

پشت میز نشین ها این گزارش را حتما بخوانند



بروز گردن درد یا کمردرد تنها به حرکات کششی روی می آورند، در حالی که عضلات بدن برای حمایت از ستون فقرات به قدرت، هماهنگی و استقامت نیاز دارند. این فیزیوتراپیست ادامه داد: عضلات لگن، تنه، شکم، پشت، شانه و گردن نقش مهمی در کنترل حرکات و کاهش فشارهای وارد بر بدن دارند و تمرینات قدرتی الزاماً به معنای بدنسازی سنگین نیست؛ بلکه تمرین با وزن بدن، کش های ورزشی، دمبل سبک و تمرینات کنترل حرکتی نیز می توانند مؤثر باشند. کمالی حکیم همچنین درباره مرآه جرحه زودهنگام برای تصویربرداری هایی مانند MRI هشدار داد و گفت: مشاهده واژه هایی مانند دیسک، بیرون زدگی یا تغییرات فرسایشی در تصاویر پزشکی همیشه به معنای علت اصلی درد نیست. تصمیم درمان باید بر اساس معاینه تخصصی، علائم، عملکرد فرد و روند بیماری گرفته شود، نه صرفاً بر اساس تصاویر. وی افزود: درد را نباید نادیده گرفت، اما نباید آن را به یک عامل ترس و نگرانی دائمی تبدیل کرد. بسیاری از دردهای کمر و گردن با آموزش، اصلاح فعالیت ها، برنامه تمرینی مناسب و درمان های محافظه کارانه قابل کنترل هستند؛ با این حال دردهای مداوم، انتشار درد به دست یا پا، بی حسی، ضعف یا تأثیرگذاری بر خواب و فعالیت های روزمره نیازمند ارزیابی تخصصی توسط فیزیوتراپیست است. کمالی حکیم با اشاره به اهمیت عوامل روانی و اجتماعی در تجربه درد، بیان کرد: دردهای اسکلتی، عضلانی همیشه فقط ناشی از مشکلات مکانیکی نیستند؛ استرس، کم خوابی، اضطراب، فشار کاری، اضافه وزن و بی تحرکی می توانند شدت درد را افزایش دهند یا روند بهبود را کند کنند. وی تأکید کرد: مدیران و کارکنان برای عملکرد مؤثر، به بدن سالم، ذهن متمرکز و انرژی پایدار نیاز دارند و سلامت فردی باید به یک ارزش سازمانی تبدیل شود. این متخصص فیزیوتراپی پیشنهاد کرد سازمان ها با اقداماتی مانند کوتاه تر کردن جلسات طولانی، ایجاد فرصت های کوتاه برای حرکت در طول روز کاری، بهبود شرایط ارگونومیک محیط کار، آموزش پیشگیری از آسیب های اسکلتی، عضلانی و توجه جدی به مشکلات جسمی کارکنان، فرهنگ سلامت را در محیط کاری تقویت کنند. وی خاطرنشان کرد: سرمایه گذاری بر سلامت کارکنان و مدیران، در نهایت به افزایش بهره وری، کاهش غیبت های ناشی از بیماری و ارتقای کیفیت عملکرد سازمان ها منجر خواهد شد.

در دنیای کم تحرک امروز و ماشینی شدن بسیاری امور، نشستن طولانی مدت پشت میز، یکی از بزرگ ترین تهدیدها برای سلامت ستون فقرات و سیستم اسکلتی-عضلانی در عصر مدرن است. ستون فقرات انسان برای تحرک طراحی شده، نه برای تحمل ساعت ها فشار ثابت در وضعیت خمیده. نشستن نادرست، فشار وارد بر دیسک های بین مهره های را به شدت افزایش داده و منجر به تغییر شکل ستون فقرات، دردهای مزمن گردن، کمر و گرفتگی های عضلانی می شود. حتی با بهترین صندلی، نشستن ثابت «سم» است. قانون طلایی، تحرک در فواصل زمانی کوتاه است. هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه، حداقل ۵ دقیقه از جای خود بلند شوید، راه بروید و حرکات کششی ملایم برای گردن، شانه ها و ستون فقرات انجام دهید. این کار باعث بهبود گردش خون، تغذیه بهتر دیسک ها و رفع انقباض عضلات می شود. به یاد داشته باشید که بهترین وضعیت نشستن، «وضعیت بعدی» شماست؛ پس همواره وضعیت خود را تغییر دهید و اجازه ندهید بدن در یک حالت ثابت خشک شود. ایمان کمالی حکیم، فیزیوتراپیست در گفت وگویی فارس ضمن تبریک دوم مرداد، روز ملی فیزیوتراپی، اظهار کرد: فیزیوتراپی تنها محدود به درمان درد و آسیب های جسمانی نیست، بلکه نقشی مهم در آموزش، پیشگیری، ارتقای کیفیت زندگی و کمک به حفظ توانمندی افراد در محیط های کاری دارد. وی با اشاره به شرایط کاری مدیران و کارکنان در سازمان ها افزود: ساعات طولانی نشستن، جلسات متعدد، کم تحرکی، فشارهای روانی و سبک زندگی کم فعالیت، از عوامل افزایش دهنده مشکلاتی مانند کمردرد و گردن درد هستند و توجه به سلامت جسمی باید بخشی از فرهنگ سازمانی باشد. کمالی حکیم با ارائه یک برنامه عملی برای افراد پر مشغله، خاطرنشان کرد: حتی در برنامه های کاری فشرده نیز می توان با تغییرات ساده، سطح فعالیت بدنی را افزایش داد؛ از جمله ۵ روز در هفته، روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند، ۲ روز در هفته ۲۰ ۳۰ دقیقه تمرینات قدرتی، استفاده از پله به جای آسانسور در بخشی از روز، پارک کردن خودرو کمی دورتر از محل جلسات، راه رفتن هنگام تماس های تلفنی و انجام تمرینات مقاومتی با وزن بدن مانند شنا و بارفیکس در حد توان. وی با تأکید بر اینکه تنها انجام حرکات کششی برای سلامت ستون فقرات کافی نیست، گفت: بسیاری از افراد هنگام

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

مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۶۸- على-بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۱۴۳۱۴.۶۷ مترمربع پلاك ۱۲ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۶۹- دريا-بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۱۴۰۴۸۹ مترمربع پلاك ۱۸ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۷۰- دريا-بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۸۷۸۲.۳۴ مترمربع پلاك ۱۹ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۷۱- دريا-بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۲۵۲۱.۷ مترمربع پلاك ۲۰ فرعى از
۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۷۲- محمد على-بوز ناوقى ششداڭ باغ به مساحت ۲۶۲۶.۷۸ مترمربع
پلاك ۲۱ فرعى از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۷۳- محسن-بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۳۱۳۷ مترمربع پلاك ۲۲ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۷۴- محسن-بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۱۰۶۰۶۹۷ مترمربع پلاك ۲۳ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۷۵- محسن-بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۲۸۹۲.۹۷ مترمربع پلاك ۲۴ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۷۶- بداله-رسوليان ششداڭ باغ به مساحت ۴۱۹۲.۹۵ مترمربع پلاك ۲۵
فرعى از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۷۷- مهدى-رسوليان ششداڭ باغ به مساحت ۲۱۲۷.۴۴ مترمربع پلاك ۴۱
فرعى از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۷۸- مهدى-رسوليان ششداڭ باغ به مساحت ۵۵۳۳.۵۶ مترمربع پلاك ۴۲
فرعى از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۷۹- على-رسوليان ششداڭ باغ به مساحت ۱۶۳۴.۵۱ مترمربع پلاك ۴۳ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۸۰- محمد مجنى-مقدم ششداڭ باغ به مساحت ۷۷۷۷.۹۲ مترمربع پلاك
۶۷ فرعى از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد حسن محيط يزدى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۸۱- على-رسوليان ششداڭ باغ به مساحت ۷۰۲۱.۴۵ مترمربع پلاك ۷۴ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۸۲- بداله-رسوليان ششداڭ باغ به مساحت ۱۰۵۲۶.۷۳ مترمربع پلاك ۷۵
فرعى از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۸۳- فاطمه حكيمى ششداڭ باغ به مساحت ۷۷۹۳.۳۹ مترمربع پلاك ۷۶
فرعى از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۸۴- على-رسوليان ششداڭ باغ به مساحت ۱۲۴۷.۶۶ مترمربع پلاك ۸۴ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۸۵- حسن عبداللهى ششداڭ باغ به مساحت ۳۱۸۴.۷۶ مترمربع پلاك ۱۶
فرعى از ۱۵۰۲۲ اصلى واقع در اراضى كريم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي عباس فروتنى يزدى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۸۶- محمد تقى-زاده ششداڭ باغ به مساحت ۵۵۸۳.۱۲ مترمربع پلاك
۱۷ فرعى از ۱۵۰۲۲ اصلى واقع در اراضى كريم آباد نوق رفسنجان بخش
۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي عباس فروتنى يزدى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۸۷- نديمه عبداللهى ششداڭ باغ به مساحت ۶۰۰۰.۵۷ مترمربع پلاك ۱۸
فرعى از ۱۵۰۲۲ اصلى واقع در اراضى كريم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي عباس فروتنى يزدى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۸۸- افسانه ملت پرست ششداڭ باغ به مساحت ۱۷۹۲۳.۶۲ مترمربع پلاك
۳۲ فرعى از ۱۵۰۹۲ اصلى واقع در اراضى اميرآباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي جمال وارسته تفتى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۸۹- امين ملت پرست ششداڭ باغ به مساحت ۷۱۸۰.۹۸ مترمربع پلاك ۳۴
فرعى از ۱۵۰۹۲ اصلى واقع در اراضى اميرآباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي جمال وارسته تفتى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۹۰- حسن حاج هاشمى شريف آباد ششداڭ باغ به مساحت ۱۶۰۵۹ مترمربع پلاك
۱۳۳۹.۶۱ مترمربع پلاك ۱۲۳ فرعى از ۳۱۵۵ اصلى واقع در اراضى عزت آباد كشكويه
رفسنجان بخش ۱۱ كرمان و از مالكيت مالك رسمي ام البنين سالارى و ساير
مالكين رسمي مشاعى .
۹۱- معصومه منگالى ششداڭ باغ به مساحت ۳۲۳۸.۱۸ مترمربع پلاك ۱۸۶
فرعى از ۳۱۵۵ اصلى واقع در اراضى عزت آباد كشكويه رفسنجان بخش ۱۱
كرمان و از مالكيت مالك رسمي ام البنين سالارى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۰ تاريخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰
شناهنه : ۲۲۲۱۳۵۰

مزنقى كاريخش
رئيس اداره ثبت اسناد و املاك شهرستان رفسنجان ۲۴۴۵

رسمى مشاعى .
۴۳- وحيد-ملاحمدى زاده نوقى ششداڭ باغ به مساحت ۱۰۲۸۹.۹۲ مترمربع
پلاك ۲ فرعى از ۱۲۷۱۲ اصلى واقع در اراضى وارهامران نوق رفسنجان بخش
۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۴۴- اكبر-ابراهيمى نژاد-وارهامران ششداڭ باغ به مساحت ۱۹۵۶۲ مترمربع
پلاك ۷ فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش
۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۴۵- سيمين ملامحمدى زاده نوقى ششداڭ باغ به مساحت ۶۶۵۲.۴۵ مترمربع
پلاك ۱۲ فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش
۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۴۶- فاطمه-داورانى اسماعيلى ششداڭ باغ به مساحت ۲۷۵۵.۱۲ مترمربع پلاك
۱۴ فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۴۷- حسن ميرفخرانى ششداڭ باغ به مساحت ۳۴۴۰.۲ مترمربع پلاك ۱۶
فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۴۸- حسن ميرفخرانى ششداڭ باغ به مساحت ۸۸۱.۹۱ مترمربع پلاك ۱۹
فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۴۹- حسن ميرفخرانى ششداڭ باغ به مساحت ۳۲۵۱.۳ مترمربع پلاك ۲۰
فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۵۰- محمد حسين ملامحمدى زاده نوقى ششداڭ باغ به مساحت ۸۸۷۶.۹۴
مترمربع پلاك ۲۲ فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق
رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير
مالكين رسمي مشاعى .
۵۱- محسن ملامحمدى زاده نوقى ششداڭ باغ به مساحت ۷۵۲۴.۵۶ مترمربع
پلاك ۲۳ فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي
مشاعى .
۵۲- فرخنده-بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۳۳۷۲.۹۱ مترمربع پلاك ۲۴
فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۵۳- زهرا-رضائى احمديه ششداڭ باغ به مساحت ۱۱۲۸.۹۲ مترمربع پلاك
۳۷ فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۵۴- سكيته-رضائى احمديه ششداڭ باغ به مساحت ۳۷۱۶.۳۵ مترمربع پلاك
۴۱ فرعى از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۵۵- محمد تقى-زاده ششداڭ باغ به مساحت ۳۷۸۶.۸۸ مترمربع پلاك ۴۲ فرعى
از ۱۲۹۸۴ اصلى واقع در اراضى حاجى آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و
از مالكيت مالك رسمي محمد بزاز و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۵۶- فاطمه قاسمى زاده عليپور ششداڭ باغ به مساحت ۱۴۹۶.۷۲ مترمربع
پلاك ۱۰۵ فرعى از ۱۳۰۸۸ اصلى واقع در اراضى اسماعيل آباد شوراب نوق
رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي فتح.. حكيمى .
۵۷- امين.. قاسمى زاده عليپور ششداڭ باغ به مساحت ۱۵۵۹.۶۳ مترمربع
پلاك ۱۰۶ فرعى از ۱۳۰۸۸ اصلى واقع در اراضى اسماعيل آباد شوراب نوق
رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي فتح.. حكيمى .
۵۸- رضا-صباغ زاده نعمت آباد ششداڭ باغ به مساحت ۶۱۰۸.۱۱ مترمربع
پلاك ۵۵۲ فرعى از ۱۳۳۹۰ اصلى واقع در اراضى باقراياد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي رضا حاتمى و ساير مالكين رسمي
مشاعى .
۵۹- مهدي-محمدحسنى پور نوقيان ششداڭ باغ به مساحت ۵۸۹۹.۲۴
مترمربع پلاك ۵۹۱ فرعى از ۱۳۳۹۰ اصلى واقع در اراضى باقراياد نوق
رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي رضا حاتمى و ساير
مالكين رسمي مشاعى .
۶۰- سيمين ملامحمدى زاده نوقى ششداڭ باغ به مساحت ۱۸۸۴.۰۱ مترمربع
پلاك ۶۱۰ فرعى از ۱۳۳۹۰ اصلى واقع در اراضى باقراياد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسين فروتنى و ساير مالكين رسمي
مشاعى .
۶۱- محمد تقى زاده نوقى ششداڭ باغ به مساحت ۵۵۸۳.۱۲ مترمربع پلاك
۲۴۵ فرعى از ۱۴۰۲۹ اصلى واقع در اراضى ذقوق آباد (احمديه) نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي احمد فروتنى على آباد و ساير
مالكين رسمي مشاعى .
۶۲- محمد تقى زاده زانوقى ششداڭ باغ به مساحت ۵۱۳۵.۵۳ مترمربع پلاك
۲۴۶ فرعى از ۱۴۰۲۹ اصلى واقع در اراضى ذقوق آباد (احمديه) نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي احمد فروتنى على آباد و ساير
مالكين رسمي مشاعى .
۶۳- حسين نوژرى نوق ششداڭ باغ به مساحت ۳۶۹۷.۶۸ مترمربع پلاك
۱۵۲ فرعى از ۱۴۵۵۶ اصلى واقع در اراضى محمد آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسين فروتنى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۶۴- حسين تقى زاده نوقى ششداڭ باغ به مساحت ۱۸۹۷۲.۵۵ مترمربع
پلاك ۱۵۳ فرعى از ۱۴۹۵۶ اصلى واقع در اراضى محمد آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسين فروتنى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۶۵- منديه قاسمى باقى ششداڭ باغ به مساحت ۲۴۱۲.۹۶ مترمربع پلاك
۱۷۱ فرعى از ۱۴۵۵۶ اصلى واقع در اراضى محمد آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسين فروتنى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۶۶- محسن بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۱۰۲۳۶.۴۲ مترمربع پلاك
۱۰ فرعى از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي شايسته حكيمى و ساير
مالكين رسمي مشاعى .
۶۷- على-بزاز ششداڭ باغ به مساحت ۲۹۵۲۰.۴ مترمربع پلاك ۱۱ فرعى
از ۱۴۹۵۹ اصلى واقع در اراضى حكيم آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از

پلاك ۱۸۴ فرعى از ۹۰۲۲ اصلى واقع در اراضى شهراياد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي سيد محمد غضنفرى و ساير
مالكين رسمي مشاعى .
۲۰- ناصر ناصرى ششداڭ باغ به مساحت ۴۶۰۸۵۶ مترمربع پلاك ۴۰ فرعى
از ۹۰۹۸ اصلى واقع در اراضى فيض آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي اختر مرمضى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۲۱- اميد محيط ششداڭ باغ به مساحت ۵۰۳۳.۵۵ مترمربع پلاك ۸ فرعى
از ۹۱۰۰ اصلى واقع در اراضى حسين آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي غلامحسين يزدانى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۲۲- على ناصرى نژاد شمس آباد ششداڭ باغ به مساحت ۱۵۲۸۸۶ مترمربع
پلاك ۱۰ فرعى از ۹۱۰۰ اصلى واقع در اراضى حسين آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي غلامحسين يزدانى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۲۳- على جعفرى صادق آباد ششداڭ باغ به مساحت ۶۸۳.۵۶ مترمربع
پلاك ۲۱ فرعى از ۹۱۰۰ اصلى واقع در اراضى حسين آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي غلامحسين يزدانى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۲۴- ناصر ناصرى ششداڭ باغ به مساحت ۲۷۶۶۸.۱۷ مترمربع پلاك ۲۶ فرعى
از ۹۱۰۰ اصلى واقع در اراضى حسين آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي غلامحسين يزدانى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۲۵- ناصر ناصرى ششداڭ باغ به مساحت ۲۵۷۱۶.۹ مترمربع پلاك ۳۳ فرعى
از ۹۱۰۰ اصلى واقع در اراضى حسين آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي غلامحسين يزدانى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۲۶- على اكبرى احمدآباد ششداڭ باغ به مساحت ۲۶۳۷.۸۵ مترمربع پلاك
۶۴ فرعى از ۹۱۹۴ اصلى واقع در اراضى ..آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي رخساره محيط يزدى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۲۷- غلامرضا جعفرى مهدى آباد ششداڭ باغ به مساحت ۵۹۶۴.۴ مترمربع پلاك
۶۵ فرعى از ۹۱۹۴ اصلى واقع در اراضى ..آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي رخساره محيط يزدى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۲۸- عبدالحسين غفارى شهراياد ششداڭ باغ به مساحت ۲۸۴۹.۹۷ مترمربع پلاك
۶۸ فرعى از ۹۱۹۴ اصلى واقع در اراضى ..آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي رخساره محيط يزدى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۲۹- نصرت غفارى شهرايادى ششداڭ باغ به مساحت ۲۱۱۴۶.۶۸ مترمربع پلاك
۶۹ فرعى از ۹۱۹۴ اصلى واقع در اراضى ..آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي رخساره محيط يزدى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۳۰- على اكبرى احمدآباد ششداڭ باغ به مساحت ۲۱۸۶.۸۵ مترمربع پلاك
۷۱ فرعى از ۹۱۹۴ اصلى واقع در اراضى ..آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي رخساره محيط يزدى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۳۱- عباس اخوان قالى باف ششداڭ باغ به مساحت ۷۶۲۹.۲۸ مترمربع
پلاك ۱۶۳ فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۳۲- غلامحسين عزيزيان ششداڭ باغ به مساحت ۴۸۸۵.۵۶ مترمربع پلاك ۱۹۰
فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۳۳- غلامحسين عزيزيان ششداڭ باغ به مساحت ۲۰۶۰۰.۴ مترمربع پلاك ۱۹۲
فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۳۴- غلامحسين عزيزيان ششداڭ باغ به مساحت ۵۷۸۹.۷۳ مترمربع پلاك ۱۹۳
فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۳۵- غلامحسين عزيزيان ششداڭ باغ به مساحت ۱۲۹۸۲.۷۷ مترمربع پلاك
۱۹۴ فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰
كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۳۶- عباس اخوان قالى باف ششداڭ باغ به مساحت ۲۹۹۱.۲۳ مترمربع
پلاك ۲۰۳ فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۳۷- عباس اخوان قالى باف ششداڭ باغ به مساحت ۴۰۰۸.۹۸ مترمربع
پلاك ۳۳۱ فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۳۸- عباس اخوان قالى باف ششداڭ باغ به مساحت ۴۳۰.۵۸۸ مترمربع
پلاك ۲۲۳ فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۳۹- عباس اخوان قالى باف ششداڭ باغ به مساحت ۱۱۰۶۷.۱۸ مترمربع
پلاك ۲۲۳ فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۴۰- عباس اخوان قالى باف ششداڭ باغ به مساحت ۲۹۵۴.۸۵ مترمربع
پلاك ۲۳۷ فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۴۱- عباس اخوان قالى باف ششداڭ باغ به مساحت ۱۲۵۱.۰۹ مترمربع
پلاك ۲۳۸ فرعى از ۱۲۲۳۴ اصلى واقع در اراضى نعمت آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي حسينعلى جمالى و ساير مالكين

برابر آراء صادره هيأت موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتى اراضى و
ساختمانهاى فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتى رفسنجان تصرفات ملكانه و
بلاعراض متقاضيان ذيل مجزى گرديده است. لذا مشخصات متقاضيان و املاك
آگهى مى شود در صورتى كه اشخاص ذى نفع نسبت به آراى صادر شده و
صدور سند مالكيت متقاضيان اعتراضى داشته باشند مى توانند از تاريخ انتشار
اولين نوبت آگهى به مدت ۲ ماه اعتراض خود را كتباً به اين اداره تسليم و
پس از اخذ رسيد طرف مدت يك ماه از تاريخ تسليم اعتراض، دادخواست
خود را به مرجع قضائى (دادگاه عمومى محل) تسليم نمايند و رسيد تقديم
دادخواست خود را به اين اداره تحويل دهند. بديهى است در صورتى كه
اعتراض در مهلت قانونى واصل نگردد يا معترض، گواهى تقديم دادخواست به
دادگاه عمومى محل را ارائه نكند طبق مقررات سند مالكيت بنام متقاضى صادر
خواهد شدصدور سند مالكيت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نيست.
۱- منور بيد مال ششداڭ باغ به مساحت ۷۳۵۷.۰۶ مترمربع پلاك ۱۶۴
فرعى مجزى شده از ۶۸ فرعى از ۱۸۸۸ اصلى واقع در اراضى كوثرپز رفسنجان
بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمدعلى محمدخانى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۲- عليرضا زنجير زبلى ششداڭ باغ به مساحت ۲۳۰۲.۴۴ مترمربع پلاك
۱۶۵ فرعى مجزى شده از ۴۸ فرعى از ۱۸۸۸ اصلى واقع در اراضى كوثرپز
رفسنجان بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك رسمي محمدعلى محمدخانى و
ساير مالكين رسمي مشاعى .
۳- محمدعلى محمدى ششداڭ باغ به مساحت ۴۱۵۵.۵۹ مترمربع پلاك ۳۵۲
فرعى از ۱۸۹۴ اصلى واقع در اراضى اسماعيل آباد ششداڭ بخش ۹ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي على نويدى نژاد و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۴- مهدى محمدعلى زاده ناصر به ششداڭ باغ به مساحت ۱۰۶۱.۷۸ مترمربع
پلاك ۲۰۳ فرعى مجزى شده از ۹۴ فرعى از ۱۹۲۱ اصلى واقع در اراضى
محمد آباد ميشم (اسماعيل خان) رفسنجان بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك
رسمى سلطنت ابراهيمى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۵- محمد اسماعيلى مرچى ششداڭ باغ به مساحت ۵۷۱۰ مترمربع پلاك
۶۵۶ فرعى مجزى شده از ۳۲۷ فرعى از ۱۹۳۷ اصلى واقع در اراضى كريم آباد
سردار رفسنجان بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك رسمي فرنگيس صالحى و
ساير مالكين رسمي مشاعى .
۶- عبدالكريم نازلم پور ششداڭ باغ به مساحت ۲۴۰۰.۴۵ مترمربع پلاك
۱۷۲۰ فرعى مجزى شده از ۹۷ فرعى از ۱۹۳۸ اصلى واقع در اراضى فتح آباد
رفسنجان بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك رسمي على رضوى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۷- عبدالكريم نازلم پور ششداڭ باغ به مساحت ۱۲۲۶۹ مترمربع پلاك
۱۷۲۱ فرعى مجزى شده از ۹۷ فرعى از ۱۹۳۸ اصلى واقع در اراضى فتح آباد
رفسنجان بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك رسمي على رضوى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۸- عبدالكريم نازلم پور ششداڭ باغ به مساحت ۲۱۱۴۷.۷۸ مترمربع پلاك
۱۷۲۶ فرعى مجزى شده از ۹۷ فرعى از ۱۹۳۸ اصلى واقع در اراضى فتح آباد
رفسنجان بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك رسمي على رضوى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۹- عبدالكريم نازلم پور ششداڭ باغ به مساحت ۱۴۵۴۶.۶۷ مترمربع پلاك
۱۷۲۸ فرعى مجزى شده از ۹۷ فرعى از ۱۹۳۸ اصلى واقع در اراضى فتح آباد
رفسنجان بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك رسمي على رضوى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۱۰- حسين گلى مهدى آبادى ششداڭ باغ به مساحت ۴۴۲۱.۷۸ مترمربع
پلاك ۲۰۷ فرعى از ۲۰۴۰ اصلى واقع در اراضى عباس آباد معين رفسنجان
بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك رسمي دكتر محمود معين و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۱۱- على ناصرى نژاد شمس آباد ششداڭ باغ به مساحت ۳۱۹۸۲ مترمربع
پلاك ۳۲ فرعى از ۹۰۸۷ اصلى واقع در اراضى عنايت آباد طايفه نوق رفسنجان
بخش ۹ كرمان و از مالكيت مالك رسمي عباس آياتى.. ناصرى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۱۲- حسين جعفرى مهدى آباد ششداڭ باغ به مساحت ۶۰۶۵.۴ مترمربع
پلاك ۱۳۷ فرعى از ۸۸۲۲ اصلى واقع در اراضى اسماعيل آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي غلامحسين يزدانى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۱۳- ملكه يزدانى اسماعيل آباد ششداڭ باغ به مساحت ۳۴۳۲.۴۱ مترمربع
پلاك ۱۷۷ فرعى از ۸۸۲۲ اصلى واقع در اراضى اسماعيل آباد نوق رفسنجان
بخش ۱۰ كرمان و از مالكيت مالك رسمي غلامحسين يزدانى و ساير مالكين
رسمى مشاعى .
۱۴- ناصر ناصرى ششداڭ باغ به مساحت ۳۶۲۴.۲۱ مترمربع پلاك ۲۰۴ فرعى
از ۸۸۲۲ اصلى واقع در اراضى اسماعيل آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي غلامحسين يزدانى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۱۵- ناصر ناصرى ششداڭ باغ به مساحت ۶۲۹۱.۰۶ مترمربع پلاك ۲۰۷ فرعى
از ۸۸۲۲ اصلى واقع در اراضى اسماعيل آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان و از
مالكيت مالك رسمي غلامحسين يزدانى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۱۶- مژگان حسيني ششداڭ باغ به مساحت ۵۲۹۶.۴۸ مترمربع پلاك ۲۱۳
فرعى از ۸۸۲۲ اصلى واقع در اراضى اسماعيل آباد نوق رفسنجان بخش ۱۰ كرمان
و از مالكيت مالك رسمي سيد محمد غضنفرى و ساير مالكين رسمي مشاعى .
۱۸- فاطمه استناد