برای کار، مسافرت و استراحت می‌نشینند، اهداف روزانه برای تعداد قدم‌ها می‌تواند راهی ساده و موثر برای افزایش سطح فعالیت باشد. اما ممکن است از تمام مزایای پیاده‌روی روزانه ۱۰ هزار قدم بهره‌مند نشوید اگر یک عامل کلیدی دیگر را در نظر نگیرید: آهنگ یا همان تعداد قدم‌هایی که در دقیقه برمی‌دارید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایندیپندنت، در دنیایی که اکثر مردم برای کار، مسافرت و استراحت می‌نشینند، اهداف روزانه برای تعداد قدم‌ها می‌تواند راهی ساده و موثر برای افزایش سطح فعالیت باشد.اما ممکن است از تمام مزایای پیاده‌روی روزانه ۱۰ هزار قدم بهره‌مند نشوید اگر یک عامل کلیدی دیگر را در نظر نگیرید: آهنگ یا همان تعداد قدم‌هایی که در دقیقه برمی‌دارید.

به گفته دکتر الروی اگیار، کارشناس پیاده‌روی، اگر می‌خواهید از حداکثر فواید پیاده‌روی بهره‌مند شوید، راهش این است که با سرعتی بیش از ۱۰۰ قدم در دقیقه راه بروید و تعداد قدم‌های روزانه را افزایش دهید.پژوهش تیم او، که در نشریه بریتانیایی «پزشکی ورزش» منتشر شده است، نشان می‌دهد که این آهنگ خاص شاخص خوبی برای تمرین «با شدت متوسط» است.

دکتر اگیار توضیح می‌دهد این نکته‌ای کلیدی است زیرا «تمام پژوهش‌ها در این زمینه نشان می‌دهند که بیشتر فواید [پیاده‌روی] در شدت متوسط یا بالا جمع شده است».

◆ چرا آهنگ پیاده‌روی مهم است؟

آهنگ پیاده‌روی با سرعت ۱۰۰ قدم در دقیقه نسبت به راه رفتن آهسته‌تر می‌تواند فواید بیشتری برای سلامت جسمی داشته باشد، و این موضوع به شدت فعالیت بدنی مربوط می‌شود. حرکت سریع‌تر نیازمند تلاش بیشتر است، بنابراین ضربان قلب باید افزایش پیدا کند تا اکسیژن بیشتری به بدن و عضلات فعال برساند. در نتیجه، شدت فعالیت افزایش پیدا می‌کند، و می‌توان آن را به‌عنوان تمرین «با شدت متوسط» طبقه‌بندی کرد.

این موضوع با دستورالعمل‌های فعالیت بدنی سازمان جهانی بهداشت منتشر کرده (و سازمان خدمات ملی سلامت بریتانیا (ان‌اچ‌اس) نیز تکرار کرده است) همخوانی دارد که توصیه می‌کند در هفته دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط، ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید، یا ترکیبی معادل هر دو انجام شود.خوشبختانه، دکتر اگیار می‌گوید پیاده‌روی با آهنگ ۱۰۰ قدم در دقیقه نباید برای اکثر افراد چالش بزرگی باشد.

او می‌گوید: «برای قرار دادن موضوع در متن [فعالیت روزانه]، اگر بیشتر افراد برای پیاده‌روی به خیابان بروند، خودشان آهنگ حدود ۱۱۰ تا ۱۱۵ قدم در دقیقه را انتخاب می‌کنند، بنابراین رقم ۱۰۰ بسیار دست‌یافتنی است.»

◆ چند قدم در روز باید راه بروید؟

دکتر اگیار می‌گوید پژوهش‌ها در مورد اهمیت میزان پیاده‌روی (تعداد قدم‌هایی که در روز برمی‌دارید) زمانی که بدون آهنگ و شدت بالا انجام شود، «کمی مبهم» است.او توضیح می‌دهد در حالی که شماری از بررسی‌ها بر فواید پیاده‌روی تعداد مشخصی قدم در روز تاکید دارند، «بررسی‌های مشابه نشان داده‌اند که میزان [پیاده‌روی] اهمیتی ندارد، مگر اینکه در شدت بالاتری انجام شود».

دکتر اگیار برای پوشش تمام زمینه‌ها توصیه می‌کند که هم تعداد قدم‌های روزانه را بالا نگه دارید و هم آهنگ پیاده‌روی را در سرعتی بالا حفظ کنید. و می‌گوید نیازی نیست روزانه ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی کنید تا از بیشتر فواید سلامتی که همراه دارد برخوردار شوید.

اخطار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب: خانم حکیمه حاجی آخوندی با کد ملی ۰۴۳۹۵۵۱۹۷۶
شغل:خانه دار اقامتگاه و آدرس:دماوند محله سنگ پل طبقه فوقانی مغازه کلستون
نظر به اینکه اقای محمد رضا گلستانی مالک مشاعی از ششدانگ پلاک ۱/۶۷۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در دماوند طی وارده شماره ۵۷۱۵ – ۱۳۹۵/۴/۲ تقاضای افراز سهمی خود از ششدانگ پلاک فوق را نموده لذا پس از بررسی میزان مالکیت و اخذ استعلام از شهرداری دماوند شماره ۹۴۳۵ ص مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۸ مبنی بر عدم قابلیت افراز ملک مزبور و منجر به تنظیم تصمیم واحد ثبتی تحت شماره ۱۵۷۵۱–۱۴۰۳/۷/۱۷ گردید که مراتب جهت اطلاع به جنابعالی ابلاغ می گردد.
م/الف ۱۰۹۸/۱۱/۴۶۳–ش **کفیل ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

اخطار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب: خانم فاطمه حاجی آخوندی با کد ملی ۰۴۳۹۶۳۹۷۹
شغل:آزاد اقامتگاه و آدرس: دماوند مجتمع پویا واحد ۷
نظر به اینکه اقای محمد رضا گلستانی مالک مشاعی از ششدانگ پلاک ۱/۶۷۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در دماوند طی وارده شماره ۵۷۱۵ – ۱۳۹۵/۴/۲ تقاضای افراز سهمی خود از ششدانگ پلاک فوق را نموده لذا پس از بررسی میزان مالکیت و اخذ استعلام از شهرداری دماوند شماره ۹۴۳۵ ص مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۸ مبنی بر عدم قابلیت افراز ملک مزبور و منجر به تنظیم تصمیم واحد ثبتی تحت شماره ۱۵۷۵۱–۱۴۰۳/۷/۱۷ گردید که مراتب جهت اطلاع به جنابعالی ابلاغ می گردد.
م/الف ۱۰۹۹/۱۲/۴۶۳–ش **کفیل ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

اخطار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب: خانم نرگس گلستانی با کد ملی ۰۴۳۹۶۳۸۳۱۳ شغل:آزاد اقامتگاه و آدرس:دماوند روبروی حسینیه فرامه کوچه بهنام منزل شخصی
نظر به اینکه اقای محمد رضا گلستانی مالک مشاعی ششدانگ پلاک ۱/۶۷۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در دماوند طی وارده شماره ۵۷۱۵ – ۱۳۹۵/۴/۲ تقاضای افراز سهمی خود از ششدانگ پلاک فوق را نموده اند لذا شایسته است درتاریخ راس ساعت صبح روز در محل اداره حضور بهم رسانید تا نسبت به افراز سهمی شما و تعیین باقیمانده اقدام لازم معمول گردد و درصورت عدم حضور شما و هریک از شرکاء مشاعی عملیات افراز طبق مقررات اقدام و نتیجه افراز و نقشه ترسیمی بشما ابلاغ خواهد شد.
م/الف ۱۱۰۰/۱۳/۴۶۳–ش **کفیل ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

اخطار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب: خانم طیبه گلستانی با کد ملی ۰۴۳۹۵۴۲۶۹۳ شغل:خانه دار اقامتگاه و آدرس:دماوند خ جانبازان پلاک ۶۵
نظر به اینکه اقای محمد رضا گلستانی مالک مشاعی از ششدانگ پلاک ۱/۶۷۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در دماوند طی وارده شماره ۵۷۱۵ – ۱۳۹۵/۴/۲ تقاضای افراز سهمی خود از ششدانگ پلاک فوق را نموده لذا پس از بررسی میزان مالکیت و اخذ استعلام از شهرداری دماوند شماره ۹۴۳۵ ص مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۸ مبنی بر عدم قابلیت افراز ملک مزبور و منجر به تنظیم تصمیم واحد ثبتی تحت شماره ۱۵۷۵۱–۱۴۰۳/۷/۱۷ گردید که مراتب جهت اطلاع به جنابعالی ابلاغ می گردد.
م/الف ۱۱۰۱/۱۴/۴۶۳–ش **کفیل ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

اخطار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب: خانم الهام حاجی آخوندی با کد ملی ۰۴۳۹۶۳۹۳۷۹
شغل:آزاد اقامتگاه و آدرس:دماوند میدان ۱۷ شهریور کوچه نور مجتمع پویا واحد ۷
نظر به اینکه اقای محمد رضا گلستانی مالک مشاعی از ششدانگ پلاک ۱/۶۷۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در دماوند طی وارده شماره ۵۷۱۵ – ۱۳۹۵/۴/۲ تقاضای افراز سهمی خود از ششدانگ پلاک فوق را نموده لذا پس از بررسی میزان مالکیت و اخذ استعلام از شهرداری دماوند شماره ۹۴۳۵ ص مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۸ مبنی بر عدم قابلیت افراز ملک مزبور و منجر به تنظیم تصمیم واحد ثبتی تحت شماره ۱۵۷۵۱–۱۴۰۳/۷/۱۷ گردید که مراتب جهت اطلاع به جنابعالی ابلاغ می گردد.
م/الف ۱۱۰۲/۱۵/۴۶۳–ش **کفیل ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

اخطار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب:آقای محمد حاجی آخوندی با کد ملی ۰۴۳۹۵۰۳۲۴۸ شغل:آزاد اقامتگاه و آدرس:دماوند میدان ۱۷ شهریور مجتمع پویا واحد ۷
نظر به اینکه اقای محمد رضا گلستانی مالک مشاعی از ششدانگ پلاک ۱/۶۷۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در دماوند طی وارده شماره ۵۷۱۵ – ۱۳۹۵/۴/۲ تقاضای افراز سهمی خود از ششدانگ پلاک فوق را نموده لذا پس از بررسی میزان مالکیت و اخذ استعلام از شهرداری دماوند شماره ۹۴۳۵ ص مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۸ مبنی بر عدم قابلیت افراز ملک مزبور و منجر به تنظیم تصمیم واحد ثبتی تحت شماره ۱۵۷۵۱–۱۴۰۳/۷/۱۷ گردید که مراتب جهت اطلاع به جنابعالی ابلاغ می گردد.
م/الف ۱۱۰۳/۱۶/۴۶۳–ش **کفیل ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود قسمتی از پلاک ۱۵۶۱ اصلی، ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن، به مساحت ۶۵/۹۸ مترمربع، واقع در بخش ده تهران مورد تقاضای خانم سکینه رضایی وادقانی فرزند حسین به شماره ملی ۰۰۴۷۷۰۵۱۷۵ تاکنون بعمل نیامده و عمل به تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقدور نبوده است. لذا عملیات تحدید حدود ملک مذکور در تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ روز یک شنبه ساعت ۱۲ ظهر در محل وقوع ملک شروع و بعمل خواهد آمد. بدینوسیله باطلاع مجاورین پلاک ثبتی موصوف می رساند در روز و ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانند. چنانچه اعتراضی به حدود و حقوق ارتفاقی داشته باشند ظرف مدت یک ماه از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک زیبادشت تسلیم و رسید دریافت دارند و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده اصلاح مواد ۱۶ و ۲۰ قانون ثبت مصوب ۷۳/۰۳/۲۵ مجلس محترم شورای اسلامی ظرف مدت یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع قضایی تقدیم و گواهی آن را به دفتر این اداره تسلیم و رسید اخذ نمائید.
(شناسه آگهی: ۱۸۰۵۰۵۰)
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۷/۲۵ (توضیح اینکه تاریخ قید شده فقط مربوط به انتشار آگهی می باشد)
تاریخ تحدید: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰
۱۳۸۸۹.م.الف/۳۲۶–د **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زیبادشت تهران – محمدعلی ابراهیمی**

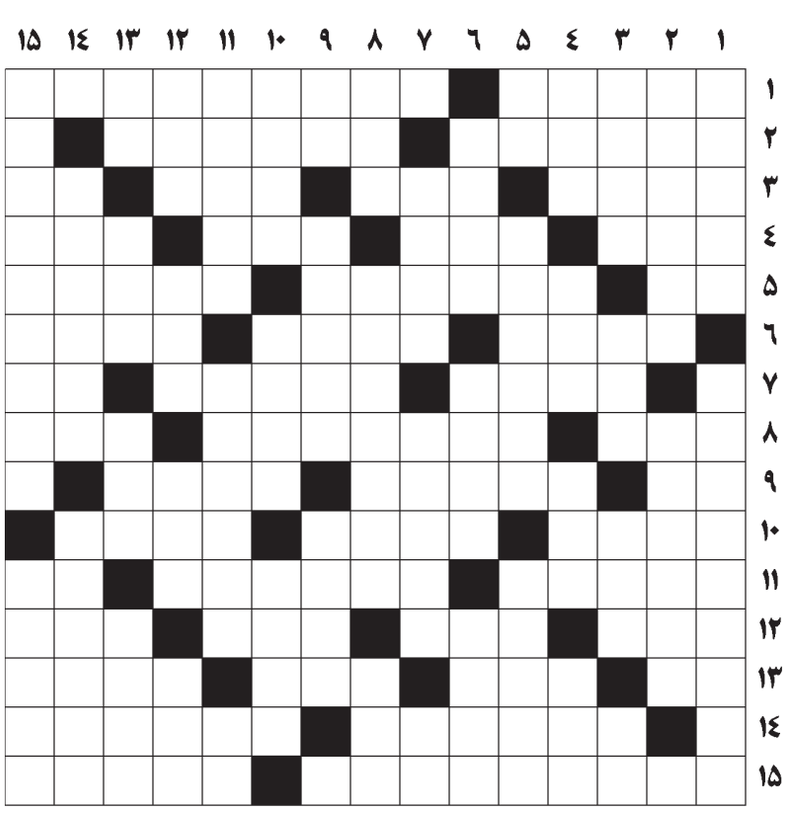
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی نظریه هیات حل اختلاف قانون تعیین تکلیف مستقر در حوزه ثبتی آرادان

۱_ برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۲۹۱۲۶۰۰۲۸۹۰ مورخه ۲۹ /۰۶ / ۱۴۰۳ صادره از هیئت قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای نعمت اسدی فرزند حسن قسمتی از ششدانگ یک قطعه باغ مشجر با حق آبه به مساحت ۳۴۲,۰۹ متر مربع تحت قسمتی از پلاک ۱۱۰ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در داور آباد ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از عباسعلی اسدی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۲۶۰۰۳۱۱ محرز گردیده است.
۲_ برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۲۹۱۲۶۰۰۲۸۹۲ مورخه ۲۹ /۰۶ / ۱۴۰۳ صادره از هیئت قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای وحید اسدی فرزند حسن قسمتی از ششدانگ یک قطعه باغ مشجر با حق آبه به مساحت ۴۴۶,۹۲ متر مربع تحت قسمتی از پلاک ۱۱۰ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در داور آباد ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از عباسعلی اسدی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۲۶۰۰۳۱۲ محرز گردیده است.
۳_برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۲۹۱۲۶۰۰۲۸۸۸ مورخه ۲۹ /۰۶ / ۱۴۰۳ صادره از هیئت قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض خانم مریم اسدی فرزند حسن قسمتی از ششدانگ یک قطعه باغ مشجر و اطاقک احداثی با حق آبه به مساحت ۹۴۲,۰۹ متر مربع تحت قسمتی از پلاک ۱۱۰ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در داور آباد ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از عباسعلی اسدی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۲۶۰۰۳۱۳ محرزگردیده است . اراضی فاقد سند مراتب به منظور اطلاع عموم 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 ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به مراجع قضایی نموده و گواهی مربوطه را به اداره تسلیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۵ / ۰۷ / ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۰ / ۰۸ / ۱۴۰۳
۱۰۶۴/۱۸۰۴۵۳۹–ش **محمد جواد قنبری نیکدل رئیس ثبت اسناد و املاک**

جدول

۷۵۹۳



افقی

۱-همراهان همیشگی ما - انزواطلبی و مردم گریزی ۲-اسباب چینی - از نیروهای سه‌گانه ۳-از گل های بهاری - زمستان - قارچ روی نان - گونه و رخسار ۴-کتاب بریان - از درختان همیشه بهار - جای خالی از هوا - در اصطلاح گیاه شناسی یاخته‌های ریز رستنی نهان‌زاست۵-شبیه و مانند - کلید داران بهشت- طبقه زحمتکش جامعه ۶-نوعی پسوند است- بها بازار - شریف و بلندپایه ۷-تلوین شده - بس کردن - گرداگرد دهان ۸-راه رفتن به قصد تفرج - نقل سفید - ناگهان ۹-حرف جمع - خواهر و برادر غیرواقعی - شهر بزرگ نیمروز ۱۰-خلق خوشی ندارد - زیباتر - از فرآورده های لبنی ۱۱-ناامید شدن - ترازوی بزرگ فرنگی - عزیز عرب۱۲-نداکننده - همراه - برف و باران از اوست- دزد خانگی ۱۳-عدد تنفسی - شیر تازی - سازنده عمارت- فیلم نما ۱۴-در فیلم ببینید - از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-عنوان کتابی از گوستا و فلوبر - راه راست

عمودی

۱-مددکار است- از آثار ماکسیسم گورکی ۲-از میوه‌های مربایی - مبارک باد ۳-مقام و درجه - گاهی از مرحله می شوند - دوام و همیشگی - هنوز ادب نشده ۴-نوعی یقه -اسباب خانه - سر و سامان - زینتگر ۵-ساز از باطلاق آمده - چاره جو و حلال مشکل - اسلوب و روش۶-پروسعت- تنها و بی مانند - بافرهنگ۷-تجربه نشده - زحمتکش است- طرف و جانب۸-هلاک- پرنده آهنین بال - از الفبای یونانی ۹-از به‌پاکردنیها - با رعب و هراسنان خود را از بیابان فراهم می آورد - زبان عرب زبان ۱۰-ریخت و قیافه - لجاجت و ناسازگاری - گوشت بریان ۱۱-دارای ناخالصی - شایسته و سزاوار - نفس بلند ۱۲-خوش لباس است- از حروف استثنا - عضو پرواز - پسر ۱۳-حرف دهن کجی - با مرج به‌هم ریخته می‌شود - سریشم - ترویج کننده ۱۴-تخم‌مرغ سرخ کرده - پایتخت سرزمین کاسترو ۱۵-شاه فراری ساسانی - مشهور و معروف

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ت	ا	ر	ه	■	ه	م	و	ک	ل	و	ب	ی	ن
۲	ت	ر	س	ی	د	ن	■	ا	ر	ز	ا	ن	ی	■	ا
۳	ا	و	و	ل	■	م	ک	ب	■	م	ت	ا	■	ا	ت
۴	ی	خ	ه	■	د	ا	و	■	ب	ه	ا	■	ا	م	ی
۵	ش	ش	■	ر	ا	م	ی	ن	■	ا	ر	و	ی	ی	ن
۶	■	ک	ر	ب	ن	■	ر	ی	خ	ت	■	س	ت	ر	گ
۷	د	■	ق	ا	ی	ن	■	م	ت	ن	و	ع	■	ا	ه
۸	م	ن	ت	■	ا	د	م	ب	ر	ف	ی	■	ا	ل	ا
۹	ب	ر	■	ا	ل	م	ا	س	■	ر	ت	ا	م	■	م
۱۰	ر	د	ا	س	■	ن	ا	م	ا	■	ر	د	ا	س	■
۱۱	ا	ب	س	ت	ن	■	د	ل	ف	ر	ی	ب	■	ا	ت
۱۲	و	ا	ت	■	ا	ب	ن	■	ر	ا	ن	■	ا	ر	س
۱۳	ر	ن	■	ر	ب	ی	■	غ	ا	ب	■	ش	ی	د	ا
۱۴	د	■	ب	ا	ی	ر	و	ن	■	و	ا	ر	و	ن	ه
۱۵	ن	ا	ت	ی	ن	ک	ه	ا	م	■	ه	ا	ب	ی	ل