خبرها از عالم علم

نقش بادام زمینی در تقویت حافظه

یک مطالعه جدید نشـان می‌دهد مصرف روزانه مقدار کمی بادام‌زمینی بی‌نمک و بوداده با پوست می‌تواند جریان خون مغزی، حافظه و سلامت قلب سالمندان را به‌طور قابل‌توجهی بهتر کند.

بـه گزارش ایسـنا، متخصصان دریافتند که تقویـت جریان خون از این طریق نه تنها حافظه را تقویت می‌کند بلکه بر سلامت قلب شرکت‌کنندگان نیز اثر مثبت دارد.متخصصان دانشگاه «ماستریخت» هلند ۳۱ فرد سالم ۶۰ تا ۷۵ ساله را تحت یک برنامه ۱۶ هفته‌ای قرار دادند و از آن‌ها خواستند روزی ۶۰ گرم بادام‌زمینی بدون نمک و بوداده با پوسـت مصرف کنند. این مقدار، تقریبا معادل دو وعده، باید در رژیم غذایی معمول آن‌ها گنجانده می‌شد.

به شرکت‌کنندگان گفته شد بادام‌زمینی‌ها را بدون هیچ تغییری مصرف کننـد (خرد نکنند، پـودر نکنند، در غذا نپزند و گـرم نکنند) چون ممکن اسـت خـواص تغذیه‌ای آن را تغییـر دهد.این افراد در آغاز، وسـط و پایان مطالعه، تحت آزمایش قرار گرفتند و در هر نوبت، فشار خون و ترکیب بدنی آن‌ها (درصد چربـی بدن، مقدار عضله، میزان آب بدن و توده بدون چربی) اندازه‌گیری شـد. در مرحله پایانـی، آزمون‌های شـناختی و تصویربرداری پیشرفته برای بررسی جریان خون مغزی نیز اضافه شد.

تصویربرداری‌ها نشان داد در پاسخ‌پذیری عروق مغز یعنی توانایی رگ‌ها برای گشاد و تنگ شـدن به منظور تنظیم جریان خون، بهبود قابل‌توجهی رخ داده اسـت و پس از ۱۶ هفته مصرف بادام‌زمینی، جریان خون کلی در مغز شرکت‌کنندگان ۳.۶ درصد بیشتر از دوره کنترل بود.

دکتر «پیتر یوریس»، نویسنده اصلی مطالعه توضیح می‌دهد: سی‌بی‌اف یا جریان خون مغزی (CBF) یک شـاخص فیزیولوژیک مهم برای عملکرد عروق مغز اسـت و مقدار خونی که اکسیژن و مواد مغذی لازم برای سلامت مغز را می‌رسـاند، نشان می‌دهد. سی‌بی‌اف پایین با کاهش توانایی شناختی مرتبط است و می‌تواند بر توجه، سرعت واکنش و حافظه اثر بگذارد.

ایـن فواید عروقـی به عملکرد بهتر حافظه نیز منجر شـد و افرادی که بادام‌زمینی مصرف کرده بودند در یک آزمون حافظه، تعداد بیشتری واژه از فهرست ۲۰ دقیقه قبل را به یاد آوردند.

◆ چرا بادام‌زمینی چنین تاثیری دارد؟

به گـزارش ایندیپندنـت، متخصصان چنـد دلیل احتمالـی را مطرح می‌کنند. یکی اینکه بادام‌زمینی سرشار از ال‌ـآرژنین، چربی‌های غیراشباع و پلی‌فنول‌هاسـت که همگی برای سـلامت عروق مفیدند. از طرفی پوست بادام‌زمینی نیز حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان است.

◆ فوایدی فراتر از مغز

در این آزمایش، فشـار خون سیستولیک شـرکت‌کنندگان هم به‌طور متوسط ۵ میلی‌متر جیوه کاهش یافت و فشار نبض نیز ۴ میلی‌متر جیوه کم شـد. این کاهش‌ها مهم هسـتند از آن جهت که فشار خون بالا به رگ‌های کوچک مغز و قلب آسیب می‌زند و خطر بیماری‌های قلبی و کاهش عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد.

مصرف زیاد چای پررنگ خطرناک است؟

متخصص تغذیـه و رژیم‌درمانی، با تأکید بـر فواید چای و دمنوش‌ها گفت: مصرف زیاد یا غلیظِ چای، به‌ویژه همراه با قنـد و شـیرینی، می‌توانـد خطرات تغذیه‌ای ایجاد کند.

مهدیـه پوریزدان‌پنـاه، پزشـک و متخصـص تغذیـه و رژیم‌درمانـی در گفتگو با مهر با اشـاره به اینکه بسیاری از متخصصان طب سـنتی چای را یکی از بهتریـن دمنوش‌هـای قابـل مصرف برای عموم مـردم می‌دانند، گفت: چای در حالت کلی نوشـیدنی مناسبی است امـا مثل هر ماده غذایـی، مصرف بیش از حد آن می‌تواند آسـیب‌زا باشد، چای باید تازه‌دم مصرف شود و نوشیدن چای مانده که چندین ساعت از دم‌کشیدن آن گذشته، توصیه نمی‌شود، زیرا با گذشت زمـان غلظـت مـواد موجـود در چای افزایش می‌یابد.

وی افـزود: بهتریـن شـیوه مصرف چای، نوشـیدن آن در یکی دو نوبت، یا نهایتاً سـه بار در روز است، به‌شرط آنکه کم‌رنگ باشد.

◆ چـای پررنـگ و همـراه با شیرینی؛ ترکیب آسیب‌زا

این متخصـص تغذیـه تأکید کرد: بیشترین آسـیب چای از خود نوشیدنی نیست، بلکه از فرهنگ مصرف آن همراه با قند، کیک، شیرینی یا خرما است و این عادت کالری دریافتی را به شدت افزایش می‌دهد و در بسیاری از افراد چاق، تنها همین الگوی مصرف طولانی‌مدت عامل افزایش وزن است.

◆ مصـرف زیاد چـای پررنگ خطرناک است؟

وی توصیـه کرد: در صـورت نیاز به شـیرین‌کننده، نصف خرما یا مقدار کمی کشـمش بهترین انتخاب است و مصرف شـیرینی‌جات همراه چای باید به‌شـدت کاهش یابد.

◆ فاصلـه زمانی با غذا رعایت شود

پوریزدان‌پناه یادآور شـد: چای باید حداقـل دو سـاعت قبل یا بعـد از غذا مصرف شود. فاصله مناسب مصرف چای از وعـده غذایی نقـش مهمی در جذب مواد معدنی به‌ویژه آهن دارد.

به گفته وی؛ پیشـنهاد کرد افرادی کـه در طول روز میل به نوشـیدنی گرم دارند، بخش بیشتری از این نیاز را با آب جـوش یا آب ولرم تأمیـن کنند، چراکه این نوشـیدنی بهترین جایگزین چای و بدون کالری اضافی است.

◆ قهوه؛ مفید اما با محدودیت

این متخصص درباره مصرف قهوه نیز توضیح داد: قهوه در حد تعادل می‌تواند مفید باشد، اما مصرف بیش از اندازه آن ممکن اسـت تعادل خواب را به‌هم بزند، اسـترس را افزایـش دهد و بـا توجه به کافئین بالا باید با احتیاط مصرف شـود و هماننـد چای، مشـکل اصلی در قهوه نیز مصرف آن همراه با کیک و قندهای ساده اسـت که باعث ورود کالری اضافه به بدن می‌شود و باید کنترل شود.

پوریزدان‌پنـاه در پایـان تأکید کرد: چای تـازه‌دم، کم‌رنگ و بـدون قند در کنار رژیم غذایی سبک، بهترین انتخاب روزهای آلوده است. مصرف زیاد، پررنگ یا همراه با شیرینی می‌تواند به مرور برای بدن آسیب‌زا باشد.

«نان کامل»؛ راهکاری برای بهبود گوارش و پیشگیری از چاقی

تأثیـر مصرف نان کامل (دارای سـبوس و گیاهک گندم) در پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها ازجمله مشـکلات قلبی-عروقی، دیابت، مشـکلات گوارشـی، سـرطان ها، چاقی و مشکلات متابولیکی در تحقیقات بالینی متعددی اثبات شده است.

به گزارش ایسنا، نان یکی از مواد غذایی پر مصرف در کشور است که اکثر افراد در یکی از وعده‌های غذایی خـود از این مـاده غذایی با ارزش مصـرف می‌کنند و کیفیت آن به صورت مسـتقیم بر سـلامت جامعه اثر می‌گذارد.

نـان سـالم یکـی از مهم‌ترین اجزای یـک تغذیه متعادل و سـالم به شـمار می‌رود. این نـوع نان از آرد کامل تهیه می‌شـود؛ یعنی آردی که سـبوس و جوانه گندم آن حذف نشـده‌اند و در نتیجه سرشـار از فیبر، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی مانند آهن و کلسیم است.

وجود فیبر کافی در نان سـالم بـه بهبود عملکرد دسـتگاه گوارش، ایجاد احسـاس سـیری طولانی‌تر و کنترل وزن کمک می‌کند.

بنـا بر اعلام وزارت بهداشـت، از دیگر ویژگی‌های نان سالم می‌توان به نداشـتن افزودنی‌های شیمیایی، بهبوددهنده‌هـای مصنوعی و نگهدارنده‌ها اشـاره کرد. نان سـالم با تخمیـر طبیعی و اسـتفاده از خمیرمایه یـا خمیرترش تهیه می‌شـود کـه این فرآینـد باعث افزایـش قابلیت هضم نان و کاهـش قند خون پس از مصرف می‌شـود. همچنین نمک در نان سالم به مقدار کنترل‌شده استفاده شده باشد تا از بروز مشکلاتی مانند فشار خون بالا جلوگیری گردد.

در نهایـت، نان سـالم دارای بافـت طبیعی، طعم ملایم و رنگی تیره‌تر نسـبت به نان‌های تهیه‌شـده از آرد سـفید اسـت. مصرف منظم این نان نقش مهمی در تأمیـن انـرژی پایـدار بدن، حفظ سـلامت قلب و پیشـگیری از بسـیاری از بیماری‌های مزمـن دارد و انتخابی آگاهانه برای سـبک زندگی سـالم به شـمار می‌رود.

خبر پزشکی

گوشی‌تان را کنار بگذارید و جوان بمانید!

گردن بیش از آنچه فکر می‌کنید، هنـگام اسـتفاده از گوشـی آسـیب می‌بیند. این آسـیب فقط به عضلات گـردن وارد نمی شـود بلکه خطوط و چین و چروکهایی روی پوسـت شـما ایجـاد میکند که باعث میشـود ظاهر شـما پیرتر از سن واقعیتان نشان داده شود. اما شما میتوانید با چند تغییر ساده در عادت‌های دیجیتال، به راحتی جلوی این پدیده را بگیرد.

به گزارش بهداشـت نیـوز، امروزه بیش از هر زمان دیگری، گوشـی‌های هوشـمند بخش جدایی‌ناپذیر زندگی ما شده‌اند. گوشی این همراه همیشگی، بی‌صدا و آهسـته، اثراتی روی گردن و پوسـت مـا دارد که کمتر به آن توجه می‌کنیم. Tech Neck یا گردن تکنولوژی، پدیده‌ای است که خطوط افقی و چروک‌های زود هنگام روی گردن ایجاد می‌کند و بسیاری از متخصصان هشدار می‌دهند که استفاده‌ی طولانی‌مدت از گوشی و تبلت عامل اصلی آن است.

مطالعات و گزارش‌های منتشرشده در New York Post و وب‌سایت Apricot Beauty نشـان می‌دهـد کـه خم شـدن مداوم سـر و نگاه به صفحه‌ی گوشـی، نه تنها عضلات گردن را تحت فشـار قـرار می‌دهد، بلکه پوست حساس این ناحیه را نیز مستعد چین و چروک می‌کند.

◆ Tech Neck چیست و چرا مهم است؟

Tech Neck به خطوط و چین‌های افقی گردن گفته می‌شـود که به دلیل خم شدن مداوم سر به جلو هنگام نگاه به گوشی، تبلت یا لپ‌تاپ ایجاد می‌شـوند. این مشـکل به تدریج ظاهر پوسـت را پیرتر از سن واقعی نشان می‌دهد و حتی می‌تواند باعث سفتی و درد گردن شود.

متخصصان پوست و زیبایی هشدار می‌دهند که این پدیده در میان افراد ۲۰ تا ۴۰ سال به شدت شایع شده، زیرا ساعات زیادی از روز صرف استفاده از دستگاه‌های دیجیتال می‌شود. حتی افرادی که پوست‌شان سالم و بدون چروک است، ممکن است به‌تدریج خطوطی عمیق روی گردن مشاهده کنند.

◆ چگونه استفاده از گوشی باعث ایجاد چروک می‌شود؟

هر بار که سر را به جلو خم می‌کنید تا به صفحه نگاه کنید، فشار روی پوسـت و عضلات گـردن افزایش می‌یابد. تحقیقات نشـان می‌دهد که خم شدن سر به جلو فقط چند دقیقه در روز کافی است تا پوست گردن کشیده شده و خاصیت ارتجاعی آن کاهش یابد.

زاویه سـر، هرچه زاویه‌ی خم شـدن بیشتر باشـد، فشار روی پوست و ستون فقرات نیز افزایش می‌یابد.

زمان استفاده، استفاده طولانی‌مدت از گوشی یا تبلت به صورت مداوم، فرصت بازسازی پوست را کاهش می‌دهد.

فشـار ترکیبی، خم شدن سر همراه با ژسـت‌های ثابت و تکراری باعث ایجاد چین‌های دائمی می‌شود.

◆ علائم و نشانه‌های قابل مشاهده

اگـر هنگام نگاه کردن به گوشـی متوجـه این موارد شـدید، احتمال Tech Neck وجود دارد:

خطوط افقی واضح روی گردن
پوست شل یا کاهش کشش طبیعی
سفتی و درد در عضلات گردن و شانه
چین‌های کم‌عمق که با گذشت زمان عمیق‌تر می‌شوند

صورت مجلس افراز قسمتی از پلاک ۱۳۱ فرعی از ۳۵ – اصلی واقع در بخش ۲ خمین

پیرو اخطار دعوت به افراز ۳۳۶۵/۱۴۰۴/۲۳ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۹
نظر به اینکه آقای محسن میر سـعیدی فرزنـد بهـرام بـه موجـب درخواسـت وارده ۳۱۲۸/۱۴۰۴/۲۳ مورخه ۱۴۰۴/۷/۱۵ به طرفیت سایر مالکین مشاعی تقاضای افـراز را نموده است را که برابر درخواست بصورت یک باب عمارت است.که باستناد ماده دو ایین نامه افراز جریان ثبتی پلاک مرقوم که توسط نماینده ثبت گزارش گردد یه بـدین نحو است:
برابر حکایت پرونده ثبتی سند مالکیت ٦ دانگ پلاک ۱۳۱ فرعی از ۳۵ اصلی بخش ۲ خمین موسوم به محسن آباد به مساحت ۲۷۸٦,۲٤ متر مربع ذیـل ثبـت ٤٤۹۸ صـفحه ۳٥٤ دفتر٤٤ به نام محمد علی محسنی فرزند محمد رضا صادر و تسلیم گردیده است با حدود
شمالا به طول ٦۹,٦۰ متر دیواریست به خیابان
شرقا ٦۰,٥۰ درب و دیواریست به کوچه احداثی
جنوبا به طول ٦۰,٥۰ پی است به باقیمانده پاک ۳٥ اصلی
غربا به طول ٥۰,٤۱ متر پی است به باقیمانده پلاک ۳٥ اصلی
که برابر سند شماره ۳۸۹۳۸ مورخه ۱٤۰۳/۹/۱ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ٤ خمین تمامت ۰,۳٦٦ دانگ مشاع از ٦ دانگ ۱۷۰,۳٦ متر مربع به آقـای محسـن میرسـعیدی فرزند بهرام انتقال قطعی گردیده است که نامبرده برابـر درخواسـت وارده بـه شـماره ۲۳/۱٤۰٤/۳۱۲۸ مورخه ۱٤۰٤/۷/۱٥ تقاضای افراز سـهم مشـاعی خـویش را نمـوده است
نامبرده به شهرداری مراجعه نموده است و شـهر بـرای طـی شـماره ۱٤۲٤۸ مورخـه ۱٤۰٤/۷/۱٤ با افراز سهمی نامبرده به مساحت ۱۷۰,۳٦متر مربع را موافقت نموده است . باستناد ماده ۳ آئین نامه قانون افراز مراتـب بـه موجـب اخطـار دعـوت بـه افـراز ۲۳/۱٤۰٤/۳۳٦٥ مورخه ۱٤۰٤/۰۷/۲۹
مراتب به سایر مالکین مشاعی ابـلاغ شـده اسـت در مورخـه ۱٤۰٤/۸/۲۰ در معیـت متقاضی افراز محسن میرسعیدی از مورد تقاضای افراز بازدید به عمل آمد مورد تقاضا به صمورت یک باب عمارت در آمده است لذا با توجه موافقـت شـهرداری مراتـب فوق اقدام به تنظیم صورت جلسه افراز نموده ایم.
ششدانگ یک باب عمارت به مساحت ۱۷۰,۳٦متر مربع قسمتی از پـلاک ۱۳۱ فرعـی از۳٥ اصلی بخش ۲ خمین با کاربری مسکونی
قطعه اول افرازی
شمالا – بطولهای ۰,۸۷ متر دیواربه دیوار٥۳۹ فرعی و۷,۳۳ متر دیوار به دیـوار ٥۳۹– اصلی بخش –۲
شرقا – بطول ۲۲,٦۰ متر دیواربه دیوار باقیمانده ۱۳۱/ ۳٥ –اصلی بخش ۲
جنوبا بطول ۷,۱۰ متر درب و دیواریست به گذر
غربا – بطول ۲۲,۰۲متر دیوار به باقیمانده ۱۳۱ فرعی از ۳٥ اصلی بخش ۲
–حقوق ارتفاقی ندارد
–متقاضی در باقیمانده مالکیت ندارد
حدود باقیمانده قطعه اول زمین به مساحت ۱۰۱,٦۱ مترمربع
شمالا – بطولهای ٥,۷٤متر دیواریست به٤۸۲ فرعی
شرقا – بطولهای ۰,۷۱متر دیواریسـت بـه٤۸۲ فرعـی و بطولهـای ۲۰/٦۱ دیواریسـت به٥۰٦ فرعی
جنوبا بطول ۳,۷۹ متر پی است به گذر
غربا – بطول ۲۱,٤۹متر دیوار به پلاک ۳٥ اصلی بخش ۲
حدود باقیمانده قطعه دوم زمین به مساحت ۳٤٦,٤٦ متر مربع
شمالا – بطولهای ۰,۹٥ متر دیواریست به٤٤۰ فرعـی دیواریسـت بـه ٥٤٤ فرعـی و ۱۰/ ۷ متر دیواریست به ٥۳۹ فرعی
شرقا به طول ٥/ ۲۲ متر به دیوار قطعه افرازی
جنوبا بطول ۱٥,۹۷ متر پی است به گذر
غربا بطول ۲۱,۰٥ متر به دیوار ٥۰٦ فرعی
حدود باقیمانده قطعه سوم زمین به مساحت متر مربع
شمالا – بطولهای ۲٦,۷۱ درب و دیواریست به گذر تعریضی
شرقا در سه قسمت به طول های ۲۱,۲۸ به دیـوار ٦۳٦ فرعـی از ۳٥ اصـلی دوم کـه شمالی است به طول ۸,٥۰متر به پلاک مذور سوم به طول ۲۱,۲۳ متر دیواریسـت بـه بلوار کشاورز
جنوبا به طول ۲٥,۷۱ دیواریست به کوچه تعریضی
غربا اول به طول ۲۲,٦ متر به دیوار قطعه افرازی دوم که جنوبی است بـه طـول ۷,۳ متر به دیوار قطعه افرازی
سوم به طول ۱۷,۸۸ به دیوار پلاک ٥۳۹ فرعی چهارم به طول ۱,۳۰ متر دیواریست به گذر تعریضی
لذا بدین وسیله از کلیه کسانیکه و صاحبان حق در پلاک مزبور بنحوی ذینفع وذیحق می باشند وسایر مالکین به استحضار میرساند چناچه اعتراضی دارند ظرف مدت ده۱۰ روز از تاریخ انتشار قابل اعتراض در مراجع صالح قضایی میباشد.
تاریخ انتشار: ۱٤۰٤/۹/۱۷
۱۹۷٤٥۳۳.م.الف/۱٥۳٦–ش **علی چوگری– رئیس اداره ثبت اسناد واملاک خمین**

آگهی فقدان سند مالکیت

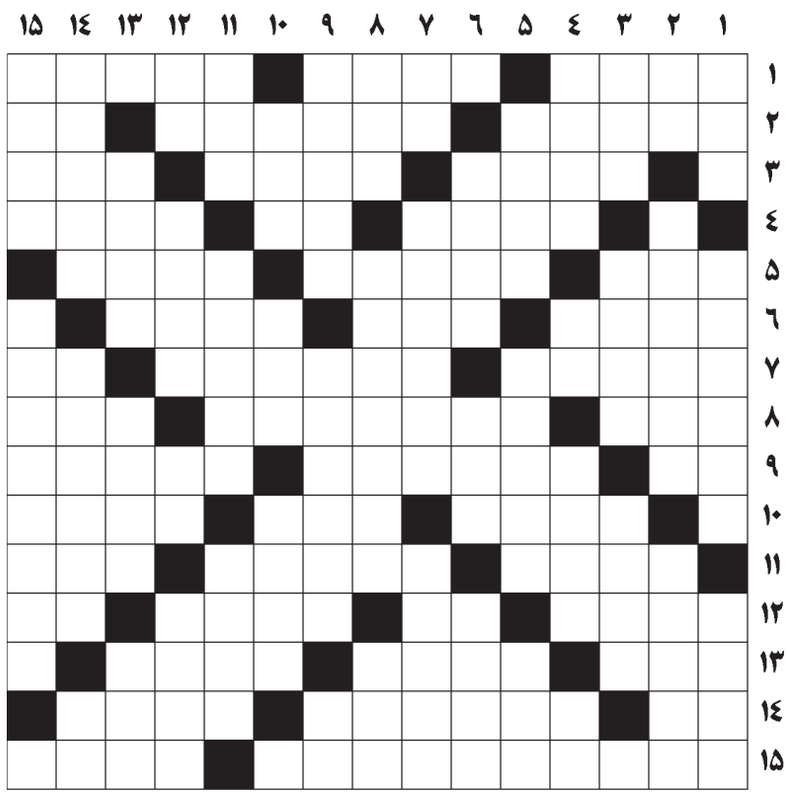
نظر به اینکه آقای محمـد علـی دادرس وکیـل آقـای حسـین دادرس برابر سند وکالت ٤٦۲۲۹–۱٤۰٤/۸/۸دفتر ۱۹ بیرجند به استناد دو برگ استشهادیه گواهی امضاء شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پـلاک ٦۷۳۹ فرعی از ٤ – اصلی بخش ۹ مشهد به علت سهل انگاری مفقود شده است با بررسی سیستم جامع املاک معلوم شد شش دانگ پلاک مذکور مستند به ماده ۱۰٤ مکرر ائین نامه قانون ثبـت بـا صورت مجلس تحدیـد حـدود شـماره ٦۱۰۱–٦۲/۲/۲٥ ذیـل صفحه ۹۳ دفتر ٥۳۳ و شـماره ثبـت ۱۰۲٤٦۰ بـه نـام حسـین دادرس ثبت که سند سریال ۹٤۱٤۳۱ بنام مالک صادر و تسلیم گردیده که اکنون مفقود گردیده است. سیستم جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد.
لذا به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یـک نوبـت آگهی و متذکر می گردد هرکس نسبت به ملـک مـورد آگهـی معامله انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشـد. بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبـی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله ای به ایـن اداره تسلیم نماید بدیهی است در صـورت عـدم اعتـراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسـلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.
میم الف ۱٥۳۷/۸۳۱٤–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ مشهد– بشیر باشائی**

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای جعفر رمضان زاده فرزند غلامحسین برابـر وکالتنامـه شـماره ٦٦۳٥۰ مـورخ ۱٤۰٤/۰٦/۲۹ دفترخانـه ٤۰ شهرسـتان مشـهد بوکالت از آقای سید جعفر طیب فرزند سید محمد باستناد ۲ برگ فـرم استشهادیه منضم به فرم تعهد جهت دریافت المثنی سند مالکیت نوبـت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت شش دانـگ اعیان پلاک ٤٥۸۷۰ فرعی از ۲۳۲ اصلی بخش ۹ مشهد کـه متعلـق بـه نامبرده می باشد به علت سهل انگاری مفقود گردیده است. بـا بررسـی دفتر املاک، معلوم شد شش دانگ مالکیت اعیان نامبرده برابر سند صلح مشروط شماره ۳۷٥۹٦–۱۳۹٥/۷/۱۸ دفترخانه ٤۰ مشهد – با شرط حق استیفای منافع مادام العمر با مصالح (سید محمد طیب) مـی باشـد و در صورت فوت مصالح قطعی می گردد – ، ذیل دفتر امـلاک الکترونیـک شماره ۱۳۹٥۲۰۳۰٦۰۰۳۰۱٥٦۱۹ بنام آقای سید جعفر طیب فرزند سید محمد ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۰۹۳۸٥۷ سری ب سـال ۹۳ صادر گردیده است. دفتر امـلاک بـیش از ایـن حکـایتی نـدارد. ایـن بخشنامه به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت املاک صادر گردید.
لذا به استناد ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهـی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهـی معاملـه ای انجـام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود مـی باشـد، بایسـتی ظـرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض کتبی خود را بـه پیوسـت اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتـراض در مهلـت مقـرر و یـا وصـول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی، نسبت به صدور المثنی سـند مالکیـت و تسـلیم آن بـه متقاضـی اقـدام خواهـد شـد. ۰۹۰۲۳۲٤٥۸۷۰۲
میم الف ۱٥۳۸/۸۳۱٥–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد مقدس – هادی نیکوفکر**

جدول

شماره جدول ۷۸۶۰



افقی

۱-فراوانـی و افزونـی - ظاهـر و آشـکار - نانـدارد ۲-خبر شـادی بخش- پایتخت کشـور مالـی - نفـس خسـته ۳-مایـع ضد رنـگ- از زوجـات حضـرت ابراهیـم - چارچـوب عکس ۴-پایتخت بنگلادش- آخرین رمق - شکسته بند ۵-جانور عسل دوست- درس نوشتنی - شکوه و بزرگی ۶-نشـان و مدال - ظرف آبجوش- شـهر بـزرگ نیمـروز ۷-گیاه طبی سوسـن کبود - از کشـورهای افریقایی - پاک از تهمت۸-آوازی از عالـم غیب- عملی که با تیغ تیز میسـر اسـت- تحفـه سـبز درویـش۹-رود اروپایـی - فتنه به پـا کن - عـادل اسـت و از نامهای بـاری تعالی ۱۰-آشـکارتر - واحـدی در برق - شـهر آذری ۱۱-بـا ایمانی - پرفروغ اسـت- امر به باز کردن ۱۲-زمان حال - سـاز از باطلاق آمده - دسـت شکسـته بـر گـردن - واحـد پولـی در آسـیا ۱۳-ضمیر با ادب- صدای سگ حمله‌ور - موسم جوانـی ۱۴-درون دهـان - تفتیـش- اصـل و نسب۱۵-دانشمند میکروب شـناس فرانسوی - گرز آهنین

عمودی

۱-از درندگان - دعوت شـده - مکر و حیله و تزویر ۲-نم نم باران - بیم داشتن - پایتخت بوتان ۳-برنج شوشتری - از زوجات حضرت ابراهیم - نزدیک شـدن ۴-نان خرد شده در آبگوشـت- فلز آشپزخانه - از توابع قزوین - حرف نداری ۵-از هم رمیدن - رنگ قرمز پرحرارت- واتیکان نشین ۶-سخن زشت و سخیف- باعث و سبب- در آزوی اولاد است۷-مظهر روشنایی - حاصل کردن - برد گلوله ۸-بلندی و بالای چیزی - نخستین زن فضانورد روسی - بی دوام و ناپایدار ۹-عهد و روزگار - خطیب انقلابی فرانسـوی - ضمیری در انگلیسی ۱۰-زینتگر - خوراک سـفر - فروغ و روشنی ۱۱-بسیار گریه کننده - مخترع امریکایی زیر دریایی - رویاننده ۱۲-ضمیری در انگلیسی - نوعی قطع کتاب- عزیز عرب- مجبور است۱۳-شایسـته و سـزاوار - از اصالت بهره نبرده - فصل کتاب۱۴-بزرگی و شـکوه - جهاز تنفس ماهی - رخسـاره ۱۵-غلام با وفای امیرالمومنین (ع) - بیخانمانی

حل جدول شماره قبل

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