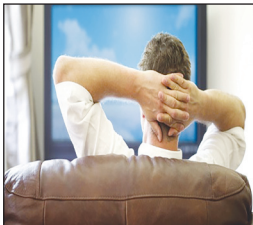


خبرها از عالم علم

متخصص بیماری‌های داخلی:

کم‌تحرکی عامل اصلی شیوع بیماری‌های مزمن است



متخصص بیماری‌های داخلی با اشاره به رشد روزافزون کم‌تحرکی در جوامع مدرن، آن را به «سیگار کشیدن جدید» تشبیه کرد و هشدار داد که این موضوع بستر اصلی بروز بیماری‌های مزمنی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، کبد چرب، پوکی استخوان و مشکلات مفصلی است.

دکتر حسین حسینی در گفت‌وگو

با ایسنا به پیامدهای خطرناک کم تحرکی بر سلامت انسان اشاره کرد و آن را به عنوان یکی از بزرگ‌ترین عوامل خطر برای بروز بیماری‌های مختلف معرفی کرد.

وی افزود: کم‌تحرکی که بی‌تحرکی، پدیده‌ای است رو به رشد در جوامع امروزی که تحت تأثیر تغییر سبک زندگی و فناوری‌های نوین به وجود آمده است.

این متخصص تصریح کرد: کم‌تحرکی معادل با یک نوع دخانیات خطرناک برای سلامت انسان است و در برخی موارد حتی ضرر آن با مصرف سیگار برابری می‌کند. به همین دلیل است که پزشکان از آن به عنوان «سیگار کشیدن جدید» یاد می‌کنند.

در بسیاری از ارگان‌های بدن شود و به عنوان عامل مشترک در بسیاری از بیماری‌های شایع نقش داشته باشد.

او گفت: یکی از مهم‌ترین پیامدهای کم‌تحرکی، بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. کم‌تحرکی باعث ضعف عضله قلب و افزایش فشار خون شده، سطح کلسترول بد (LDL) را افزایش می‌دهد و کلسترول خوب (HDL) را کاهش می‌دهد که این عوامل، ریسک تشکیل پلاک‌ها و تنگی عروق را زیاد می‌کند. این وضعیت می‌تواند در نهایت منجر به سکته قلبی یا مغزی شود. کم‌تحرکی مزمن می‌تواند به نارسایی قلبی ختم شود که در آن قلب توان پمپاژ خون را به خوبی ندارد و فرد با علائمی چون تنگی نفس، خستگی مفرط و محدودیت حرکت روبرو می‌شود.

حسینی همچنین به بیماری دیابت نوع ۲ اشاره کرد و گفت: تحرک بدنی سبب افزایش حساسیت سلول‌ها نسبت به انسولین شده و به مصرف قند در بدن کمک می‌کند؛ اما وقتی فرد کم‌تحرک باشد، بدن در برابر انسولین مقاوم می‌شود که عامل اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

او به ارتباط کم‌تحرکی با چاقی و به ویژه چاقی شکمی اشاره کرد و گفت: عدم فعالیت کافی باعث تجمع چربی به خصوص در اطراف ارگان‌های داخلی مانند کبد و شکم می‌شود. این چربی احتیایی یکی از عوامل اصلی فشار خون بالا، سندرم متابولیک و بیماری کبد چرب است. به همین دلیل، سباز دور کمر نشان‌دهنده خطری بسیار مهم‌تر از شاخص توده بدنی بدن است.

حسینی به بیماری‌های اسکلتی-عضلانی نیز پرداخت و اظهار کرد: با افزایش سن به ویژه در بانوان، کم‌تحرکی می‌تواند منجر به کاهش تراکم استخوان یا پوکی استخوان شود. استخوان‌ها برای حفظ استحکام خود نیازمند تحرک و فشار مکانیکی هستند و وقتی تحرک کاهش یابد، استخوان‌ها قدرت و استحکام خود را از دست می‌دهند که این مسئله خطر شکستگی‌های متعدد را به همراه دارد.

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

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 ۱۴۰۴/۲۴۳ مورخ ۱۴۰۶/۰۳/۰۵ مورخ ۱۴۰۶/۰۲/۱۶ هیات اول/دوم موضوع قانون ثبت تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم طاهره کاشفی فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۱ صادره از سمنان به شماره ۰۴۵۲۵۸۹۲۸ درششادنگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۴۹۹/۲۱ مترمربع در پلاک ۲۵۷۴ فرعی مفروزی از پلاک-۲۸ فرعی از ۹۲۲ اصلی واقع درجایان خریداری مع الواسطه ملک در قسمتی از پلاک ۲۸ فرعی از ۹۲۲ اصلی از مالک رسمی وراث حسین یوسف زاده به نامهای سعید و بانو سایه و در قسمتی از پلاک ۱۲۸ فرعی از مالک رسمی عباس و محمود و حمید اکبری فرزندان احمدعلی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 خود را مراجع قضای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۴/۲۹

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۰۵/۱۳

م/الف ۰۵۹۲/۰۳۲۸-ش

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیر تفرقی

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

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

برابری رای شماره ۱۴۰۴/۲۴۳ مورخ ۱۴۰۶/۰۳/۰۵ مورخ ۱۴۰۶/۰۲/۰۱ 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 محمد حسین موحّد فرزندعزت اله بشماره شناسنامه ۳۱۱۱ صادره ازتهران به شماره ۰۰۵۹۲۵۳۰۷ درششادنگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۹۸۱/۱۸ مترمربع در پلاک ۶۱۶۹ فرعی مفروزی از پلاک ۱۲۰ فرعی از ۵۶ اصلی واقع درشما از محل مالکیت رسمی متقاضی 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 قضای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۴/۲۹

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۰۵/۱۳

م/الف ۰۵۹۲/۰۳۲۷-ش

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیر تفرقی

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

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

برابری رای شماره ۱۴۰۴/۲۴۳ مورخ ۱۴۰۶/۰۳/۰۵ مورخ ۱۴۰۶/۰۲/۲۱ 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 میرابوطالب اولین احمد فرزند میرابراهیم بشماره شناسنامه ۷۵۹ صادره از سمنندج به شماره ملی ۰۳۳۱۸۸۷۰۹۱ درششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۰۲۲/۲۵ مترمربع در پلاک ۱۸۲۷ فرعی مفروزی از پلاک ۱۷۲۲ فرعی از ۱۴۰ اصلی واقع در گرمابرد خریداری ازمالک رسمی محمد آقاویوریویر محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 قضای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۴/۲۹

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۰۵/۱۳

م/الف ۰۵۹۲/۰۳۲۷-ش

رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیر تفرقی

آب، مناسب‌ترین نوشیدنی در روزهای گرم سال است



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی روزافزون کم‌تحرکی بیان این موضوع که تمام واکنش‌های شیمیایی بدن در محیط آبی اتفاق می‌افتد، بر حفظ حجم آب بدن در فصل گرما تأکید کرد و آب را مناسب‌ترین نوشیدنی در این زمینه برشمرد.

به گزارش ایسنا، دکتر مرصیه اکبرزاده - دکترای تخصصی تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به اهمیت توجه به تدابیر تغذیه‌ای در فصل گرما برای حفظ سلامت بدن و پیشگیری از گرم‌زدگی، هرگونه کم آبی را موجب آسیب به بافت‌ها و اندام‌های بدن عنوان کرد.

او با بیان اینکه آب، مناسب‌ترین نوشیدنی برای تامین میزان آب بدن، به ویژه در روزهای گرم سال است، اظهار کرد: در فصل گرما به دلیل افزایش تبخیر از سطح پوست و ریه‌ها، اهمیت توجه به حفظ آب موردنیاز بدن ضرورت دارد و بر همین اساس لازم است نسبت به جبران مایعات از دست رفته بدن اقدام کنیم.

اکبرزاده در ادامه به انتخاب های متفاوت افراد برای رفع تشنگی در طول روز اشاره کرد و گفت: با توجه به ترکیبات آب و نقشی که در سلامت بدن ایفا می‌کند، به ویژه در فصل گرما، ترجیح بر استفاده از آب به شکل ساده است که توصیه می‌شود از ابتدای صبح،

به صورت جرعه جرعه و متناوب، در ساعت های مختلف روز مصرف شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز حجم و رنگ ادرار را شاخصی برای آگاهی از وضعیت آب بدن عنوان کرد و افزود: کم حجم بودن و تیره بودن رنگ ادرار، می‌تواند نشانه‌ای از کم آب بودن بدن باشد.

توصیه دیگر اکبرزاده برای حفظ

آب بدن در کنار نوشیدن آب، استفاده از چای کم‌رنگ، آبمیوه‌های طبیعی، نوشیدنی‌های بدون قند و کافئین و میوه‌هایی مانند طالبی و هندوانه بود که به میزان اعتدال، در این فصل توصیه می‌شود؛ اما به یاد داشته باشیم نوشیدنی‌های صنعتی مانند آبمیوه‌های صنعتی به دلیل بالا بودن میزان قند، گزینه مناسبی برای رفع تشنگی نیست.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه یکی از راهکارهای حفظ آب بدن در فصل گرما، استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها است، سالاد شیرازی را ترکیب مناسبی در این زمینه عنوان کرد.

او برای پیشگیری از کم آبی بدن،

پرهیز از غذاهای پرچرب را به دلیل

افزایش نیاز بدن به آب را توصیه کرد.

۱۸۰۰ مزاحمت برای اورژانس در یک هفته!

در هفته گذشته، اورژانس استان تهران با ثبت بیش از ۲۴ هزار مأموریت،

به هزاران مصدوم خدمات ارائه داد.

به گزارش روابط عمومی اورژانس استان تهران، محمداکسماعیل توکلی رئیس اورژانس استان تهران گفت: در هفته گذشته (۲۱ تیر الی ۲۷ تیرماه

مجموع ۲۴۴۰۷ مأموریت در مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورژانس استان

تهران ثبت شد که در پی این مأموریت‌ها ۵۹۵۰ مورد به مراکز درمانی

انتقال یافتند و ۱۰۷۷۱ مورد نیز در محل

از خدمات اورژانس استفاده کردند.

وی افزود: در این مدت

آگهی فقدان سند مالکیت مربوط به پلاک ۰ فرعی از ۱۰۰ اصلی

نظربراینگ مالک پلاک علی قربانی جلالیه برابر درخواست شماره ۵۵۳۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۰ برابر ارایه دو برگ استشهادیه به رمز یکتا ۰۰۰۲۱۸ و ۰۰۰۲۱۷ و رمز تصدیق ۴۵۱۰۳۲ خوهان صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور می باشد و اعلام نموده سند مالکیت پلاک مذکور به علت چاپیابی منزل و اسباب کثی مفقود شده است لذا در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک: علی قربانی جلالیه
۲- شماره پلاک ۰ فرعی از ۱۰۰ اصلی
۳- علت گم شدن: بعثت سهل انگاری
۴- خلاصه وضعیت مالکیت: سند مالکیت شماعی پلاک ۰ فرعی از ۱۰۰ اصلی به مقدار ۰/۰۵ سهم از ۷۲۲ سهم پلاک مذکور به استناد سند انتقال ۱۱۵۷۴۰ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۰ دفترخانه ۵ دماوند انتقال و سند مالکیت آن به شماره چاپی ۱۳۵۵۹۱ حماد شده است و پلاک مذکور در رهن و بازداشت نمی باشد.

۵- لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به این محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض کرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.

م/الف ۰۵۹۸/۰۳۲۸-ش

سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند - امیر تفرقی

آگهی رای هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقدسند رسمی

برابر آراء هیات تعیین تکلیف مستقر در ثبت اسناد و املاک شهرستان سمنندج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان ذیل تایید گردیده لذا بدین وسیله مشخصات املاک در دو نوبت به فاصله

۱۵روز جهت اطلاع عموم آگهی میگردد در صورتی که اشخاص

نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند

میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق

در محل تا مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم نمایند

و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض

دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم و گواهی اخذ و

تحويل اداره ثبت نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت

مذکور و عدم وصول و گواهی اخذ تحويل اداره ثبت نمایند

بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول

اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد صدور سند

مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱- شششادنگ یک قطعه باغ بنام خانم زهرا زندی فرزند

عبدالرحمان صادره سمنندج به مساحت شششادنگ ۳۳/۱۶۱۵

مترمربع پلاک شماره ۲۰۰ فرعی از ۵ اصلی بخش ۱۰منطقه ۲

سندلج جزء نسق شماره ۱۵۷۸۴ مورخ ۱۳۴۵/۲/۱۰ دفتر ۱۰

سمنندج بنام آقای علی اسکندری (شناسه آگهی: ۱۹۶۷۸۷)

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۰۴/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۵/۱۳

م/الف ۰۵۹۲/۰۳۰۱-ش

آگهی مفقودی

برگه سبز موتور سیکلت ائز کنوری بجاچ پالس ۲۰۰ به شماره پلاک ۵۴ ابران ۵۹۷۵۶ به شماره موتور ۰۶۶JLZCGE۵۷۰۶۶ به شماره شناسی ۰۴۷۲NpACAJHTHA۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی

برگه سبز ماشین سواری پژو ۲۰۶ TU۵ به شماره پلاک ایران ۸۲ - ۷۳۷ س ۸۶ به شماره موتور ۰۳۳۴۲۷۷B به شماره شاسی ۱۵۷NAAP۳۷FE/HJ۱۳۴۱۵۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

خبر پزشکی

میان‌سالی؛ آغاز فصل جدیدی در مدیریت خشم زنان



یک مطالعه جدید می‌گوید مدیریت خشم یک مهارت است و در طول

عمر فرد بهبود می‌یابد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که زنان با

افزایش سن، از میان‌سالی به بعد، در مدیریت خشم خود بهتر می‌شوند.

این بدان معنا نیست که آنها کمتر عصبانی می‌شوند. محققان دریافتند

که با افزایش سن زنان، آنها بیشتر مستعد خشم می‌شوند و خشم آنها

شدیدتر می‌شود.

اما محققان دریافتند که زنان همچنین کمتر احتمال دارد خشم خود را

ابراز کنند یا با خصومت رفتار کنند.

تیم تحقیقات به رهبری «تانسی فوگیت وودز» از دانشکده پرستاری

دانشگاه واشنگتن در سیاتل نتیجه گرفتند: «این یافته‌ها با تحقیقات در

مورد تلاش‌های تنظیم احساسات در دوران پیری سازگار است، به طوری که

تلاش‌ها برای کنترل خشم همراه با تجربه‌ی خشم افزایش می‌یابد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۲۷۱ زن شرکت‌کننده در مطالعه

سلامت زنان میانسال سیاتل، یک پروژه تحقیقاتی بلندمدت که از اوایل دهه

۱۹۹۰ آغاز شد، را تجزیه و تحلیل کردند.

به عنوان بخشی از این پروژه، شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ای مربوط

به میزان خشم و خصومت خود را تا چهار یا پنج بار در طول سال‌ها پر

کردند.

نتایج نشان داد که با افزایش سن زنان، آنها در مدیریت خشم مهارت

بیشتری پیدا می‌کنند، حتی اگر آن را شدیدتر احساس کنند.

محققان گفتند که این ممکن است به این دلیل باشد که زنان با گذر از

میان‌سالی و پانسیگی، احساس زانیدگی بیشتری می‌کنند- حس مثبت تاثیر

بر جهان با مراقبت از دیگران، به ویژه نسل‌های آینده.

محققان نوشتند: «با توجه به پیچیدگی عاطفی بیشتر در میانسالان،

برخی از این تغییرات ممکن است در میان‌سالی مشاهده شوند و به حس

پیکارچی و بلوغ کمک کنند و از رشد زانیدگی با افزایش سن پشتیبانی

«کند».

محققان گفتند که زنان همچنین ممکن است در مورد خشم خود

تاکتیکی‌تر شوند و آن را به روش‌هایی مثبت‌تر و سازنده‌تر برای بهبود روابط

ابراز کنند. زنانی که از خشم به شیوه‌ای مثبت استفاده می‌کنند، تمایل دارند

احساس توانمندی و عزت نفس بهتری داشته باشند.

محققان گفتند که تحقیقات بیشتری در مورد خشم زنان در زمینه

زندگی روزمره مورد نیاز است تا اطلاعات بیشتری در مورد تنظیم احساسات

و استراتژی‌های مدیریت خشم ارائه شود.



۷۷۶۴

افقی

۱-وسيله توزين - حتما نيكوسكار بوده كه

در آن جهان جشن ميشود ۲-كشوري در قاره

آمريكا - مساحتی از زمين معادل ده هزار متر

مربع - عقل خالص۳-هنوز ادب نشده - كنایه

از تيز رفتار - جريان دارد - لوله خونين بدن

۴-ارمغانی از گجرات هند - نوعی دوش انداز -

شوخى و مسخرگى ۵-از اوراق بهادار - عنوان

ديگر حنا - پاينتخ زمينابوه ۶-كذاب مشهور

۷-كشور همسايه - نعمت الهی است- پنج

تركى ۸-سخت شدن گرما - عبور مال التجاره از

كشورى به كشور ديگر بدون پرداخت حق گمرک

و ماليات- به آن زنده‌اي ۹-طلايقه كم حرف- باز

ايستادن و بس كردن - از گمراهی به راه آمدن

۱۰-لكنت و زبان گرفتگی - حلقه‌یی بر زين -

كتاب مشهور آخر زمان ۱۱-پرافاده - مخترع

عكاسی - اسب چپار ۱۲-همراه غروس- ريشه

گيسه - ارمغانی از گجرات هند ۱۳-راندن مزاحم

- بسيار درخشان - نوعی از انرژى - برجستگی

ته لاستيك۱۴-بدر آذريها - به سختی رسيدن

به پاينتخ سزمزين كاسترو ۱۵-كنایه از كسى

كه سسر سفره ديگرى و با خرج او بزرگ شده

- شهر عبا

عمودی

۱- به هم نامه نوشتن - امور مملكت به سرانگشت كفایت آنان می گردد

۲- پرفتوت است و سخاوتمند - آيينه - پنهان داشتن ۳- كمترین وقت-

انواع تب است- گدايي كردن - آسیب و آفت۴-رودی در كردستان - رشته

خوشوا - پرفروغ است۵-خداحافظی - نژادی در اروپا - چوپان و نگهبان گله

۶-غرنگی و مربوط به تربيت- پيمان آرام - گلایه ۷-گلستان شسپری - از

مصلح ساختمانی - واحد سسلط ۸-بدگویی شعری - تازه تاسيس- بهره و

قسمت۹-از به‌پاكردنپها - پاينتخ بولیوی - سرپرست خانواده ۱۰-از پرندگان

خوش گوشت-زوزه سگ- كشوری در قاره سپاه ۱۱-از شهرهای استان فارس-

يکي از نوشته‌های جان اشتاين بك۱۲-كاشتنده و ما خوردیم - برجستگی ته

لاستيك- راه گم کرده ۱۳-د