خبرها از عالم علم

هشدار متخصصان آلمانی درباره مصرف بالای شکر در کودکان و نوجوانان

متخصصان آلمانی می‌گویند مصرف شکر در میان کودکان و نوجوانان از سال ۲۰۱۰ میلادی مدام در حال کاهش بوده اما همچنان بالاتر از سطح توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) است.

به گزارش ایسنا، بنا به اعلام این سازمان حداکثر ۱۰ درصد از کل انرژی روزانه باید از طریق شکر تامین شود.

متخصصان دانشگاه بن در مطالعه بلندمدت خود روی ۷۵۰ کودک و نوجوان سه ماهه تا ۱۸ ساله اعلام کردند که اگرچه مصرف شکر در این گروه‌های سنی از سال ۲۰۱۰ کاهش یافته اما همچنان بالاتر از مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت است.

داده‌های حاصل از این سری مطالعات در سال ۲۰۱۹ نشان داده بود مصرف شکر از سال ۲۰۰۵ کاهش یافته است، به طوری که این ماده غذایی در سال ۲۰۱۶ حدود ۱۶ درصد از انرژی روزانه را تشکیل می‌داد.

به گفته متخصصان، این میزان اکنون به ۱۱.۷ درصد کاهش یافته است. با این حال، سازمان جهانی بهداشت و انجمن تغذیه آلمان توصیه می‌کنند که حداکثر ۱۰ درصد از کل انرژی روزانه باید از طریق مصرف شکر تامین شود.

نتایج این مطالعه قرار است در مجله اروپایی تغذیه منتشر شود.

تصور متخصصان بر این است که روند کاهشی مصرف شکر در میان کودکان و نوجوانان در سال‌های اخیر ناشی از افزایش آگاهی از عواقب سلامتی ناشی از مصرف غذاهای شیرین، مانند نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و کاهش محتوای قند در مواد غذایی بسته‌بندی باشد.

به گزارش دویچه وله، یافته‌های این مطالعه ابتکار دولت فدرال آلمان برای کاهش ۱۵ درصدی محتوای قند در غلات صبحانه، محصولات لبنی شیرین شده، نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های میوه‌ای تا سال ۲۰۲۵ را تأیید می‌کند.

غذاها و نوشیدنی‌های قندی کالری بالایی دارند اما فاقد ارزش غذایی هستند. مصرف بیش از حد قند می‌تواند به افزایش وزن و افزایش خطر چاقی در دوران کودکی کمک کند. چاقی می‌تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی شود، بر سلامت استخوان و تولید مثل تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد.

آمارها حاکی از آن هستند که بیش از ۳۹۰ میلیون کودک و نوجوان ۵ تا ۱۹ ساله در سال ۲۰۲۲ دارای اضافه وزن بودند و از جمله ۱۶۰ میلیون نفر با چاقی زندگی می‌کردند.

محققان پی بردند؛

مصرف گوشت قرمز با خطر ابتلا به دیابت مرتبط است

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که گوشت قرمز حاوی نوعی آهن است که می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد افزایش دهد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند افرادی که بیشترین مواد غذایی سرشار از آهن هِم که به طور عمده در گوشت قرمز و سایر فرآورده‌های حیوانی وجود دارد مصرف می‌کردند، ۲۶ درصد بیشتر از افرادی که کمترین مقدار از این غذاها را می‌خوردند، در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ قرار داشتند.

محققان دریافتند در حقیقت، آهن هِم بیش از نیمی از خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ مرتبط با گوشت قرمز فرآوری نشده را تشکیل می‌دهد.

اما نتایج نشان می‌دهد آهن غیرهِم که در غذاهای گیاهی یافت می‌شود، هیچ ارتباطی با دیابت نوع ۲ ندارد.

«فرانک هو»، پروفسور تغذیه و اپیدمیولوژی در دانشگاه هاروارد، گفت: «این مطالعه بر اهمیت انتخاب‌های غذایی سالم در پیشگیری از دیابت تأکید می‌کند.»

هو در بیانیه خبری هاروارد افزود: «کاهش دریافت آهن هِم، به ویژه از طریق گوشت قرمز، و اتخاذ یک رژیم غذایی گیاهی‌تر می‌تواند راهبردهای مؤثری در کاهش خطر دیابت باشد.»

آهن هِم از هموگلوبین، پروتئین خون که انتقال اکسیژن در گلبول‌های قرمز را تسهیل می‌کند، به دست می‌آید و معمولاً در گوشت، مرغ و غذاهای دریایی یافت می‌شود و راحت‌تر از آهن غیرهم جذب بدن می‌شود.

برای این مطالعه، محققان ارتباط بین مصرف آهن و دیابت نوع ۲ را با استفاده از ۳۶ سال گزارش رژیم غذایی از بیش از ۲۰۶۰۰۰ متخصص بهداشتی که در دو پروژه تحقیقاتی بلند مدت ثبت نام کرده بودند، ارزیابی کردند.

آنها همچنین خون بیش از ۳۷۵۰۰ نفر را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند تا دریابند چگونه آهن ممکن است خطر ابتلاء به دیابت را افزایش دهد.

نتایج نشان داد آهن هِم با طیف وسیعی از نشانگرهای زیستی مرتبط با دیابت نوع ۲ مرتبط است.

به گفته محققان، تیم تحقیقاتی همچنین ۱۲ متابولیت خون را شناسایی کردند که ممکن است در ارتباط بین دریافت آهن هِم و خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ نقش داشته باشند.

به گفته محققان، این یافته‌ها نگرانی‌هایی را در مورد افزودن آهن هِم به جایگزین‌های گوشت گیاهی برای افزایش طعم و ظاهر گوشتی آن‌ها افزایش می‌دهد.

کمبود ویتامین دی در بدن را این گونه جبران کنید

برخی از راه‌هایی که به شما کمک می‌کند سطح ویتامین D خود را افزایش دهید، شامل دریافت بیشتر نور خورشید، مصرف مکمل‌های ویتامین D و مصرف بیشتر ماهی‌های چرب است.

مصرف بیشتر غذاهای غنی از ویتامین D ممکن است سطح این ویتامین را در بدن افزایش دهد. زرده تخم مرغ، قارچ، غلات غنی شده، شیر و آب میوه‌های غنی شده با این ویتامین، ماست و جگر گاو گزینه‌هایی هستند که در این راستا مفید و مؤثرند. در این میان، ماهی‌های چرب و غذاهای دریایی، منبع غنی از این ویتامین هستند. هر ۱۰۰ گرم تن ماهی تقریبا ۵۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تأمین می‌کند.

مصرف مکمل ویتامین D یکی از بهترین راه‌های دریافت کافی ویتامین D است. ویتامین D به دو شکل بیولوژیکی وجود دارد؛ D۳ و D۲.

D۲ معمولا از گیاهان و D۳ از حیوانات تهیه می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که D۳ در افزایش و حفظ ویتامین D از D۲ مؤثرتر است.

علاوه بر این، مصرف مکمل منیزیم هم به جذب و افزایش ویتامین D در بدن کمک می‌کند.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز بسیار کمک‌کننده است؛ زیرا خورشید منبع طبیعی ویتامین D است.

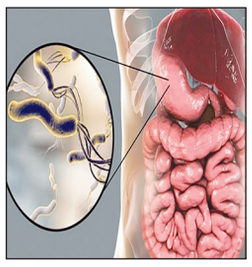
رفع کمبود ویتامین D چقدر طول می‌کشد؟

مدت زمان مورد نیاز برای درمان کمبود ویتامین D به سن، سطح کمبود و هرگونه بیماری زمینه‌ای بستگی دارد. در برخی موارد، پزشک ممکن است برای بزرگسالان، مصرف مکمل‌های ویتامین D مانند کوله کلسیفرول را تا ۱۰ هفته تجویز کند، در حالی که کودکان برای جبران کمبود ویتامین D، باید حدود ۱۲ هفته این مکمل را مصرف کنند.

*منبع: خبرآنلاین

خبر پزشکی

عمده ترین علت عفونت و التهاب معده را بشناسید



عضو هیات علمی گروه میکروب شناسی و ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه باکتری هلیکوباکتر پیلوری یکی از علل عفونت و التهاب معده است، افزود: عوارض این باکتری در صورت عدم درمان و مزمن شدن، می تواند منجر به سرطان معده شود.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر «هادی فارسیانی» با بیان این مطلب، اظهار کرد: اکثر افرادی که مبتلا به هلیکوباکتر پیلوری هستند، تا سنین ۱۰ تا ۱۵ سالگی، این باکتری را از خانواده خود از طریق تماس فیزیکی نزدیک و استفاده از ظروف مشترک دریافت می کنند، در نتیجه به صورت مزمن مبتلا به عفونت با این باکتری می شوند.

وی ادامه داد: تعدادی از این افراد در بزرگسالی دچار التهاب معده و در صورت عدم درمان، برخی نیز مبتلا به زخم های گوارشی و سرطان می شوند. البته در بخش عمده ای از افراد آلوده به هلیکوباکتر پیلوری، ممکن است حتی التهاب معده بروز نکند و بدون اینکه باکتری برای آنها مشکلی ایجاد کند، به زندگی عادی خود ادامه دهند.

دکتر فارسیانی خاطرنشان کرد: عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری، منجر به التهاب معده و در صورت مزمن شدن و عدم درمان در برخی موارد می تواند باعث بروز زخم های گوارشی و سرطان معده شود.

وی درخصوص اهمیت رعایت نکات بهداشتی پیرامون این اختلال نیز عنوان کرد: خانواده هایی که اصول بهداشتی فردی را رعایت و در تهیه مواد غذایی سالم دقت می کنند، کمتر به عفونت این باکتری مبتلا می شوند، طبق مطالعات انجام شده، درکشور استرالیا و برخی از کشورهای اروپایی میزان ابتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری حدود ۲۵ درصد است. با این حال در کشور فیلیپین و برخی دیگر از کشورهای جنوب شرق آسیا میزان عفونت با این باکتری به ۹۰ درصد هم می رسد. لذا عدم رعایت بهداشت فردی در این کشورها می تواند علت بالای درصد عفونت با این باکتری باشد.

دکتر فارسیانی همچنین بیان کرد: باکتری مذکور برای ناقلین بدون علامت، مشکلی ایجاد نمی کند و این افراد نیاز به درمان خاصی ندارند، اما در افرادی که عفونت با هلیکوباکتر پیلوری منجر به التهاب مزمن می شود، باید حتما به متخصص گوارش مراجعه کنند و بعد از انجام آندوسکوپی و مراحل تشخیص، درمان آنتی بیوتیکی انجام گیرد. عدم تشخیص و درمان به موقع در این افراد می تواند در برخی موارد منجر به بروز زخم معده، زخم اثنی عشر و سرطان معده شود.

عضو هیات علمی گروه میکروب شناسی و ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین با اشاره به اینکه، درمان چند دارویی از طریق تجویز و نیز مصرف همزمان چندین آنتی بیوتیک به مدت ۲ الی ۳ هفته صورت می گیرد، اضافه کرد: دسته ای از داروها از جمله پنتاپرازول یا امپرازول به همراه آنتی بیوتیک هایی مثل کلاریترومایسین، مترونیدازول و آموکسی سیلین که باعث از بین رفتن باکتری شده، با توجه به شرایط بیمار توسط پزشک معالج تجویز می شود.

اگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ وماده۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

برابرآ رای صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه اقای امید جلالی شاهکوه بشماره شناسنامه ۵۰۳۶ بشماره ملی ۲۱۲۲۷۰۶۳۹۲ صادره ازگرگان فرزند رضا متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۵۹۴ در ششدانگ اعیانی یک باب ساختمان با انضمام پنج دانگ مشاع از ششدانگ عرصه که مابقی ان وقف است به مساحت ۳۲۲,۵۰ مترمربع از پلاک شماره ۸۸ اصلی واقع در اراضی جعفراباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله پانزده روزاگهی میشود درصورتی که اشخاص نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس ازاخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارایه نماید.

نوبت اول ۱۴۰۳/۵/۱۴
نوبت دوم ۱۴۰۳/۵/۳۰

شناسه ۱۷۶۰۲۷۵ /۷۵۸–ش
حجت اله تجری
رییس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان

آگهی تاسیس شرکت سهامی خاص اکسیر شیمی آسیا

درتاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۴ به شماره ثبت ۶۳۶۴۰۲ به شناسه ملی ۱۴۰۱۳۶۴۷۳۱۶ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :تولید، خرید، فروش، واردات، صادرات مواد شیمیایی و کلیه کالاهای مجاز بازرگانی ، شرکت در مناقصات و مزایده‌های دولتی و خصوصی، اخذ وام و تسهیلات بانک‌ها به صورت ارزی / ریالی از کلیه بانکها و مؤسسات مالی دولتی و خصوصی و پیمانکاری و اخذ ضمانتنامه بانکی و هرگونه فعالیت تجاری که موضوع قانون تجارت است. درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران، شهرستان شمیرانات، بخش مرکزی، شهر تجریش، محمودیه، کوچه هشتم، خیابان شاد آور، پلاک ۱۵–، طبقه ۱۱، واحد ۵۵ کدپستی ۱۹۸۵۶۸۳۵۰۰ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۳۵۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۱۸۰۳۷۲۶۴۹۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۴ نزد بانک تجارت شعبه آصف زعفرانیه با کد ۷۱۰ پرداخت گردیده است والباقی در تعهد صاحبان سهام می باشد اعضا هیئت مدیره خانم پرستو برهمت به شماره ملی ۰۰۱۶۳۹۶۰۰۶ به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای آرش اویسی به شماره ملی ۰۰۶۱۵۲۰۰۷۱ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم افسانه اویسی به شماره ملی ۰۰۷۸۵۲۸۱۶۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم سولماز عباسیان چوان به شماره ملی ۱۵۵۲۰۷۵۸۰۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : همچنین کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری منفردا با امضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان خانم رضوانه حسین زاده فردمقدم به شماره ملی ۰۰۵۸۲۹۱۴۰۷ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال خانم سونا عباسیان چوان به شماره ملی ۱۷۵۴۹۵۵۲۴۱ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

۲۳۹–د
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۷۷۲۰۶۳)

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی نظریه هیات حل اختلاف قانون تعیین تکلیف مستقر در حوزه ثبتی آرادان

۱– برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۲۹۱۲۶۰۰۱۵۸۰ مورخه ۲۹ / ۰۳ / ۱۴۰۳ صادره از هیئت قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض خانم وجیهه صفایی فرزند خدابخش در ششدانگ یک قطعه باغ محصور با بنای احداثی در آن به مساحت ۲۲۴۳,۴۷ متر مربع با حق استفاده از مقررات قانون آب تحت قسمتی از پلاک ٤ فرعی از ۸۸ اصلی واقع در اراداان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسن عاشوری موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۲۶۰۰۰۳۴۹ محرز گردیده است.

۲– برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۲۹۱۲۶۰۰۱۵۸۴ مورخه ۲۹ / ۰۳ / ۱۴۰۳ صادره از هیئت قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض خانم وجیهه صفایی فرزند خدا بخش در ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ٥٦١,٢٦ متر مربع با حق استفاده از مقررات قانون اب تحت قسمتی از پلاک ٤ فرعی از ۸۸ اصلی واقع در اراداان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسن عاشوری موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۲۶۰۰۰۳۵۰ محرزگردیده است .

لذا در اجرای مقررات ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی فاقد سند مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی 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 مبادرت به تقدیم داد خواست به مراجع قضایی نموده و گواهی مربوطه را به اداره تسلیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۵ / ۰۵ / ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۳۰ / ۰۵ / ۱۴۰۳

۱۷۵۰۵٦۷/٦٦۱–ش
محمد جواد قنبری نیکدل
رئیس ثبت اسناد و املاک

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
آگهی فقدان سند مالکیت

نسبت به ششدانگ یکقطعه زمین قطعه ۳۳ به مساحت ۵ / ۲۱۲ متر مربع بپلاک باقیمانده ٤٧٣٧ فرعی از یک اصلی تاکستان بخش هشت قزوین ذیل دفتر ۳۹ صفحه ۵۸۹ سند مالکیت بنام خانم بتول قاسمی بشماره مسلسل ۷۱۰٤۷۲ صادر و تسلیم گردیده است سپس نامبرده تمامی مورد ثبت خود را برابر سند رسمی ٥٦٨٤٥ مورخ ۲۸ / ۰۷ / ۱۳۷۷ دفتر ۱۵ تاکستان مع الواسطه به آقایان مصطفی محمد حسینی و مرتضی محمد حسینی به السویه انتقال قطعی داده است که سند در سهم مصطفی محمد حسینی قرار گرفته است که بنام آقای مرتضی محمد حسینی ذیل ثبت صفحه ۲۵۹ دفتر ۱۸۰ سند مالکیت بشماره ۸۸٥٦٦٦ صادر و تسلیم گردیده است سپس نامبردگان تمامی مورد ثبت خود را برابر سند رسمی ۱۱۳۷ مورخ ۲۲ / ۰٤ / ۱۳۸٤ دفتر ٥٤ تاکستان به خانم فریده طاهرخانی انتقال قطعی داده است سپس تمامی مورد ثبت برابر سند رسمی ۸۸۷۱۳ مورخ ۰۵ / ۰٦ / ۱۳۸۷ دفتر ۱۵ تاکستان در رهن بانک رفاه تاکستان قرار دارد سپس نامبرده با ارائه فرم شهادت شهود مدعی فقدان سند و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده است علیهذا مراتب به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت اعلام می دارد تا هرکسی نسبت به ملک مذکور حق و ادعایی دارد یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی تا مدت ده روز میتواند با ارائه مدارک و یا اصل سند مالکیت اعتراض خود را به این اداره تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از گذشت مهلت مقرر مطابق مقررات ثبت به صدور سند ملکیت المثنی و تسلیم آن به مالک اقدام می گردد . رونوشت به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره)

۱۷۷۱۹۲۵.م.الف/۸٤٥–ش
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک – مسعود رحمانی

جدول

۷۵۵۷

افقی

۱-نوشته اولی - کنایه از آدم چشم و دل سیر است۲-نسخه‌برداری - به شبرساندن - دوش و شانه ۳-ناپسند است- پرستش و بندگی خدا - بام دنیا - حرف همراهی ۴-نیمتنه زنانه - شهر تهران - اسباب خودبینی ۵-حاجب است- پهلو و کنار - تو در تو ۶-از اوراق بهادار - نژادی در اروپا - نوعی جامه نیکو ۷-نوعی نان - واحد پول هلند - امر به آمدن ۸-تخیلی‌نویس فرانسوی - شیوه حکومت سابق روسیه شوروی بود - همیشه برقرار است۹-راه میانبر - رونق دادن - نقشه کش۱۰-آغاز کردن - اصل و نسب- فرق سر ۱۱-دختر حیله گر - جوانمرد و بزرگوار - خوراک طیور ۱۲-عادل است و از نامهای باری تعالی - سازنده عمارت- بانگ مهیب ۱۳-نفس بلند - پسوند آلوده - تجدد طلب- تیرگی چشم ۱۴-به‌کار نیامدنی - وزن و آهنگ- قند شیر ۱۵-خداشناس است و قایل به توحید - ترجمه

عمودی

۱-در میان - معادل فارسی دوپینگ کردن ۲-بلبل هزاردستان - پیشوا - در اصطلاح گیاه شناسی یاخته‌های ریز رستنی نهان‌زاست۳-هنوز در لفظ انگلیسی - کاغذ کپی - قوه بینایی - حرف همراهی ۴-گشایش- گریه و اشکیزی - پرفروغ است۵-رهبر سرخ جامگان - اصل و نسب- چرخاندن و روبراه کردن ۶-بیرون از کشور - حق و حسابگرفتن برای حق ناحق کردن - گروه کارگرانی که مشغول یک کار باشند ۷-کذاب مشهور آخر زمان - شتابزده - گاهی با خشک او نیز می‌سوزد ۸-واحدی در برق - بدعاقبت- راسو ۹-گریز از ترس- گرفتاری و رنج و سختی - از گل های بهاری ۱۰-نوعی طلب- خدمتکار مرد - قلمرو شیران ۱۱-فرزند ادم - گیاهانی را که یاخته‌های آنها یکسان و همانند باشند گفته میشود ۱۲-راحت طلب و خوش گذران - مظهر روشنایی - پژواک۱۳-در گرمای تابستان طالب بسیار دارد - گردو غبار - مهیا و فراهم - گاهی با خشک او نیز می‌سوزد ۱۴-خوی و عادت- سرشار است- نقاشی متحرک۱۵-سرشماری کردن - کاندید ازدواج

حل جدول شماره قبل

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