خبرها از عالم علم

نوشیدنی‌های صبحگاهی مفید برای کبد چرب

یک استاد پیشکسوت گوارش و کبد، در خصوص اینکه کدام نوشیدنی‌های صبحگاهی برای کبد چرب مفید هستند، توضیحاتی داد.

به گزارش مهر، سیدموید علویان، با طرح این پرسش که آیا می‌دانستید شروع روز با نوشیدنی مناسب می‌تواند تأثیر قابل توجهی در سم‌زدایی کبد، کاهش التهاب و بهبود متابولیسم چربی‌ها داشته باشد، به معرفی چند نوشیدنی ساده و در دسترس پرداخت.

آب گرم با لیمو تازه

ترکیبی طبیعی و مؤثر برای تحریک تولید صفرا، کمک به هضم چربی‌ها و پاکسازی کبد. لیمو سرشار از ویتامین سی و آنتی‌اکسیدان است. صبح‌ها با معده خالی مصرف شود.

چای سبز

یکی از غنی‌ترین منابع کاتچین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها که در کاهش چربی کبد، کنترل التهاب و بهبود آنزیم‌های کبدی نقش دارد. روزانه ۲ تا ۳ فنجان توصیه می‌شود.

دمنوش زردچوبه و زنجبیل

این دو ماده ضدالتهاب طبیعی، عملکرد آنزیم‌های کبدی را بهبود می‌بخشند و از تجمع چربی در سلول‌های کبدی جلوگیری می‌کنند. برای جذب بهتر کورکومین (زردچوبه)، مقداری فلفل سیاه یا روغن زیتون به آن اضافه کنید.

آب چغندر تازه

منبع عالی از نیترات‌های طبیعی، آنتی‌اکسیدان‌ها و بتائین؛ که به سم‌زدایی، بهبود جریان خون کبد و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.

علویان در ادامه یک نکته مهم را مورد توجه قرار داد و گفت: از مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند نوشابه‌ها و انرژی‌زاها به طور کامل پرهیز کنید؛ این موارد دشمن اصلی کبد شما هستند.

در هوای آلوده مراقب چشم‌هایتان باشید!

یک فوق تخصص قرنیه با هشدار در زمینه تأثیر آلودگی هوا و ذرات معلق موجود در آن بر تشدید علائم خشکی و واکنش‌های التهابی سطح چشم، بر استفاده از عینک آفتابی در هوای ابری و هوای آلوده تاکید کرد.

دکتر جواد صادقی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به تاثیر آلودگی هوا بر چشم انسان، اظهار کرد: در شرایط آلودگی هوا، ذرات معلق در هوا به ویژه ازن و دی‌اکسید نیتروژن می‌تواند باعث آسیب به سطح چشم و ایجاد التهاب شده و برای بیمارانی که از قبل دچار علائم حساسیتی خشکی چشم بوده‌اند، مشکلاتی را به همراه داشته باشد.

وی افزود: ذرات معلق موجود در هوای آلوده باعث تخریب لایه اشکی شده و عملکرد نرمال اشک را دچار اختلال می‌کند که باعث ایجاد التهاب در سطح چشم شده و با علائمی همچون ریزش اشک، سوزش، خارش و قرمزی چشم همراه است.

این جراح و متخصص چشم و فوق تخصص قرنیه با بیان اینکه آلودگی هوا همچنین می‌تواند خشکی چشم در افرادی که مبتلا به آن هستند را بیشتر کرده و علائم آن را تشدید کند، گفت: علاوه بر آن می‌تواند باعث اختلال عملکرد غدد میبومین که غدد چربی لبه پلک هستند شده و باعث شود که اشک سریعتر از سطح پلک تبخیر شده و علائم خشکی چشم و التهاب سطح چشم را افزایش دهد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد:به طور کلی این علائم در افرادی که سابقه بیماری‌های التهابی سطح چشم دارند و یا مبتلا به خشکی چشم و یا رماتیسم مفصلی هستند، بیشتر خواهد بود، همچنین آلودگی هوا باعث تشدید آلرژی در افراد با سابقه آلرژی می‌شود.

وی با بیان اینکه در هوای آلوده و در هوای ابری طول موج ۴۰۰ نانومتر UV به سطح زمین می‌رسد، خاطرنشان کرد: افراد ممکن است تصور کنند در هوای ابری و یا هوای آلوده، نور خورشید کم است و نیازی به استفاده از عینک آفتابی نیست، در حالی که این تصور اشتباه است و بهتر است که افراد در طول روز در هوای آلوده و یا ابری نیز از عینک آفتابی استفاده کنند.

این فوق تخصص قرنیه افزود: عینک آفتابی علاوه بر اینکه تماس ذرات آلوده موجود در هوا را با سطح چشم کم می‌کند، آسیب‌های ناشی از اشعه UV را هم کم می‌کند. همچنین آلودگی هوا بر چشم کودکان و گروه‌های حساس تاثیر بیشتری داشته و باعث تشدید واکنش‌های التهابی سطح چشم می‌شود.

صادقی در رابطه با تاثیر آلودگی هوا بر ابتلا به آب مروارید، خاطرنشان کرد: آلودگی هوا به طور مستقیم باعث ایجاد کاتاراکت یا آب مروارید نمی‌شود، ولی عدم استفاده از عینک آفتابی و تماس بیشتر با اشعه UV، در دراز مدت می‌تواند احتمال ابتلا به آب مروارید را افزایش دهد.

نان ناسالم زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات گوارشی است

نان، یکی از اصلی‌ترین اجزای سفره ایرانی است و نقش مهمی در سلامت خانواده‌ها دارد. کیفیت نان به نوع آرد و مواد اولیه بستگی دارد و تأثیر زیادی در سلامت مصرف کنندگان دارد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، نان سالم می‌تواند منبعی ارزشمند از انرژی، فیبر و مواد مغذی باشد و در مقابل، نان ناسالم زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات گوارشی و تغذیه‌ای خواهد شد.

نانوایان به‌عنوان تولیدکنندگان این غذای اساسی، نقشی کلیدی در ارتقای سلامت جامعه دارند.

استفاده از آرد باکیفیت، پرهیز از افزودن مواد غیرمجاز مانند جوش‌شیرین، رعایت زمان مناسب تخمیر و پخت اصولی، از جمله عواملی است که به تولید نان سالم کمک می‌کند.

تخمیر مناسب خمیر باعث افزایش قابلیت هضم نان و جذب بهتر مواد معدنی می‌شود و طعم و عطر مطلوب‌تری نیز به نان می‌بخشد.

از سوی دیگر، آموزش و به‌روز بودن نانوایان در زمینه روش‌های نوین و سالم پخت نان، اهمیت ویژه‌ای دارد.

حمایت از نانوایان متعهد و آموزش دیده، نظارت بهداشتی مستمر و فرهنگ‌سازی در میان مصرف‌کنندگان می‌تواند به بهبود کیفیت نان در جامعه کمک کند.

وقتی مردم به ارزش نان سالم آگاه باشند، تقاضا برای نان باکیفیت افزایش می‌یابد و این موضوع نانوایان را نیز به رعایت استانداردهای بالاتر تشویق می‌کند.

در نهایت، نان سالم نتیجه همکاری دو سویه میان نانوایان مسئولیت‌پذیر و مصرف‌کنندگان آگاه است. با احترام به این نعمت ارزشمند و توجه به شیوه تولید آن، می‌توان گامی مؤثر در جهت سلامت فردی و اجتماعی برداشت.

خبر پزشکی

سوزش سر دل؛ یک مشکل شایع با علل مختلف

یک فوق تخصص گوارش گفت: سوزش سر دل و علل آن یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی گزارش شده در میان بیماران است.

به گزارش ایسنا به نقل از وبدا، دکتر امین اسلامی با بیان اینکه اغلب موارد سوزش سر دل ناشی از ریفلاکس شدید اسید معده است، به عوامل مختلفی که منجر به ایجاد ریفلاکس اسید می‌شوند، اشاره کرد.

وی افزود: این عوامل شامل مصرف غذاهای چرب، تند، ترش، نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه و قهوه، دوغ گازدار، الکل و سایر مواد مشابه هستند.

این متخصص گوارش تاکید کرد: خود درمانی در موارد سوزش سر دل می‌تواند منجر به بروز عوارض جدی شود بنابرایت حتما بیماران برای تشخیص دقیق و درمان به پزشک مراجعه کنند.

اسلامی همچنین هشدار داد: در برخی موارد، سوزش سر دل یا ناراحتی‌های ناحیه سر شکم می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های قلبی باشد و در این صورت مراجعه به پزشک الزامی است.

این متخصص گوارش خاطرنشان کرد: بیمارانی که با علائمی چون درد و سوزش در ناحیه سر معده به پزشک مراجعه می‌کنند، بسته به نظر پزشک ممکن است برای انجام اندوسکوپی ارجاع شوند. از جمله علائمی که نیاز به بررسی دقیق دارند می‌توان به کاهش وزن، استفراغ‌های خونی، کم‌خونی، درد شبانه و سابقه سرطان اشاره کرد.

اسلامی افزود: برخی از بیماران به جای مراجعه به پزشک، تلاش می‌کنند با استفاده از داروهای گیاهی و روش‌های سنتی به درمان درد و سوزش معده بپردازند، در حالی که این روش‌ها می‌تواند خطرناک و در صورت ادامه یافتن ریفلاکس، عواقب جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد.

وی در پایان بر لزوم درمان اصولی و تحت نظر پزشک تاکید کرد تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری شود.

مصرف این خوراکی‌ها سلامت جامعه را تهدید می‌کند

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان، نسبت به مصرف بالای شکر و مواد غذایی قندی در جامعه ایرانی هشدار داد و گفت: سرانه مصرف شکر در ایران حدود ۲۸ تا ۲۹ کیلوگرم در سال برای هر نفر است که بیش از ۵۰ درصد بالاتر از میانگین جهانی و بیش از دو برابر حد توصیه‌شده سازمان جهانی بهداشت است.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر آزاده امینیان فر افزود: بخش عمده این شکر از طریق نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و سایر محصولات صنعتی وارد بدن می‌شود و مصرف بیش از حد آن با مشکلاتی مانند چاقی شکمی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، اختلالات چربی خون و بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط مستقیم دارد.دکتر امینیان‌فر تصریح کرد: شکر پنهان موجود در برخی لبنیات طعم‌دار، آبمیوه‌های صنعتی، غلات صبحانه و غذاهای فرآوری شده نیز باید مورد توجه قرار گیرد و به جای آبمیوه‌های صنعتی، مصرف میوه کامل برای بهره‌مندی از فیبر و کنترل بهتر قند خون توصیه می‌شود.

وی به راهکارهای کاهش مصرف شکر اشاره کرد و گفت: کاهش تدریجی مصرف قند و شیرینی‌جات، جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب، توجه به برچسب‌های مواد غذایی، استفاده از فیبرهای طبیعی و خرید هوشمندانه می‌تواند تمایل به مصرف مواد شیرین را کاهش دهد.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۶۳۷۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم مهناز براتی فرزند فیض اله بشماره شناسنامه ۰۰۱۴۷۲۱۸۴۸ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۱۴۷۲۱۸۴۸ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۱۴۷۲ مترمربع در پلاک ۲۵۹۱فرعی از ۸۹ اصلی مفروز و مجزی شده واقع در هومند آبسرد از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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 اگهی 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 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: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۹/۲۳
م/الف ۱۴۶۶/۷۹۵–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۶۳۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۸ 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 امیرحسین براتی فرزند فیض اله بشماره شناسنامه ۰۰۲۱۲۷۳۹۷۹ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۲۱۲۷۳۹۷۹ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۱۴۷۲ مترمربع در پلاک ۲۵۹۱ فرعی از ۸۹ اصلی مفروز و مجزی شده واقع در هومند آبسرد از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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 اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا 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: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۹/۲۳
م/الف ۱۴۶۷/۷۹۶–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۴۹۰۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۹ 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 علی میرزائی قمی فرزند عبدالعلی بشماره شناسنامه ۶۱۱۲صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۳۹۵۱۷۰۳ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی با کاربری زراعی باغ به مساحت ۴۵۲ مترمربع در پلاک ۱۲۶ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱ فرعی از ۱۹۴ اصلی واقع در صالح آباد از محل مالکیت مشاعی شخص 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 اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا 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: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۹/۲۳
م/الف ۱۴۶۸/۷۹۷–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

آگهی ابلاغ مفاد آرا صادره از هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در ثبت شرق اصفهان

در اجرای ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و بر حسب ماده ۳ قانون مذکور آرا ذیل که از طرف این هیات مبنی بر تایید انتقال عادی و یا سهم مفروزی متقاضی صادر گردیده در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود تا شخص یا اشخاصی که به آرا مذکور اعتراض دارند از تاریخ اولین انتشار ظرف مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم نموده و در مهلت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض فرصت دارند نسبت به تقدیم دادخواست به دادگاه صالحه و ارایه گواهی مبنی بر طرح دعوی اقدام نمایند و اقدامات ثبت موکول به ارایه حکم قطعی دادگاه خواهد بود و در صورت انقضا مهلت و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

۱- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۷۰۱۷۰۰۶ مورخ مجید خواجه افضلی فرزند حسینعلی بشماره شناسنامه ۵۶۲۵ صادره از تهران بشماره ملی ۰۰۶۸۸۴۱۴۶۹ در سه دانگ یکباب دامداری و متصله (باکاربری زراعی – باغی) احداثی بر روی قسمتی از قطعه زمین پلاک ۱ فرعی از اصلی ۴۳ واقع در بخش ۱۸ ثبت اصفهان به مساحت ۸۳۵۲/۰۲ مترمربع خریداری طی سند رسمی.

۲- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۷۰۱۷۰۰۲ مورخ سید سعید میرکاظمی فرزند سید محمد بشماره شناسنامه ۱۴ صادره از شهرضا بشماره ملی ۱۱۹۹۷۸۳۳۵۸ در سه دانگ یکباب دامداری و زمین متصله(با کاربری زراعی – باغی) احداثی بر روی قسمتی از قطعه زمین پلاک ۱ فرعی از اصلی ۴۳ واقع در بخش ۱۸ ثبت اصفهان به مساحت ۸۳۵۲/۰۲ مترمربع. خریداری طی سند رسمی.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۹/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۰/۰۸
شناسه آگهی:۲۰۶۹۷۰۱/۱۵۷۰–ش **مهدی صادقی وصفی – رئیس منطقه ثبت اسناد و املاک شرق اصفهان**

آگهی ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۳۹۷۶ مورخ ۱۴۰۴/۸/۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جنوب اصفهان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی ، مالکیت آقای محمد رضا عسگری خشوئی به شناسنامه شماره ۱۸ کدملی ۶۲۰۹۸۶۸۱۰۱ صادره فرزند شاه محمد در ششدانگ یکباب خانه مسکونی به مساحت ۵۰/۳۶ متر مربع پلاک شماره ۳۰۵۳ اصلی واقع در اصفهان بخش ۵ حوزه ثبت ملک جنوب اصفهان در ازای مالکیت رسمی مشاعی اولیه مفروز ثبتی گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

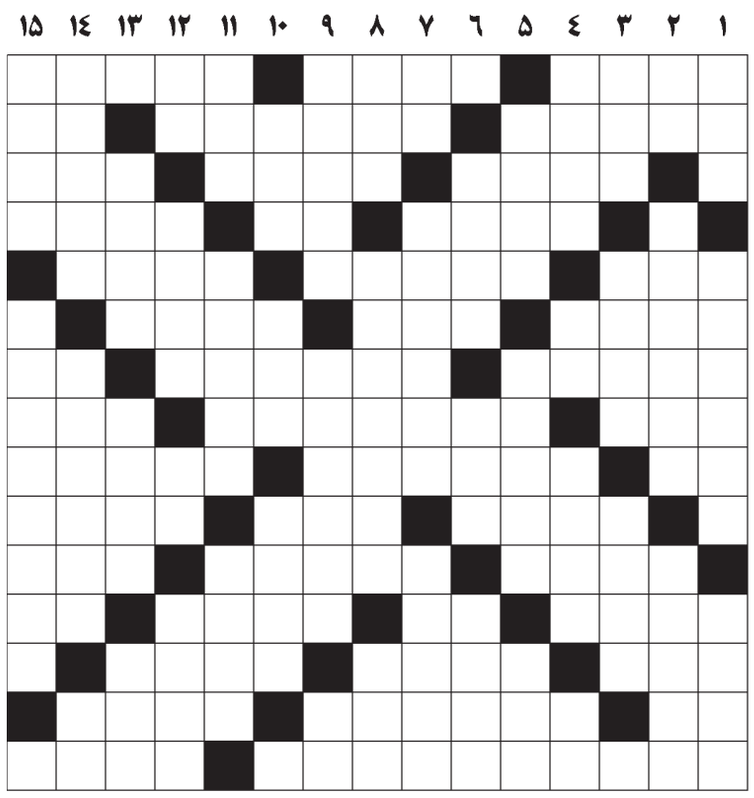
تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۴/۰۹/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۴/۱۰/۰۸
شناسه آگهی:۲۰۶۹۶۸۷/۱۵۷۱–ش **حسین عینی – رییس ثبت اسناد و املاک جنوب اصفهان**

آگهی مفقودی
نوبت سوم
مدرک تحصیلی دانشنامه پایان تحصیلات مقطع «کارشناسی ارشد ناپیوسته» رشته «مهندسی عمران – راه و ترابری» صادره از دانشگاه آزاد اسلامی «واحد زنجان» متعلق به «مصطفی شکرگزار» به شماره ملّی «۳۷۸۱۹۹۴۰۵۸» مفقود گردیده است از یابنده درخواست می شود اصل مدرک را به آدرس زنجان – بلوار دانشجو – جاده اراضی پائین کوه – دانشگاه آزاد اسلامی زنجان ارسال نمایند.
۱۳۱

آگهی مفقودی
برگه سبز و سند کمپانی ماشین سواری سایپا پراید جی تی ایکس آی به شماره پلاک ایران ۵۷ – ۵۸۵ ه ۵۳ به شماره موتور ۱۷۰۴۹۱۰ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۶۵۴۷۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۲۹۱۸

جدول

شماره جدول ۷۸۶۴



افقی

۱-مناسب تر - صدا و آواز - کلمه‌یی در مقام حسرت و افسوس۲-بی بهره از زندگی خوش- دلباخته شمع - نوعی صدای برخورد ۳-فاخر و گرانمایه - از شهرهای مذهبی ایران - گرایش۴-گوناگونی - فلز زینتی - یار خاموش ۵-خوشبختی - منصوب کردن حدیث به کسی - عهده‌دار غرامت۶-خوشی وآسایش زندگی - پشیمانی - باران قطره قطره و آهسته ۷-از آحاد وزن - از رنگهای میوه‌یی - عدد قمری ۸-چراغ راهنمای کشتی‌ها - صبح زود - دوستداری ۹-کمترین وقت- اقبال خوشی دارد - فرزند ادم ۱۰-صاحب قدرت- خوی و عادت- دارویی خوشبو مانند مشک ۱۱-محل بلیت فروشی - خواب ترسناک- آسمون جل معروف۱۲-جراحت برداشته - بی صدا می کشد - خشک- ساز از باطلاق آمده ۱۳-برنج شوشتری - زمین شوره زار - سرپرست خانواده ۱۴-واحد سطح - گوش زد کردن - از گل های بهاری ۱۵-از نوشته های ارسکین کالدول نویسنده آمریکایی - پایتخت همسایه شرقی

عمودی

۱-مادر ترک زبان - قرمز رنگ- از بیماریهای موسم سرما ۲-آخرین رمق - یاقوت سرخ قائنات- پایتخت سامانیان ۳-آرامش- قاضی میادین ورزشی - بلندی قد ۴-از شهرهای استان کرمان - حرف جمع - خلاص شونده - یک تنهای بی میان ۵-روکش دندان - میوه کامل - برنج شوشتری ۶-از گلهای زیبا - کمی غصه‌دار - کوبیدن و نرم کردن ۷-بالای انگلیسی - بلبل هزاردستان - به ندرت پیدا می شود ۸-کوبیده شده - در دل مومنان است و کارشان پیش می رود - ناسزا نیست۹-یادآوری کردن - ایوان جلوی خانه - حرف بی پرده ۱۰-شهری در آذربایجان شرقی - از دورقمی‌ها - نگهبان در ۱۱-خطای فوتبالی - نامه یی همراه نامه دیگر - شهر بلقیس۱۲-یکتنهای بی میان - معدنی - واحد سطح - ریخته‌گر ۱۳-کامل کننده - دست شکسته بر گردن - سرباز زدن ۱۴-آمدن و آوردن - پیامبر پادشاه - نوعی از کاغذ ۱۵-کاری از روی نادرستی - علم منطق

حل جدول شماره قبل

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