خبرها از عالم علم

هر چند وقت یک‌بار گوشی را تمیز کنیم؟؛

میکروب‌هایی که باور نمی‌کنید روی موبایل شما باشد

هر روز ده‌ها بار صفحه گوشی خود را لمس می‌کنید، آن را به آشپزخانه، میز غذا و حتی سرویس بهداشتی می‌برید، اما چند بار آن را تمیز کرده‌اید؟ تمیز نکردن گوشی می‌تواند سلامتتان را به خطر بیندازد، خوشبختانه می‌توان گوشی را به آسانی و سریع ضدعفونی کرد.گوشی‌های هوشمند، همراه همیشگی زندگی روزمره ما هستند. دستگاه هایی کوچک و کاربردی که می‌توانند محلی برای تجمع صدها نوع میکروب و باکتری باشند. لمس مکرر صفحه نمایش، بردن گوشی به آشپزخانه، میز غذا و حتی سرویس بهداشتی این ابزارهای دیجیتال را به یکی از اصلی ترین عوامل انتقال بیماری ها تبدیل می کند.

برخلاف دست ها که معمولا چند بار در روز شستشو و ضدعفونی می شوند، گوشی‌ها اغلب نادیده گرفته می‌شوند و همین بی‌توجهی می‌تواند سلامت ما را به خطر بیندازد.

◆ گوشی‌های ما، منبع پنهان میکروب‌ها؛ راه حل چیست؟

پاک کردن گوشی علاوه برپاکسازی ظاهر آن، به حفظ سلامت انسان نیز کمک می کند. ما گوشی‌ها را در شرایط و مکان های مختلف لمس می کنیم و آن را بین افراد مختلف رد و بدل می‌کنیم. این کارها می تواند گوشی را به منبع پنهان میکروب‌ها و عامل انتقال بیماری ها تبدیل کند.

◆ این پاک‌کننده‌ها سلامت گوشی شما را تهدید می‌کنند

بسیاری از پاک‌کننده‌های خانگی می‌توانند به گوشی شما آسیب بزنند. وایتکس، سرکه، هیدروژن پراکسید و دستمال‌های الکلی با غلظت بالای ۷۰درصدمی‌توانند پوشش محافظ گوشی را از بین ببرند و حساسیت لمسی صفحه را کاهش دهند. اکثر گوشی‌های هوشمند با یک لایه اولئوفوبیک پوشانده شده‌اند که مقاومت در برابر اثر انگشت و لک را افزایش می‌دهد، اما مواد شیمیایی قوی این لایه را پاک کرده و موجب ترک‌خوردگی یا کاهش دوام بدنه‌های پلاستیکی و فلزی می‌شوند.

◆ راهکار امن و ساده برای تمیز کردن گوشی

برای پاکسازی ایمن گوشی، همیشه طبق دستورالعمل سازندگان عمل کنید:

استفاده از دستمال میکروفایبر نرم برای پاک کردن سطح گوشی

استفاده از دستمال‌های الکلی با ۷۰درصد ایزوپروپیل الکل (نه بیشتر)

استفاده از برس نرم ضد الکتریسیته ساکن برای تمیز کردن محل‌هایی مثل اسپیکر و پورت شارژ

در دوران کرونا، اپل حتی استفاده از دستمال‌های ضدعفونی‌کننده Clorox و الکل ۷۰درصد را مجاز دانست، به شرطی که به آرامی و به نحوی استفاده شود که رطوبت وارد دستگاه نشود.

سامسونگ هم توصیه می‌کند گوشی را با دستمال میکروفایبر آغشته به مقدار کمی الکل ۷۰درصد تمیز کنید و از تماس مستقیم مایع با پورت‌ها جلوگیری نمایید.

نکات مهم برای جلوگیری از آسیب دیدن گوشی

هرگز مایع را مستقیم روی گوشی اسپری نکنید.

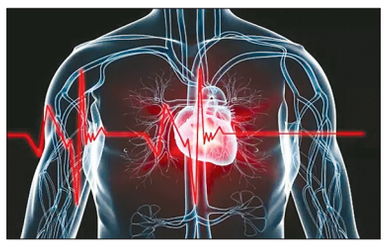
گوشی را در هیچ محلولی غوطه‌ور نکنید، حتی اگر ضدآب باشد.

از دستمال‌های کاغذی یا حوله‌های زبر استفاده نکنید.

از پاک کردن یا ساییدن بیش از حد خودداری کنید، زیرا می‌تواند پوشش محافظ گوشی را از بین ببرد.

منبع:فرارو

یک راه ساده برای محافظت از سلامت قلب زنان مسن



یک مطالعه جدید استدلال می‌کند که یک راه ساده برای محافظت از سلامت قلب زنان مسن، ایستادن است.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند زنانی که در طول روز بیشتر از حالت نشسته، ایستادند، پس از سه ماه بهبود قابل توجهی در فشار خون خود تجربه کردند.

محققان گفتند که به نظر می‌رسد این استراحت‌های کوتاه مدت، سلامت قلب را افزایش می‌دهد، حتی اگر زنان سطح کلی ورزش شدید خود را افزایش نداده باشند.

«شری هارتمن»، محقق ارشد و استاد بهداشت عمومی و علوم طول عمر انسان در دانشگاه کالیفرنیا-سن دیگو، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که اگرچه کمتر نشستن مفید است، اما کاهش مدت نشستن با استراحت‌های کوتاه مدت ایستادن می‌تواند از فشار خون سالم پشتیبانی کند و سلامت را بهبود بخشد.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۴۰۰ زن یائسه که دارای اضافه وزن یا چاقی بودند را استخدام کردند و به طور تصادفی آنها را به یکی از سه گروه تقسیم کردند. میانگین سنی این زنان نزدیک به ۶۸ سال بود.

از یک گروه خواسته شد زمان نشستن خود را کاهش دهند، از گروه دیگر خواسته شد تعداد دفعاتی که از حالت نشسته بلند می‌شوند را افزایش دهند و از گروه سوم خواسته شد طبق معمول عمل کنند. به هر سه گروه جلسات آموزشی در مورد پیری سالم ارائه شد.

زنان از دستورالعمل‌ها پیروی کردند. افراد گروه «کمتر بنشینند» در نهایت زمان نشستن خود را ۵۸ دقیقه در روز کاهش دادند و گروه «بیشتر بایستند» در مقایسه با گروه کنترل، زمان تغییر از حالت نشسته به ایستاده را ۲۶ دقیقه در روز افزایش دادند.

◆ نتایج نشان می‌دهد که پس از سه ماه، گروه نشسته به ایستاده کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک خود را تجربه کردند:

فشار خون سیستولیک: میزان فشار در رگ‌های خونی در طول ضربان قلب بیش از ۳ میلی‌متر بر جیوه کاهش یافت.

فشار خون دیاستولیک: فشار در رگ‌ها بین ضربان قلب بیش از ۲ میلی‌متر بر جیوه کاهش یافت.

این کاهش‌ها از نظر آماری معنی‌دار نبودند، اما محققان معتقدند که نتایج نشان می‌دهد که ایستادن بیشتر می‌تواند بر فشار خون تأثیر بگذارد.

محققان گفتند که گروه کمتر نشسته هیچ تغییر واقعی در فشار خون خود نداشتند. هیچ یک از گروه‌ها بهبودی در سطح قند خون خود تجربه نکردند.

محققان قصد دارند یک مطالعه پیگیری انجام دهند که مدت زمان بیشتری طول بکشد، با توجه به اینکه بهبودهای قابل توجه در سلامت قلب ممکن است بیش از سه ماه طول بکشد.

باورهای نادرست مردم از فعالیت‌های ورزشی

یک متخصص فیزیولوژی قلب و عروق، درباره باورهای نادرست مردم از فعالیت‌های ورزشی، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، محسن داوودی، با اشاره به اینکه برخی از مردم بر این باورند که اگر ورزش باعث درد عضلات نشود، فایده‌ای ندارد، توضیح داد: دردهای عضلانی تأخیری یا DOMS معمولاً در افرادی پس از ورزش‌های شدید، افرادی که برای اولین بار فعالیت‌های ورزشی را شروع می‌کنند یا فعالیت‌هایی مثل پایین آمدن از کوه یا بلند کردن وزنه سنگین ممکن است رخ دهد.

وی افزود: این دردها ناشی از آسیب‌های میکروسکوپی به عضلات است و همیشه رخ نمی‌دهد؛ در واقع ورزش منظم و اصولی حتی بدون ایجاد درد عضلانی، فواید قلبی عروقی، متابولیکی و روانی فراوانی دارد و صرف این تصور که ورزش با ایجاد درد عضلانی تأثیرگذاری دارد، منبع علمی ندارد.

این متخصص فیزیولوژی قلب و عروق درباره باور رایج دیگری مبنی بر اینکه هرچه بیشتر عرق کنیم، چربی بیشتری می‌سوزانیم، اظهار کرد: تعریق، مکانیزم طبیعی بدن برای تنظیم دما است و ارتباطی با میزان چربی‌سوزی ندارد؛ میزان عرق کردن تحت‌تأثیر عوامل مختلفی مانند دمای محیط، رطوبت هوا، ژنتیک و سطح آمادگی بدنی قرار دارد.دکتر داوودی به فرایند طبیعی چربی‌سوزی در بدن اشاره کرد که طی متابولیسم و به‌ویژه اکسیداسیون چربی اتفاق می‌افتد و بیشتر در فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط و طولانی‌مدت مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری یا شنا رخ می‌دهد.

وی در ادامه درباره ورزش صبحگاهی یا در حالت ناشتا توضیح داد: اگرچه برخی افراد با ورزش در صبح زود احساس بهتری دارند و ممکن است چربی‌سوزی در این شرایط کمی بیشتر باشد، اما این روش برای همه مناسب نیست و بستگی به سازگاری فرد دارد.

داوودی با بیان اینکه ورزش صبحگاهی یا ناشتا در افراد دیابتی، می‌تواند خطرناک باشد و منجر به سرگیجه یا ضعف شود، افزود: به همین دلیل توصیه می‌شود ورزش شدید در حالت ناشتا انجام نشود و بهترین زمان، یک تا دو ساعت پس از صرف صبحانه سبک است.

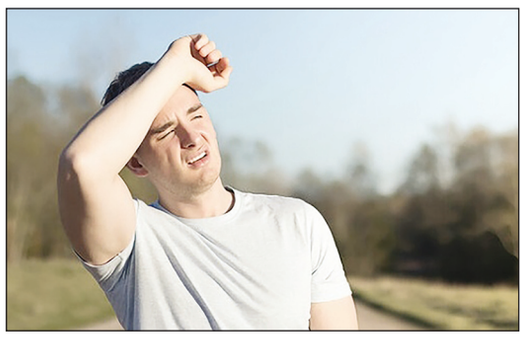
وی توضیح داد: برخی افراد بر این باورند، اگر پس از چند روز ورزش، وزن کم نکنیم، یعنی ورزش بی‌فایده بوده است که این باور از نظر علمی درست نیست.

داوودی ادامه داد: کاهش وزن فرآیندی زمان‌بر است و معمولاً پس از چند هفته تا چند ماه خود را نشان می‌دهد، حتی ممکن است در ابتدای شروع ورزش به دلیل احتباس آب در عضلات، وزن کمی افزایش یابد.

به گفته این متخصص فیزیولوژی قلب و عروق، برای سنجش اثربخشی ورزش باید هر علاوه بر وزن، شاخص‌هایی مانند دور کمر و درصد چربی بدن را نیز در نظر گرفت، افزایش توده عضلانی هم به معنای سلامت بیشتر است و نباید آن را با چاقی اشتباه گرفت.

خبر پزشکی

گرمای شدید با مغز و روان ما چه می کند؟



گرمای شدید فقط یک چالش جسمی نیست؛ تأثیرات روانی آن نیز می‌تواند جدی باشد. شناخت اثرات گرما بر اضطراب و خواب و استفاده از راهکارهای ساده مثل تنظیم محیط، هیدراته ماندن و مشورت با متخصص می‌تواند از بروز آسیب‌های روانی پیشگیری کند.

افزایش دمای هوا در سال‌های اخیر نه‌تنها سلامت جسمی، بلکه سلامت روانی افراد را نیز تحت تأثیر قرار داده است. مطالعات نشان می‌دهند که گرمای شدید می‌تواند باعث افزایش سطح اضطراب، اختلال در خواب، تحریک‌پذیری و حتی افسردگی شود.

◆ اثرات روانی گرما:

افزایش سطح کورتیزول (هورمون استرس) در بدن هنگام گرما، منجر به تحریک‌پذیری و بی‌قراری می‌شود.

اختلال در خواب شبانه به دلیل دمای بالا، باعث کاهش کیفیت خواب و افزایش خستگی روزانه می‌شود.

افزایش اضطراب و تحریک‌پذیری در افراد، به‌ویژه کسانی که به‌طور مزمن با اختلالات روانی مواجه‌اند.

◆ گروه‌های آسیب‌پذیر:

افراد مبتلا به اختلالات روانی مانند اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی

کسانی که داروهای روان‌پزشکی مصرف می‌کنند (مانند لیتیوم یا داروهای ضدروان‌پریشی)

افراد فاقد دسترسی به تهویه مطبوع یا محیط‌های خنک

◆ راهکارهای پیشنهادی:

هیدراته ماندن: نوشیدن آب کافی برای تنظیم دمای بدن و پیشگیری از تشدید علائم روانی

استفاده از محیط‌های خنک: تنظیم دمای مناسب برای منزل یا حضور در اماکنی با تهویه مطبوع

تنظیم خواب: استفاده از پنکه، پرده‌های ضخیم و لباس‌های نخی برای خواب بهتر

مشاوره با پزشک: بررسی تأثیر گرما بر داروهای مصرفی و تنظیم دوز در صورت نیاز

منابع:
خبرآنلاین
psychologytoday ، verywellmind

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان دورود – سری (۳۵۱) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی، املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی دورود مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هرکس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتباً به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم وپس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مراجع محترم قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱ – تقاضای «میرزا غلامی» فرزند «ایمانعلی» نسبت به «ششدانگ یک باب ساختمان» بمساحت «۱۱۱,۲۰» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «٦٦١٢» فرعی از «۱۱۷» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «آقایان حقوقی»

۲– تقاضای «فریبا تسلیمی» فرزند «ذبیح اله» نسبت به «ششدانگ یک باب ساختمان» بمساحت «۱۳۹,۱۰» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «١٤٦٢١» فرعی از «۱۱۸,۱» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «سهم الارث خداداد انگشتریان از مالکیت علمدار انگشتریان»

۳– تقاضای «علی نصرتی» فرزند «ابوالقاسم» نسبت به «ششدانگ یک باب گاوداری» بمساحت «۲٤۰۰» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۸۷» فرعی از «۹۱» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه « ابوالقاسم نصرتی»

٤ – تقاضای «حمید حبیبی کهورز» فرزند «امیدعلی» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار» بمساحت «۲۱۰۱,۹۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱٤» فرعی از «۱۰۹» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حسین سالاروند فرزند محمد آقا»

٥ – تقاضای «محمود یاراحمدی زاده» فرزند «میرزا حسن» نسبت به «ششدانگ یک قطعه باغ» بمساحت «۲۱۹۹,٤۲» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «٧٦» فرعی از «۷۰» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «جواد بلبلوند فرزند مسلم»

٦– تقاضای «محمد یاراحمدی» فرزند «رضا» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار» بمساحت «۱۱۸۳۱,۰۱ و ۱۳۷٥۰,٥۳» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۹٥۹ و ۳۹٥۸» فرعی از «۹۳» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «جعفر یاراحمدی فرزند داربلوط»

۷ – تقاضای «محمدرضا باجلان» فرزند «حسنعلی» نسبت به «سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار» بمساحت «۳۲۹۳,۸۹ (مقدار ۲۷۹۳,۲ مترمربع در حریم تاسیساتی اداره راه قرار دارد)» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «٣٦٦» فرعی از «۱۰۷» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «علیرضا بهمنی ورثه جعفر ازسند ۳٥٦۹٦ مورخ ۱۳٥۱,۷,۱۲»

۸ – تقاضای «احمد پیرهادی تواندشتی» فرزند «ابراهیم» نسبت به «ششدانگ یک قطعه باغ» بمساحت «۱۱٥۳,٥۸» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۲٥٥» فرعی از «۱۰٤» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حسین جاوند فرزند اکبر وحسن شیرازی ونصرت اله پاپی فرزند شنبه وحسن پاپی فرزند غلامحسین ورحمان پاپی فرزند قربانی»

۹ – تقاضای «ابراهیم لشنی زند» فرزند «محمد نبی» نسبت به «سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار» بمساحت «۳۲۹۳,۸۹ (مقدار ۲۷۹۳,۲ مترمربع در حریم تاسیساتی اداره راه قرار دارد)» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «٣٦٦» فرعی از «۱۰۷» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «علیرضا بهمنی ورثه جعفر از سند ۳٥٦۹٦ مورخ ۱۳٥۱,۷,۱۲»

۱۰– تقاضای «اکبر سالاروند شمسی» فرزند «حسین» نسبت به «ششدانگ یک باب ساختمان» بمساحت «۱۸۰» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «١٤٦١٦» فرعی از «۱۱۸» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «سید حسین موسوی» (شناسه آگهی: ۱۹۸۷۳٤۷)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰٤/۰٦/۰۳

نوبت دوم: ۱٤۰٤/۰٦/۱۸

۲٥۱.م.الف/۷۳٤–ش **مصطفی امان اله بهاروند – رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دورود**

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

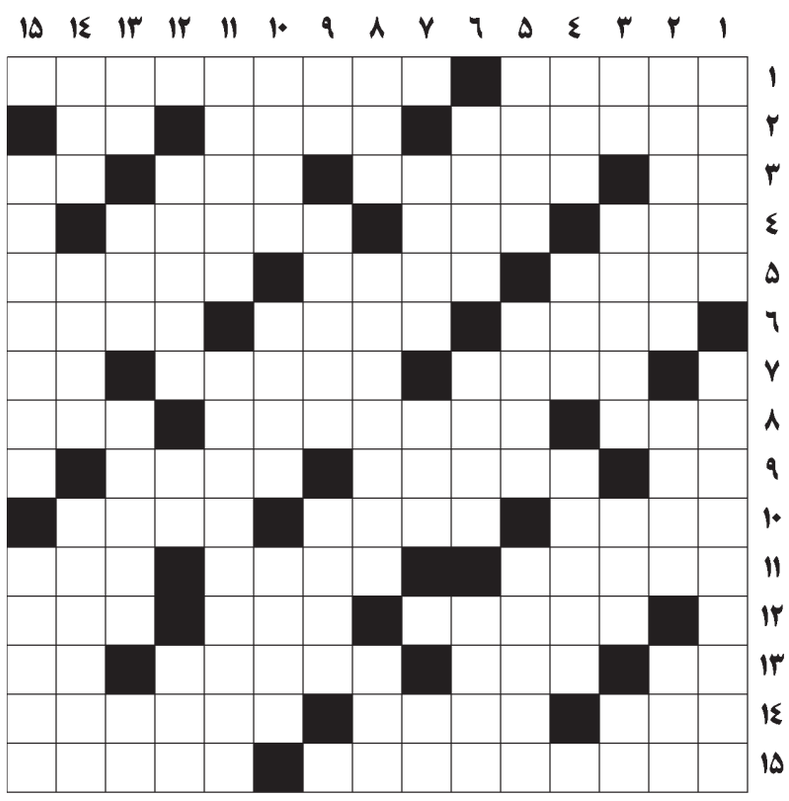
برابر رای شماره ۱٤۰٤٦۰۳۰۱۰٥۸۰۰۳٦۷۰ مورخ ۱٤۰٤/۰۲/۲۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای فرید زیبا حالت منفرد فرزند حسن بشماره شناسنامه ۷۲٦٤ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰٥٤۰۷۲٥٥۷ درششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱٤۲٥/٤۹ مترمربع در پلاک ۷۳۲ فرعی از پلاک ٥۸ فرعی از ۷۰ اصلی واقع در شلمبه خریداری مع الواسطه از مالک رسمی سکینه عزیزالملوک نوائی (سهم الارث احمد پزشکپور) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱٥ 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 خود را 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: ۱٤۰٤/۰٥/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱٤۰٤/۰٦/۰۳

م/الف ٦۷۷/۳٦۸–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

جدول

۷۷۸۸



افقی

۱-زمزمه کننده - عالی ترین مقام اجرایی است۲-زشت منظر - نابود شدنی - شبیه و مانند ۳-مظهر روشنایی - با ایمان و با تقوا - لقبی در اروپا - مادر زن ۴-مکان امن - کنیزک و پرستار - اندکو بی‌ارزش۵-ستایشگر - پیامبر هندی - سلول ۶-جاده یی در شمال - یکی از مراحل کار کشاورزی - برجا باش۷-سخن پرتو بی معنی - وقار و سنگینی - حرف همراهی ۸-حرف تصدیق - از کشورهای امریکای مرکزی - عضو باصره ۹-شهر عادت- شهری در استان گل و بلبل - سینه ۱۰-دوستداری - جهاز عروس- نیرو و قدرت۱۱-کدخدا - استخوان سرانگشت- از اجزای استواری در خودرو ۱۲-بازی هنرمندانه - تحفه سبز درویش- از پهلوانان داستان ایرانی ۱۳-آتش می‌گیرد - از سور مبارکه قرآن - کشنده ترین زهر - اسب آذری ۱۴-پدر آذریها - خاک- از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-گل چهار فصل - نویسنده کتاب زنان فضل فروش

عمودی

۱-همنشین است- بی خبر از خویشتن ۲-امید است اخترتان همیشه چنین باشد - خوراک زندانیان - کوبیدن و شکستن ۳-گل سرخ - ندا دردهنده - پیش و نزد - امر به آمدن ۴-یکی از دو تکه - گرم و سوزان - جای پرآشوب۵-تازه کار و بی تجربه - مار پر سروصدا - همراه دیرین فیله ۶-روشهای نیکو - راه فرار - ای خدا ۷-پیروان حضرت موسی - بیماری پوستی - نفس بلند ۸-کشور عربی - کنایه از مشتعل ساختن آتش فتنه و اختلاف- گردو غبار ۹-حرف دهن کجی - صبحانه نخورده - پایتخت همسایه شرقی ۱۰-زالزالک وحشی - تربیت آموختن - ویران است۱۱-ندا دردهنده - شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف۱۲-بیماری قند - حرف گزینش- چغندر تنوری ۱۳-آخرین نازی - احتیاج به پانسمان دارد - حیوانات بارکش را گویند - یله و آزاد ۱۴-صورت درد - فروغ و روشنی - هم میهن خودمان است۱۵-کتاب بزرگ حماسی ایران - مشهور و معروف

حل جدول شماره قبل

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