خبرها از عالم علم

پیاده‌روی می‌تواند درمانی قدرتمند برای کمردرد باشد

مطالعه جدید پژوهشگران، شواهد موجود در حمایت از تاثیر تحرک در درمان و پیشگیری از عود کمردرد را افزایش می‌دهد.

پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها مدت‌ها است ورزش‌های هوازی را در برنامه‌های درمانی کمردرد گنجانده‌اند. ورزش می‌تواند درد کمر را کاهش دهد و همچنین عضلات حمایت‌کننده کمر را تقویت کند. بااین‌حال، بسیاری از افراد مبتلا به کمردرد ممکن است در ورزش کردن تردید داشته باشند.

به گزارش نیویورک تایمز، مطالعه جدیدی که در مجله‌ی لنست منتشر شده است، شواهد بیشتری را درمورد قدرت تحرک در درمان کمردرد ارائه می‌دهد. این مطالعه که روی بزرگسالان دارای سابقه کمردرد تمرکز داشت، نشان داد پیاده‌روی منظم می‌تواند در پیشگیری از عود کمردرد بسیار موثر باشد.

مدت بیشتری طول کشید تا کمردرد افرادی که به‌طور منظم قدم می‌زدند، عود کند. یافته‌های جدید با حجم عظیمی از پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد که نشان می‌دهند فعالیت بدنی تاثیر مثبتی بر تسکین کمردرد دارد.

مطالعه‌ای مروری در سال ۲۰۱۹ نشان داد فعالیت بدنی موجب کاهش بروز کمردرد می‌شود. همچنین نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ حاکی از آن بود که یوگا به اندازه فیزیوتراپی در تسکین کمردرد موثر است.

مارک هنکاک، استاد فیزیوتراپی در دانشگاه مک‌کواری استرالیا و نویسنده ارشد مطالعه به دنبال ارزیابی اثربخشی مداخلات ارزان‌تری بود که دسترسی بیماران به آنها نسبت‌به درمان‌های درون کلینیک بیشتر باشد. او و همکارانش گروهی از افراد را هدف قرار دادند که نسبتا کم‌تحرک بودند و اطلاعات مربوط به ۷۰۱ فرد بزرگسال را که اخیرا از دوره کمردرد بهبود پیدا کرده بودند، جمع‌آوری کردند.

داوطلبان به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: یک گروه تحت برنامه آموزشی و پیاده‌روی انفرادی قرار گرفت و گروه دیگر مداخله‌ای دریافت نکرد. پژوهشگران هر دو گروه را به مدت یک تا سه سال دنبال کردند.

هدف اعضای گروه پیاده‌روی این بود که پنج بار در هفته و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنند، اما این برنامه براساس سن، شاخص توده بدنی، سطح فعالیت کنونی، محدودیت‌های زمانی و اهداف فردی برای هر شخص به‌طور جداگانه برنامه‌ریزی شده بود.

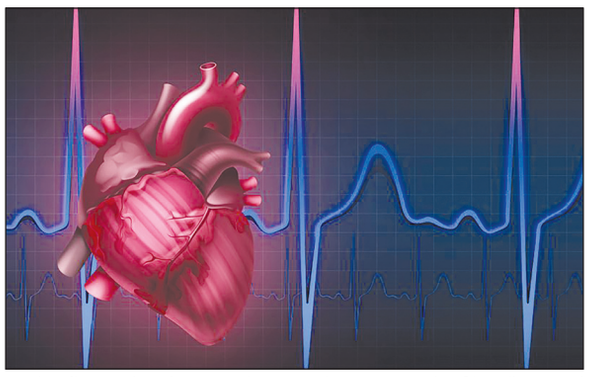
شرکت‌کنندگان در گروه پیاده‌روی همچنین برنامه آموزشی دریافت کردند تا به آنها کمک کند درد خود را بهتر درک کرده و بهتر به آن پاسخ دهند. هنگامی که بیماران کمردرد شدیدی داشتند، تشویق می‌شدند تا به قدم زدن ادامه دهند، اما در صورت نیاز سرعت قدم زدن و مسافت پیاده‌روی خود را تنظیم کنند.

دکتر هنکاک می‌گوید وقتی بیشتر افراد درد بیشتری را تجربه می‌کنند، اغلب احساس می‌کنند باید از کمر خود محافظت کنند و از حرکت اجتناب می‌کنند. آموزش، طرز فکر داوطلبان را درباره این موضوع تغییر داد و موجب شد فعال‌تر شوند و حتی وقتی مقداری کمردرد داشتند، فعال بمانند.

یافته‌های جدید، نتایج فراتحلیل منتشرشده در سال ۲۰۲۰ درمورد پیشگیری از کمردرد را که دکتر هنکاک نیز از نویسندگان آن بود، تایید می‌کند. در آن فراتحلیل پژوهشگران دریافتند که ورزش منظم به همراه آموزش فیزیکی موثرترین راه برای جلوگیری از عود کمردرد است.

منبع:زومیت

بیماری‌های غیرواگیر؛ عامل مرگ سالی ۴۱ میلیون نفر در جهان



مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی تهران با بیان اینکه بیماری‌های غیرواگیر سالانه عامل مرگ ۴۱ میلیون انسان در جهان است، گفت: اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، نقش اساسی دارد.

دکتر حسین یاری در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه بیماری‌های غیرواگیر از چالش‌های مهم زندگی بشر به حساب می‌آید، اظهار کرد:سکته‌های قلبی و مغزی، فشار خون، دیابت، سرطان‌ها، بیماری‌های تنفسی، بیماری‌های عضلانی_اسکلتی و اختلالات اعصاب و روان جزو بیماری‌های غیرواگیر به حساب می‌آیند. بشر در دنیای امروز با بیماری‌های غیرواگیر مواجه است؛ به نحوی که بیماری‌های غیرواگیر، بیش‌ترین علت مرگ و میر، ناخوشی و ناتوانی هستند.

وی ادامه داد:برآوردها بیانگر این است، سالانه ۴۱ میلیون نفر در جهان به دلیل ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر جان خود را از دست می‌دهند. همچنین ۷۱ درصد از هزینه‌هایی که به انسان‌ها تحمیل می‌شود به دلیل بیماری‌های غیرواگیر است. با توجه به آمار و ارقام مربوط به بیماری‌های غیرواگیر می‌توان گفت که مهم‌ترین معضل بشر از منظر سلامتی، بیماری‌های غیرواگیر است. اگر نسبت به موضوع سلامت مردم و جامعه احساس نگرانی می‌کنیم، باید بیماری‌های غیرواگیر را در کانون توجه قرار دهیم. تمام کشورهای جهان، چه کشورهای توسعه‌یافته و چه کشورهای در حال توسعه باید به بیماری‌های غیرواگیر توجه کنند.

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی تهران درباره ضرورت پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر گفت: پرسش‌های «چگونه از بیماری‌های غیرواگیر پیشگیری کنیم؟ سلاح انسان‌ها در مقابل این بیماری‌ها چیست؟» را مطرح می‌کنم که در پاسخ به این پرسش‌ها باید گفت وراثت و عوامل محیطی در ابتلاء به بیماری‌های غیرواگیر نقش دارند؛ البته وراثت از کنترل انسان‌ها خارج است و عوامل محیطی تا حدودی قابل کنترل هستند.

وی با اشاره به ضرورت اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر نقش دارد. تغییر و اصلاح سبک زندگی، مهم‌ترین سلاح انسان‌ها در مقابله با بیماری‌های غیرواگیر به حساب می‌آید.

دیابت در زنان بیشتر است یا مردان؟

رئیس پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: میزان ابتلا به دیابت در بین زنان و مردان تفاوت چندانی ندارد اما به دلیل بی توجهی به روند درمان در مردان تصور می شود که بانوان درصد بیشتری به دیابت مبتلا می شوند.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر بابک اقبالی با اشاره به اینکه ۶۰ هزار نفر از جامعه مردان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد مبتلا به دیابت هستند که پروند سلامت را در مراکز بهداشتی تشکیل داده اند، خاطر نشان کرد: از این تعداد فقط ۳۰ تا ۴۰ درصد روند درمان خود را پیگیری می کنند و مابقی به شرایط بیماری خود بی توجه هستند.

وی با بیان اینکه از هر ۷ نفر بزرگسال ، یک نفر به بیماری دیابت مبتلا شده اند که این آمار در بین مردان و زنان برابر است تصریح کرد: براساس مراجعه و تشخیص بیماری دیابت آمار ابتلا بین دو جنس تفاوت

چندانی ندارد و مهمترین عوارض عدم کنترل مناسب بیماری دیابت، نارسایی کلیوی، قطع پا ، زخم پای دیابتی بیماریهای قلبی و عروقی و نابینایی است.

وی با بیان اینکه دیابت می تواند مشکلات پوستی، عصبی و گوارشی نیز ایجاد کند، گفت: دیابت مزمن حتی می تواند روی باروری مردان نیز تاثیر منفی از خود به جا بگذارد.

دکتر اقبالی با تاکید بر اینکه تغذیه سالم، انجام فعالیت های ورزشی، کنترل وزن مهمترین راهکارهای پیشگیری کننده از ابتلا به دیابت است، عنوان کرد: توصیه می شود عموم مردم روزانه ۷ هزار گام پیاده روی داشته باشند و یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی سریع در هفته را به شکل مستمر و همیشگی در برنامه سبک زندگی خود جای دهند.

رئیس پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه اکثر بیماران مبتلا به دیابت دچار چاقی و یا اضافه وزن هستند، گفت: کنترل موثر بیماری دیابت می تواند تمام ارگان ها را از درگیر شدن با این بیماری نجات دهد.

وی ابراز کرد:مهمترین عوامل عدم کنترل دقیق قند خون را می توان استرس، عدم انجام فعالیتهای بدنی، مصرف دخانیات و تغذیه نادرست دانست.

خبر پزشکی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی تاکید کرد؛

درد پاشنه پا را جدی بگیرید

یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، هرگونه اقدام خودسرانه برای درمان درد پاشنه پا را ممنوع دانست.

به گزارش مهر، منصور رایگانی گفت:در مواردی که در پاشنه پا احساس درد دارید یا اصطلاحاً خارپاشنه دارید، این دردها را جدی بگیرید، شاید مبتلا به روماتیسم شده باشید، در صورتی که علت مشکل پای شما مشخص شود پزشک تشخیص می‌دهد که چه نوع درمانی برایتان مناسب‌تر است.

وی با بیان اینکه اگر به هر دلیلی احساس گزگز، انحراف و یا درد غیرمعمول در پا دارید، اول به دنبال علت ایجاد درد باشید، اظهار داشت: از هرگونه خود درمانی برای مشکلاتی که برای پاهایتان ایجاد می‌شود جدا پرهیز کنید.

رایگانی افزود: به طور کلی باید بدانید مشکل پا درد شما چرا ایجاد شده، اینکه بیماری زمینه‌ای دارید و یا مثلاً اختلالی در ستون فقرات و یا عصب پاهایتان ایجاد شده است.

وی با بیان اینکه استفاده از کفش مناسب موضوعی مهم است که به سلامت شما کمک می‌کند، اضافه کرد: کفش‌ها دسته‌بندی‌های مختلف دارند که باید متناسب با شرایط فرد مورد استفاده قرار بگیرد، ضمن اینکه کارکردهای متفاوتی دارند. مثلاً کفش مناسب برای پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی، ورزش‌های تخصصی با کفشی که برای استفاده روزانه استفاده می‌کنید تفاوت دارد، فردی که به کوهنوردی می‌رود قطعاً برای او کفش دویدن مناسب نیست.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بهترین جنس برای کفش و استفاده معمول، چرم‌های طبیعی هستند، تاکید کرد: اگر از کفش‌های مصنوعی استفاده می‌کنید به این موضوع توجه کنید که کفش شما قدرت تبادل هوا را داشته باشد، ضمن اینکه یکی از ویژگی‌های کفش استاندارد این است که کفش دقیقاً سایز پای شما باشد.

صورتجلسه آگهی مزایده اموال غیرمنقول(مرحله : اول)

بخش اول: مقدمه
در پرونده کلاسه فوق حسب نیابت واصله از اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان اسلام آباد غرب یک باب ساختمان به عنوان وجه الوثاقه به نام آقای علی کریمی باوندپور بابت ضمانت محکوم علیه آقای بهزاد کریمی باوندپوری با مشخصات زیر توقیف و پس از اقدامات قانونی و ارزیابی پس از طی مراحل قانونی جلسه مزایده در مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ از ساعت ۸ الی ۱۱ صبح از طریق سایت ستاد ایران برگزار خواهد شد.
بخش دوم: مشخصات ملک
منزل مسکونی آقای علی کریمی باوندپوری به آدرس کرمانشاه؛ شهرک پردیس؛ کوی ۲۵۳؛ بلوک ۱۱؛ قطعه ۳۷؛ درب آخر جنوبی ؛ کد پستی ۶۷۱۷۸۳۴۹۱۷ با تصویر سند تک برگی مالکیت به شماره ۹۲۶۳۹۸ ؛ پلاک ۱۹۹۶ فرعی از ۱۱۵ اصلی؛ بخش سه حومه؛ اینجانب کارشناس منتخب پس از بازدید ملک مذکور و انجام بررسی های لازم نتیجه ارزیابی را به شرح ذیل به استحضار می رساند:
نوع سازه و سقف: بنایی و طاق ضربی نمای ساختمان: سنگ انشعابات : معمول پوشش کف ساختمان: سیمانی تعداد طبقات: یک طبقه تعداد اتاق : دو پارکینگ: داخل حیاط انبار: ندارد _ خرپشت: دارد تعداد بر عرصه: دو بر_ پوشش دیوارهای داخلی: گچ سرویس های بهداشتی: دارد مساحت عرصه وقفی: ۱۴۱/۳۳ مربع مساحت اعیان: حدود ۱۱۰ متر مربع
نتیجه کارشناسی:
تصویر سند شش اعیان یک باب خانه با عرصه وقفی – وضعیت بازداشتی ملک برای اینجانب محرز نگردید– ارزیابی ملک با توجه به تصویر سند تک برگی و بر اساس وضع موجود ملک در زمان بازدید و فارغ از هرگونه دیون و تعهدات احتمالی به اشخاص حقیقی با حقوقی از جمله شهرداری و یا داشتن طرح تعریض معابر و یا قرارگیری در محدوده طرحها از جمله محدوده میراث فرهنگی انجام گردیده .همچنین در هنگام مزایده هرگونه تغییر متراژ بایستی مدنظر قرار گرفته و ملاک متراژ صحیح؛ گواهی پایانکار و صورتمجلس تفکیکی می باشد.
ارزش ریالی شش دانگ اعیان ملک موصوف با عرصه وقفی با توجه به موارد مذکور به مقدار ذیل برآورد میگردد.
۳۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (سی میلیارد) ریال
بخش سوم : شرایط شرکت در مزایده
۱– پرداخت ده درصد از مبلغ ارزیابی شده از طریق سایت ستاد ایران و ارائه حواله بانکی آن در جلسه و تکمیل کسری آن در صورت افزایش ملک با پیشنهاد شرکت کنندگان
۲– ارائه بالاترین قیمت
۳– پرداخت ما بقی قیمت کل پیشنهادی در مهلت اعطا شده توسط دادورز و حداکثر به مدت یکماه
٤– برابر ماده ۱۲۹ از قانون اجرای احکام مدنی در صورتی که برنده مزایده در صورتیکه شخص ثالث به جز محکوم له باشد در مهلت یکماهه مقرر ما بقی بهای مورد مزایده را پرداخت ننماید ده درصد واریزی پس از کسر هزینه اجرایی به نفع صندوق دولت ضبط و مزایده تجدید میگردد.
شایان دکر است پس از اتمام مراحل فوق و مضی مدت قانونی مربوط اقدام لازم در جهت انتقال مالکیت صورت خواهد گرفت.
۱۱۵٦/ م الف/۵۳۰/۱۲–ش **دادورز اجرای احکام شعبه ۳ دادگاه خانواده شهرستان کرمانشاه _ سلمان نوری**

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی پلاک ثبتی ۷۰ فرعی از سنگ ۱۱۸ اصلی جزحوزه ثبتی دماوند

نظر بر اینکه آقای مصطفی خرمی برابر درخواست ٦۳۵۱ مورخ ۱٤۰۳/۰۳/۲۷ با ارایه دو برگ استشهادیه جهت دریافت سند مالکیت المثنی به شماره یکتا ۱٤۰۳۰۲۱۵۲۵۲۱۰۰۰۲۱٤ و۰۰۰۲۱۵و رمز تصدیق ٤٤٦٦۵۲ . ۸۷٦٤٦۹ و شماره ترتیب ٦۳۱۲ و ٦۳۱۳ شماره ترتیب خواهان صدور سند مالکیت المثنی پلاک ۷۰ فرعی از ۱۱۸ اصلی میباشد که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبته شرح زیر آگهی می گردد:
۱– نام و نام خانوادگی مالک: آقای مصطفی خرمی
۲– شماره پلاک ۷۰ فرعی از سنگ ۱۱۸– اصلی واقع در اهران و علت گم شدن اصل سند مفقود شدن آن در پارک دانشجو میباشد
۳– خلاصه وضعیت مالکیت : سندمالکیت مشاعی یک قطعه زمین به مساحت کل ۱۲۱٤۵/٤۱ مترمربع به مقدار ۰,٦۹۲۳ سهم از ۲۹ سهم ششدانگ پلاک مذکور به شماره چاپی ٦۳۲٤۲۳ ذیل دفتر املاک الکترونیکی ۱٤۰۲۲۰۳۰۱۰۵۸۰۰٦۲۸۵ به نام مصطفی فرجی ثبت و سند مالکیت آن صادر شده است .
٤–لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم ابن آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۲٦۳.م.الف/۵۳۱–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند – حسین حسن پور**

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 ۱٤۰۲٦۰۳۱۳۰۰۸۰۰٦۰۸۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پیرانشهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبدالسلام آقا امین عشایری فرزند فیروز بشماره شناسنامه ۲۸۸۲ صادره از پیرانشهر نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸٦۹٦۷ متر مربع تحت پلاک ۳۵۰ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۲۲ ارومیه روستای زیوه خریداری از وراث بایزید امین عشایری 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 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.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۰۳/۲٦
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۰٤/۱۰
۱۷۲٤٤۵۷.م.الف/٤٤٦–ش **حبیب الهامی – رئیس ثبت اسناد و املاک پیرانشهر**

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

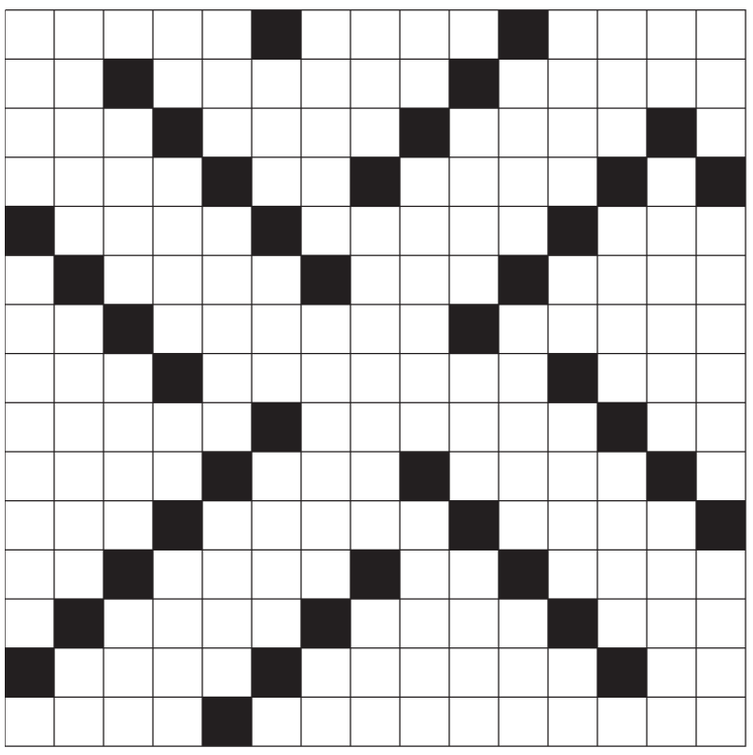
۱ _برابر رای شماره ۱٤۰۳٦۰۳۲۹۱۲٦۰۰۱۳۲۲ مورخه ۲۱ / ۰۳ / ۱٤۰۳ صادره از هیئت قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض یزدان جورابلو فرزند ولی بصورت سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با حق استفاده از از مقررات قانون آب به مساحت ۱٤۵۵ متر مربع تحت قسمتی از ۷۲ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از معصومه قرجولو موضوع پرونده کلاسه ۱٤۰۳۱۲٦۰۰۰۸ محرز گردیده است. لذا در اجرای مقررات ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی فاقد سند مراتب به منظور اطلاع عموم 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 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: ۲٦ / ۰۳ / ۱٤۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۰ / ۰٤ / ۱٤۰۳
۱۷۳۳۳۵۷۰/٤٤٤–ش **محمد جلالی رئیس ثبت اسناد و املاک**

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 ۱٤۰۳٦۰۳۲۹۱۲٦۰۰۱۳۲۷ مورخه ۲۱ / ۰۳ / ۱٤۰۳ صادره از هیئت قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض کسری جورابلو فرزند علی در قسمتی از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با حق استفاده از مقررات قانون آب به مساحت ٤٤۲۷۲ متر مربع تحت قسمتی از ۱۱۳ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از ژوالفعلی جورابلو موضوع پرونده کلاسه ۱٤۰۳۱۲٦۰۰۰٤۸ محرز گردیده است.
۲_ برابر رای شماره ۱٤۰۳٦۰۳۲۹۱۲٦۰۰۱۳۲۸ مورخه ۲۱ / ۰۳ / ۱٤۰۳ صادره از هیئت قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض کسری جورابلو فرزند علی در قسمتی از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با حق استفاده از از مقررات قانون آب به مساحت ۱۵۱٦۱ متر مربع تحت قسمتی از ۱۱۳ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از ژوالفعلی جورابلو موضوع پرونده کلاسه ۱٤۰۳۱۲٦۰۰۰٤۹ محرز گردیده است .
۳_ برابر رای شماره ۱٤۰۳٦۰۳۲۹۱۲٦۰۰۱۳۲٤ مورخه ۲۱ / ۰۳ / ۱٤۰۳ صادره از هیئت قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض کسری جورابلو فرزند علی در قسمتی از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با حق استفاده از از مقررات قانون آب به مساحت ۹۰ . ۵۲٤۹٦ متر مربع تحت قسمتی از ۱۱۳ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از ژوالفعلی جورابلو موضوع پرونده کلاسه ۱٤۰۳۱۲٦۰۰۰۵۰ محرز گردیده است.
لذا در اجرای مقررات ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و 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 داد خواست 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: ۲٦ / ۰۳ / ۱٤۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۰ / ۰٤ / ۱٤۰۳
۱۷۳۳۳٤۷/٤٤۳–ش **محمد جلالی رئیس ثبت اسناد و املاک**

جدول

۷۵۲۳



افقی

۱-به خونخواهی شهدای کربلا قیام کرد - نمایشنامه یی از یوجین اونیل نمایشنامه نویس امریکایی ۲-دلجویی کردن - مخزن قوه برق ۳-لقب مالک- گنبد - پسوند شباهت- هنوز ادب نشده ۴-از اناجیل چهارگانه - پرنده ویرانه نشین - بام دنیا - پاداش کلوخ انداز ۵-کلام شبانی - پایتخت کشور آلبانی - ناگفتنی‌ها ۶-صدای سگ حمله‌ور - پیشوای روحانی زرتشتی - کوزه آب۷-نگین انگشتری - خمیری از آهک و خاکستر - دوسنگ آسیا ۸-گاهی از مرحله می شوند - منهدم کننده - صاف و هموار ۹-ضمیری در انگلیسی - از بین برده شده - شهر بزرگ نیمروز ۱۰-از آموزگاران - وزن و آهنگ- نمونه کوچک ساختمان ۱۱-طول و کشیدگی - زود باور است و گفته دیگران را بیشتر می‌پسندد - عریان است۱۲-دندان نیش- گردو غبار - پایتخت باستانی اروپا - بالای قوزک۱۳-عدد آبادی - فرزند - پدر عرب- شاعر نوپرداز ۱۴-حتما زیبا هم هست که چنینش خوانند - سرپرست خانواده ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- پرنده‌یی شکاری از نوع باز

عمودی

۱-پایتخت بحرین - اثر معروف نویسنده امریکایی جک لندن ۲-ظاهری زیبا و برازنده دارد - کنایه ازآماده و مهیا ۳-لکنت و زبان گرفتگی - خواهر - به‌کار نیامدنی - ضمیر انگلیسی ۴-بازپسین - دیوار بلند - حد زمین - بنده مقربدرگاه خداوند ۵-عریان است- عشق کند و شهرتش فرهاد برد - صاحب هنر ۶-زنده شدن اموات در روز قیامت- ممکن و شدنی - از اصالت بهره نبرده ۷-تیره وسیه فام - کم و اندک- یک تنهای بی میان ۸-دندان نیش- تازه بنا شده - سرباز زدن ۹-کمترین وقت- پرفروغ است- نیابت کردن و ایستادن به جای کسی ۱۰-گوشت بریان -شهری از خراسان -از مصالح ساختمانی برای پی ریزی ۱۱-امتداد -نزدیک تهران است-اسب آذری ۱۲-شکن پوست- تابه نان پزی - پسوند نگهدارنده - کودک از خود راضی ۱۳-عدد شروع بازی - درخت ناز - آلوچه ترش- جناح لشگر ۱۴-از میوه‌های مربایی - قطار برقی ۱۵-شاه فراری ساسانی - پیوستگی و نزدیکی

حل جدول شماره قبل

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