خبرها از عالم علم

کبد چرب گرید ۳ در کمین جوانان؛ این عادات غذایی را ترک کنید

متخصص تغذیه گفت: بسیاری از افرادی که به ظاهر کم‌غذا هستند، به دلیل ریزه‌خواری مداوم و مصرف خوراکی‌های ناسالم مانند شکلات، بیسکویت و چیپس، دچار چاقی، کبد چرب و اختلالات متابولیک می‌شوند.

سیدعلی کشاورز متخصص تغذیه در گفتگو با مهر گفت:شاخص توده بدنی یا BMI ابزاری رایج برای تشخیص میزان چاقی در افراد است. برای افراد عادی، BMI کمتر از ۱۸.۵ نشان‌دهنده لاغری، بین ۲۰ تا ۲۵ محدوده نرمال، و بالای ۳۰ نشان‌دهنده چاقی است و در مورد ورزشکاران به‌دلیل بالا بودن حجم عضلات، این شاخص باید با احتیاط بیشتری تفسیر شود.

به گفته وی؛ فردی BMI بالای ۳۰ داشته باشد اما چربی زیادی در بدن نداشته و عضلانی باشد.اما برای افرادی با سبک زندگی معمولی، BMI بالای ۳۰ به‌عنوان چاقی شناخته می‌شود و می‌تواند با پیامدهای خطرناک همراه باشد.

وی ادامه به بررسی الگوی تغذیه افراد ریزه‌خوار پرداخت و گفت:اغلب این افراد وعده‌های اصلی مانند صبحانه، ناهار و شام را یا حذف می‌کنند یا بسیار کم می‌خورند و در عوض در طول روز سراغ خوراکی‌های مضر می‌روند. در مشاوره‌ای اخیر، فردی قبل از صبحانه پنج قاشق غذاخوری شکلات صبحانه مصرف کرده بود، بدون اینکه وعده‌ی سالمی بخورد. این سبک زندگی به‌راحتی منجر به کبد چرب می‌شود.

◇ صبحانه کامل، اولین گام برای پیشگیری از چاقی

کشاورز افزود:راهکار اساسی برای مقابله با این وضعیت، بازگشت به الگوی تغذیه‌ای سالم و متعادل است.مصرف یک صبحانه کامل شامل نان، پنیر، سبزی، گردو، میوه و یک لیوان شیر یا تخم مرغ، باعث سیری طولانی‌مدت می‌شود.همچنین در وعده ناهار، وجود منابع پروتئینی مثل گوشت، مرغ، ماهی یا حتی تخم مرغ همراه با سبزی‌های پخته و سالاد بدون سس، می‌تواند بدن را از نظر مواد مغذی تأمین کرده و از پرخوری‌های بی‌مورد جلوگیری کند.

◇ جایگزینی میان‌وعده‌های ناسالم با خوراکی‌های طبیعی

وی با تأکید بر اهمیت میان‌وعده‌های سالم گفت:برای افرادی که عادت به ریزه‌خواری دارند، پیشنهاد می‌شود به‌جای خوراکی‌های فرآوری‌شده، از ترکیباتی مثل بادام، کشمش، نخودچی، خیار یا کاهو استفاده کنند و اگر این عادات غذایی ناصحیح ترک شود، امکان بازگشت به سبک زندگی سالم کاملاً وجود دارد.

در پیک بهاری «وبا»، این توصیه‌ها را جدی بگیرید

سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز با اشاره به قرار گرفتن در پیک وبا بر لزوم رعایت نکات بهداشتی تاکید کرد.

مهرداد شریفی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به قرار گرفتن در پیک بهاری التور (وبا) اظهار کرد: با گرم شدن هوا بیماری‌های منتقله از آب و غذا مانند وبا، به صورت ناگهانی افزایش می‌یابند. دو پیک بیماری وبا در بهار و پاییز رخ می‌دهد و از اردیبهشت پیک اول این بیماری آغاز می‌شود.

وی افزود: تردد مرزی زیاد خوزستان با کشورهای همسایه، شور بودن خاک خوزستان و رشد و تکثیر بهتر عامل بیماری وبا در شوره‌زار، رطوبت زیاد هوا، دفع نشدن صحیح فاضلاب، وجود جوی‌های روباز، شکستگی‌های متعدد در لوله‌های توزیع آب و توزیع آب توسط برخی دوره گردان به صورت غیراستاندارد عواملی هستند که می‌توانند شیوع بیماری‌های اسهالی در این فصل را بالا ببرند.

سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز گفت:سال گذشته به دلیل مداخلات بسیار خوبی که توسط همکاران بهداشت انجام شد، موردی از بروز وبا در خوزستان گزارش نشد.

شریفی بیان کرد:با توجه به اینکه وبا بیماری بومی خوزستان محسوب می‌شود، به منظور همکاری بین بخشی، یکی از دستورکارهای شورای سلامت و امنیت غذایی در خصوص آهک‌پاشی جوی‌های روباز، برخورد با عرضه کنندگان مواد غذایی دوره‌گرد و تامین و ارتقای کیفیت آب آشامیدنی سالم تعیین شده است.

وی با تاکید بر لزوم ارتقای سواد سلامت و خودمراقبتی افزود: همچنین آموزش‌های لازم به کارکنان و مردم ارائه می‌شود و سواد سلامت متولیان امر هم ارتقا می‌یابد.

سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز با بیان اینکه بیشتر عوامل عفونی مسبب بروز اسهال، از طریق آلوده شدن دست به مواد مدفوعی حاوی عوامل بیماری‌زا بروز پیدا می‌کنند، گفت: همیشه و به ویژه در فصل پیک التور، مردم باید به ویژه قبل از مصرف غذا و پس از استفاده از سرویس بهداشتی، دست‌های خود را به مدت ۳۰ ثانیه با آب و صابون شست‌وشو دهند و علاوه بر این، باید از توالت‌های بهداشتی استفاده شود.

وی ادامه داد: همچنین از مصرف آب مشکوک یا آبی که منبع آن دقیق مشخص نیست، پرهیز شود و در صورت نیاز، آب ابتدا جوشانده و سپس مصرف شود.

شریفی گفت:همچنین باید منابع غذایی سالم از جاهای معتبر و بهداشتی تهیه شود و از تهیه غذا از دست‌فروشان و دوره‌گردها پرهیز شود. سبزی‌ها و میوه‌ها نیز باید به خوبی شست‌وشو، انگل‌زدایی و ضدعفونی و سپس مصرف شوند.

سازمان غذا و دارو هشدار داد؛

این محصولات خوراکی غیرمجاز را نخرید

روابط عمومی سازمان غذا و دارو ضمن اعلام شناسایی چند فرآورده خوراکی غیرمجاز، نسبت به مصرف آن‌ها هشدار داد و تاکید کرد که این محصولات بدون دریافت مجوزهای قانونی و بهداشتی در سطح بازار توزیع شده‌اند و مصرف آن‌ها می‌تواند سلامت شهروندان را تهدید کند.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، مارشمالو و آدامس با نام‌های تجاری HOTDOG و CUP۷، آدامس وارداتی با برند RELAX، همچنین محصولاتی مانند سمنو، ارده شیره انگور، ارده سه شیره، خیارشور و ترشی با نام تجاری پوهان و آلبالویی فرآوری شده با نام کام ترش فاقد مجوزهای سازمان غذا و دارو هستند.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو از شهروندان درخواست کرد که از خرید و مصرف این محصولات خودداری کرده و در صورت مشاهده عرضه آن‌ها در فروشگاه‌ها یا مراکز توزیع، موضوع را به معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی منطقه خود اطلاع دهند تا اقدامات لازم برای جمع‌آوری آن‌ها انجام شود.

خبر پزشکی

باورهای غلط درباره پیاده روی

پیاده روی در فواصل ۱۰ تا ۱۵دقیقه‌ای در طول روز گردش خون، سطح انرژی و کالری‌سوزی را بهبود می‌بخشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، پیاده‌روی روشی آسان و دردسترس برای تناسب اندام است، اما اکثر مردم دیدگاه‌های اشتباهی در این‌باره دارند که سد راه‌شان است. باور این دیدگاه‌های ناصحیح ممکن است پیشرفت شما را محدود کند.

◆ پیاده‌روی، ورزش واقعی نیست

پیاده‌روی منظم کالری می‌سوزاند، عضله می‌سازد و سلامت قلب را افزایش می‌دهد و از همین رو یک ابزار تناسب اندام مؤثر در تمام سنین است.

◆ هدف :۱۰هزار قدم در روز

حتی ۶هزار تا ۸هزارقدم در روز می‌تواند یک تقویت‌کننده بزرگ برای سلامت و کنترل وزن باشد؛ به‌خصوص اگر همراه با رژیم غذایی سالم و فعالیت‌های تمرین قدرتی متعادل باشد.

◆ پیاده‌روی، شما را لاغر نمی‌کند

پیاده‌روی درحالی‌که فعالیتی کندتر از یک ورزش شدید است، کالری و چربی می‌سوزاند. همراه با تغذیه سالم، پیاده‌روی می‌تواند کاهش وزن ثابت و پایدار را بدون استرس یا خطر آسیب ناشی از برنامه‌های تناسب اندام سخت‌تر تسهیل کند.

◆ باید یک ساعت تمام راه بروید

پیاده‌روی طولانی بسیار عالی است، اما جلسات کوتاه‌تر نیز پیاده‌روی به‌حساب می‌آیند. پیاده‌روی در فواصل ۱۰ تا ۱۵دقیقه‌ای در طول روز گردش خون، سطح انرژی و کالری‌سوزی را بهبود می‌بخشد.

◆ راه‌رفتن روی تردمیل مؤثر نیست

راه‌رفتن روی تردمیل تنظیمات کنترل‌شده‌ای را ارائه می‌دهد. زمانی که این کار با تلاش مداوم انجام شود، به اندازه راه‌رفتن در فضای باز مؤثر است. شیب‌ها، فواصل زمانی و تغییرات سرعت می‌تواند آن را برای چربی‌سوزی و استقامت چالش‌برانگیزتر کند.

◆ فقط راه‌رفتن سریع مهم است

پیاده‌روی سریع فواید کاردیو (نرمش هوازی) را افزایش می‌دهد، اما پیاده‌روی آهسته‌تر همچنان سلامت روان، گردش خون و تحرک مفاصل را بهبود می‌بخشد. نکته کلیدی ثبات است. هر حرکتی بهتر از بی‌تحرکی است و راه‌رفتن با هر سرعتی از اهداف بلندمدت سلامت پشتیبانی می‌کند.

◆ درصورت پیاده‌روی نیازی به رعایت رژیم نیست

پیاده‌روی از کاهش وزن پشتیبانی می‌کند، اما نمی‌تواند عادات غذایی نادرست را جبران کند. همراه‌کردن پیاده‌روی منظم با یک رژیم غذایی سالم و غنی از مواد مغذی، سطح انرژی، متابولیسم و نتایج کلی در تناسب اندام و سلامت شما را تضمین می‌کند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۹۰۰۱۰۱۰۳۰۸ مورخ ۰۸ / ۱۱ / ۱۴۰۳ کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۳۵۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای هوشنگ کشاورز مکافائی به شناسنامه شماره ۲۲ کد ملی ۵۸۸۹۸۱۶۱۶۰ فرزند محمد آقا در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۲ / ۴۶۰۹ متر مربع پلاک شماره ۴۲۲ فرعی از ۱۰ – اصلی واقع در قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین 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: ۳۱ / ۰۱ / ۱۴۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۶ / ۰۲ / ۱۴۰۴

۱۹۱۴۲۸۵م.الف/۱۰۴–ش
شعبان عسگری – رئیس ثبت اسناد و املاک

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بویین زهرا
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

۱– برابر رای ۱۴۰۳۶۰۳۰۹۰۰۷۰۱۰۲۵۱ مورخ ۲۳ / ۱۱ / ۱۴۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بویین زهرا تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی مهسا عبدلی به ش ش ۵۰۹۰۱۱۷۱۶۰ صادره از بویین زهرا فرزند محمد عیسی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۵ / ۶۹۷۱ متر مربع از ۷۱ اصلی واقع در بخش ۹ موجب پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۷۰۰۰۸۲۹ محرز گردیده است.

۲– برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۹۰۰۷۰۱۰۱۵۳ مورخ ۲۳ / ۱۱ / ۱۴۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختماهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بویین زهرا تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی امیر محمد عبدلی به ش ش ۵۰۹۰۲۶۹۷۷۷ صادره از بوئین زهرا فرزند محمد عیسی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۱ / ۱۵۸۵۱ متر مربع از ۷۱ اصلی واقع در بخش ۹ از مالکیت رسمی و مشاعی محمد عیسی عبدلی موجب پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۷۰۰۰۸۱۹ محرز گردیده است.

۳– برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۹۰۰۷۰۱۰۱۵۲ مورخه ۲۳ / ۱۱ / ۱۴۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بویین زهرا تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آزاده عبدلی به شماره شناسنامه ۵۰۹۹۰۰۸۸۷۰۵ صادره از بوئین زهرا فرزند محمد عیسی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۲ / ۷۱۶۰ متر مربع از ۷۱ اصلی واقع در بخش ۹ موجب پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۷۰۰۰۸۳۰ محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می گردد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی و نیز املاک واقع در روستاها از تاریخ الصاق در محل به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایید و معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نموده و گواهی آنرا به اداره ثبت اسناد و املاک تحویل دهد در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم ددخواست به دادگاه عمومی محل را به اداره ثبت ارائه نکند اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمیباشد .

تاریخ انتشار نوبت اول: ۳۱ / ۰۱ / ۱۴۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۶ / ۰۲ / ۱۴۰۴

۱۹۰۹۸۵۳م.الف/۱۰۵–ش
سیروس محمد بیگی – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بویین زهرا

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۶۳۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای فرهاد ایزدی فرزند محرمعلی بشماره شناسنامه ۷۸۶۴ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۴۲۹۸۱۲۱ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۵۹/۲ مترمربع در قسمتی از پلاک .... فرعی از ۹۱_ اصلی واقع در خسروان خریداری از مع الواسطه از مالک رسمی آقای فیض اله حاج آقائی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا 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: ۱۴۰۴/۰۱/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵

م/الف ۸۹/۱۳۶–ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۵۹۳۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۴ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی محمد نورائی فرزند نورمحمد بشماره شناسنامه ۳۸۴ صادره از قوچان به شماره ملی ۶۳۵۹۲۴۵۵۷۴ درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک۷۰۳ فرعی از ۹۲– اصلی واقع در جابان خریداری از محل مالکیت رسمی مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵

م/الف ۹۰/۱۳۷–ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

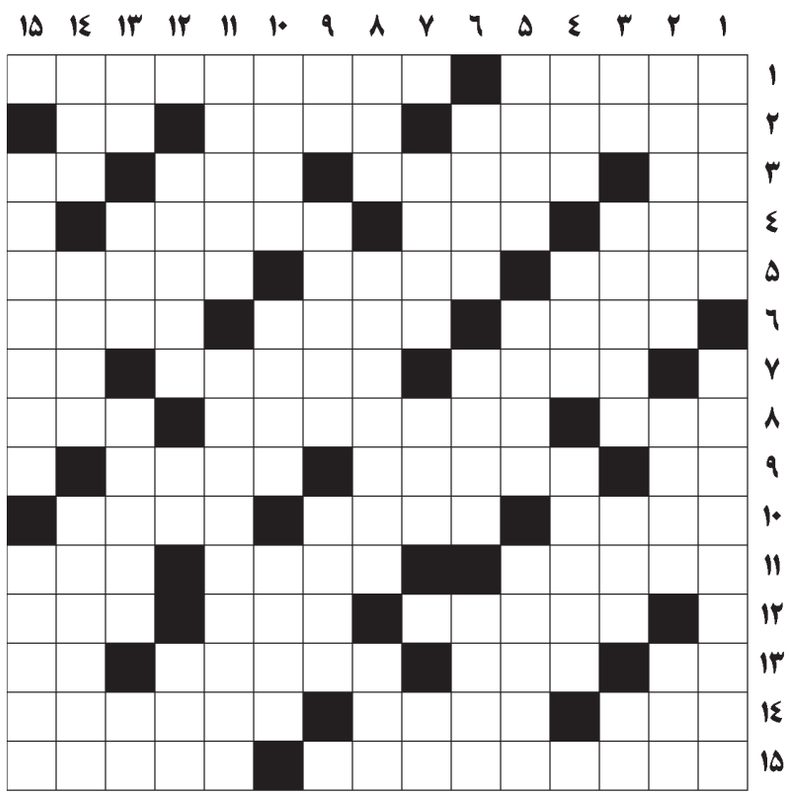
برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۶۴۰۷ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا افشاری فرزند جمال بشماره شناسنامه ۱۳۰۷۹ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۳۵۸۷۸۵۴۱ درششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۲۳۶۶/۳۵ مترمربع در قسمتی از پلاک .... فرعی از ۸۹– اصلی واقع درآبسرد خریداری مع الواسطه از مالک رسمی سودابه بزاز تهرانی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا 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: ۱۴۰۴/۰۱/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵

م/الف ۹۱/۱۳۸–ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی

جدول

۷۷۰۸



افقی

۱-ناامید شدن - پولی که بابت نوشتن پرداخت میشود ۲-باغبان باغ گل - درختی بهشتی - عدد فوتبالیستا ۳-کمترین وقت- اندازه - خشکی - مظهر وفا ۴-ضایع و باطل - پیچش مو - مقام و منزلت۵-واحد نظامی - الماس خالصرین آن است- جای پرآشوب۶-هستی - غیر و بیگانه - عنوان دیگر حنا ۷-دانشمند گیتی - به پایان رسیده - از اجسام بلوری شکل معدنی ۸-خدمتکار پیر - پیامبر بت شکن - حلق ۹-آب روستایی - جامه بر تن ندارد - رودی است جاری در فرانسه ۱۰-نخستین پزشک- باران قطره قطره و آهسته - گودی ته دره ۱۱-از کوههای آذربایجان غربی - کذاب مشهور آخر زمان - شکاف و ترک۱۲-بوته جالیزی - پدر عرب- دوش انداز ۱۳-فرمانده بدن - رستگاری - از اغذیه فروشیها - یک تنهای بی میان ۱۴-همراه - اره درودگری - نگهبان بالای برج ۱۵-قاره آسیا را از قاره آمریکا جدا میکند - آهنگر

عمودی

۱-تامینات کنونی - اقتصاددان معروف اسکاتلندی مشهور به پدر علم اقتصاد ۲-وسیله تقویت صدا - سرگیجه - رییس قبیله ۳-عضوی در صورت- انواع تب است- بازگشت- لوله خونین بدن ۴-بیوه است- سر و سامان - گرفتن چیزی برای انتفاع موقت۵-در بردن اموال دیگران - واحد پول کانادا - تربیت کردن ۶-جزیره - آشکارکننده - از توابع کرمان ۷-سردتر - فرمانبردار - عدد قمری ۸-از کشورهای حاشیه خلیج همیشه فارس- نظیر ندارد - دیرین و قدیمی ۹-آبروستایی - دستگاه فشار - پاسخ داده شده ۱۰-کلمه‌یی در پاسخ آواز دهنده است به معنی اطاعت می‌کنم - از عنکبوتان است با زهری کشنده - برقرار است۱۱-پرفروغ است- ماده سرخ رنگ گلبولهای خون ۱۲-شاعر غزنوی - هنوز ادب نشده - جادوی ایجاد برف و سرما ۱۳-مفعول بی واسطه - رشته خوش نوا - دستور زبان - حرف جمع ۱۴-از گل‌های خوشبو - جایگاه زندگی - کشف مادام کوری ۱۵-جوراجور است- گیاه خوشبو

حل جدول شماره قبل

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