خبرها از عالم علم

چگونه زمستان را با سلامتی سپری کنیم؟

همانطور که هوا سردتر می‌شود و نگران ابتلا به سرماخوردگی هستید باید بدانید که با انجام کارهای ساده‌ای می‌توانید در زمستان سالم باقی بمانید.به گزارش ایسنا به نقل از ترکیش، اگرچه همیشه نمی‌توانیم از ابتلا به همه بیماری‌ها جلوگیری کنیم اما سه نکته اشاره شده در ذیل به شما کمک می‌کند در برابر بیماری‌های فصل سرد قوی باشید.

سیستم ایمنی خود را تقویت کنید

برای مرطوب نگه داشتن غشاهای مخاطی در نازوفارنکس، با نوشیدن مایعات فراوان شروع کنید. اینگو فروبوزه، دانشمند ورزشی از دانشگاه ورزش آلمان در کلن اظهار کرد که این امر بقای پاتوژن‌ها را سخت‌تر می‌کند.

روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن حدود ۳۰ میلی‌لیتر مایعات بنوشید، ترجیحا آب و چای‌های شیرین نشده باشد بنابراین اگر ۷۰ کیلوگرم وزن دارید، باید حداقل ۲.۱ لیتر در روز مایعات بنوشید.

چیزی که به سیستم ایمنی شما نیز کمک می‌کند رژیم غذایی متعادل با تنوع زیاد است. محققی می‌گوید که در فصل سرما از ریزمغذی‌های آهن و روی استفاده کنید. بدن شما به آنها نیاز دارد تا سلول‌های تی شما - سلول هایی که ویروس‌ها را در بدن ما شناسایی می‌کنند - به درستی کار کنند. به‌عنوان مثال، آهن و روی را می‌توانید در جو، عدس، کنجد و دانه کدو حلوایی پیدا کنید.

ورزش نیز به تقویت سیستم دفاعی بدن شما کمک می‌کند، بنابراین سعی کنید به‌طور منظم در هوای پاک پیاده‌روی کنید.

از عفونت جلوگیری کنید

مرکز فدرال آموزش بهداشت آلمان (BZgA) می‌گوید که وقتی فردی عطسه یا سرفه می‌کند، عوامل بیماری‌زا از طریق بزاق و ترشحات بینی وی پخش می‌شوند. اگر با دست صورت خود را لمس کنید ممکن است این عوامل بیماری‌زا به دستان شما سپس غشاهای مخاطی شما برسند و در نتیجه عفونت را گسترش دهند.

اگر چندین بار در روز دست‌های خود را به‌طور کامل بشویید، شست‌وشویی که ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول بکشد می‌توانید خطر ابتلا به عفونت را کاهش دهید. شستن دست‌ها هنگام بازگشت به خانه، قبل از غذا خوردن، پس از استفاده از سرویس بهداشتی، گرفتن بینی یا تماس با افرادی که بیمار هستند، ضروری است.

چگونه زمستان را با سلامتی سپری کنیم؟

به هر حال، در مکان‌های عمومی از ماسک استفاده کنید اما بدانید که نتایج تحقیقات بالینی ثابت نکرده است که استفاده از ماسک می‌تواند به پیشگیری از عفونت آنفلوآنزا کمک کند با این وجود، اگر علائم عفونت را احساس می‌کنید، ایده خوبی است که بینی و دهان خود را بپوشانید.

قفسه دارو خود را چک کنید

آیا برای زمانی که گلو درد را احساس می‌کنید قرص‌هایی در قفسه دارویی خود دارید؟ اکنون زمان مناسبی است تا تاریخ انقضای آنچه را در قفسه دارویی خود دارید بررسی کنید و داروهایی که تاریخ مصرف آنها تمام شده است را دور بریزید.

یک از مواردی که باید در نظر بگیرید شربت‌های سرفه هستند زیرا هنگامی که درب آنها را باز می‌کنید، ممکن است عمر مفید آنها را کاهش دهید، بنابراین هنگام باز کردن آن، زمان را روی بسته‌بندی یادداشت کنید.

مطالعات نشان می دهد؛

احتمال افزایش اختلالات تغذیه ای در نوجوانان مبتلا به صرع

یک مطالعه جدید نشان می دهد که نوجوانان مبتلا به صرع بیشتر از آنهایی که دچار بیماری مغزی نیستند، در معرض اختلال خوردن قرار دارند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند حدود ۸.۴ درصد از کودکان ۱۰ تا ۱۹ ساله تحت درمان در کلینیک صرع در بوستون، اختلالات خوردن داشتند که سه برابر میانگین ملی ۲.۷ درصد از نوجوانان مبتلا به اختلال خوردن است.

دکتر «ایتالی توکاتلی لاتزر»، محقق ارشد این مطالعه و متخصص صرع در بیمارستان کودکان بوستون، گفت: «نوجوانان مبتلا به صرع ممکن است احساس از دست دادن کنترل خود را داشته باشند، زیرا نمی‌دانند چه زمانی تشنج خواهند داشت.»

توکاتلی لاتزر در بیانیه خبری بیمارستان افزود: «در افرادی که استعداد بیولوژیکی یا روانی ابتلاء به اختلالات خوردن دارند این شرایط یکی از راه‌هایی است که صرع ممکن است منجر به اختلالات خوردن شود.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به ۱۷۴۰ نوجوانی را که حداقل یک بار در مرکز صرع کودکان بوستون برای هر گونه بیماری مرتبط با تشنج بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۲ تحت درمان قرار گرفتند، تجزیه و تحلیل کردند. هیچ یک از نوجوانان دارای ناتوانی ذهنی یا اوتیسم نبودند.

از میان این کودکان، ۱۴۶ کودک مبتلا به اختلال خوردن تشخیص داده شدند.

در طول دوره ۱۰ ساله، تعداد نوجوانانی که در مرکز تحت درمان و دارای اختلالات خوردن بودند، سالانه افزایش یافت و از ۱۲ نفر در سال ۲۰۱۳ به ۲۲ نفر در سال ۲۰۲۲ رسید.

بی اشتهایی در میان نوجوانان مبتلا به صرع و اختلالات تغذیه‌ای شایع‌تر از پرخوری عصبی بود.

محققان دریافتند که نوجوانان مبتلا به صرع اگر BMI پایین‌تری داشته باشند یا از نوع خاصی از تشنج به نام تشنج‌های غیرصرعی روان‌زا رنج ببرند، بیشتر در معرض ابتلاء به اختلالات غذایی هستند.

همچنین احتمال بیشتری داشت که افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی یا سابقه سو استفاده جنسی داشته باشند.

نتایج نشان می‌دهد، نوجوانان مبتلا به اختلالات خوردن در سنین پایین‌تر از نوجوانانی که اختلال خوردن ندارند، دچار تشنج شدند.

توکاتلی لاتزر گفت: «متخصصان بهداشت در کلینیک‌های صرع باید از خطر بالای اختلالات خوردن در نوجوانانی که درمان می‌کنند آگاه باشند. کسانی که اختلالات خوردن دارند باید برای درمان این اختلال معرفی شوند.»

یافته محققان سوئدی؛

فایده مصرف ماهی برای افراد در معرض خطر بالای بیماری قلبی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند، ممکن است از خوردن ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی خال مخالی، شاه ماهی و ساردین سود ببرند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، ماهی‌های روغنی حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که بدن نمی‌تواند آن را تولید کند و باید از طریق رژیم غذایی تأمین شود.

یک مطالعه بزرگ بین المللی نشان داد که در صورت داشتن سطوح پایین اسیدهای چرب امگا ۳ به علاوه سابقه خانوادگی مشکلات قلبی، خطر ابتلاء به بیماری قلبی بیش از ۴۰ درصد افزایش می‌یابد.

با این حال، اگر فردی میزان کافی از اسیدهای چرب امگا ۳ داشته باشد، سابقه قلبی خانوادگی، خطر ابتلاء به آن را تنها ۲۵ درصد افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، نتایج نشان می‌دهد که عادات سالم سبک زندگی می‌تواند در برخی موارد بر خطر ژنتیکی غلبه کند.

«کارین لیندر»، سرپرست تیم تحقیق و استادیار اپیدمیولوژی در مؤسسه کارولینسکا سوئد، می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی عروقی دارند، از خوردن ماهی‌های چرب بیشتر از دیگران سود می‌برند.»

به گفته انجمن قلب آمریکا، اسیدهای چرب امگا ۳ با ایجاد سیستم ایمنی قوی‌تر، کاهش التهاب، کاهش فشار خون و بهبود میزان کلسترول مرتبط هستند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۰۰۰۰ نفر را جمع آوری کردند که نزدیک به ۸۰۰۰ نفر از آنها به مشکلات قلبی مانند آنژین ناپایدار، حمله قلبی، ایست قلبی و سکته مبتلا شدند.

سطح اسیدهای چرب امگا ۳ در تمام شرکت کنندگان در مطالعه اندازه گیری شد. لیندر گفت که این سطوح معیاری قابل اعتماد برای میزان مصرف ماهی‌های روغنی در رژیم غذایی است و از داده‌های رژیم غذایی گزارش شده توسط افراد قابل اعتمادتر است.

محققان سابقه خانوادگی و سطح امگا ۳ هر فرد را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که اسیدهای چرب به نظر می‌رسد خطر کلی بیماری قلبی را کاهش می‌دهند.

لیندر گفت: «بیماری قلبی عروقی تا حدی ارثی است، اما شناسایی ژن‌های کنترل کننده دشوار است. بنابراین یک فرضیه قوی این است که ترکیبی از ژنتیک و محیط در بروز آن دخیل است.»

خبر پزشکی

بهترین و بدترین غذاها هنگام ابتلا به چند بیماری شایع

هنگام ابتلا به بیماری، احتمالا آخرین خواسته شما این است که چیزی بخورید که حالتان را بدتر کند.

به گزارش ایسنا، به‌عنوان یک قاعده کلی، بهترین غذاها برای کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها و یا کم کردن طول مدت آنها با بهترین غذاها برای داشتن یک زندگی طولانی و سالم یکسان هستند.

شبکه خبری سی‌ان‌ان علائم رایج برخی بیماری‌ها و توصیه‌های متخصصان در مورد غذاهایی که به تسکین این بیماری‌ها کمک می‌کنند را منتشر کرده است:

اسهال - بسیاری از چیزها می‌توانند باعث اسهال شوند، مانند بیماری کرون یا کولیت و ویروس معده، بنابراین اگر علائم برای بیش از دو هفته ادامه یافت و دچار کم‌آبی بدن شدید یا اگر اسهال با تب، خونریزی و درد شدید شکم همراه بود به پزشک مراجعه کنید.

بهترین غذاها: موز، برنج، سیب و نان تست. بلغور جو، سیب‌زمینی آب پز، مرغ یا بوقلمون پخته بدون پوست گزینه‌های مفیدی برای برطرف‌شدن این عارضه هستند.

بدترین غذاها: آب نبات و آدامس‌های بدون قند حاوی سوربیتول یا سایر شیرین‌کننده‌های مصنوعی که قابل هضم نیستند و می‌توانند باعث اسهال شوند. سایر غذاهایی که می‌توانند باعث ایجاد گاز و نفخ شوند عبارتند از پیاز، سیب، کلم بروکلی، کلم و لوبیا. کافئین نیز می‌تواند اسهال را تشدید کند.

یبوست - یبوست زمانی رخ می‌دهد که غلات کامل غنی از فیبر، میوه‌ها و سبزیجات را به میزان کافی مصرف نکنید. بزرگسالان بین ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز نیاز دارند.

بهترین غذاها: نان غلات کامل، آجیل، لوبیا، آلو، بلغور جو، بذر کتان، کلم بروکلی، گلابی و سیب. نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در روز به حرکت روده کمک می‌کند.

بدترین غذاها: شکلات، لبنیات، مکمل‌های آهن، مخدرها (داروهای ضد درد) و برخی داروهای ضد افسردگی

تهوع - بنابر اعلام دویچه وله، احساس تهوع باعث می‌شود همه غذاها ناخوشایند به نظر برسند اما غذاهای مناسب می‌توانند علائم را با کم کردن اسید معده کاهش دهند.

بهترین غذاها: کراکر نمکی یا چوب شور می‌تواند کمک‌کننده باشد. چای زنجبیل یا لیمو در این هنگام مفید است. بخصوص برش‌های لیموی تازه یا یخزده و نعناع موثر هستند.

بدترین غذاها: غذاهای چرب، تند یا روغنی، کافئین و نوشیدنی‌های گازدار می‌توانند حالت تهوع را بدتر کنند.

درد کل بدن - برای دردهای عضلانی عمومی، غذاهای حاوی منیزیم یا کلسیم ممکن است به کاهش درد کمک کنند.

بهترین غذاها: غذاهای حاوی منیزیم عبارتند از آجیل، موز، لوبیا، سبزیجات برگ‌دار و آووکادو.غذاهای سرشار از کلسیم مانند ماهی سالمون، ماست، سبزیجات با برگ سبز تیره و آب پرتقال غنی‌شده با کلسیم نیز گرفتگی و درد عضلانی را تسکین می‌دهد.

بدترین غذاها: هر چیزی که بدن شما را کم‌آب کند می‌تواند دردهای عضلانی را بدتر کند به ویژه الکل و کافئین

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۲۳۶۷ مورخ ۱۴۰۲/۶/۲۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مصطفی فخیم ذاکری فرزند خیبر بشماره شناسنامه ۰۰۱۶۵۵۹۸۹۴ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۵۶ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۸۳۰ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۳۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی بانو سلطان حمید سرابی 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 آگهی به مدت 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۶۰۸۲۱۲)

تاریخ انتشار اول ۱۴۰۲/۰۹/۰۴
تاریخ انتشار دوم ۱۴۰۲/۰۹/۱۹

م الف ۱۴۵۱۹/۵۰۵-د **رئیس ثبت اسناد و املاک یافت آباد – خداداد بشیری**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۲۳۶۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبداله صادقی فرزند زید اله بشماره شناسنامه ۱۱۰ صادره از هشترود در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۵۶/۳۳ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۸۳۰ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۳۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی بانو سلطان حمید سرابی 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 آگهی به مدت 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۶۰۸۲۱۶)

تاریخ انتشار اول ۱۴۰۲/۰۹/۰۴
تاریخ انتشار دوم ۱۴۰۲/۰۹/۱۹

م الف ۱۴۵۲۱/۵۰۷-د **رئیس ثبت اسناد و املاک یافت آباد – خداداد بشیری**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۲۳۶۶ مورخ ۱۴۰۲/۶/۲۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامرضا حضرتی فرزند اورجعلی بشماره شناسنامه ۵۸۸ صادره از هشترود در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۷۹/۹۵ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۸۳۰ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۳۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی بانو سلطان حمید سرابی 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 آگهی به مدت 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۶۰۸۲۱۵)

تاریخ انتشار اول ۱۴۰۲/۰۹/۰۴
تاریخ انتشار دوم ۱۴۰۲/۰۹/۱۹

م الف ۱۴۵۲۰/۵۰۶-د **رئیس ثبت اسناد و املاک یافت آباد – خداداد بشیری**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

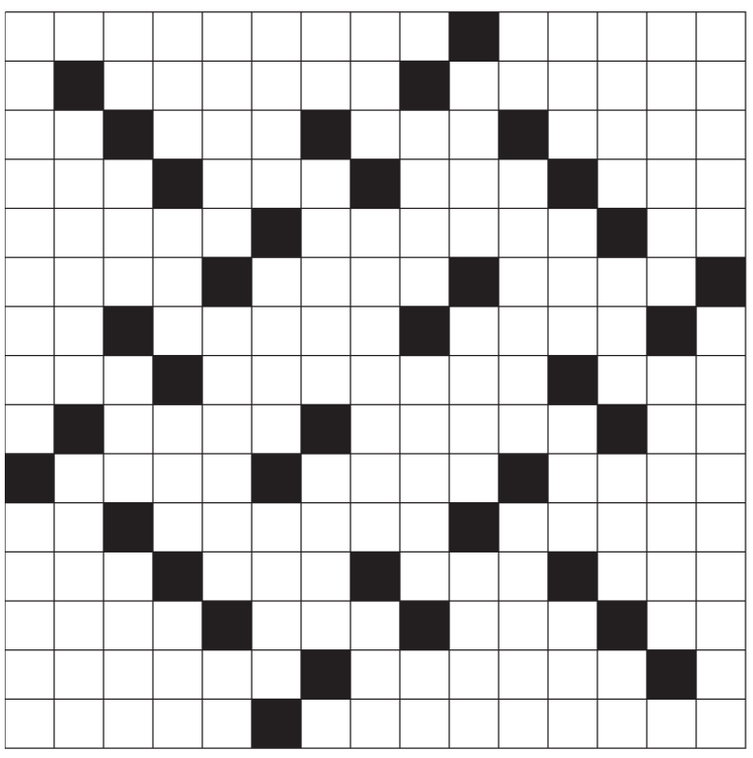
برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۲۳۶۲ مورخ ۱۴۰۲/۶/۲۸ هیات موضوع تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای لقمان ربیعی چافی فرزند رضا بشماره شناسنامه ۲ صادره از لنگرود در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۶۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۸۳۰ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۳۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی بانوسلطان حمید سرابی 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 آگهی به مدت 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۶۰۸۲۳۴)

تاریخ انتشار اول ۱۴۰۲/۰۹/۰۴
تاریخ انتشار دوم ۱۴۰۲/۰۹/۱۹

م الف ۱۴۵۲۲/۵۰۸-د **رئیس ثبت اسناد و املاک یافت آباد – خداداد بشیری**

جدول

شماره ۷۳۸۳



افقی

۱-پرفروغ است- آبخوری سفالگر مثلی ۲-اثری از ژولین گرین - گوشزد کردن ۳-ایالتی در هند - از تبهکاران - ویران کردن - حرف جمع ۴-پرده - ماندگی - طالب مفت خوری - مظهر نرمی ۵-از ویتامینها - آن طرف- در جهالت به سر می برد ۶-از کشورهای جنوب شرقی آسیا - تربیت آموختن - راه رفتن به قصد تفرج ۷-اتاق قطار - از استانهای ساحلی - امر به آمدن ۸-ضمیر با ادب- از توابع شهرستان دهلران - غلام و بنده ۹-ضمیر چند نفره - لذیذ و خوشمزه - صاحب ارم ۱۰-پیروان حضرت موسی - خوراک چهارپا - پارچه فروش ۱۱-بی بهره از زندگی خوش- پیدا و آشکار - رطوبت۱۲-خورشید عالم تاب- شکننده - عضو پرواز - بام دنیا ۱۳-عضو رفتار - بدگویی شعری - هرچیز گستردنی - کاغذ کلفت۱۴-باید مواظب باشیم تا از معنویات دورمان نکند - سیاره زحل ۱۵-شبرا تا به صبح به بیداری گذراندن - انبازی و همدستی

عمودی

۱-خویشتن داری کردن - دارای جامه‌یی از پشم است و به صوفی گفته می‌شود ۲-زین و یراق اسب- زیبا چون قمر ۳-زیاده از حد و شمار - بانگ و صدا - آشیانه مرغ - ترش و شیرین ۴-حرف سوال برانگیز - دوستداری - طالب مفتخوری - حرف ندا ۵-یکی از دو جنس- گاو کاری و شخم زن - به آداب و رسوم تازه و نوگراییده ۶-نزدیک شدن - کفن دزد - قسمتی از لباس۷-نام آرایش- تفرجگاهی در شمال تهران - هنوز ادب نشده ۸-کم و اندک- از گیاهان زینتی با برگهایی‌پهن - از حروف الفبای یونانی ۹-امید است هیچ زنی سر آن نرود - چرخ بازیگر - از گل های بهاری ۱۰-قاصد سلیمان - خوش و و خندان - خشک۱۱-با نشاط و بی غم - از ورزشهای گروهی - سوپ میهنی ۱۲-سبزه کنار جوی و حوض- حرف شرط - گازی موجود در طبقات فوقانی جو زمین - واحد طول ۱۳-حرف درون - روستا و قریه - طالب مفتخوری - پرهیزکاری ۱۴-حامی و پشتیبان - نوعی توپ جنگی کوچک قدیمی ۱۵-از سلسله‌های ایران باستان - وقار و سنگینی

حل جدول شماره قبل

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