خبرها از عالم علم

یک توصیه برای سلامت قلب

متخصصان چینی می‌گویند افزایش ساعات خواب در روزهای آخر هفته می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، محققان در این مطالعه که به تازگی در نشست سالانه انجمن قلب و عروق اروپا در لندن ارائه شده است دریافتند شرکت‌کنندگانی که آخر هفته‌ها بیشترین ساعات خواب را داشتند، ۲۰ درصد کمتر از افرادی که کمترین ساعات خواب را داشتند به بیماری قلبی مبتلا شدند.

برای انجام این مطالعه محققان داده‌های نزدیک به ۹۱ هزار شرکت کننده در پروژه تحقیقاتی بلندمدت "انک اطلاعات پزشکی بریتانیا را برای ۱۴ سال تجزیه و تحلیل کردند. حدود ۲۲ درصد از شرکت کنندگان دچار کم خوابی بودند و کمتر از هفت ساعت در شب می‌خوابیدند.

پزشکان می‌گویند هنگام خواب، سیستم ایمنی بدن شما موادی مانند آنتی‌بادی‌ها و سیتوکین‌ها را تولید کرده و از این مواد برای مبارزه با مهاجمان خارجی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها استفاده می‌کند.

بنابراین کم خوابی مانع از تقویت سیستم ایمنی بدن شما می‌شود. اگر به اندازه کافی نخوابید، بدن شما ممکن است نتواند مهاجمان را دفع کند. همچنین ممکن است مدت زمان بیشتری طول بکشد تا پس از بیماری بهبود پیدا کنید.

به گزارش نشریه پزشکی هلث‌دی، کم خوابی مداوم همچنین می‌تواند منجر به تجمع هورمون‌های استرس از جمله کورتیزول، عدم تعادل در متابولیسم و افزایش التهاب شود. با گذشت زمان، این روند می‌تواند منجر به مشکلاتی از جمله چاقی، دیابت و بیماری قلبی شود.

علاوه بر این، کم خوابی می‌تواند ریتم طبیعی شبانه‌روزی بدن را مختل کند. این اختلال به نوبه خود بر تولید هورمون‌هایی که به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کنند تأثیر می‌گذارد و خطر ابتلا به مقاومت انسولینی و سایر مشکلات قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

بنا به توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، بزرگسالان (۱۸ تا ۶۴ ساله) به طور کامل به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند.

توصیه های بهداشتی را جدی بگیرید؛

۷۵ درصد بیماران تب دنگی بدون علامت هستند

تب دنگی یک بیماری تب دار ویروسی است که توسط گزش پشه روزگز به نام آئدس منتقل می شود و تشخیص قطعی این بیماری با آزمایش خون میّسر است.

به گزارش مهر، تب دنگی یک بیماری تب دار ویروسی است که توسط گزش پشه روزگز به نام آئدس منتقل می‌شود و تشخیص قطعی این بیماری با آزمایش خون میّسر است.

در دوره نقاهت و پس از بهبودی از بیماری نباید بلافاصله فعالیت‌ها و ورزش‌های سنگین آغاز شود.

از هر ۴ نفر مبتلا به بیماری تب دنگی، ۳ نفر بدون علامت یا با علائم بسیار خفیف هستند.

مدت زمان بیماری در افراد مختلف، متفاوت است و می‌تواند از ۴ تا ۱۴ روز طول بکشد.

بسیاری از بیماران با خود مراقبتی در منزل و استراحت و درمان‌های ساده خانگی بهبود می‌یابند.

پرهیز از مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن (ادویل و ژلوفن)، آسپرین، نوافن، دیکلوفناک، ناپروکسن و مفنامیک اسید باید مورد توجه جدی قرار گیرد چراکه در این بیماری ممکن است باعث خونریزی شود.

پیشگیری و کنترل دیابت از دیدگاه طب ایرانی

عضو هیات علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه دیابت یک بیماری شایع در جهان است که در آن قند خون به طور غیر طبیعی افزایش می‌یابد، افزود: در کنار درمان‌های رایج بیماران دیابتی، استفاده از گیاهان دارویی به عنوان درمان‌های مکمل نیز در کنترل قند خون مفید است.

به گزارش ایسنا، دکتر فاطمه محجوب اظهار داشت: بیماران مبتلا به دیابت در صورت عدم رعایت رژیم غذایی و درمان‌های مربوطه، با عوارض متعددی در زمینه بینایی، قلبی و عروقی، کلیوی و خون رسانی اندام‌ها مواجه می شوند.

وی رعایت رژیم غذایی متناسب با نوع مزاج و متناسب با شاخص توده بدنی، داشتن خواب شبانه کافی، کنترل هیجانات خلقی و اضطراب، داشتن فعالیت بدنی مناسب حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته، توجه به وضعیت اجابت مزاج و رفع یبوست و پرهیز از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده را در کنترل بهتر قند خون موثر دانست.

این متخصص طب سنتی تاکید کرد: این تصور که برای درمان دیابت با طب سنتی همه داروهای شیمیایی باید قطع شود، اشتباه و توصیه بسیار خطرناکی است. درمان های طب ایرانی به صورت تلفیقی در کنار درمان‌های جدید باعث کنترل هر چه بهتر قند خون، کاهش عوارض دارویی، کاهش عوارض دیابت و نیز کاهش دُز داروها می شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی گفت: توصیه می‌شود بیماران مبتلا به دیابت حتما تحت نظر متخصصان، داروهای لازم را دریافت کرده و به صورت خود سرانه آن‌ها را قطع نکنند.

خبر پزشکی

کدام میوه‌ها برای سلامتی بهترین هستند؟

تجال پارک، عضو ارشد مرکز تحقیقاتی سلامت مزوتلیوما، معتقد است که میوه‌ها گروه بزرگی از مواد غذایی گیاهی هستند که بسیار مغذی بوده و در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، کنترل وزن، فشار خون بالا و التهاب عمومی بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند.

به گزارش «اطلاعات آنلاین»، همیشه این سوال بین خانواده‌ها مطرح بوده است که کدام میوه‌ها از نظر سلامتی بهترین هستند؟ کدام میوه‌ها برای سلامت قلب، کاهش فشار خون و دیگر موارد مفیدترند؟ میوه‌ها به دلیل داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر، فواید بسیاری برای بدن دارند، اما این سوال که کدام میوه سالم‌تر است همچنان پابرجاست. آیا واقعاً می‌توان از «سالم‌ترین» میوه صحبت کرد؟

میوه‌ها به‌طور کلی سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.بسیاری از میوه‌ها دارای ترکیبات ضدالتهابی نیز هستند.این ریزمغذی‌ها در سلامت قلب، تقویت سیستم ایمنی بدن و دیگر جنبه‌های سلامتی اهمیت فراوانی دارند.

یکی از چالش‌های اصلی، نحوه مصرف میوه‌ها است. ارزش یک میوه به میزان تراکم مواد مغذی آن بستگی دارد.میوه‌های غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر به‌طور کلی انتخاب‌های سالم‌تری به شمار می‌آیند.

در حالی که همه میوه‌ها حاوی قندهای طبیعی هستند، فیبر موجود در میوه‌ها جذب قند را کند می‌کند و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌نماید. با این حال، حتی قند طبیعی میوه‌ها هم باید به میزان متعادل مصرف شود.

پارک تأکید می‌کند که معمولاً ارزش غذایی میوه‌ها به میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آنها بستگی دارد. میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی، تمشک، زغال‌اخته و انگور حاوی بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان هستند. تحقیقات نشان داده که آنتی‌اکسیدان‌ها در کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، از جمله سرطان، نقش مهمی دارند.

همچنین، میوه‌هایی که ویتامین C و فیبر بالایی دارند نیز از رقبای مهم برای عنوان «سالم‌ترین» میوه‌ها محسوب می‌شوند. پارک اشاره می‌کند که میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، آووکادو، شاه‌توت، گواوا، تمشک و انار همگی منابع خوبی از فیبر هستند.

پارک توصیه می‌کند که افراد بزرگسال باید روزانه دو عدد یا دو فنجان میوه مصرف کنند. یک سیب یا موز متوسط یا یک کاسه کوچک از انواع توت‌ها می‌تواند یک وعده غذایی مناسب باشد. وی همچنین بر اهمیت تنوع در مصرف میوه‌ها تأکید کرده و توصیه می‌کند که مصرف انواع میوه‌های رنگارنگ در حفظ سلامت بدن نقش حیاتی دارند.

وی هشدار می‌دهد که میوه‌ها نباید به آبمیوه تبدیل شوند، زیرا این کار باعث از بین رفتن فیبر میوه‌ها و تبدیل قند آنها به عاملی مضر برای بدن می‌شود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین
هیات 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 رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۹۰۶۸۰۰۲۷۸۳ مورخ ۱۸ / ۰۴ / ۱۴۰۳ پرو نده کلاسه ۱۴۰۲۱۱۲۴۰۹۰۶۸۰۰۰۷۹۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند ر سمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی مالکیت آقای کوروش کریمی به شناسنامه شماره ۱ کد ملی ۵۸۰۹۹۲۸۸۱۱ صادره از قزوین – شمس کلایه فرزند سلمان در شدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۳۶۰ متر مربع پلاک شماره ۲۸ اصلی واقع در قزوین بخش ۵ حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین انتقالی برابر سند ر سمی م شاعی و سند قطعی غیر منقول به شماره سند ۱۳۸۱۸۸ مورخ ۱۴ / ۱۱ / ۱۳۹۸ دفترخانه اسناد رسمی ۲ قزوین از سیده خدیجه مومنی تائید و محرزگردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 ، دادخواست خود را به مراجع ق ضایی تقدیم نمایند . بدیهی ا ست در صورت انق ضای مدت مذکور و عدم و صول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۱ / ۰۶ / ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۲۷ / ۰۶ / ۱۴۰۳
۸۹۲/۰۳–ش **صمد قدیم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین
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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۳۳۸۷ مورخ ۱۷ / ۰۵ / ۱۴۰۳ کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۷۱۳ برابر موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای علیرضا عظیمی به شناسنامه شماره ۳۰۴ کد ملی ۴۳۲۲۷۴۹۶۶۶ فرند تقی در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغ سنتی به مساحت ۳۲ / ۹۱۵ متر مربع پلاک شماره ۳۷ فرعی از ۵۲ اصلی واقع در بساتین جنوبغرب قزوین بخش ٤ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین خریداری از مالک رسمی (استشهادیه محلی مبنی بر مفقود شدن مبایعه نامه عادی و از مالکیت آقای نوروز حسین زاده خلیلی) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۱ / ۰۶ / ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۲۷ / ۰۶ / ۱۴۰۳
۸۹۳/۰۳–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک – شعبان عسگری**

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص صنایع پاکی کار به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۸۳۵۷۰ و به شماره ثبت ۵۳۲۲۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد خانم اعظم نیکو صفت به شماره ملی ۰۰۳۱۷۴۹۰۲۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۸ آقای نوید رازقیان به شماره ملی ۰۰۷۹۷۷۲۰۲۱ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۸ و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۸ آقای غلامعلی رازقیان به شماره ملی ۰۹۳۹۲۳۱۷۲۷ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۸ انتخاب گردیدند رئیس هیئت مدیره یا مدیرعامل، هریک به تنهائی، تمام اختیارات لازم در مورد کلیه امور فنی، اداری، مالی، مالیاتی، حقوقی، قضائی، بیمه ای، گمرکی، قراردادی، بانکی، برداشت از حسابها وغیره را با حق امضا به تنهائی با مهر شرکت، دارا میباشند. آقای فرامرز بهجتی به شماره ملی ۰۰۴۱۱۰۲۰۲۹ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی آقای یرس طورو سیان غرغنی به شماره ملی ۱۲۸۸۶۰۰۷۴۷ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار آفرینش جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید. ترازنامه و حساب سود و زیان سال ۱۴۰۲ تصویب گردید.

۲۵۶–د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۷۷۹۹۶۳)

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۸۰۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۳ هیات اول مو ضوع قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی ارا ضی و ساختمانهای فاقد سند ر سمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد داودی فرزند باقر بشماره شنا سنامه ۱۱۶۳ کد ملی ۰۰۴۱۲۷۲۶۹۲ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر و محصور با بنای احداثی درآن به مساحت ٦٦٠/٠٨ مترمربع پلاک ۱۰ فرعی از ۷۰ اصلی واقع در شلمبه ازتمامی مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه ارتاریخ 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: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۶/۱۱
م/الف ۸۲۴/۳۵۷/۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

اداره ثبت اسناد واملاک 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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۸۵۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ هیات اول مو ضوع قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی ارا ضی و ساختمانهای فاقد سند ر سمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای صفرعلی ر ضا سلطانی فرزند حسین بشماره شنا سنامه ۲۲ کد ملی ۱۲۲۹۸۵۶۳۸۲ صادره از خوانسار در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر و محصور با بنای احداثی درآن به مساحت ۱۷۰۸/۵ مترمربع پلاک ۵٦۹ فرعی از ٦۱ واقع در چشمه اعلاء از تمامی مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی 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 ارتاریخ 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: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۶/۱۱
م/الف ۸۲۰/۳۵٦–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند– علی یوسفی ایدلو**

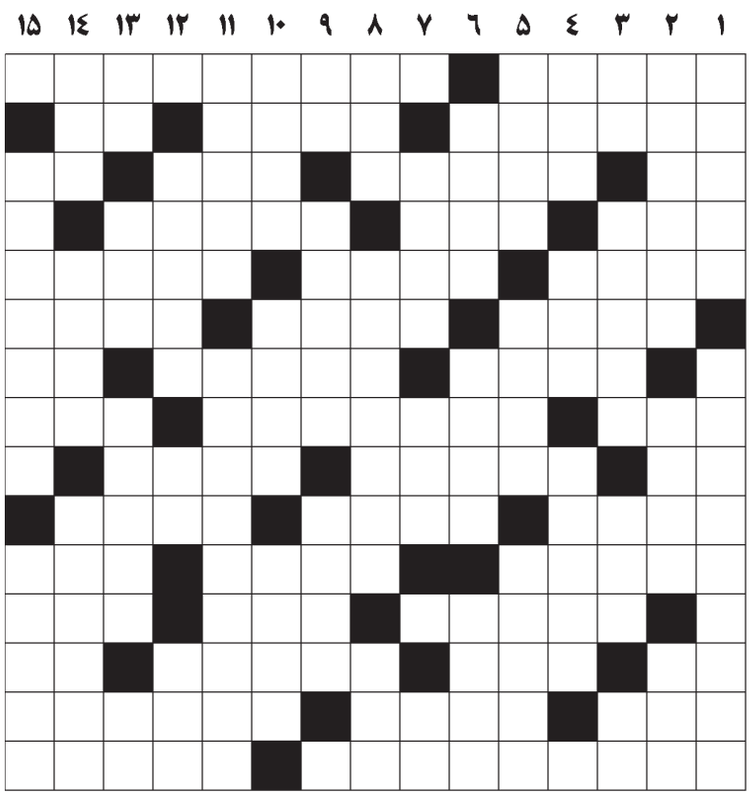
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲٦٤۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ هیات اول مو ضوع قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی ارا ضی و ساختمانهای فاقد سند ر سمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقا ضی آقای ح سن ح سین اهرانی فرزند حیدر بشماره شنا سنامه ۰٤۳۰۱٦۵۳۷٤ صادره از دماوند در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۱/۷۷ مترمربع پلاک ۸۹ اصلی واقع در همند آبسرد از مالکیت رسمی متقاضی از نسق حیدر حسین اهرانی 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 آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۶/۱۱
م/الف ۸۲۱/۳۵۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

جدول

۷۵۶۴



افقی

۱-اریکه شاهی - گل نافرمان ۲-روز پیروزی خون بر شمشیر و شهادت سرور آزادگان - پرهیزکاری - بیماری ۳-واحد سطح - به ندرت پیدا می شود - نیشتر - مفعول بی واسطه ۴-سر و سامان - نخودی رنگ- درآمدها ۵-اسب سفید - از سوره های مبارکه قرآن - تباه شدن ۶-ویران کننده - در میان - خیمه را هم گویند ۷-وظیفه و مستمری - یادآوری کردن - آب جوشیده انار ۸-زادگاه رسول گرامی - از کشورهای اروپای غربی - کدو در گویش تازی ۹-یله و آزاد - همنشین است- شهر و قبیله ۱۰-ساز کارزار - از سیارات منظومه شمسی - شیرینی شاخه‌یی ۱۱-ارشاد کننده - پارسا - گریه و اشکریزی ۱۲-دفتر حسابهای دیوانی - فاسد است- رود سرحدی ۱۳-نوعی صدای برخورد - سر و سامان - گردوی خانه قاضی دارد - امید است هیچ زنی سر آن نرود ۱۴-خشکی - نقشه کش- راه رفتن در تاریکی ۱۵-ازدیادش نشان رونق صنعت یک کشور است- افسار اسب

عمودی

۱-یاری و کمک کردن - وابسته به حکومت ملی ۲-سر و ته شده - نام دیگر بیماری وبا - نوعی بالاپوش۳-نم نم باران - چرخاندن و روبراه کردن - قدر و اندازه - حرف درون ۴-دهان دانه خوار - طالب مفت خوری - در میان ۵-از میوه‌های جالیزی - گازی بی رنگ و بو و طعم و سبکتر از هوا - جوجه تیغی ۶-از این رو - بسیار خندان - زنجبیل شامی ۷-به شب رساندن - سرپرست خانواده - برجستگی ته لاستیک۸-فصل کتاب- عملی در نقاشی - ضمیر با ادب۹-اسب آذری - زیر دست- نگین انگشتری ۱۰-سره کننده - راه راست یافته - فرق سر ۱۱-عادل است و از نامهای باری تعالی - اصفهان از او سیراب است۱۲-پیش امد است- مظهر روشنایی - دیوار نازک خشتی ۱۳-کشیدنی و بزرگ شدنی - آسمون جل معروف- طول و کشیدگی - ضمیر چند نفره ۱۴-چراغ راهنمای کشتی‌ها - ای خدا - سلطان دوپای جنگل ۱۵-به پیشواز کسی رفتن - حاصل کتابت

حل جدول شماره قبل

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