

چای نه تنها آرامش بخش و خوش طعم است، بلکه می تواند به استحکام استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۲
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیر تهرقی

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۸۶/۰۷/۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۸۶/۰۷/۲۲
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیر تفرقی
لف ۲- ۱۳۸۶/۰۷/۰۹-ش

نکته:
غذا، اطلاعات لازم برای مغز را تأمین می‌کند. رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای و مایند (MIND) به

مکمل‌ها یا برنامه‌های پیچیده نیاز ندارید، بلکه به تداوم عادات‌های سالم، تجربیات جدید، استراحت کافی، غذای سالم و روابط عمیق اجتماعی نیاز دارید. مغزهای ما اندام‌هایی زنده هستند که با الگوهای که به آنها می‌دهیم سازگار می‌شوند و این یعنی هرگز برای شروع الگوهای جدید دیر نیست.

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

عزیز عرب- اگر مگسان گرد شیرینی نباشد نیکوست- رباکار و حيله
۳- تمام و کامل - يقين و ايمان - سبززار و چراگاه ۴- خط گردش
بهرات- فرمان خورود - كتاب گوري - ضمير چند نفره ۵- حرف تلگراف- به
پايگاه - برف و باران ۶- اوسته ۷- تسمه زين اسب - حرف ريز گير - واحد يه
ريزيان ۷- هنوز ادب نشده - پايخت همسايه - از شهرهاي مقدس عراق
ملا مساوات - مدرسه تربيت معلم - پيشتاز لشكر ۹- زيبا چون قمر - وسيله
فلاان در فلات- پايه مادي هاي ۱۰- پايه پها و پايه ۱۱- اعداوي - شكسته
۱۱- كودك از خود راضي - گرامياكي - فروغ و روشني ۱۲- گونه و
خسار - هميشه و پيوسته - هنوز ادب نشده - پايخت همسايه شرقي
۱۳- و با - مناسب - گوشت بريان - فصل كتاب ۱۴- در حال گريز - دير سپيد
ي ريدن - حرف همراهي ۱۵- نشانههاي خاودني - بسيار سرفه کرده و
چربه اندوخته