خبرها از عالم علم

با «مورینگا» و خواص مغذی آن آشنا شوید!

«مورینگا» گیاهی است ارزشمند که در بسیاری از مناطق گرمسیری رشد می‌کند و در ساخت بسیاری از داروها با مواد مغذی با ارزش به‌کار گرفته می‌شود.

به گزارش ایسنا، «مورینگا اولیفرا» که به طور معمول با عنوان درخت مورینگا شناخته می‌شود، گیاه بومی شمال هند است که قرن‌ها در طب سنتی و به عنوان منبع غذایی مورد استفاده قرار گرفته است. براساس آنالیزهای انجام شده، این درخت سرشار از مواد مغذی ضروری، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است.

برگ مورینگا تقریباً به اندازه یک موز پتاسیم و به اندازه یک پرتقال ویتامین C دارد. همچنین منبع خوبی از کلسیم، پروتئین، آهن و اسیدهای آمینه به حساب می‌آید. این گیاه همچنین به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی خود شناخته شده است و ممکن است به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب و تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

نتایج مطالعات بیانگر این است مورینگا به کاهش سطح قند خون، کاهش فشارخون، بهبود سطح کلسترول، کاهش التهاب، افزایش سلامت کبد، کمک به هضم غذا، تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن و حمایت از سلامت مغز کمک می‌کند. برگ، دانه و ریشه مورینگا برای درمان بیماری‌های مختلف مانند دیابت، التهاب طولانی‌مدت، عفونت‌های باکتریایی، عفونت‌های ویروسی و قارچی، درد مفاصل، سلامت قلب، سرطان، کلسترول، آرتریت، فشارخون بالا استفاده می‌شود.

اغلب تحقیقات درباره مورینگا با استفاده از مدل‌های حیوانی انجام شده و مطالعات انسانی محدود است. ایمنی و کارایی مکمل‌های مورینگا به خوبی ثابت نشده و تحقیقات بیشتری برای تایید فواید آن و تعیین دوزهای مناسب مورد نیاز است.هنگامی که مورینگا به عنوان غذا مصرف می‌شود بی‌خطر است اما خوردن پوست یا پالپ آن به ویژه برای زنان باردار می‌تواند خطرناک باشد؛ چرا که ممکن است باعث انقباضات رحمی و سقط جنین شود. مکمل‌های مورینگا توسط FDA تنظیم نمی‌شوند و هیچ دوز استانداردی برای فواید سلامتی وجود ندارد. توصیه می‌شود پیش از مصرف مورینگا یا هر مکملی با پزشک مشورت کنید به خصوص اگر دارو مصرف می‌کنید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، استفاده از گیاه مورینگا، به ویژه برگ‌های آن، به طور کلی در صورت مصرف در مقادیر مناسب بی‌خطر تلقی می‌شود.با این حال، برخی از مضرات و عوارض جانبی بالقوه شناسایی شده که شامل بارداری، شیردهی، تداخلات با داروها و مشکلات گوارشی، آسیب کبد و کلیه، کم‌کاری تیرویید و واکنش‌های آلرژیک می‌شود. این احتمال وجود دارد برگ مورینگا در سه ماهه دوم و سوم بارداری ناامن به حساب آید؛ چرا که مواد شیمیایی موجود در ریشه، پوست و گل‌ها ممکن است باعث انقباضات رحمی شوند. بهتر است از مورینگا در دوران بارداری اجتناب شود. همچنین استفاده از برگ مورینگا در دوران شیردهی تا چهار ماه ممکن است بی‌خطر باشد اما بهتر است طی این مدت از مصرف سایر قسمت‌های گیاه مورینگا خودداری کرد.

مورینگا ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد؛ به عبارت دیگر، این گیاه ممکن است سرعت تجزیه کبدی برخی داروها مانند «لووتیروکسین» را تغییر دهد. در صورت مصرف دارو قبل از مصرف مورینگا، مشورت با پزشک ضروری است.

نقش کم‌خوابی در ابتلا به یک بیماری خاموش

با اینکه کمبود خواب اثرات نامطلوب بسیاری دارد، بسیاری از افراد نمی‌توانند به میزان کافی ۷ تا ۸ ساعت در طول شبانه‌روز بخوابند، موضوعی که می‌تواند منجر به یک بیماری خاموش شود.

به گزارش ایسنا، انجمن قلب آمریکا اعلام کرد که کمبود خواب منجر به عارضه‌ای می‌شود که متخصصان آن را «کبد چرب غیرالکلی» (non-alcoholic fatty liver disease) می‌نامند. عارضه‌ای که از هر چهار آمریکایی دست‌کم یک نفر به آن دچارند.

◆ کبد چرب غیرالکلی چیست؟

کبد چرب غیرالکلی همان‌طور که از نامش پیداست، از وجود چربی در کبد خبر می‌دهد. «ابراهیم هانونه»، متخصص گوارش در مینه‌سوتا، می‌گوید که افزایش وزن، دیابت نوع ۲، فشار خون و تری‌گلیسیرید بالا و آپنه انسدادی خواب از عوامل اصلی عارضه کبد چرب غیرالکلی به شمار می‌روند.

او می‌گوید: مصرف الکل هم موجب چرب شدن کبد می‌شود، اما کبد چرب غیرالکلی به‌دلیل مشکلات سندرم متابولیک و افزایش وزن و بدون مصرف الکل

رخ می‌دهد، به همین دلیل آن را غیرالکلی می‌نامند. البته او تاکید می‌کند که سابقه خانوادگی هم خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد.

به گزارش ایندیپندنت، کبد چرب غیرالکلی را به این دلیل که اغلب بی‌نشانه است «همه‌گیری خاموش» می‌نامند.

به گفته هانونه، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۲۵ تا ۳۵ درصد جمعیت کل آمریکا به کبد چرب غیرالکلی مبتلا شده‌اند که چیزی بیش از یک نفر از هر چهار نفر است. اما بیشتر افراد به‌خصوص در مراحل اولیه ابتلا، هیچ نشانه‌ای ندارند. برخی افراد ممکن است نشانه‌های عمومی مانند خستگی، مه‌مغزی و درد شکم را بروز دهند.

به طور کلی بیماری کبد چرب تا وقتی وخیم نشده باشد، علائم عمده‌ای ایجاد نمی‌کند. برای مثال، وقتی که فرد پیش‌تر به بیماری سیروز کبدی یا سرطان کبد دچار شده باشد ممکن است علائم کبد چرب غیرالکلی هم آشکار شود. البته بیماری کبد چرب با افزایش خطر سیروز کبدی و سرطان کبد مرتبط است.

ارتباط بین خواب و کبد چرب غیرالکلی

طبق گفته «کریستین کرک پاتریک»، متخصص تغذیه در بیمارستان کلیولند، تحقیقات متعدد نشان می‌دهند که کمبود خواب باکیفیت با افزایش وزن، افزایش گرسنگی و کنترل نامطلوب قند خون مرتبط است.

او می‌گوید که مقاومت دربرابر انسولین عامل اصلی بروز چربی در کبد محسوب می‌شود.

با توجه به ماهیت «خاموش بودن» این بیماری، متخصصان بر اهمیت غربالگری کبد چرب تاکید می‌کنند، به‌ویژه برای افرادی که زمینه ابتلا به این بیماری را دارند، حتی اگر هیچ نشانه‌ای در آنان مشاهده نشود.

محققان پی بردند؛

قرارگیری زودهنگام در معرض بادام زمینی از آلرژی جلوگیری می کند

یک کارآزمایی بالینی جدید گزارش می دهد که تغذیه بچه ها با بادام زمینی در اوایل دوران کودکی می تواند خطر ابتلا به آلرژی به بادام زمینی را در آنها به شدت کاهش دهد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند کودکانی که از نوزادی تا ۵ سالگی به طور منظم از محصولات بادام زمینی تغذیه می‌کردند تا زمانی که به سنین نوجوانی رسیدند، ۷۱ درصد کمتر آلرژی به بادام زمینی داشتند.

دکتر «جین مارازو»، مدیر مؤسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی، گفت: «این مطالعه باید اعتماد والدین و مراقبان را تقویت کند که تغذیه کودکان با محصولات بادام‌زمینی از دوران نوزادی طبق دستورالعمل‌های تعیین‌شده می‌تواند محافظت پایدار در برابر حساسیت بادام‌زمینی ایجاد کند.»

مارازو در ادامه افزود: «اگر این استراتژی ساده و

ایمن به طور گسترده اجرا شود، می‌تواند از ده‌ها هزار مورد آلرژی به بادام زمینی جلوگیری کند.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۵۰۰ کودک را که قبلاً در یک کارآزمایی بالینی برای آزمایش قرار گرفتن در معرض بادام زمینی به عنوان وسیله‌ای برای جلوگیری از حساسیت به بادام زمینی شرکت کرده بودند، ردیابی کردند.

نیمی از بچه‌ها از دوران نوزادی به طور منظم بادام زمینی مصرف می‌کردند، در حالی که نیمی دیگر از بادام زمینی اجتناب کرده بودند.

محققان دریافتند که ورود زودهنگام بادام زمینی به رژیم غذایی آنها خطر ابتلاء به آلرژی به بادام زمینی را در سن ۵ سالگی تا ۸۱ درصد کاهش می‌دهد.

این مطالعه جدید کودکان را در سنین نوجوانی با میانگین سنی ۱۳ سال دنبال کرد.

محققان دریافتند که بیش از ۱۵ درصد از کودکانی که در دوران نوزادی از مصرف بادام زمینی اجتناب کرده بودند، اکنون به بادام زمینی آلرژی دارند، در حالی که بیش از ۴ درصد از کودکانی که از سنین پایین در معرض بادام زمینی بودند، حساسیت داشتند.

به گفته محققان، این نشان می‌دهد که اثر محافظتی مصرف اولیه بادام زمینی در طول زمان، بدون نیاز به تقویت آن با ادامه خوردن بادام زمینی به طور مداوم در دوران کودکی و نوجوانی باقی می‌ماند.

خبر پزشکی

محققان بریتانیایی پی بردند؛

کودکان در محله های پر سر و صدا بیشتر مستعد اضطراب هستند

محققان پی بردند کودکانی که در محله های پرسروصدا زندگی می کنند ممکن است در معرض خطر بیشتر اضطراب باشند، در حالی که آلودگی هوا می‌تواند خطراتی را برای سایر مشکلات سلامت روان افزایش دهد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، تیمی به سرپرستی «جوآن نیوبوری»، از دانشکده پزشکی بریستول بریتانیا، نوشت: «قرار گرفتن در معرض آلودگی صوتی در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند با افزایش استرس و اختلال در خواب، اضطراب را افزایش دهد.»

در این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های حاصل از مطالعه والدین و کودکان را بررسی کردند که سلامت کودکان متولد شده در انگلستان را بین سال‌های ۱۹۹۱ و ۱۹۹۳ دنبال می‌کرد.

در مجموع ۹۰۶۵ نفر اطلاعات مربوط به سلامت روان خود را تا بزرگسالی ارائه کردند. از هر ۵ نفر، ۱ مورد سابقه روان پریشی، ۱۱.۴ درصد افسردگی و ۹.۷درصد اضطراب را گزارش کردند.

محققان گفتند کودکانی که در دوران کودکی یا نوجوانی در محله‌های خود در معرض آلودگی صوتی قرار گرفته‌اند، با بزرگ‌تر شدن، حدود ۲۰ درصد احتمال بیشتری برای اضطراب دارند.

آلودگی هوای محله نیز یک عامل خطر برای مسائل مربوط به سلامت روان بود: کودکانی که هنوز در رحم مادر بودند در معرض سطوح نسبتاً بالایی از ذرات معلق (تکه‌های ریز آلودگی وارد ریه‌ها) بودند، در مقایسه با کودکانی که چنین مواجهه‌ای نداشتند، ۱۱ درصد بیشتر از دیگران با احتمال روان‌پریشی و ۱۰ درصد خطر افسردگی روبرو بودند.

ممکن است دلایل محکمی در پشت تأثیر صدا بر ذهن در حال رشد وجود داشته باشد. گروه نیوبوری این نظریه را مطرح کرد که علاوه بر کاهش خواب مورد نیاز کودکان، سر و صدای محله می‌تواند بر قوه شناخت کودک تأثیر بگذارد، که می‌تواند با تأثیرگذاری بر تمرکز در طول سال‌های مدرسه، اضطراب را افزایش دهد.

تیم بریتانیایی گفت: «در مورد آلودگی هوا، سمومی که توسط مادران در دوران بارداری تنفس می‌شود، می‌تواند بر رشد گسترده مغز که در جنین و در دوران نوزادی رخ می‌دهد، تأثیر بگذارد.»

نیوبوری افزود: «قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا همچنین می‌تواند منجر به محدود شدن رشد جنین و زایمان زودرس شود که هر دو از عوامل خطر آسیب شناسی روانی هستند.»

محققان خاطرنشان کردند که اگر آلودگی هوا و آلودگی صوتی جنین و دوران کودکی بر مسیرهای سلامت روان تأثیر بگذارد، به حداقل رساندن این سموم می‌تواند تأثیر "بالقوه بسیار زیادی" داشته باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک فشم
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 رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۱۰۴۱۰۰۲۱۵۶ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ هیأت اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فشم تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم اعظم اسکندری فرزند محمدنبی بشماره شناسنامه ۶۰۳۹ صادره از تهران در یک باب خانه /یک قطعه زمین مزروعی / یک قطعه باغ به مساحت ۸۵۷/۳۸ مترمربع پلاک فرعی ۸۴ از ۳۱ اصلی مفروز و مجزی شده از اصلی مذکور واقع در امامه رودبار قصران واحد ثبتی فشم خریداری از مالک رسمی آقای ایمان اسکندری مع الواسطه از حبیب اله اسکندری 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: ۱۷۱۶۴۴۸)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۳/۱۳
۱۰۸۲۱م.الف/۷۱-د
رئیس ثبت اسناد و املاک فشم – امیرحسین آذرنیان

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک خاوران 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 رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۱۰۵۴۰۰۱۱۳۵ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خاوران تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سیدمهدی چاوشی نسب فرزند سید صالح به شماره شناسنامه ۷۶۳ صادره از سراب یک قطعه زمین به مساحت ۱۴۷/۰۲ مترمربع پلاک فرعی ۰ از ۴۴۱۸ اصلی 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: ۱۷۱۶۴۸۹)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۳/۱۳
۱۰۸۲۵م.الف/۷۴-د
رئیس ثبت اسناد و املاک خاوران – محسن هدائی

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص صنایع بسته بندی پوشش کارتن آسیا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۵۲۴۹۶ و به شماره ثبت ۲۳۴۲۹۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای محمدحسین پالیزدار به شماره ملی ۰۰۵۴۸۸۹۵۵۳ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی آقای روح اله هاجرپور به شماره ملی ۱۵۸۲۲۳۵۰۱۵ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند.
۹۴-د
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۷۲۵۱۷۳)

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بویین زهرا
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهی فاقد سند رسمی

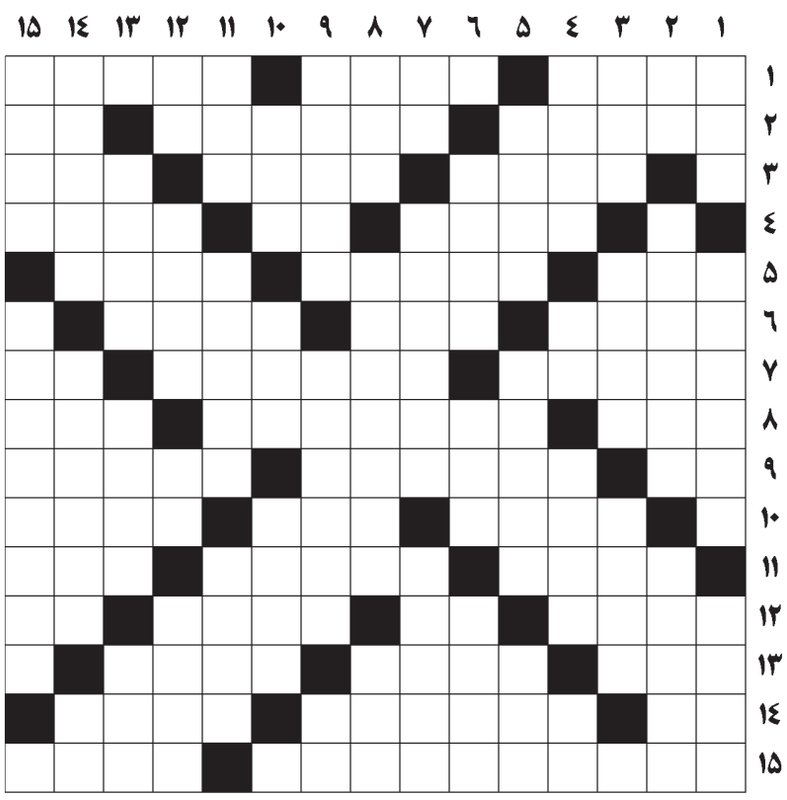
برابر رای ۱۴۰۲۶۰۳۰۹۰۰۷۰۰۵۵۷۳ مورخ ۱۷ / ۱۲ / ۱۴۰۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بویین زهرا تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی نجف حیدری به شماره شناسنامه ۳ صادره از بویین زهرا فرزند احمد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۶ / ۱۰۳۱ متر مربع از پلاک ۸۷ اصلی واقع در بخش ۸ قزوین موسوم به روستای رحمت آباد خریداری شده از مالکیت رسمی و مشاعی آقای احمد حیدری فرزند تقی موضوع سند رسمی شماره ۵۱۳۰۹ مورخ ۰۷ / ۰۴ / ۱۳۵۱ دفتر ۱۷ قزوین موجب پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۹۰۰۷۰۰۰۲۷۴ محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می گردد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی و نیز املاک واقع در روستاها از تاریخ الصاق در محل به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایید و معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نموده و گواهی آنرا به اداره ثبت اسناد و املاک تحویل دهد در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم ددخواست به دادگاه عمومی محل را به اداره ثبت ارائه نکند اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمیباشد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۹ / ۰۲ / ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳ / ۰۳ / ۱۴۰۳
۱۷۱۶۵۱۱م.الف/۲۹۳-ش
سیروس محمد بیگی – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بویین زهرا

اداره ثبت اسناد و املاک 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 ۱۴۰۲۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۸۲۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای کریم عنصری فرزند امراله بشماره شناسنامه ۲۵۶ کدملی شماره ۰۴۳۹۲۶۶۷۰۱ صادره از دماوند در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۱۹۸/۸ مترمربع پلاک ۴۳۸ فرعی از ۱۲۸ اصلی واقع در لومان از تمامی مالکیت رسمی 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 ازتاریخ 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 انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۳/۱۳
م/الف ۲۹۱/۱۷۹-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – حسین حسن پور

جدول

شماره ۷۵۰۶



افقی

۱-چشم فرنگی - هیئت وزیران - گیاه شاه اسپرم ۲-شهری در استان خراسان - مغناطیس- واحد سطح ۳-صحنه آرایی - پیامبر هندی - جهت وزش باد ۴-دندانپزشک- مفعول بی واسطه - محلی برای داد و ستد ۵-ریز ریز کردن - کرایه بها - ره آورد ساوجی ۶-قاصد سلیمان - همسر زن - شیر درنده ۷-خبازی می‌کند - از سلسله‌های پادشاهی ایران - عزیز عرب۸-از سور مبارکه قرآن - نظمیه کنونی - سر و سامان ۹-میوه پاییزی - روح در بدن دارد - پرفروغ است۱۰-واحد طول انگلیسی - هویدا شدن - مکمل پورت۱۱-سنگ قپان - جای پرآشوب- چیز ۱۲-زینت و ارایش- شبیه و مانند -از گل های بهاری - آخرین نازی ۱۳-چغندر تنوری - نام مادر امام زمان (عج) -شکسته بند ۱۴-برجستگی ته لاستیک- پاینده و برقرار - فروغ و روشنی ۱۵-قاصد سیه روی نوروز است- مجبور است

عمودی

۱-تصویر و شکل - مغناطیس- راننده کشتی ۲-حرف گزینش- ماله بنایی - بی موقع و بی مورد ۳-پراکنده ساختن - پایان راه گناهکاران - تکیه کلام درویش ۴-اندک اندک- از ورزشها - وسیله نظافت منزل - حرفنداری ۵-انگشت نمای خلق - کنایه و رمز - گودی روی شکم ۶-آزردگی - خطای فوتبالی - بی مهری نسبت به کسی ۷-تعجب خانم‌ها - ناشی و بی تجربه - هماهنگ نیست ۸-زبانه آتش- نوعی از انگور با دانه‌های درشت و دراز - باج و خراج ۹-لوله دود کش- نایب وزیر مختار - ترش و شیرین ۱۰-دوش انداز - حرف ندا - هدف تیرانداز ۱۱-از بیماریهای واگیر - آسودگی و بی ترسی - شیرینی شاخه‌یی ۱۲-آخرین رمق - فرومایگی - نفس بلند - دست شکسته بر گردن ۱۳-چانه زدن معامله گران - کفن دزد - سود ناشایست۱۴-وعده یی از غذا - خسارت دیده - پیامد روز ۱۵-الماس خالصرین آن است- از سبکهای ادبی

حل جدول شماره قبل

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