خبرها از عالم علم

احتمال افزایش خطر سرطان معده با مصرف زیاد ترشی!

رئیس واحد تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان با اشاره به اینکه سرطان معده از جمله بیماری‌هایی است که بخش مهمی از عوامل خطر آن به تغذیه و سبک زندگی مربوط می‌شود، بر اهمیت اصلاح الگوی تغذیه برای پیشگیری از این بیماری تاکید کرد.

به گزارش ایسنا ، نسیم عابدی‌منش با بیان اینکه پویش تغذیه و پیشگیری از سرطان معده از شنبه ۲۷ تیر از سوی گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان در استان آغاز شده است، اظهار کرد: مصرف زیاد نمک، مصرف زیاد غذاهای نمک‌سود و دودی، مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و ناگت‌ها، مصرف زیاد ترشی و شوریجات، مصرف غذاهای سوخته، مصرف مکرر نوشیدنی‌ها و غذاهای بسیار داغ، مصرف غذاهای مانده و کهنه، نگهداری نامناسب مواد غذایی و مصرف ناکافی میوه و سبزیجات از مهم‌ترین عواملی هستند که می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند.

وی افزود: عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری، سیگار کشیدن و مصرف قلیان و سایر دخانیات، مصرف نوشیدنی‌های الکلی، اضافه وزن و چاقی و همچنین سابقه خانوادگی سرطان معده نیز در افزایش خطر ابتلا به این بیماری نقش دارند.

رئیس واحد تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان به بیان نکاتی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان معده پرداخت و گفت: هر روز باید از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنیم، حبوبات و غلات کامل را بیشتر در برنامه غذایی خود قرار دهیم، مصرف نمک را کاهش دهیم، مصرف ترشی و شوریجات را محدود کنیم، غذاها را بیشتر به روش بخارپز یا آب‌پز تهیه کنیم، وزن مناسب خود را حفظ کنیم و فعالیت بدنی منظم داشته باشیم. همچنین در صورت تشخیص پزشک، عفونت هلیکوباکتر پیلوری باید درمان شود.

عابدی‌منش همچنین درباره علائم هشداردهنده این بیماری گفت: اگر درد یا سوزش معده، احساس سیری زودرس، کاهش وزن بدون علت، بی‌اشتهایی، استفراغ مکرر و وجود خون در مدفوع بیش از چند هفته ادامه پیدا کند، لازم است فرد به پزشک مراجعه کند.

وی خاطرنشان کرد: بسیاری از عوامل خطر سرطان معده قابل کنترل هستند و با تغذیه سالم، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات و توجه به علائم هشداردهنده می‌توان خطر ابتلا را تا حد زیادی کاهش داد.

اگر می‌خواهید دیابت نگیرید، این ۵ عادت را همین امروز کنار بگذارید

نوسان مداوم قند خون فقط مختص افراد مبتلا به دیابت نیست و می‌تواند خطر پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.متخصصان می‌گویند با کنار گذاشتن ۵ عادت رایج و ایجاد چند تغییر ساده در سبک زندگی، می‌توان قند خون را بهتر کنترل و از بروز این بیماری پیشگیری کرد.

به گزارش خبر آنلاین ، بالا و پایین شدن قند خون در طول روز طبیعی است، اما تکرار مداوم این نوسانات می‌تواند در درازمدت خطر ابتلا به پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.

به گفته متخصصان غدد، کنترل قند خون بیش از هر چیز به الگوهای زندگی روزمره وابسته است و حتی تغییرات کوچک نیز می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر سلامت داشته باشند.

۱.نوشیدنی‌های شیرین را کنار بگذارید

نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، قهوه و چای شیرین، انواع کوکتل و حتی برخی آبمیوه‌ها، مقدار زیادی قند افزوده دارند؛ در حالی که اغلب افراد از میزان واقعی قند موجود در آن‌ها آگاه نیستند.

مشکل این نوشیدنی‌ها این است که برخلاف غذاهای جامد، فاقد فیبر، پروتئین و چربی هستند؛ بنابراین قند آن‌ها خیلی سریع جذب می‌شود و باعث افزایش ناگهانی قند خون و ترشح انسولین می‌شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف منظم نوشیدنی‌های شیرین، و حتی مصرف زیاد آبمیوه، با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط دارد.

جایگزین بهتر:آب، آب گازدار بدون شکر، دمنوش‌های بدون شیرین‌کننده یا آب طعم‌دار شده با میوه و گیاهان معطر.

۲. ساعت‌های طولانی بی‌حرکت ننشینید

نشستن طولانی‌مدت پشت میز کار، در خودرو یا روی مبل، حساسیت بدن به انسولین را کاهش می‌دهد و کنترل قند خون را دشوارتر می‌کند.

متخصصان می‌گویند حتی افزایش اندک فعالیت بدنی در طول روز، مانند چند دقیقه پیاده‌روی، به بدن کمک می‌کند گلوکز را بهتر مصرف کند و قند خون کاهش یابد.پیاده‌روی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای بعد از غذا یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راهکارها برای بهبود پاسخ بدن به انسولین است.

اگر فرصت پیاده‌روی ندارید، هر ساعت از جای خود بلند شوید و چند حرکت ساده مانند اسکات، لانج یا پروانه انجام دهید.

۳.به کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده وابسته نباشید

حذف کامل کربوهیدرات‌ها راه‌حل مناسبی برای کنترل قند خون نیست.آنچه اهمیت دارد، نوع کربوهیدرات است.

غذاهایی مانند غلات صبحانه شیرین، شیرینی‌ها، کیک، چیپس، پفک و چوب‌شور به دلیل فیبر کم، باعث افزایش و کاهش سریع قند خون می‌شوند.

در مقابل، کربوهیدرات‌های کامل مانند میوه، سبزیجات و غلات کامل، علاوه بر تأمین ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر، به پایداری قند خون نیز کمک می‌کنند.

متخصصان همچنین تأکید می‌کنند که میوه‌های کامل را نباید از رژیم غذایی حذف کرد، زیرا فیبر موجود در آن‌ها باعث می‌شود قند به‌آرامی جذب شود و خطر دیابت کاهش یابد.

برای کنترل بهتر قند خون، میوه را همراه با یک منبع پروتئین یا چربی سالم مانند مغزها، ماست یونانی یا پنیر کاتیج مصرف کنید.

۴. کم‌خوابی را جدی بگیرید

خواب ناکافی یا بی‌کیفیت می‌تواند قند خون را افزایش داده و مقاومت به انسولین را بیشتر کند.

کمبود خواب همچنین باعث افزایش هورمون استرس (کورتیزول) می‌شود؛ هورمونی که با افزایش قند خون و خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا ارتباط دارد.

علاوه بر این، بی‌خوابی باعث افزایش هورمون‌های گرسنگی می‌شود و میل به مصرف غذاهای پرکربوهیدرات و شیرین را بیشتر می‌کند.

۵. وعده‌های غذایی را حذف نکنید

حذف وعده‌های غذایی، به‌ویژه صبحانه، یا غذا خوردن در ساعت‌های نامنظم، می‌تواند ریتم طبیعی بدن برای تنظیم قند خون را بر هم بزند.

بدن به نظم عادت دارد و شروع روز با یک صبحانه سرشار از پروتئین، به تثبیت قند خون در طول روز کمک می‌کند.

اگر معمولاً صبحانه را حذف می‌کنید، از شب قبل غذایی مانند اوتمیل شبانه یا ساندویچ صبحانه سالم آماده کنید تا صبح زمان کمتری صرف شود.

خبر پزشکی

دود سیگار باعث کاهش کیفیت خواب کودکان می‌شود

طبق یک مطالعه جدید که میزان مواجهه با دخانیات را از طریق نشانگرهای بیولوژیکی اندازه‌گیری کرده است، قرار گرفتن در معرض دود سیگار در خانه با کیفیت خواب ضعیف‌تر در بین کودکان مرتبط است.

به گزارش مهر به نقل از رویترز، تحقیقات قبلی، قرار گرفتن در معرض دود سیگار محیطی را با میزان بالاتر خروپف، بی‌خوابی و اختلالات تنفسی خواب مرتبط می‌دانستند، اما بسیاری از این مطالعات عمدتاً بر گزارش‌های والدین یا نظارت خانگی متکی بودند.

محققان بررسی آزمایشگاهی خواب شبانه را با یک نشانگر بیولوژیکی قرار گرفتن در معرض دود دخانیات ترکیب کردند و مستقیماً رابطه بین قرار گرفتن در معرض دود سیگار محیطی و خواب کودکان را اندازه‌گیری کردند.

این مطالعه ۳۰ کودک ۱ تا ۱۲ ساله را که به دلیل علائمی از جمله خروپف، آپنه انسدادی خواب و سایر شکایات خواب مرتبط با تنفس به آزمایشگاه خواب ارجاع داده شده بودند، بررسی کرد. تقریباً نیمی از آنها در خانواده‌هایی زندگی می‌کردند که حداقل یکی از والدین آنها سیگار می‌کشید.

محققان یک مطالعه خواب شبانه معروف به پلی‌سومنوگرافی را که فعالیت مغز، تنفس، ضربان قلب، سطح اکسیژن و سایر عملکردهای بدن را در طول خواب اندازه‌گیری می‌کند، با پرسشنامه‌های والدین و آزمایش‌های ادرار که کوتینین، یک محصول جانبی نیکوتین که به عنوان یک نشانگر عینی قرار گرفتن در معرض دود تنباکو عمل می‌کند، اندازه‌گیری می‌کند، ترکیب کردند.

نتایج، رابطه واضحی بین دوز و پاسخ نشان داد. هرچه سطح کوتینین کودک بالاتر باشد، بازده خواب کودک کمتر و کل زمان خواب کوتاه‌تر است. کودکانی که در معرض دود سیگار قرار دارند، شاخص برانگیختگی ۶۷ درصد بالاتری نیز دارند، به این معنی که خواب آنها در طول شب بیشتر قطع می‌شود.

جالب اینجاست که محققان مشاهده نکردند که دود سیگار باعث تشدید آپنه انسدادی خواب در بین کودکان مورد مطالعه می‌شود. آپنه خواب اختلالی است که در آن تنفس در طول خواب به طور مکرر متوقف می‌شود یا کاهش می‌یابد، که اغلب به دلیل مسدود شدن راه هوایی است. محققان معتقد بودند که دود سیگار باعث تحریک و التهاب راه‌های هوایی می‌شود و به طور بالقوه مشکلات تنفسی در طول خواب را شدیدتر می‌کند.

در عوض، به نظر می‌رسید که دود سیگار، باعث تکه تکه شدن خواب کودکان و بیدار شدن‌های مکرر می‌شود.

به گفته محققان:«نکته نگران‌کننده این است که دود بیرون از اتاق کودکان نمی‌ماند. حتی وقتی والدین متقاعد می‌شوند که «با احتیاط سیگار می‌کشند»، منجر به بیدار شدن‌های بیشتر، خواب عمیق کمتر و فرصت‌های کمتر برای استراحت واقعی کودک می‌شود.»

تیم تحقیق خاطرنشان کرد که خواب تکه‌تکه در دوران کودکی با اختلالات کمبود توجه، مشکلات یادگیری و چاقی مرتبط بوده است.

توصیه مهم به والدین؛

آنتی‌بیوتیک را خودسرانه به کودکان ندهید

یک متخصص کودکان با هشدار نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک در کودکان، تأکید کرد که انتخاب نوع دارو، دوز و مدت درمان باید فقط توسط پزشک تعیین شود و والدین از تزریق وریدی آنتی‌بیوتیک به‌صورت سرپایی خودداری کنند.

متخصص کودکان تاکید کرد:والدین در استفاده از آنتی بیوتیک فقط با نظر پزشک اقدام کنند و از تزریق آنتی بیوتیک وریدی در فرزندان خود خودداری کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، سامیه احمد زاده متخصص نوزادان و کودکان درباره استفاده دارو در نوزادان و کودکان بیان کرد: در مورد داروهایی که در حیطه کودکان مصرف می شود یک سری داروها هستند که پدر و مادر باید بدانند؛ مثلاً مصرف تب بر.وی اضافه کرد: بیماری‌هایی که حتما نیاز به تشخیص دارند یکی از مباحثی که ما خیلی با آن درگیریم. مثلا در خصوص مصرف آنتی بیوتیک ها بنده می گویم بهتر است که حتما در مورد مصرف آنتی بیوتیک تشخیص صد در صد با پزشک باشد.

مبحث اصلی انتخاب صحیح آنتی بیوتیک و بعد دوز مناسب دارو است.متخصص نوزادان و کودکان افزود: در حیطه کودکان حتما مصرف دارو باید بر اساس وزن تصمیم گیری شود و خانواده ها با اصطلاحات سی سی یا میلی لیتر آشنا باشند؛ چون در تجویز داروها برای بچه‌ها نمی‌توانم بگویم با قاشق مقدارش را تعیین کنید.

آگهی تجدید مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

نوبت دوم

شهرداری رودهن در نظر دارد مستفاد از تفویض اختیار صادره از سوی استاندارمحترم تهران در مقام جانشین شورای اسلامی شهر رودهن جهت انجام کلیه معاملات مندرج در دفترچه بودجه مصوب سال ۱۴۰۵ شهرداری رودهن و به استناد ردیف بودجه ۱۲۰۲۱۶ و و پیرو صورتجلسه کمیسیون معاملات به شماره ۲۷۱۱/ ۱۴۰۵/ص مورخ ۰۷/ ۰۴/ ۱۴۰۵ (نظر اعضاء کمیسیون مبنی بر برگزاری تجدید مناقصه بعلت بحد نصاب نرسیدن تعداد مناقصه گران)، نسبت به انتخاب پیمانکار واجد شرایط و صلاحیت از طریق برگزاری تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای با موضوع واگذاری خدمات اداری اقدام نماید. لذا متقاضیان شرکت در این تجدید مناقصه عمومی میتوانند تا پایان وقت اداری طبق زمان بندی اعلامی در سامانه ستاد جهت خرید اسناد تجدید مناقصه و بارگزاری مدارک مربوطه به سامانه تدارک الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه نمایند. ضمنا کمیسیون معاملات عمده شهرداری رودهن جهت رمز گشایی این تجدید مناقصه عمومی طبق زمان بندی اعلامی در سامانه ستاد در محل دفتر شهردار برگزار می گردد.

۱- موضوع تجدید مناقصه: تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای واگذاری خدمات اداری
۲- مهلت تسلیم تضمین شرکت در تجدید مناقصه با مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (حضوری ارائه اصل ضمانتنامه به همراه نامه ممهور به مهر شرکت به دبیرخانه این شهرداری حداکثر تا پایان وقت اداری یک روز پیش از بازگشایی پاکتها) و بارگذاری اسناد در سامانه ستاد (غیر حضوری تا پایان وقت اداری طبق زمان بندی اعلامی در سامانه ستاد
۳- مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد تجدید مناقصه در سامانه ستاد: خرید اسناد در سامانه با مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
٤- محل خرید اسناد تجدید مناقصه: کلیه مراحل خرید و تحویل بصورت الکترونیکی (رمز گشایی در سامانه ستاد) می باشد.
۵- سپرده شرکت در تجدید مناقصه: بصورت ضمانت نامه بانکی معتبر یا واریز نقدی به حساب بانکی مندرج در فراخوان عمومی
۶- کمیسیون معاملات عمده شهرداری رودهن جهت رمزگشایی پاکتهای پیشنهادی طبق زمان بندی اعلامی در سامانه ستاد در دفتر شهردار تشکیل می گردد.
۷- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. ۸- هزینه های ماخوذه سامانه ستاد ایران بعهده برنده تجدید مناقصه است.
۹- برندگان اول، دوم وسوم تجدید مناقصه هرگاه حاضربه انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
۱۰- سایر اطلاعات و جزییات فنی مربوط به معامله در اسناد تجدید مناقصه بارگذاری گردیده است.
۱۱- به پیشنهادات تجدید مناقصه گران فاقد گواهینامه صلاحیت در شرکت های خدماتی اداری و گواهینامه صلاحیت ایمنی کار (HSE) مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

عباس صفری - شهردار رودهن

۹۷۳

آگهی دعوت

بدینوسیله از کلیه شرکاء شرکت فناوری اطلاعات سارینا (با مسئولیت محدود) به شماره ثبت: ۴۴۰۳۵۴ شناسه ملی: ۱۴۰۰۳۵۱۶۲۲۵ دعوت بعمل می آید که راس ساعت ۹ صبح مورخ ۱۱/ ۵/ ۱۴۰۵ در جلسه مجمع عمومی فوق العاده در محل دفتر مرکزی شرکت تشکیل می گردد حضور بعمل رسانید.

*دستور جلسه:
✔ انحلال شرکت و هر گونه تصمیماتی که در صلاحیت مجمع باشد.

هیئت مدیره

۱۰۲۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت فاران نگار (سهامی خاص) شماره ثبت ۱۴۶۸۷۳ شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۹۷۶۹۴

از کلیه سهامداران شرکت دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۰ مرداد ماه ۱۴۰۵ به نشانی: استان تهران شهرستان تهران بخش مرکزی شهرتهران رسالت خیابان شصت و نهم میدان شصت و نهم پلاک ۱۵ طبقه ۳ واحد غربی تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

*دستور جلسه:
✔ انتخاب اعضای هیئت مدیره
✔ انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل
✔ انتخاب روزنامه کثیر الانتشار
✔ سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده باشد

هیئت مدیره شرکت فاران نگار

۱۰۲۰

آگهی مفقودی

برگه سبز و سند کمپانی و کارت ماشین سواری پژو ۴۰۵ SLX به شماره پلاک ایران ۵۷ - ۵۳۳ ب ۹۲ به شماره موتور ۱۸۱B۰۰۴۹۷۱۸ به شماره شاسی NAAM۳۱FEAJK۱۰۲۷۷۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۰۲۴

آگهی مفقودی

اصل برگ سبز خودروی پژو XU۷ به شماره انتظامی ۹۱ - ۳۹۶ س ۷۸ و به شماره شاسی NAAN۰۱CE۲GH۹۱۰۲۲ و شماره موتور ۱۲۴K۰۹۱۴۸۰۱ به نام افسانه محمدزاده مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است. پارس آباد مغان

۱۰۲۵

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت فاران نگار(مسولیت محدود) شماره ثبت ۱۴۶۸۷۳ شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۹۷۶۹۴

از کلیه شرکا شرکت دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت که راس ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۰ مرداد ماه ۱۴۰۵ در نشانی: استان تهران شهرستان تهران بخش مرکزی شهر تهران رسالت خیابان شصت و نهم میدان شصت و نهم پلاک ۱۵ طبقه ۳ واحد غربی تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

*دستور جلسه:
✔ تبدیل نوع شرکت از مسولیت محدود به سهامی خاص
✔ بررسی و تصمیم گیری جهت تغییر اساسنامه شرکت
✔ بررسی و تصمیم گیری در خصوص افزایش سرمایه
✔ تغییر آدرس
✔ سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد

هیئت مدیره شرکت فاران نگار

۱۰۲۱

آگهی مفقودی

برگ سبز و کارت ماشین سواری پژو آردی ۱۶۰۰ مدل۱۳۸۰خاکستری طوسی روشن روغنی پلاک ایران ۶۴-۲۹۱ د ۴۸ شاسی ۸۰۷۰۱۵۶۶ موتور ۲۲۳۲۸۰۰۱۶۶۷ بنام راضیه شامحمدی مهرجردی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

۱۰۲۶

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک مدل ۱۴۰۲ به رنگ سفید روغنی بشماره پلاک ایران ۹۳ - ۴۵۱ م ۹۴ و شماره موتور M۱۵/۵۱۴۹۷۵۵ و شماره شاسی NAS۸۶۱۱۰۰P۱۰۹۱۳۱۵ بنام محدثه زارعی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۰۲۷

آگهی مفقودی

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت تیز تک کار مدل ۱۳۸۶ به رنگ مشکی بشماره پلاک ایران ۸۲۸ - ۷۹۵۱۴ و شماره موتور ۷۱۱۹۱۵۳۹ و شماره تنه ۱۲۵A۸۶۰۰۳۹۲بنام احمد تمیمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۰۲۸

آگهی مفقودی

برگه سبز و سند کمپانی موتور سیکلت کیوجی SRV۲۴۹ به شماره پلاک ۵۳۵ ایران ۶۵۸۳۴ به شماره موتور ۰۲۴۹N۵۸۳۰۰۵۳۹ به شماره شاسی N۵۸CTLF۰۰SEJ۰۰۱۲۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۰۲۹

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان رودهن
آگهی فقدان سند مالکیت

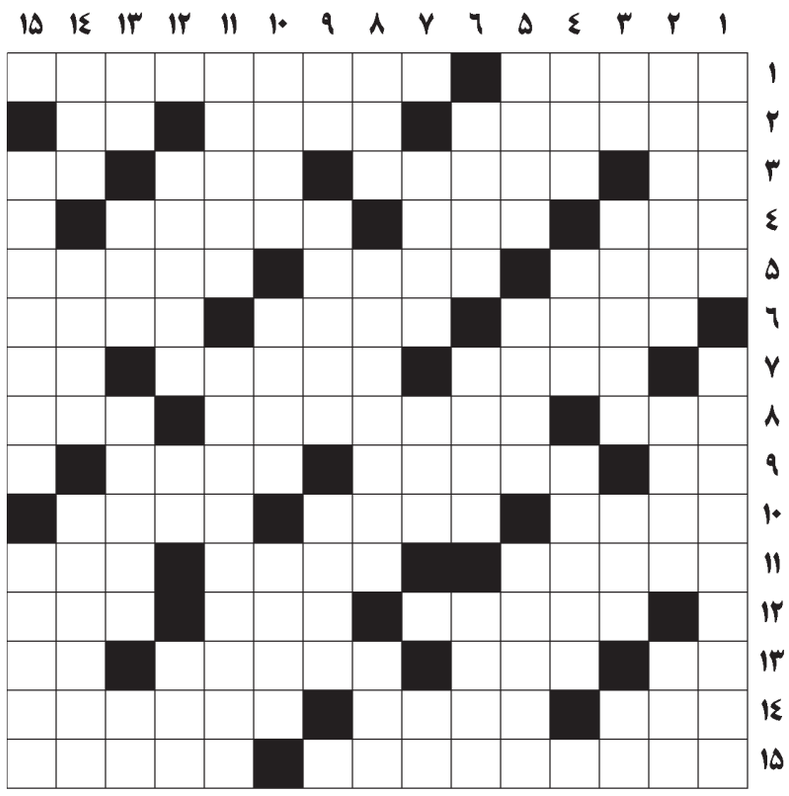
آقای جهانگیر کمالی با ارائه ۲ برگ استشهادیه بشماره ۴۰۱۰۸۴ - ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ دفتر اسناد رسمی ۱۲ تقاضای صدور المثنی مربوط به سند مالکیت ۶۲۴ فرعی از ۱۱ اصلی واقع در رودهن دفتر الکترونیک ۱۳۹۸۲۰۳۰۱۰۵۲۰۰۳۵۱۵ چاپی ۱۵۴۰۷۴ ثبت و سند صادر و به دلیل جابجایی مفقود گردیده است را نموده لذا با توجه به اصلاحیه تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی میشود تا هرگاه شخص یا اشخاصی مدعی انجام معامله و یا وجود سند مالکیت نزد خود باشند از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت ۱۰ روز با در دست داشتن اصل سند به این اداره مراجعه نمایند تا با تنظیم صورت مجلس سند مالکیت به دارنده آن اعاده و از ادامه عملیات خودداری شود در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مذکور سند المثنی به نام متقاضی صادر و تسلیم خواهد شد.

۸۳۰/۰۵-ش

کفیل واحد ثبتی حوزه اسناد و املاک رودهن- حسین علیزاده

جدول

شماره جدول ۷۹۹۳



افقی

۱-گلاویز شدن کشتی گیران را گویند - دوستدار وطن ۲-شهر زیتون - مخترع پیل الکتریکی - گل ته جوی ۳-مظهر روشنایی - کمربند زمین - سود پول - شهری در آلمان ۴-خانه بزرگ- عقیده - منصوب کردن حدیث به کسی ۵-از گل های بهاری - بنیانگذار - هر آن به هر آن ۶-آواز دهنده غیبی - فیلم نما - سرشار است۷-خمیده و تاشده - اورنگ شاهی - پاک از تهمت۸-سخت شدن گرما - نوعی شیشه مرغوب است- غمی ندارد ۹-رودی در اروپا - بی قید و بندی - از گل های بهاری ۱۰-روان ساختن - خوراک برگ پیچ شده - قرین و نظیر ۱۱-خوش قدم - گریزان است- نوعی خانه اجاره‌ای ۱۲-خواستن و طلب کردن - هماهنگ- قدرت و توان ۱۳-دست تازی - هر قسمت از شبانه‌روز به معنی یک ساعت- آواره غربت- گویش زیادی ۱۴-مرد جوان - کارمند است- نوعی رنگ آبی ۱۵-کاشف قانون وراثت- سوق دادن

عمودی

۱-همه و همگی - احتیاط و آینده‌نگری ۲-کنایه ازآماده و مهیا - رهایی دهنده - نوبت بازی ۳-استوار ساختن - از شهرهای استان فارس- کار آشفته - میوه پاییزی ۴-سرباز زدن - حق مخالفت- گزارش و خبرچینی ۵-زیان دیده - میدان شهر - درخور و سزاوار ۶-شکسته و خرد شده - از روی قصد - نوعی شمشیر بران ۷-زنده باد به زبان زاپاتا - سال در لفظ ترکی - کمترین وقت۸-راه گم کرده - پریشان احوال - کشیدنی ناخوش۹-دانه عطرآگین - دربند بودن - از زوجات حضرت ابراهیم ۱۰-پروا ندارد - آماده و مهیا - واحد پول روسیه ۱۱-مقید و گرفتار - به دست آوردن چیزی از راه فریب و نیرنگ۱۲-بانوی باردار - شهر خرما - امیدواری ۱۳-بیماری ریوی - خوی و عادت- آهنگساز معروف اتریشی - از درختان ۱۴-پیچش مو - زر سرخ - ارمغان سفر ۱۵-مذکور است- پیمودن و طی کردن

حل جدول شماره قبل

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