

## A photograph showing a large fire burning in a forest, with thick smoke rising from the flames. The fire is consuming several trees, and the smoke is thick and white, partially obscuring the background. The foreground shows a rocky, uneven ground.

آنها نتیجه گرفتند: «با درک و برنامه‌ریزی برای این واکنش رفتاری، توانیم از سلامت عمومی در جهان در حال گرم شدن بهتر محافظت کنیم.»

وی با اشاره به غذاهایی که می‌توانند سبب تشدید گرمی مزاج در تابستان شوند، گفت: مصرف مواد غذایی با طبع گرم و خشک مانند غذاهای سرخ‌شده،

این فوق تخصصی ریه در ادامه به بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)، پرداخت و توضیح داد که برخلاف ریه عمومی، این بیماری تنها مختص افراد سیگاری نیست و می افزود: «الگوی محیطی، به ویژه در افرادی که در معرض آلاینده‌ها قرار دارند، می‌تواند به بروز COPD منجر شود. این بیماری معمولاً بعد از مدت‌های طولانی مواجه با آلاینده‌ها ظاهر می‌شود و علائم‌ش من مانند تنگی نفس و سرفه‌های طولانی را به همراه دارد.»

وی ادامه داد: نوشیدنی‌های سنتی و طبیعی مانند شربت آب‌لیمو، شربت سکنجبین و شربت خاکشیر به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی، از بهترین گزینه‌ها برای تأمین آب

این فوق تخصص ریه همچنین به نقش برخی مواد غذایی و داروها در تشدید علائم تنفسی اشاره کرد و گفت: بیماران باید از مصرف مواد غذایی که حساسیت‌زا هستند خودداری کنند و از داروهایی تجویز می‌شود، به‌طور مشخص برای کنترل علائم استفاده نکنند. همچنین، مصرف فست‌فودها و نوشابه‌های صنعتی باید محدود شود، زیرا این مواد می‌توانند رفلکس معده را تشدید کنند که به نوبه خود باعث بدتر شدن علائم آسم می‌شود.

وی در پایان به موضوع فعالیت بدنی در تابستان نیز اشاره کرد و گفت: ورزش‌های سنگین که باعث تعریق زیاد می‌شوند در این فصل می‌تواند بدن را بیش از حد گرم و خشک کنند. بنابراین توصیه می‌شود قبل از ورزش، حتماً آب و مایعات کافی مصرف شود تا از آسیب ناشی از گرما پیشگیری شود.

به گفته دکتر امینی مغزانه‌ها به رشد، نمو و یادگیری کودکان کمک می‌کنند و یک گزینه عالی برای میان وعده کودکان به حساب می‌آیند.

دکتر امینی خاطرنشان کرد: مغز دانه‌ها می‌توانند در ترکیب با سایر غذاها به ارتقای ارزش غذایی کودکان کمک کنند که مثال رایج آن مصرف گردو نان و پنیر است.

اضافه کردن نمک یا شکر به مغزدا نه ها خواص سلامت بخش آنها برای

[illegible]

**حل جدول شماره قبیل**

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

**حل جدول شماره قبیل**

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

باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت  
 اواره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از  
 خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱  
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیرتفرقی

ثبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

م/الف ۵۱۷/۳۰۶-ش  
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیرتفرقی  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

قضایای تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

## تاریخ انتشارنوبت اول