



خبرها از عالم علم

اگر پوست سالم می خواهید این خوراکی ها را بخورید

همانگونه که رژیم غذایی نامناسب باعث چاقی، دیابت و بیماری قلبی می شود، تغذیه مناسب هم روی سلامت و زیبایی پوست اثر دارد. افزودن غذاهای مغزی به رژیم غذایی به شما کمک می کند که حتی با افزایش سن، یک پوست سالم و شاداب داشته باشید. به گزارش بهداشت نیوز، ورزش، خواب کافی، نوشیدن آب زیاد و رژیم غذایی متعادل از عوامل اصلی حفظ سلامت پوست هستند. غذاهایی که می خوریم تأثیر مستقیمی بر تناسب اندام ظاهر و کیفیت زندگی ما دارند. یکی از علائم ظاهری پیری، چروکیدن پوست و از دست رفتن شادابی آن است؛ مصرف مواد مغذی به طور چشمگیری در کاهش این موضوع مؤثر است.

برای داشتن پوست سالم، مواد غذایی زیر را در رژیم خود بگنجانید:

- روغن زیتون**
روغن زیتون دارای خواص ضد التهابی قوی است و می تواند در برابر پیری شدید پوست و بیماری های مزمن از بدن شما محافظت کند.
- چای سبز**
چای سبز دارای خواص آنتی اکسیدانی بالایی است و می تواند از پوست شما در برابر آسیب رادیکال های آزاد، آلودگی و اشعه خورشید محافظت کند. همچنین مصرف چای سبز در دوران میناسالی، خطر ابتلا به بیماری قلبی، زوال عصبی و پیری زودرس را کاهش می دهد.
- ماهی های چرب** مانند قزل آلا و سالمون، سرشار از امگا ۳، پروتئین، سلنیوم و استرانتگنین هستند که دریافت این مواد معدنی برای داشتن پوستی سالم ضروری است.
- شکلات تلخ**
شکلات تلخ حاوی فلاونول های است که به عنوان آنتی اکسیدان در بدن عمل می کنند و قادرند سلامت پوست را بهبود بخشند. همچنین مصرف شکلات تلخ در پیشگیری از بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و زوال شناختی نقش مثبت دارد.
- سبزیجات**
سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان های مختلف هستند و مصرف آنها به محافظت از پوست شما در برابر آسیب های نور خورشید و بازسازی سالم پوست کمک می کند.
- دانه کتان**
دانه کتان حاوی انواع آنتی اکسیدان هایی به نام لیگنان است که با رادیکال های آزاد مبارزه می کند. علاوه بر این، دانه کتان سرشار از امگا ۳ است که مصرف این ماده در داشتن پوست سالم نقش دارد.
- انار**
انار سرشار از آنتی اکسیدان است و می تواند به ترمیم پوست کمک کرده و از آن در برابر آسیب های ناشی از اشعه UV خورشید محافظت کند. مطالعات نشان می دهند که مصرف انار، لکه های قهوه ای روی پوست (که نتیجه قرار گرفتن در معرض آفتاب هستند) را کاهش می دهد.
- گوچه فرنگی**
گوچه فرنگی سرشار از لیکوپن است و می تواند محافظی برای پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش باشد و آسیب ناشی از آن را کاهش دهد. خیراتلین

گزارش سازمان جهانی بهداشت؛

بزرگترین قاتل در میان بیماری های عفونی جهان را بشناسید



در بالاترین آمار ثبت شده برای موارد سل، سازمان جهانی بهداشت گزارش داد که سال گذشته بیش از ۸ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری ربوی مبتلا شده اند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، گزارش جدید نشان می دهد که از این تعداد، ۱.۲۵ میلیون نفر بر اثر سل جان خود را از دست داده اند، به این معنی که پس از کووید ۱۹ که برای مدت کوتاهی در طول همه گیری به اولین علت مرگ بیماری های عفونی تبدیل شد، بار دیگر بیماری سل علت اصلی مرگ و میر ناشی از بیماری های عفونی است.

دکتر «تدرودس آدهانوم گهبریسوس»، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت در بیانیه ای خبری گفت: «این واقعیت که سل هنوز هم بسیاری از مردم را می کشد و بیمار می کند، وقتی ابزارهایی برای پیشگیری، تشخیص و درمان آن در اختیار داریم، به شدت نازک کننده است. سازمان جهانی بهداشت از همه کشورها می خواهد که به تعهدات مشخصی که برای پایان دادن به سل دارند، عمل کنند».

برخی از کشورها بیشتر از سایرین تحت تأثیر این بیماری قرار می گیرند. این بیماری همچنان بر مردم جنوب شرقی آسیا، آفریقا و غرب اقیانوس آرام تأثیر می گذارد. سازمان جهانی بهداشت خاطرنشان کرد: هند، اندونزی، چین، فیلیپین و پاکستان بیش از نیمی

ایجاد می شود که بیشتر به ریه ها حمله می کنند. به گفته سازمان جهانی بهداشت، تقریباً یک چهارم جمعیت جهان به سل مبتلا هستند، اما تنها حدود ۵ تا ۱۰ درصد از این افراد علامت را نشان می دهند.

افراد مبتلا به عفونت سل اغلب احساس بیماری نمی کنند و مسری نیستند. تنها بخش کوچکی از افرادی که مبتلا به سل هستند علائمی را تجربه می کنند که نوزادان و کودکان در معرض خطر بیشتری هستند.

این سازمان خاطرنشان کرد: علامت سل ممکن است برای چندین ماه خفیف باشد.

علامت شایع سل عبارتند از:

- سرفه طولانی مدت (گاهی همراه با خون)
- درد قفسه سینه
- ضعف
- خستگی
- کاهش وزن
- تب
- تعریق شبانه
- علائمی که افراد دریافت می کنند بستگی به این دارد که کدام قسمت از بدن تحت تأثیر سل قرار گرفته است. در حالی که این بیماری معمولاً به ریه ها آسیب می زند، می تواند به کلیه ها، مغز، ستون فقرات و پوست نیز آسیب برساند.

متخصص مغز و اعصاب:

کدام «سر دردها» را باید جدی گرفت



یک متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه سردرد یک شکایت شایع است که تقریباً همه افراد آن را تجربه می کنند، گفت: برخی موارد خاص سردرد باید مورد توجه قرار گیرند.

به گزارش مهر، فرهاد ایرانمنش افزود: سردردهایی که به صورت ناگهانی و به شدت احساس می شوند، مانند احساس منفرج شدن سر، می توانند هشدار دهنده باشند. همچنین سردرد در افراد بالای ۵۵ سال و یا ادامه داد، در افراد با سن کمتر از ۵۵ سال، سردرد معمولاً ناشی از میگرن یا عفونت است، اما سردرد در این گروه سنی که برای اولین بار رخ می دهد، نگران کننده است. این متخصص مغز و اعصاب تأکید

کرد: تغییر الگوی سردرد نیز موضوعی است که باید پیگیری شود. به عنوان مثال، اگر فردی هر ماه فقط یک بار دچار سردرد می شده و این الگو به هفته ای یا روزانه تغییر کرده است، باید به آن توجه کرد. همچنین

اگر فردی با خوابیدن به بهبودی می رسد اما در خواب با سردرد بیدار می شود، باید نگران باشد.

ایرانمنش با اشاره به لزوم توجه به سردردهایی که به دنبال شرایط خاصی مانند سرفه، اجابت مزاج یا بلند کردن اجسام سنگین می شوند، گفت: در این موارد حتی اگر این سردردها از پیش وجود داشته و تکرار شده اند، باید به آنها اهمیت داد.

وی خاطرنشان کرد: سردرد در اطفال، زنان باردار و افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند، مانند مبتلایان به سرطانی یا افرادی که داروهای کورتونی مصرف می کنند، باید جدی گرفته شود. همچنین سردرد در افرادی که به مواد مخدر معتاد هستند نیز باید مورد بررسی قرار گیرد.

راهی ساده برای جلوگیری از زود پیر شدن

پژوهشگران به تازگی نشان داده اند که نشستن طولانی مدت می تواند تأثیرات منفی جدی بر سلامت و ظاهر افراد داشته باشد. این مطالعه بر اهمیت تحرک بدنی و کاهش ساعات نشستن تأکید می کند و نشان می دهد که تغییرات کوچک در سبک زندگی می تواند به کاهش روند پیری و بهبود سلامت عمومی کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز، در دنیای امروز، بسیاری از افراد به ویژه نسل هزاره به دلیل استفاده روزافزون از فناوری و مشاغل فذتری، ساعت های طولانی را در حالت نشسته سپری می کنند. پژوهش های جدیدی که توسط محققان دانشگاه گلرادو بولدر و دانشگاه کالیفرنیا ریورساید انجام شده، نشان می دهد که این عادت نه تنها به سلامتی آسیب می زند، بلکه می تواند موجب تسریع در پیری ظاهری افراد شود.

نسل هزاره، که به نسل وای یا نسل ایگرگ نیز معروف است، در وضعیت اقتصادی و اجتماعی خاصی قرار دارد که آنها را وادار به نشستن در مدت زمان طولانی می کند. طبق آمار، این افراد به طور متوسط بیش از ۶۰ ساعت در هفته را صرف نشستن می کنند. این نشستن مداوم می تواند به مشکلات جدی از جمله بیماری های قلبی، چاقی و دیابت منجر شود و همچنین تأثیرات منفی بر روی ظاهر آنها داشته باشد.

پژوهشگران در این مطالعه به بررسی هزار نفر، شامل ۷۳۰ دوقلوی ۲۸ تا ۴۹ ساله، پرداخته اند. نتایج نشان می دهد افرادی که بیشتر از ۹ ساعت در روز می نشینند، به طور چشمگیری در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی و مشکلات متابولیک قرار دارند. همچنین، این افراد نسبت به کسانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند، توان به نظر نمی رسند.

به ویژه، آن دسته از شرکت کنندگان که بیشترین زمان را در حالت نشسته سپری می کردند، بیشتر در معرض افزایش سطح کلسترول و افزایش شاخص توده بدنی (BMI) بودند. پژوهش ها نشان می دهد که نشستن به مدت طولانی می تواند موجب تغییرات متابولیکی شود که در نهایت منجر به پیری زودرس می گردد.

چاندرا رینولدز، یکی از پژوهشگران و استاد گروه روانشناسی و علوم اعصاب، بر اهمیت تحرک بدنی تأکید می کند. او بیان می کند: «تحقیقات ما نشان می دهد که نشستن کمتر در طول روز و افزایش فعالیت بدنی، می تواند به طور قابل توجهی خطر پیری زودرس را کاهش دهد. حتی انجام فعالیت های بدنی شدیدتر یا ترکیبی از هر دو راهکار، می تواند بهبود قابل توجهی در سلامت و ظاهر افراد به ارمغان بیاورد».

این پژوهش همچنین نشان می دهد که رعایت حداقل دستورالعمل های فعالیت بدنی، که شامل ۲۰ دقیقه ورزش متوسط در روز است، کافی نیست. برای مقابله با خطرات ناشی از نشستن طولانی مدت، باید فعالیت های بدنی بیشتری در برنامه روزانه گنجانده شود.

نتایج این تحقیق که در مجله پلاس وان (PLOS One) منتشر شده، به طور واضح نشان می دهد که نشستن مداوم می تواند نه تنها به سلامتی آسیب برزند بلکه تأثیرات منفی بر روی ظاهر فرد نیز داشته باشد. بنابراین، تغییرات ساده در سبک زندگی، مانند کاهش ساعات نشستن و افزایش فعالیت های بدنی، می تواند بهبودهای قابل توجهی در کیفیت زندگی و حفظ جوانی به همراه داشته باشد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و موضوع تاقام نامه فی مابین سازمان ثبت اسناد و املاک کشور و وزارت جهاد کشاورزی و دستورالعمل ۹۹/۳۳۵۷ مورخ ۲۹/۰۵/۱۳۹۹ فی مابین سازمان ثبت اسناد و املاک کشور و وزارت جهاد کشاورزی -

برابر آراء صادره هیات های/مناقصای موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی مهاباد تصرفات مالکانه و بلاعرض متقاضیان معزز گردیده است. لذا مشخصات مناقضای و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۰ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند، (برابر ماده ۳ ق.ت.ت)، می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود رایه اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مهاباد تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ذیصلاح قضایی مراجعه و نسبت به تنظیم داد خواست اعتراض اقدام نمایند و گواهی تقدیم خود را در دادگاه اخذ و ظرف مهلت مقرر یک ماهه به اداره ثبت اسناد و املاک مهاباد ارائه نمایند. در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مذکور چنانچه متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی به داد گاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم داد خواست را اخذ و ارائه نمایند بدون توجه به اعتراض مطابق مقررات سند مالکیت بنام متقاضی ثبت صادر خواهد شد.

- املاک واقع ۶ اصلی در بخش ۱۶ مهاباد**
- ۱- آقای عبدالکریم خدیویی نبی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۱۶۷/۳۲ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۲- آقای مصطفی جلیل زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۹۶۷/۸۲ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهاباد روستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۳- آقای علی رشیدی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۶۲۲/۷ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهاباد روستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۴- آقای مصطفی جلیل زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۰۳۳/۳ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهاباد روستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۵- آقای عزیز مصطفی زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۸۸۲/۲۹ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۶- آقای عزیز مصطفی زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۴۰۸/۳۳ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۷- آقای عزیز مصطفی زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۳۹۵/۲۵ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۸- آقای پناه فتح علی رشیدی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۷۸۱۱/۱۲ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۹- آقای رشیدی زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۵۸۳/۷۷ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۱۰- آقای رشیدی زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۲۴۰/۱ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۱۱- آقای رشید قاضی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۲۸۳/۳۱ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۱۲- آقای علی رشیدی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۹۸۶/۹۹ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۱۳- آقای رشیدی زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۳۸۰/۹ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۱۴- آقای خالقی و بهمن و قاسم ونادر و یوسف همگی جلیل نژاد به ترتیب به نسبت های ۴۳/۴۳/۴۳ و ۶۰۰۴/۴۳ و ۶۰۰۴/۴۳ و ۶۰۰۴/۴۳ و ۶۰۰۴/۴۳ سهم شش دانگ از ۶۷۰۳۲/۵۶ سهم شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۱۰۳۲/۵۶ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۱۵- خانم و آقای زینب حبیبی و نعمت و همت همگی احمدپور اصل به ترتیب به نسبت های ۷۸۶/۷۷ و ۳۷۶/۶۹ و ۳۷۶/۶۹ سهم شش دانگ از ۲۲۷۸/۱۴ سهم شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۷۸/۱۴ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۱۶- خانم لایلا و شهریاران و منعم و قدم خیر و سلطنت و سعادت و آرزو و محمدخوشنار همگی قاضی و زینا کریمی به نسبت های ۱۹۱/۱۲ سهم و آقایان قاضی ۳۸۸/۲۴ سهم و خانم کریمی ۲۷۷/۳۱ سهم شش دانگ از ۲۲۸۱/۵۱ سهم شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۸۱/۵۱ متر مربع در قسمتی از ۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل موضوع برابر مدارک موجود در پرونده

- املاک واقع ۱۵ اصلی در بخش ۱۶ مهاباد**
- ۱۷- آقای علی حبیبی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۰۲۲/۵۵ متر مربع در قسمتی از ۱۵-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای دارلک موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۱۸- خانم مریم طاهری نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۴۱۱/۴۴ متر مربع در قسمتی از ۱۵-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای دارلک موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۱۹- آقای علی شرفی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۵۰/۶۶ متر مربع در قسمتی از ۱۵-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای دارلک موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۲۰- آقای عبدالله آذریس نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۲۳۰/۷۷ متر مربع در قسمتی از ۱۵-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای دارلک موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
 - ۲۱- آقای عبدالله آذریس نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۳۷/۱۹ متر مربع در قسمتی از ۱۵-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای دارلک موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
- املاک واقع ۲۱ اصلی در بخش ۱۶ مهاباد**
- ۲۲- آقای طاهر حاجی ماندی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۵۰۹/۱۸ متر مربع در قسمتی از ۲۱-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل قلمه موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
 - ۲۳- آقای قاسم ابیدفر نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱۰۵۹/۹۴ متر مربع در قسمتی از ۲۱-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل قلمه موضوع برابر مدارک موجود در پرونده ۲۴- آقای قاسم ابیدفر نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۸۸۲/۰۳ متر مربع در قسمتی از ۲۱-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گل قلمه موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
 - ۲۵- خانم گلری رضایتپور نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۴۷۶/۶۶ متر مربع در قسمتی از ۲۱-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای خورخوره موضوع برابر مدارک موجود در پرونده

- املاک واقع ۵۵ اصلی در بخش ۱۶ مهاباد**
- ۲۶- خانم مریم حسن پور و عزیز و صابر همگی احمدی بالوسیه از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۸۴۰/۹۹ متر مربع در قسمتی از ۵۵-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای گلرده گروه موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
 - ۲۷- آقای رحمان و رحیم مام کریمی بالوسیه از ۱۴.۵ سهم از ۳۰ سهم شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۷۷۰/۶۷ متر مربع در قسمتی از ۶۶-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای برده میش موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
 - ۲۸- آقای چیا و محمد همگی مازوجی و رفیه بهرامی بالوسیه از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۱۸۸/۵۷ متر مربع در قسمتی از ۳۳-اصلی بخش ۱۶ مهاباد روستای سهولان موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
 - ۲۹- آقای احمد و رفیه و ملیحه همگی غفوری به نسبت ۳ و ۱.۵ و ۱.۵ دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۹۶/۹۴ متر مربع در قسمتی از ۳۳-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای سهولان موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
 - ۳۰- آقای چیا و محمد همگی مازوجی و رفیه بهرامی بالوسیه از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۲۹/۶۲ متر مربع در قسمتی از ۳۳-اصلی بخش ۱۶ مهابادروستای سهولان موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
- املاک واقع ۸ اصلی در بخش ۲۱ مهاباد**
- ۳۱- آقای فرشته و بنتیار و محمداقبال و لایلا و کلثوم همگی بزادفر و معتبر منگور کردستانی به نسبت خانم ۱ و آ آقایان ۲ سهم از ۸ سهم شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۳۳۳/۱۴ متر مربع در قسمتی از ۸-اصلی بخش ۲۱ مهاباد روستای کام موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
 - ۳۲- آقای لایلا و بارزان و بهزاد همگی آفریدون و امیر محمدی بالوسیه از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۱۲/۴ متر مربع در قسمتی از ۱۰-اصلی بخش ۲۱ مهاباد روستای کیتکه موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
 - ۳۳- آقای محمد زارع نیا نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰/۴ متر مربع در قسمتی از ۱۰-اصلی بخش ۲۱ مهاباد روستای کیتکه موضوع برابر مدارک موجود در پرونده
- تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۵ آبان ماه ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۲۹ آبان ماه ۱۴۰۳

جدول

۷۶۰۷

افقی

- ۱- محل اجتماع کنکاشگران - کشوری در قاره سیاه - عبادت پرستش خدا ۲- پارچه نازک سفیدی که از آن پیراهن سازند - سرپرست خانواده - دهند تا آبرو برزند ۳- گیراست و ریابنده - محل آب گذر - سگ گزنده ۴- تنه نشین شونده - حرف گزینش - ریابنده ۵- قهرمان کتاب گرگانی - انصاف دهنده - بیگانه و غیر است ۶- حلقه یی بر زین - صورت غذا - ادوات و تجهیزات ۷- صمیمی و قلبی - فتنه به پا کن - پیامد های ۸- راه فرار - از آثار بزرگ علوی - ضمیر یا ادب ۹- کیسه بی سر و ته - مواظبت کردن وزیر نظر قرار دادن - کیسه پوستی ۱۰- دردمندی - از حروف استننا - حکایتگر ۱۱- بی نقش و نگار - شعر و سخن منظوم - محل پر گل و گیاه ۱۲- تند و سریع - غم و اندوه - گرز آهنین - یاد سرد ۱۳- مشتی بر دهان - پیشامدگی زمین در کناره گودال - فروغ و روشنی ۱۴- گل ته جوی - از مناطق خوش آب و هوای شمال تهران شهری در مازندران ۱۵- فرزندان حضرت یعقوب - شکسته و خرد شده

حل جدول شماره قبیل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	ب	س	ا	ل	ب	ز	ه	م	د	ا	ن	ا	ب	ا
س	ا	ز	ا	ت	ا	ب	ا	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ب	س	ا	ل	ب	ز	ه	م	د	ا	ن	ا	ب	ا
س	ا	ز	ا	ت	ا	ب	ا	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ب	س	ا	ل	ب	ز	ه	م	د	ا	ن	ا	ب	ا
س	ا	ز	ا	ت	ا	ب	ا	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ب	س	ا	ل	ب	ز	ه	م	د	ا	ن	ا	ب	ا
س	ا	ز	ا	ت	ا	ب	ا	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ب	س	ا	ل	ب	ز	ه	م	د	ا	ن	ا	ب	ا
س	ا	ز	ا	ت	ا	ب	ا	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ب	س	ا	ل	ب	ز	ه	م	د	ا	ن	ا	ب	ا
س	ا	ز	ا	ت	ا	ب	ا	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ب	س	ا	ل	ب	ز	ه	م	د	ا	ن	ا	ب	ا
س	ا	ز	ا	ت	ا	ب	ا	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا

عمودی

- ۱- از اتاجیل چهار گانه - نزدیک تهران است- برهنه کننده و پوست کننده
- ۲- موجود نادیدنی - خوش باطن است و پاکروان - سلطان ارزنشی ۳- لغزنده و چسبناک - پوشاننده و پنهان کننده - چرخ اتومبیل ۴- بسیار گردنده - حرف نداری
- ۳- خانه شاگرد - محل قرار گرفتن ۵- شهرهای عربیم هست - کاغذ در دست فشرده و به هم مالیده شده - دستمالییدن به چیزی ۶- بسیار خندان - نوعی ماهی خالدار
- ۴- صدای فروریختن سقف ۷- حرف سوار بر خودش- بی آبرویی - زن گندمگون
- ۸- اسب چابار - سخن آمیخته به نیش و کنایه - عقیده ۹- از میوه های بهشتی
- ۵- طور دیگر نشان دادن - ساز از باطلاق آمده ۱۰- زینتگر - نوعی کشت- قبول خواهش ۱۱- مار بزرگ - جای سبز و خرم و فریختش - حیوانات بارکش ۱۲- یکی از دو جنس - باقیش نشینند - یکی از دو جنس - شهر بلقیس ۱۳- مکمل پورت- موسم جوانی - از سبزیهای خوردنی ۱۴- تحفه نهنر - یکدل و یکصدا - گل ته جوی ۱۵- خانه و مسکن - بر آن دوست و دشمن تفاوت نکنند