خبرها از عالم علم

نقش انار در مبارزه با التهاب و پیری

انـار به لطـف فیبر و مواد آنتی اکسـیدانی موجـود در ترکیب آن، اثر ضد التهابی دارد و روند پیری را کند می‌کند.

انـار از نظر تغذیـه‌ای حاوی مقدار زیادی ویتامین C، فیبر، پتاسـیم و فولات اسـت که برای حفظ سـلامت قلب و عروق، کاهش التهاب‌ها، بهبود گوارش و افزایش انرژی بدن بسـیار مفید محسـوب می‌شود و در حالی که انار با آب‌گیری مقدار زیادی ویتامین C خود را از دسـت می‌دهد، اما تمام پتاسیم خود را حفظ می کند.

به گفته پنـی کریس اترتون، متخصص تغذیـه آمریکایی، انار به لطف فیبـر و مواد آنتی اکسـیدانی موجود در ترکیب آن، اثـر ضد التهابی دارد و پیری را کند می‌کند.

این پزشک خاطرنشان کرد: انار منبع غنی اسید فولیک، پتاسیم و ویتامین K اسـت که برای سلامت عروق مفید است. این میوه همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی است. آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که از بدن در برابر اثرات رادیکال‌های آزاد که حاصل آن، سـرطان، دیابت، نارسـایی قلب، آسیب‌های مغزی، مشکلات عضلانی، پیری زودرس، آسیب به پوست و آسیب‌های چشمی و در کل ضعف سیسـتم ایمنی بدن اسـت، محافظت می‌کنند. مولکول‌های ناپایدار که از نظر شیمیایی بسیار فعال هستند، می‌توانند به سلول‌ها و بافت‌ها آسیب برسانند و باعث استرس و تسریع روند پیری شوند.

ترکیبات انار خاصیت ضد التهابی دارند و مطالعات آزمایشـگاهی نشان داده اسـت که عصاره انار اثر آنزیم های آسـیب زننده به مفاصل را در افراد مبتلا به آرتروز و انواع آرتریت‌ها (التهاب مفاصل) مهار می‌کند.

همچنین ترکیبات موجود در این میوه با تحریک گردش خون و انتقال اکسیژن کافی به مغز سبب بهبود عملکرد مغز و توانایی حافظه می شود، لذا مصرف آن به پیشگیری از بیماری های مغزی مانند آلزایمر کمک می‌کند.

کریس اترتون همچنین هشـدار داد که آب انار ممکن است فشار خون را کاهش دهد، بنابراین افرادی که داروهای فشار خون بالا مصرف می‌کنند بایـد با احتیاط از آن اسـتفاده کنند.این میوه همچنیـن می‌تواند با داروی وارفارین تداخل داشته باشد و خطر لخته شدن خون را افزایش دهد.

ایـن متخصص تغذیه افزود:اثرات مثبت انار بر سـلامتی بدیهی به نظر می‌رسـد، اما تحقیقات علمی هنوز اثربخشـی آن را در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی تایید نکرده است.

منبع:gazeta.ru

«پوکی استخوان» آینده شما را می‌شکند

پوکی اسـتخوان به این دلیـل «بیماری خاموش» گفته می‌شـود چون ممکن اسـت به آن مبتلا باشـید امـا ندانید؛ در مراحـل اولیه بروز ایـن بیماری، علائم آن کمتر خود را نشـان می‌دهند و تشـخیص بیماری سخت‌تر می‌شود.

دکتر سیما اورنگ رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشـت خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به ۲۰ اکتبر روز جهانی پوکی اسـتخوان اظهار کرد: استئوپروز یا پوکی استخوان یک بیماری مزمن اسـتخوانی اسـت که بیمـاری خاموش هـم نامیده می‌شـود. در این بیماری توده اسـتخوانی کاهش پیدا می‌کند و بافت اسـتخوان به تدریج تحلیل می‌رود.

وی افزود: در زنان بالای ۴۵ سـال، تعداد روزهای بستری شدن به دلیل استئوپروز و شکستگی‌های ناشی از آن، بیش از مجموع روزهایی است که به دلیل عوارض دیابت، حملات قلبی و سرطان سینه اتفاق می‌افتد.

رئیـس گروه پیشـگیری و مبارزه بـا بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشـت خوزسـتان گفت: با افزایش جمعیت افراد مسـن در بسـیاری از کشورهای جهان شـیوع استئوپروز و بروز شکستگی ناشـی از آن رو به افزایش اسـت. در ایران نیز با افزایش سن جمعیت این پدیده قابل انتظار است.

تاثیر پوکی استخوان بر سلامتی

اورنـگ عنوان کـرد: از هر دو زن بالای ۵۰ سـال یـک نفـر و از هر چهار مـرد بالای ۵۰ سـال یک نفر شکستگی ناشـی از پوکی استخوان را تجربه می‌کنند. شکستگی‌های استئوپروتیک باعث افزایش ۳۰ درصدی مرگ در سـال اول بعد از وقوع شکسـتگی می‌شـوند. افزایش خطر مرگ و میر تا پنج سـال بعد از شکستگی وجود خواهد داشت.

وی ادامه داد: به دنبال شکسـتگی لگن، ۴۰ درصد افـراد هرگز قادر نخواهند بود بـدون کمک راه بروند و حـدود ۸۰ درصد افـراد نمی‌تواننـد فعالیت‌های اولیه ماننـد خریـد روزانه را به طور مسـتقل انجـام دهند. ۲۰ درصد از افراد با شکسـتگی هیـپ نیاز به دریافت خدمات نگهداری دائمی خواهند داشت.

رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه بار اقتصادی استئوپروز در ایران در سال ۲۰۲۰ بیش از ۴۰۰ میلیون دلار بوده است، گفت: شکستگی، مهم‌ترین و جدی‌ترین عواقب اسـتئوپروز است. شکستگی، بیشـتر اوقات در پی سـقوط رخ می‌دهد اما حتی ممکن است به دنبال خم شـدن برای بستن بند کفش، سرفه، عطسه و... هم شکسـتگی در سـتون مهره‌ها اتفاق بیفتد. شکستگی ناشـی از پوکی اسـتخوان عمدتا در مچ دست، لگن و مهره ها رخ می‌دهد.

اورنگ عنوان کرد: انحنای ستون فقرات و یا کوتاه شدن قد بیش از ۳ سـانتی‌متر، از علائم هشداردهنده شکستگی در مهره‌ها است. شکستگی لگن، جدی‌ترین و خطرناک‌ترین نوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان اسـت و می‌تواند منجر به یسـتری طولانـی مدت در بیمارسـتان، ناتوانی طولانی مـدت یا برای همه عمر و حتی مرگ شود.

رئیـس گروه پیشـگیری و مبارزه بـا بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشـت خوزسـتان گفت: شکستگی قبلی، سـن بالا، سـابقه فامیلـی، یائسـگی زودرس، مصرف سـیگار و الکل، مصرف طولانی مدت داروهای کورتیکواستروئید، لاغری مفرط و بیماری‌های گوارشی، دیابت، کم‌تحرکی و تغذیه ناسـالم عواملی هستند که فرد را برای شکستگی ناشی از پوکی استخوان مستعد می‌کنند.

وضعیت شیوع استئوپروز در ایران

اورنـگ گفت: طبق مطالعه آیموس، در کشـور ما ۵۰ درصد از جمعیت ۵۰ سـال به بالا دچار استئوپنی (کاهش تراکم اسـتخوان) و ۳۰ درصد دچار استئوپروز (پوکی استخوان) بوده‌اند.

وی ادامه داد: متاسـفانه ۸۸.۴ درصـد از بیماران دچار پوکی اسـتخوان از بیماری خود خبر نداشته‌اند، ۹۳ درصـد از بیماران درمان لازم را دریافت نمی‌کردند و تنهـا ۴۸ درصـد از بیماران تحت درمـان، به درمان وادامه آن پایبند بودند.

نحوه تشخیص استئوپروز

اورنـگ گفت: افـراد بالای ۵۰ سـال بایـد برای اطمینان از سلامت اسـتخوان خود به پزشک مراجعه کنند. پزشـک بـرای ارزیابی ابتدا عوامـل خطر پوکی اسـتخوان را ارزیابی می‌کند و با استفاده از آن‌ها خطر شکستگی را تخمین می‌زند. در صورت نیاز ممکن است سنجش تراکم استخوان هم توصیه شود.

رئیس گـروه پیشـگیری و مبارزه بـا بیماری‌های غیـر واگیـر مرکز بهداشـت خوزسـتان گفـت: درمان استئوپروز شامل توصیه‌هایی برای کاهش عوامل خطر و اصلاح سـبک زندگی و نیز درمان دارویی است. مصرف کافی کلسـیم، پروتئین و ویتامین D، فعالیت فیزیکی منظم و تقویت قدرت عضلات، قطع مصرف سیگار و الکل هم بخشـی از پروتکل درمان محسوب می‌شود. مصرف دارو طبق نظر پزشک باید حداقل سه سال ادامه یابد.

وی افزود: بعد از بروز اولین شکسـتگی، خطر بروز شکسـتگی‌های بعدی در هر دو جنـس به اندازه دو تا سه برابر افزایش می‌یابد. پیش‌بینی می‌شود در سراسر جهان تا سـال ۲۰۵۰ میزان بروز شکسـتگی لگن در مردان ۳۱۰ درصد و در زنان ۲۴۰ درصد در مقایسه با سال ۱۹۹۰ افزایش یابد.

خبر پزشکی

کمبود کدام ویتامین باعث استرس می شود؟

مطالعـات متعدد، ارتباط میان کمبـود ویتامین‌های خاص و اختلالات اضطراب و اسـترس را ثابت کرده اسـت. شاید یک مشاوره ساده با پزشک و استفاده از مکمل‌های ویتامین می‌تواند راه ساده‌ای برای درمان این اختلالات باشـد.به گزارش سلامت نیوز به نقل از psychiatrynyc، تغذیه و سلامت روان ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. آنچه می خورید تأثیر زیادی بر احساس شما دارد و بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی تأثیر مستقیمی بر سلامت روان شـما دارند. سیستم عصبی ما به بسیاری از مواد معدنی ضروری، مواد مغذی و اسیدهای چرب نیاز دارد تا به ما در عملکرد صحیح کمک کنند. اگر کمبودهای تغذیه ای در رژیم غذایی شما وجود داشته باشد، می تواند علائم اسـترس را حتی بدتر کند. مشکلات سـلامت روان را می توان با یک رژیم غذایی سالم و غنی از مواد مغذی به طور قابل توجهی بهبود بخشید.

آهن – آهن به گلبول های قرمز شـما کمک می کند تا اکسیژن را به مغز، اندام ها و هر گوشـه کوچکی از بدن شـما منتقل کنند سـطوح پایین آهن می تواند منجر به رسـیدن اکسـیژن کمتری به سلول های شما شـود. کمبود آهن می تواند باعث طیف وسیعی از علائم از جمله افسردگی، خستگی، کم انرژی، ضعف و تحریک پذیری شود. خانم ها که ماهانه عادت ماهانه دارند بیشتر در معرض خطر کمبود آهن هستند.

یـد – ید یک جزء کلیـدی در هورمون تیروئید اسـت، بنابراین کمبود آن می تواند علائم زیادی ایجاد کند.سـلامت تیروئید بخش بسـیار مهمی از سـلامت روان شـما اسـت. موارد مهم زیادی از جمله خلق و خو، انرژی، متابولیسـم، رشد، عملکرد سیسـتم ایمنی و عملکرد مغز را تنظیم میکند.زمانی که یـد کافی ندارید و تیروئیدتان در بهترین حالت خود عمل نمی کند، ممکن است علائم افسردگی داشته باشید.

منابـع ید:تخم مرغ آب‌پز، ماسـت، ماهی تن ، لوبیا سـفید، سـینه‌ی بوقلمون، آلو خشک، میگو، نمک ید دار.

اسـیدهای چرب امـگا ۳ – به کاهش التهـاب کمک می کند. آنهـا برای عملکـرد مغز، به ویـژه حافظه و خلق و خو حیاتی هسـتند.اگر رژیم غذایی شما از چربی های با کیفیت خوب مانند امگا ۳ برخوردار نباشد ، بدن شما فقط می تواند غشای سلول های عصبی با کیفیت پایین بسازد.

ویتامین B – به گزارش سـلامت نیوز بـه نقل از نچرال ژورنال هلـث، مکمل‌های ویتامیـن B به دلیل تاثیراتی که بر اسـترس و اضطراب دارنـد، مدت‌هاسـت به‌عنـوان ویتامین‌های اسـترس نام برده می‌شـوند. مطالعـه‌ای که سـال ۲۰۱۳ انجـام شـد و در ژورنـال International Scholarly Research Notices به چاپ رسـید، نشان داد ویتامین B به میزان چشـمگیر باعث بهبود علائم اضطراب و استرس می‌شود و تاثیرات مداومی بر این علائم دارد.

ویتامین C – ین ویتامین، آنتی‌اکسـیدانی شـناخته شده است که فواید زیادی برای سلامت دارد. نشان داده شده، ویتامین c در مبتلایان اضطـراب، نقش درمانی موثری دارد. براسـاس مطالعه‌ای که سـال ۲۰۱۵ انجام شد، اسـتفاده از مکمل‌های ویتامین‌c، راه موثری برای درمان و حتی جلوگیری از اضطراب است.

ویتامین D – کمبود ویتامین D با بدخلقی، اضطراب و افسردگی ارتباط دارد و ریسـک سـرطان و دیگـر بیماری‌ها را نیـز افزایش می‌دهد. مشخص شده، مصرف این ویتامین در درمان اختلال خلقی فصلی (SAD) نیز موثر است.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان خرم آباد– سری (۳۹۸) جمعـی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قـانون تعیـین تکلیـف وضـعیت اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی ،املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یـک قـانون مـذکور مسـتقر در واحد ثبتی خرم آباد مورد رسیدگی و تصرفات مالکانـه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صـادر گردیـده جهـت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هرکس نسبت بـه صـدور سـند مالکیـت بنـام متقاضیان اعتراض داشته باشد می توانـد از تـاریخ انتشـار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتباً بـه اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم وپس از اخذ رسـید ظـرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا بـه مراجع محترم قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواسـت را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی کـه اعتـراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معتـرض گـواهی تقـدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکنـد اداره ثبـت مبادرت به صدور سند مالکیت مـی‌نمایـد و صـدور سـند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱ – تقاضـای «آقـای غـلام عبـاس محمـدزاده» فرزنـد «میرزاخان» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمسـاحت «۱۲۵۰۰,٦» مترمربع مجزی شـده از پـلاک شـماره «۱۰۵» فرعی از «۲۹» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «میرزا محمدزاده و خدارحم صادقی»

۲– تقاضـای «آقـای غـلام عبـاس محمـدزاده» فرزنـد «میرزاخان» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمسـاحت «۱٦٦٦,۲۸» مترمربع مجزی شـده از پـلاک شـماره «۱۰٤» فرعـی از «۲۹» اصـلی واقـع در بخـش «٤» خروجـی از مالکیت مالک اولیه «میرزا محمدزاده و خدارحم صادقی»

۳– تقاضای «آقای علی محمدزاده» فرزنـد «غـلام عبـاس» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمسـاحت «۱۰۹۷,۸٦» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۲٤۲» فرعـی از «۲۸» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه « بارانی سپهوند»

٤ – تقاضای «آقای بهروز ولی پور» فرزند «فتح اله» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۲۸٤٤,٤۱» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۲٤» فرعی از «٦٤» اصلی واقع در بخش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «یارعلی ولی پور گرزین»

٥ – تقاضـای «آقـای محمـدتقی چـراغ زاده راد» فرزنـد «صیدمهدی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۰۸۳,۰٦» مترمربع مجزی شـده از پـلاک شـماره «۱۳۳» فرعـی از «۳٥» اصـلی واقـع در بخـش «۸» خروجـی از مالکیت مالک اولیه «میرصید محمد میردریکوند»

٦– تقاضـای «آقـای صـیدهادی چـراغ زاده راد» فرزنـد «صیدمهدی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۱۱٤,۱۳» مترمربع مجزی شـده از پـلاک شـماره «۱۳۱» فرعی از «۳٥» اصلی واقع در بخش «۸» خروجی از مالکیت مالک اولیه «میرصید محمد میردریکوند»

۷ – تقاضـای «آقـای امیـدعلی چـراغ زاده راد» فرزنـد «صیدمهدی» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۰٦۷,۱٥» مترمربع مجزی شـده از پـلاک شـماره «۱۳۲» فرعـی از «۳٥» اصـلی واقـع در بخـش «۸» خروجـی از مالکیت مالک اولیه «میرصیدمحمد میردریکوند»

۸ – تقاضـای «آقـای حسـین پورحسـینی فـرد» فرزنـد «میرحسن» نسبت به «ششدانگ یک قطعه باغ» بمسـاحت «٤۸٤٦,٤۷» مترمربع مجزی شده از پـلاک شـماره «۱۰٤۰» فرعی از «۷» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «خود متقاضی»

۹ – تقاضای «آقای احمد دلفانی» فرزند «قاسمعلی» نسـبت بـه «ششـدانگ زمـین مزروعـی» بمسـاحت «۱۰٥۲۳,۸٦» مترمربع مجزی شده از پلاک شـماره «۲۸» فرعـی از «۱۸» اصلی واقع در بخش «٥» خروجی از مالکیت مالک اولیـه «خزاعلی شلکه بیرانوند»

۱۰– تقاضای «آقای میثم پیرحیاتی» فرزند «فیروز» نسبت به «دودانگ مشاع از ششدانگ زمین مزروعی»و «آقای مسـلم پیرحیاتی » فرزند «فیروز » نسـبت بـه «دودانـگ مشـاع از ششدانگ زمین مزروعی »و «آقای محمد پیرحیاتی » فرزند «فیروز » نسـبت بـه «دودانـگ مشـاع از ششـدانگ زمـین مزروعی » بمساحت «۹٤٦۹» مترمربع مجزی شده از پـلاک شماره «۱۳۳» فرعـی از «۲٥» اصـلی واقـع در بخـش «٤» خروجی از مالکیت مالک اولیه «خود متقاضی»

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۷/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۸/۱٥

۱۸۰۹۸۹٥.م.الف/۱۱٤۸–ش **صیدآقا نجفوند دریکوندی**
رییس اداره ثبت اسناد و املاک خرم آباد

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

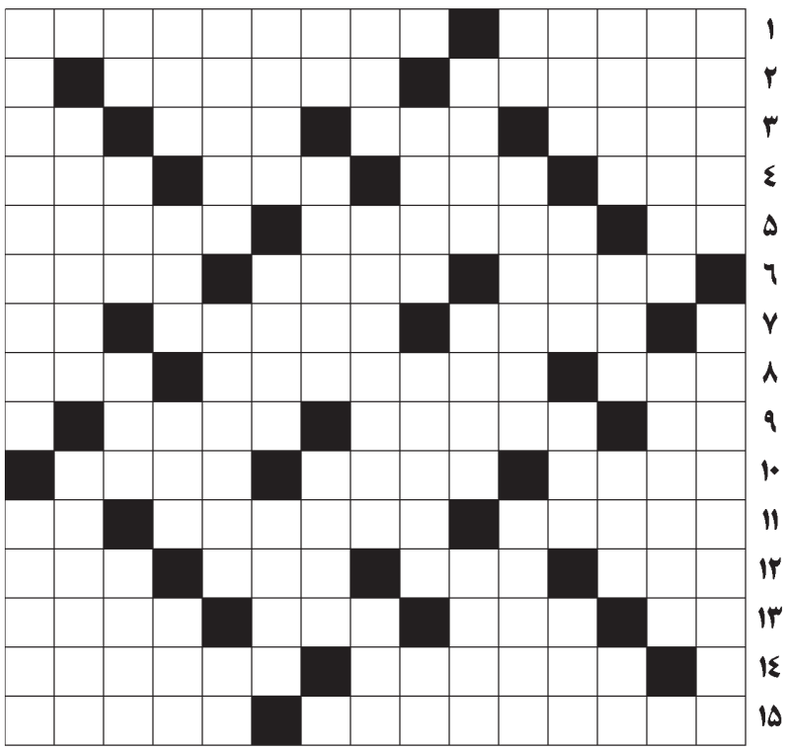
برابر رای شماره ۱٤۰۳٦۰۳۰۱۰٥۸۰۰۳۷۸۹ مورخ ۱٤۰۳/۰٤/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسـمی مسـتقر در واحـدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جلیل قنبر علی فرزنـد قاسم بشماره شناسنامه ۱٥۱۹۸ صادره از عراق در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی بـه مساحت ۹۸٦/۱۸ مترمربع پلاک ۳۰۹ فرعی از ۸٦ اصلی واقع در چنار شرق خریداری برابر مبایعه نامه عادی مع الواسطه از مالکیت رسمی آقای داود جوشـقانی فرزنـد قربـانعلی و قربانعلی فرزند علی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتـب دردونوبـت بـه فاصله ۱٥ روز آگهی می شود درصورتی که اشـخاص نسـبت بـه صـدور سـند مالکیـت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشـار اولـین آگهـی بـه مـدت دو مـاه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسـلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صـورت انقضـای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱٤۰۳/۰۷/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱٤۰۳/۰۸/۱٥

م/الف ۱۱۲۹/٤۷۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

جدول

۷۵۹۶



افقی

۱-از شـهرهای مهم هندوستان - ازبیماریهای موسـم سـرما ۲-واحد پـول هندوراس- ایـده آل است۳-قلعه و حصار - سلاح ویرانگر - از رشته‌های ورزشـی - آسـیب و آفت۴-سـخت و با صلابت- امـر به گفتن - سـوره‌های غیرمدنی قـرآن - کار آشـفته ۵-از ویتامینها - پایتخت کشـور آفریقایی زامبیا - بخت آزمایی ۶-کثرت آمد و شـد - حرف افسوس- شهرنشینی ۷-کارگر کشتارگاه - از آلات هندسی - ام الخبائث۸-از چهار عمل اصلی - گاهی می خورند و به آسانی پشت پا به همه چیز می زنند - نرم و ملایم ۹-مفعول بی واسـطه - از اختراعات مارکنی - برقرار است۱۰-کشاورز - راه راست یافته - بندبـازو ۱۱-خداوندی - صاحب کشـتزار - نیزه کوچک۱۲-بیماری پوسـتی - مسـتی است و در اسـلام حرام - بستان به دنبال اوست- دوباره کاری ۱۳-طرف و جانب- آتش جهنم - دربر دارنده - نیرو و قدرت۱۴-گاهی علاجش را به دندان نیز نتوان کرد - محل محاکمه ۱۵-پایتخت تانزانیا - منزل کردن

عمودی

۱-بـدون تردید - سـنگی که در خانـه خدا نصب اسـت۲-گرافیک- بندر و جزیره‌ای در جنوب شـرقی چین در دهانه رود کانتون ۳-شـعر و آواز - گشایش- شـهری در آذربایجان شـرقی - آتش می‌گیرد ۴-دورویی - عاجز از گفتار - امر به رفتن - دیوار کوتاه ۵-حرف درون - اسفناج آب پز - آسان گرفتن و سهل انگاشتن ۶-میوه ترشـیده و فاسـد - زیان دیده - از بلندی‌های مرکزی ایران ۷-از وسایل نگارش- محصول اصول کوبا - یله و آزاد ۸-دندان نیش- تاریک و روشن هوا - غار وحی ۹-از وسایل آشپزخانه مدرن - زیر دست- زر سرخ ۱۰-ماست چکیده - فاش کردن سخن - بسیار مهربان ۱۱-از مواد خوشبو کننده - بطور ناگهانی - دوسنگ آسـیا ۱۲-مادر ترک زبان - پدر آذریها - نوعی از درخت صنوبر - اسـب بی سوار همراه ۱۳-ساز از باطلاق آمده - کوبیدن و شکستن - پیشو نزد - آبگوشت خارجی که ایرانیها به عنوان خوراک می خورند ۱۴-فرهنگسـتان - از مناطق خوش آب و هوای شـمال تهران ۱۵-داستانی نوشته لئون تولستوی نویسنده روسی - ناپسند داشتن

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱٥
۱	ت	ن	ف	س	■	د	س	ت	ک	■	ب	ی	س	ب	ب
۲	ت	و	ت	ی	ا	■	م	ب	ا	ر	ز	ه	■	ر	ا
۳	ا	■	ک	ا	ل	ر	■	ت	ب	ا	ر	■	م	ب	ل
٤	■	م	■	ح	س	و	د	■	و	خ	■	د	ن	ا	ن
٥	ن	ا	ر	■	ت	ی	ر	ر	س	■	ت	ن	ا	د	■
٦	ا	ک	ا	ر	■	ش	و	ی	■	ع	ن	ا	د	■	خ
۷	ب	ا	ه	ا	ر	■	ک	ش	ا	د	ک	ی	■	م	ا
۸	ا	ی	ن	■	ب	ل	ه	ب	ر	و	ن	■	ج	ا	ل
۹	ی	و	■	ن	ا	م	ر	ا	د	■	ا	ب	ا	د	ه
۱۰	ا	■	ا	د	ع	ا	■	ب	ن	ا	■	م	ر	ی	خ
۱۱	■	ز	خ	م	ی	■	ز	ا	ک	ر	ب	■	و	ا	ر
۱۲	ا	ن	م	ا	■	ه	ی	■	ی	ا	ر	ا	■	ن	س
۱۳	ب	د	و	■	ب	م	ا	ن	■	ت	ا	ب	ش	■	ه
۱٤	ر	ک	■	ب	ی	ک	د	ا	ر	■	ت	ا	ت	ا	■
۱٥	و	ی	ک	ت	و	ر	ه	و	ک	و	■	د	ا	ب	ا