نمک؛ عامل فشار خون بالا

بیماری‌های قلبی، اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان است. در این میان، مصرف زیاد نمک از مهم‌ترین عوامل فشارخون بالا و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است.

به گزارش ایسنا، سدیم و کلر دو جزء اصلی نمک خوراکی هستند. باید توجه کرد که مصرف نمک مانند چربی‌ها برای بدن ضروری است، اما مصرف بیش از نیاز می‌تواند برای بدن مضر باشد. برخی از کارکردهای نمک خوراکی (سدیم) در بدن شامل تنظیم حجم خون، فشار خون، تعادل مایعات و عملکرد سلول است و عدم مصرف کافی نمک می‌تواند به انقباضات شدید عضلانی، ریتم ضعیف قلب، مرگ ناگهانی، ایست قلبی و سرگیجه منجر شود.

برخی مضرات مصرف بیش از اندازه نمک عبارتند از ابتلا به پر فشاری خون، سرطان معده، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، پوکی استخوان و....

متأسفانه ایران یکی از پر مصرف‌ترین کشورها در زمینه مصرف نمک است و میانگین روزانه مصرف نمک در ایران دو تا سه برابر استاندارد جهانی است. طبق نظر محققان، میزان مصرف نمک در ایران حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف نمک که حداکثر ۵ گرم در روز، تقریبا معادل یک قاشق چایخوری است، محسوب می‌شود. سرانه مصرف نمک در یک سال توسط ایرانی‌ها، شش کیلوگرم است؛ درحالی که در جهان سالانه سه کیلو نمک می‌خورند. بنابراین ما دو برابر استانداردهای جهانی، غذایمان را شور می‌کنیم.

بیماری‌های قلبی، اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان است و مصرف زیاد نمک هم از مهم‌ترین عوامل فشارخون بالا و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است. میزان سدیم مصرفی در افراد میانسال و مسن، افراد با فشار خون بالا، دیابت و مشکلات کلیوی باید به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز، یعنی کمتر از ۳ گرم نمک روزانه محدود شود.

بنابراین نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد. نمک تصفیه شده نمکی است که در آن ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آهک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد؛ چراکه کمبود ید بر روی رشد و تکامل جسمی و مغزی اثر می‌گذارد.

نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود. از مصرف نمک دریا به دلیل اینکه فاقد ید کافی و دارای ناخالصی است، خودداری کنید و در عین حال همواره به درج پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته‌بندی نمک یددار تصفیه شده توجه داشته باشید. دقت کنید که عبارت «نمک یددار تصفیه شده» بر روی بسته‌بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «صادراتی صنعتی» یا «نمک دریا» خودداری کنید.

همچنین بدانید که نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از شش ماه) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

توصیه‌هایی برای کاهش مصرف نمک

غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب‌زمینی‌های سرخ شده، سس گوجه فرنگی، گوشت‌های نمک زده، کنسروها و سوپ‌های آماده حاوی میزان زیادی نمک هستند که باید در مصرف آن‌ها جانب احتیاط را رعایت کرد.

زمانی که غذا را آماده می‌کنید سعی کنید به آن نمک اضافه نکنید. از پودر سیر، سبزیجات خشک، آب لیموی تازه یا لیمو ترش، ادویه‌ها در غذا استفاده کنید. رزماری، زنجبیل، فلفل سیاه و قرمز را امتحان کنید.

برچسب اطلاعات غذایی را مطالعه کنید. سعی کنید مواد غذایی با برچسب کم نمک و بی‌نمک را انتخاب کنید.

در برچسب بعضی مواد غذایی مقدار سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدارسدیم به نمک باید آن را در عدد ۲.۵ ضرب کنید.

همیشه مصرف بالای نمک به معنی شور کردن غذاها نیست، بلکه درصد بالایی از نمکی که روزانه مصرف می‌کنیم، نمک پنهان است که در درون مواد غذایی گوناگون مانند نان، پنیر، گوشت‌های فراوری شده مانند همبرگر، سوسیس و... وجود دارد.

انواع تنقلات شور، ترشی‌ها، آجیل‌ها و مغزهای شور از مهمترین منابع دریافت غذایی نمک هستند و بنابراین از مصرف زیاد آنها اجتناب کنید.

به غذای کودک زیر یک سال، نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

برداشت مرکبات در مازندران

حدود ۹۷ هزار هکتار باغ پرتقال در مازندران وجود دارد که پیش‌بینی می‌شود امسال ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار تن انواع پرتقال در استان برداشت شود. درحال حاضر در فصل برداشت پرتقال به سر می‌بریم و باغداران درحال جمع‌آوری محصول خود هستند. باغداران جهت برداشت مرکبات به علت دریافت دستمزد کمتر، از نیروی کارگران استان‌های همجوار که بیشتر بصورت خانوادگی مشغول به کار می‌شوند، استفاده می‌کنند. از معضلات باغداران سرمازدگی، فروش محصولات با قیمت مناسب و انبار محصولات است.

افزایش ۳۲ درصدی فوتی‌های ناشی از گازگرفتگی

سخنگوی سازمان اورژانس کشور از مسمومیت ۴۷۷۶ نفر با گاز مونوکسید کربن از ابتدای مهر ماه تاکنون خبر داد که به گفته وی این آمار نسبت به سال گذشته ۳۲ درصد رشد پیدا کرده است.

به گزارش ایسنا، مجتبی خالدی با بیان اینکه از ابتدای مهرماه که هوا رو به سردی می‌رود مسمومیت با گاز مونوکسید کربن نیز شایع می‌شود، از مسمومیت ۴۷۷۶ نفر با گاز مونوکسید کربن از ابتدای مهرماه تاکنون خبر داد و افزود: ۳۱۱۵ نفر توسط همکاران اورژانس به بیمارستان منتقل شدند و ۲۷۱ نفر هم با تشخیص اولیه فوت کردند که این آمار نسبت به همین مدت در سال گذشته ۳۲ درصد رشد پیدا کرده و این نگران‌کننده است.

وی با بیان اینکه علائم مسمومیت با گاز مونوکسید شبیه علائم سرماخوردگی و آنفلوانزاست، گفت: باوجوداینکه علائم این مسمومیت بسیار ساده است؛ اما مسمومیت با گاز مونوکسید کربن در کشور همچنان اتفاق می‌افتد و مردم دچار مشکل می‌شوند.

مدیر روابط‌عمومی و سخنگوی سازمان اورژانس کشور افزود: سردرد، خستگی، تغییر صدا، ضعف و بی‌حالی و تهوع و استفراغ از جمله علائم این مسمومیت هستند که معمولاً با سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شوند؛ اما مشکل زمانی جدی خواهد شد که سطح هوشیاری در این افراد کم شود.

خالدی با بیان اینکه وضعیت دودکش‌ها هرچند روز یکبار باید رصد شود گفت: اگر کسی دچار گازگرفتگی شد باید بلافاصله وسیله گرمایشی را خاموش و بیمار را از محیط خارج کرد و با اورژانس تماس گرفته شود.

قتل به دلیل پارک نامناسب خودرو در شرق تهران

رئیس پلیس آگاهی تهران از دستگیری مردی که با همدستی دو تن دیگر راننده یک دستگاه خاور را به خاطر پارک بد به قتل رسانده بودند، خبر داد.

به گزارش خبرنگار ما سرهنگ علی ولیپور گودرزی در این‌باره گفت: آبان ماه سال جاری، مرگ مشکوک مرد جوانی روی تخت بیمارستانی در شرق تهران به کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران گزارش داده شد. با اعلام این خبر، تیمی از کارآگاهان زبده اداره دهم این پلیس راهی بیمارستان موردنظر شدند و تحقیقات میدانی را آغاز کردند؛ کارآگاهان با جسد مرد جوانی مواجه شدند که از ناحیه گردن هدف یک ضربه چاقو قرار گرفته و به قتل رسیده بود.

وی ادامه داد: کارآگاهان در نخستین گام با بهره‌گیری از شیوه‌های کشف نوین جرم، متوجه شدند مقتول که راننده یک خاور بوده در یکی از خیابان‌های شرق تهران درحال جمع کردن شاخه‌های شکسته درختان بوده که هدف یک ضربه چاقو از ناحیه گردن قرار گرفته است. بررسی‌های کارآگاهان دایره ویژه قتل پلیس آگاهی پایتخت نشان می‌داد، قاتل با دو دوست خود درحال گذر از خیابان با خودروی سراتو خود بودند که به پارک کردن خودروی خاور معترض شده و این موضوع درگیری مرگباری میان قاتل و مقتول را رقم زده است.

رئیس پلیس آگاهی تهران ادامه داد: کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی با کشف این سرنخ مهم، اقدامات اطلاعاتی را آغاز کردند و با روش‌های علمی هویت متهم اصلی پرونده را شناسایی کردند. آنان پس از دریافت این اطلاعات مهم با هماهنگی‌های لازم با مرجع قضائی راهی مخفیگاه متهم شدند و مرد جوانی را در یک عملیات غافلگیرانه دستگیر کردند.

وی افزود: متهم پس از انتقال به اداره دهم پلیس آگاهی تهران در تحقیقات ابتدایی منکر هرگونه درگیری با مقتول بود اما پس از ارائه شواهد موجود به قتل مرد جوان اعتراف و عنوان کرد به دلیل مصرف مشروبات الکلی و بد پارک کردن خودروی خاور در خیابان، دست به این جنایت زده است.

رئیس پلیس آگاهی تهران با بیان اینکه دو نفر دیگر از همدستان قاتل که در صحنه جنایت حضور داشتند، دستگیر شدند، خاطرنشان کرد: با صدور قرار قانونی ازسوی مرجع قضائی متهمان برای روشن زوایای پنهان پرونده در اختیار اداره دهم پلیس آگاهی قرار گرفتند.

سخنگوی پلیس خبر داد:

کشف بیش از ۱۰ میلیون انواع ارز تقلبی

سخنگوی فراجا از کشف بیش از ۱۰ میلیون واحد انواع ارز تقلبی توسط پلیس امنیت اقتصادی خبر داد.

به گزارش خبرنگار ما، سردار مهدی حاجیان دیروز در یک نشست خبری درباره اقدامات پلیس در مقابله با اخلالگران ارزی، گفت: پلیس از ابتدای سال قرارگاه امنیت اقتصادی را تشکیل داد و بیش از ۳۰۰ نفر تاکنون از افرادی که عامدانه قصد اخلال در بازار ارز داشتند شناسایی و دستگیر شدند. برخی از این افراد سرشبکه‌هایی بودند که به دنبال سود و منافع بیشتر بودند و در بازار ارز اخلال ایجاد کرده بودند.

وی افزود: با همکاری بانک مرکزی به صورت دائم این رصد و پایش می‌شود که هرگونه اخلال در بازار ارز را پلیس به همراه سایر نهادها تحت کنترل قرار دهد.

به گفته سخنگوی پلیس، در موضوع جعل اسکناس و ارز نیز پلیس توانسته ۵۷ کارگاه جعل اسکناس و ارز را از ابتدای سال تاکنون شناسایی کند و ۱۷۰ نفر نیز در این خصوص دستگیر شده‌اند.

وی همچنین اعلام کرد تا به امروز ۱۰ میلیون و ۸۰ هزار و ۳۰۰ واحد انواع ارز تقلبی توسط پلیس امنیت اقتصادی کشف شده است.

سخنگوی فراجا همچنین از کشف حدود ۶۳۲ قطعه طلای تقلبی خبر داد و درباره اقدامات پلیس در حوزه جعل و کلاهبرداری نیز گفت: پلیس آگاهی توانسته بیش از ۸۴ درصد از پرونده‌های جعل و کلاهبرداری را در ۱۰ ماه سال جاری کشف کند.

به گفته سردار حاجیان بیشتر کلاهبرداری‌ها در حوزه خرید و فروش خودرو، زمین و واحدهای مسکونی بوده است که در حوزه اتومبیل ۲۷۵۸ فقره کلاهبرداری، در حوزه زمین ۲۳۸۰ فقره و واحدهای مسکونی ۲۲۱۱ فقره کلاهبرداری صورت گرفته است. در مجموع ۲۲ هزار و ۲۲۴ فقره کلاهبرداری کشف شده که بیشتر آن در حوزه اتومبیل بوده است.

سخنگوی فراجا به عملکرد پلیس راهنمایی و رانندگی و ارائه ۶۰ میلیون خدمات در سال به مردم اشاره کرد و گفت: تمامی فرآیند

شماره‌گذاری خودرو، اینترنتی شده است و در سامانه پلیس من این خدمات قابل ارائه است و مردم می‌توانند برای دریافت خدمات پلیسی به این سامانه مراجعه کنند.

سخنگوی فراجا در ادامه با اشاره به اقدامات پلیس فتا در مقابله با کلاهبرداری در حوزه کنکور و اشراف پلیس بر این حوزه، از شناسایی ۳۸۷ فقره تارنما و دستگیری افرادی در این رابطه خبر داد که اقدام به کلاهبرداری با فروش سؤالات جعلی و قدیمی کنکور می‌کردند.

وی با بیان اینکه حدود ۸۰۰ هزار خدمت مشاوره‌ای طی ۱۰ ماهه امسال به مردم ارائه شده است، تصریح کرد: ۷۰ درصد از این مشاوره‌هایی که داده شده به مصالحه رسیده است.

وی با اشاره به اینکه پلیس با استفاده از فناوری‌های نوین درصدد ارائه خدمات و کیفیت‌بخشی به خدمات رسانی به مردم است، تصریح کرد: استفاده از آخرین فناوری‌های روز از دیگر اهداف معماری فراجای آینده است.

سردار حاجیان همچنین در ادامه عنوان کرد: مسیر راه توسط فرماندهی با شعار "پلیس مقتدر و حرفه ای، امین و مردمی" مشخص و سرلوحه کار همه ما خواهد بود و جز در این مسیر گام بر نخواهیم داشت و از دستگاه‌ها و نهادهای مسئول انتظار می‌رود تا در جهت ارتقاء امنیت مردم در تمامی ابعاد با پلیس همراهی و همکاری داشته باشد.

در هند تماس با همکار حین مرخصی جریمه دارد

یک شرکت هندی تصمیم گرفت برای هر کارمندی که با همکارش در زمان مرخصی تماس می‌گیرد جریمه سنگین تعیین کند.

به گزارش اعتمادآنلاین، شرکت هندی دریم ۱۱ اعلام کرد دیگر هیچ یک از کارمندانش حق ندارند با همکارانی که به مرخصی رفته‌اند تماس بگیرند و هرکس این کار را انجام دهد ۱۲۰۰ دلار جریمه می‌شود. مدیران این شرکت اعلام کردند، دلیل این تصمیم این است که به کارمندان خود اجازه دهند سرزندگی خود را بازیابند و بعد از پایان مرخصی با کارآمدی بیشتری فعالیت کنند.

یکی دیگر از قوانین شرکت مزبور که در سال ۲۰۰۸ تأسیس شده این است که کارمندانش ملزم هستند سالانه حداقل یک هفته به مرخصی بروند.

کشف بیش از ۶۰ هزار لیتر فرآورده نفتی قاچاق در جنوب تهران

رئیس پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ از کشف ۵۴ هزار لیتر نفت کوره و هشت هزار لیتر نفت گاز قاچاق خبر داد.

به گزارش خبرنگار ما سرهنگ هدایت بهرامی درباره جزئیات این خبر گفت:چندی پیش و در پی دریافت خبری مبنی بر دپوی غیرمجاز مقادیر زیادی سوخت در یکی از کارگاه‌های غیرمجاز تغلیظ سوخت در مناطق جنوبی تهران رسیدگی به موضوع در دستورکار ماموران پایگاه جنوب پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ قرار گرفت.

وی با اشاره به اقدامات انجام شده ازسوی ماموران در کشف این پرونده گفت: ماموران پلیس امنیت اقتصادی پایتخت پس از اطمینان از صحت گزارش دریافتی و با اشراف اطلاعاتی موفق شدند، کارگاه غیرمجاز مورد نظر را در روستای سون‌آباد شناسایی و با هماهنگی مقام قضائی از این مکان بازدید کنند.

بهرامی ادامه داد: درجریان این بازدید ۵۴ هزار لیترنفت کوره و هشت هزار لیتر نفت گاز خارج از شبکه توزیع و قاچاق که در سه مخزن تعبیه شده، نگهداری شده بود، کشف و ضبط شد. همچنین در این خصوص یک نفر نیز دستگیر شده و برای سیر مراحل قانونی به همراه پرونده متشکله روانه دادسرا شد.

رئیس پلیس امنیت اقتصادی تهران در پایان بر مبارزه قاطع پلیس با قاچاق کالا و ارز و نتایج بسیار مناسب آن تأکید کرد و از مردم خواست؛ هر گونه اطلاعات خود درخصوص فعالیت‌های مجرمانه و غیرقانونی را به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اعلام کنند.

صدای شما

تلفن تماس ۹ - ۷۷۶۴۴۴۲۰ (داخلی۳۴)
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ازساعت۱۰/۳۰ تا ۱۲

*حسینی: توزیع بنزین سوپر در جایگاههای عرضه سوخت، پس از مدت کوتاهی مجددا قطع شده و این موضوع، به آلودگی هوا بیش از پیش دامن زده است. چرا وزارت نفت وعده بی‌خود می‌دهد ولی در عمل بنزین سوپر توزیع نمی‌کند.

نامه های شما

خوانندگان محترم لطفا نامه های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا با قید نام - نشانی و تلفن تماس ارسال نمایید

هیاهوی پیام‌رسان‌های داخلی برای هیچ!

آیا وزیر ارتباطات که مردم را به سمت استفاده از پیام‌رسان‌های داخلی تشویق می‌کند تا به حال یکی از همین سکوها را در گوشی شخصی خود نصب کرده تا اختلالات و کندی آنها را متوجه شود؟ چندین ماه است که پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های خارجی را مسدود کرده‌اید و در عوض سکوهای به مردم معرفی می‌کنید که قوی‌ترین آنها از نظر امکانات فنی حتی قابل مقایسه با ضعیف‌ترین سکوی خارجی نیست. البته قصد و نیت تضعیف تولید ملی و ساخت داخل را نداریم، اما لااقل پیش از مسدود کردن رقبای خارجی، آنقدر سکوهای داخلی را تقویت می‌کردید که کسی به فکر بازگشت دوباره به سمت برنامه‌های خارجی نباشد بسیاری از کاربران در شبانه‌روز حتی برای ارسال یک عکس یا سند در همین پیام‌رسان‌های داخلی با مشکل مواجه‌اند. این را بگذارید در کنار کندی سرعت اینترنت که همه را کلافه کرده است!

یک شهروند تهرانی

آشنایی با یک گیاه مناسب برای کاهش وزن

زیره سیاه در برخی از افراد باعث لاغری می‌شود. این کاملا طبیعی است و درباره همه عرق‌ها و داروهای گیاهی دیگر مثل رازیانه و زیره سبز هم صدق می‌کند.

زیره سبز به صورت پودر و دانه‌ای یافت می‌شود. مصرف مداوم این ماده به قند خون تعادل می‌بخشد و باعث سلامت بدن می‌شود. از طرفی دیگر این ادویه خاصیت چربی سوزی بالایی دارد. با خوردن زیره سبز احساس سیری خواهید کرد و میل بدن به کربوهیدرات‌ها به شدت پایین می‌آید.

از طرفی دیگر این ماده سرشار از کلسترول گیاهی بوده و همین موضوع باعث می‌شود بدن کلسترول زیان آور را جذب نکند. این هم یک دلیل دیگر برای لاغری سریع با عرق زیره سبز.

همانطور که گفته شد زیره خاصیت لاغری دارد. این ماده غذایی کمی تلخ است.این ماده سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و کلسترول خون را پایین می‌آورد. این خاصیت زیره می‌تواند باعث لاغری شود.

تحقیقات نشان داده عرق زیره به تنهایی می‌تواند باعث لاغری فرد شود. کافیست تا ۹۰ روز، روزانه به مقدار ۳۰ میلی لیتر از عرق زیره بنوشید. این ماده اشتهای شما را به طرز چشمگیری کم کرده و باعث لاغری می‌شود.

در آزمایشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، افرادی که به مدت ۳ ماه از عرق زیره استفاده کرده بودند، پس از این مدت کاهش وزن داشتند. نکته جالب اینجاست که افراد شرکت‌کننده هیچ تغییری در برنامه غذایی خود نداده بودند و هیچ برنامه ورزشی نیز نداشتند.

یک کشته و ۱۱ مصدوم در سانحه رانندگی در تبریز

سخنگوی اورژانس آذربایجان شرقی از کشته شدن یک نفر و مصدومیت ۱۱ نفر در برخورد یک دستگاه مینی بوس با وانت در میدان بسیج تبریز خبر داد.

به گزارش مهر، وحید شادی نیا ضمن اعلام این خبر گفت: روز یکشنبه گزارش این حادثه در تبریز میدان بسیج به مرکز اورژانس استان اطلاع داده شد.

وی افزود: بلافاصله پس از دریافت این گزارش، پنج دستگاه آمبولانس به همراه یک دستگاه اتوبوس آمبولانس به محل حادثه اعزام شدند.

سخنگوی اورژانس آذربایجان شرقی: در این حادثه ۱ نفر کشته و ۱۱ تن مصدوم شده بودند.

شادی نیا گفت: مصدومان حادثه توسط عوامل اورژانس به بیمارستان‌های امام رضا(ع)، ۲۹ بهمن و سینای تبریز انتقال یافتند.

سقوط یک یخ‌نورد از آبشار خور

دبیر هیئت کوهنوردی البرز از سقوط یک یخ نورد از آبشار خور در کوه‌های جاده کرج-چالوس خبر داد.

به گزارش ایسنا، محمدعلی سلگی گفت: این حادثه بعد از ظهر روز یکشنبه در روستای خور به وقوع پیوست و یک یخ نورد آقا به دلیل عدم رعایت نکات ایمنی از ارتفاع ۱۵ متری آبشار خور سقوط کرد.

وی افزود: با اعلام این حادثه تیم‌های امداد و نجات هلال احمر به همراه تیم‌های یخ نوردی حاضر در محل و مدیریت بحران شهرستان کرج به محل وقوع حادثه اعزام شدند و فرد حادثه دیده را به بیمارستان انتقال دادند.

دبیر هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی البرز با اشاره به اینکه کوهنوردان از صعود به قله‌ها به صورت انفرادی خودداری کنند گفت: کوهنوردان حتما با ثبت‌نام در باشگاه‌های کوهنوردی و با طی کردن آموزش‌های لازم با رعایت مسائل ایمنی به کوه اعزام شوند تا از وقوع حوادث احتمالی جلوگیری به عمل آید.

سلگی افزود: اکثر حوادث کوهنوردی مربوط به کوهنوردانی است که به صورت طبیعت گرد به کوه‌ها صعود می‌کنند بدون آنکه مسائل ایمنی را در نظر بگیرند.

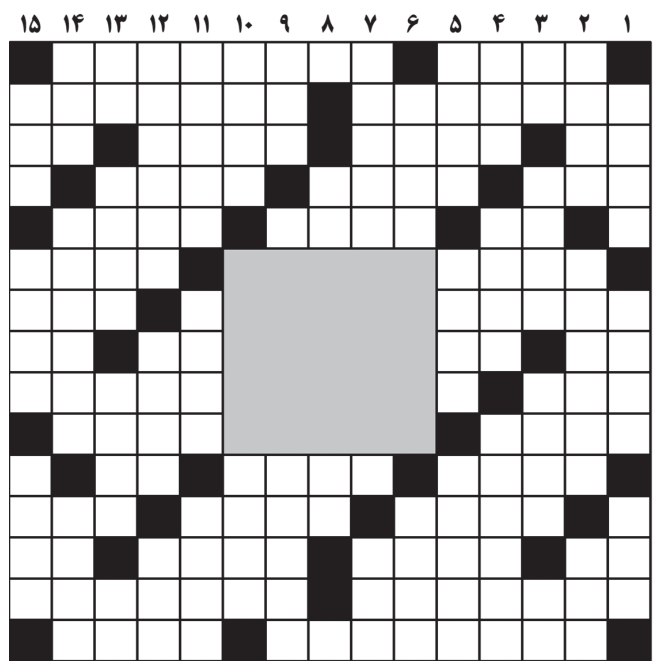
جدول ۷۵۴۵

افقی :

۱ - دعای صبح جمعه - نمایشنامه ای از یون فوسه ۲ - بزرگ زورخانه - مجسمه ساز بی همتای روم وخالق « مجسمه موسی » ۳ - آبگیر - فاکتور - سازمان فضایی - موجود نامرئی ۴ - شهری در المان - سالک و مسافر - داروی زخم ۵ - روستا - لشکر بسیار - هم اندازه ۶ - سرخ - کیسه کش حمام ۷ - نیرنگها - میوه تابستانی ۸ - نشانه مفعولی - عر وارونه - سطح - پهلوان ۹ - شکستگی های طبقات رسوبی زمین - نوک ۱۰ - پایتخت لتونی - کشور خاور میانه ۱۱ - لکنت زبان - حفظ کننده - گیاه مرداب ۱۲ - طریق - دوری و هجران - مارپیچ بزرگ ۱۳ - درهم پیچیدن - عنوان امپراتوران رومی - هفت روز هفته - پسوند شباهت ۱۴ - بالش نرم - از شهر های خوزستان ۱۵ - از آثار ایرونیک استون - پیروی کردن

عمودی :

۱ - مردمک گیاه - نجار و چوب تراش - گونه ای آچار ۲ - طعام بابرکت - آلرژی - شهری در مراکش ۳ - وحشی - جمع ندیم - افسار - مخفف از او ۴ - سلاح انفجاری - بانگ سگ - فیلمی از محمدرضا اصلانی ۵ - بانگ شتر - لاغر - عزیز شمردن ۶ - جاهلتر - از وسایل پرواز ۷ - پرده تاشو - نمو ۸ - حرف تعجب - کلام تنفر ۹ - کشوری عربی - نوعی نان سنتی ۱۰ - می آیم خودمانی - نامی پسرانه ۱۱ - نوعی بلیط - اثری از فدریکو گارسیالورکا - نرخ رسمی ۱۲ - نویسنده ایرانی با اثر روشنفکران - دریاچه سوئد - نهان نا تمام ۱۳ - حرف انتخاب - درون چشم - دوران گذشته - خاک سفالگری ۱۴ - گوشه خلوت - شهری در چین - معروف ۱۵ - نگار خانه - از وسایل خنک کننده - پارچه فروش



حل جدول ۷۵۴۴

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