خبرها از عالم علم

کدام ورزش برای بهبود کبد چرب موثر است؟

یک فوق تخصص کبد، درباره انجام ورزش موثر در بهبود کبد چرب، توضیحاتی داد.

به گزارش مهر، سیدموید علویان، گفت:تی آر ایکس (Total Resistance Exercise) یک ورزش مقاومتی نوآورانه است که از وزن بدن به عنوان ابزار اصلی تمرین استفاده می‌کند. این روش بر اساس استفاده از تسمه‌های مقاومتی طراحی شده و به ایجاد تعادل، تقویت عضلات، و بهبود انعطاف‌پذیری بدن کمک می‌کند. علاوه بر مزایای کلی، تمرینات تی آر ایکس می‌توانند در مدیریت و بهبود کبد چرب نیز بسیار مؤثر باشد. این تمرینات با تحریک سوخت و ساز بدن، کاهش چربی‌های مضر، و بهبود عملکرد متابولیکی بدن، تأثیرات مثبتی بر سلامت کبد دارند.

وی افزود:یکی از مهم‌ترین مزایای تی آر ایکس، افزایش سوخت و ساز بدن است. تمرینات این ورزش با به چالش کشیدن عضلات، متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و به سوزاندن کالری و چربی کمک می‌کند. این افزایش سوخت و ساز به ویژه در کاهش تجمع چربی در سلول‌های کبدی مؤثر است و عملکرد کلی کبد را بهبود می‌بخشد.

علویان ادامه داد:علاوه بر این، تی آر ایکس نقش مهمی در تقویت عضلات اصلی بدن دارد. عضلات قوی‌تر به تنظیم قندخون و افزایش حساسیت به انسولین کمک می‌کنند که این ویژگی برای پیشگیری از مقاومت به انسولین که عامل اصلی کبد چرب است، بسیار مفید است.

وی افزود:حرکات تی آر ایکس نیازمند هماهنگی و تعادل بین عضلات مختلف بدن هستند. این ویژگی باعث بهبود تعادل، انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات پایدار کننده می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا حرکات روزمره خود را با کمترین آسیب و بیشترین بهره‌وری انجام دهند. یکی دیگر از مزایای تی آر ایکس، قابلیت تنظیم شدت تمرینات است. این تمرینات برای تمام سطوح آمادگی جسمانی مناسب بوده و افراد مبتلا به کبد چرب می‌توانند بر اساس توانایی‌های خود شدت حرکات را تنظیم کنند و به مرور زمان با افزایش سطح آمادگی، تمرینات پیشرفته‌تر را انجام دهند.

این فوق تخصص کبد گفت:چربی احشایی، که در اطراف اندام‌های داخلی تجمع می‌کند، یکی از عوامل کلیدی در ایجاد کبد چرب است. تمرینات تی آر ایکس با افزایش مصرف انرژی و چربی سوزی، به کاهش این نوع چربی کمک می‌کنند و خطرات مرتبط با آن را کاهش می‌دهند. به همین دلیل، تمرینات منظم تی آر ایکس می‌توانند نقش به سزایی در کاهش چربی‌های مضر و ارتقای سلامت کلی بدن داشته باشند.

وی ادامه داد: از جمله تمرینات تی آر ایکس که برای افراد مبتلا به کبد چرب توصیه می‌شود، می‌توان به اسکات با تی آر ایکس که به تقویت عضلات پایین تنه و افزایش مصرف انرژی کمک می‌کند، پلانک با تی آر ایکس که عضلات مرکزی بدن را تقویت کرده و چربی کبد را کاهش می‌دهد، حرکت لانج معکوس که تعادل، انعطاف‌پذیری و قدرت را بهبود می‌بخشد، و پرس سینه معلق که عضلات بالا تنه را تقویت کرده و به بهبود متابولیسم کمک می‌کند، اشاره کرد.

علویان افزود: برای شروع تمرینات تی آر ایکس، افراد مبتلا به کبد چرب باید ابتدا با پزشک مشورت کنند تا برنامه تمرینی مناسبی برای آنها طراحی شود. تمرینات باید با شدت کم آغاز شوند و به تدریج با افزایش سطح آمادگی جسمانی، شدت و پیچیدگی حرکات بیشتر شود. انجام حرکات با فرم صحیح برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی ضروری است و بهتر است در ابتدای کار با کمک مربی متخصص تمرینات را انجام دهید.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد ایران:

کمردرد؛ دومین علت شایع مراجعه به مراکز درمانی

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد ایران به شایعترین دردها اشاره کرد و گفت:شایع ترین دردها در جامعه با توجه به تغییر سبک زندگی، دردهای ستون فقرات است که کمردرد بعد از سرماخوردگی دومین علت شایع مراجعه یک فرد به مراکز درمانی است که شایع ترین درد شناخته شده است.

به گزارش آفرینش به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد ایران، محمدحسین دلشاد نایب رئیس و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد ایران با اشاره به جزئیات برگزاری ششمین کنگره بین المللی اینترونشنال درد و پانزدهمین کنگره انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران که در روزهای ۶ و ۷ دی ماه در مرکز همایش های ایران مال تهران برگزار می شود، بیان داشت:این کنگره با حضور اساتید و صاحب نظران رشته فوق تخصصی درد و رشته های مرتبط مانند جراحی مغز و اعصاب، ارتوپدی داخلی مغز و اعصاب و روماتولوژی برگزار می شود تا نقطه نظرات خود را ارائه کنند.همچنین درباره آخرین یافته های مرتبط با طب درد در این کنگره صحبت و در پنل های تخصصی موارد به چالش کشیده می شود.

این متخصص بیهوشی و فوق تخصص درد گفت:در همراهی با این کنگره نمایشگاهی از آخرین دستاوردهای شرکت های معتبر دارویی، تجهیزات پزشکی و دانش بنیان برگزار می شود که محصولات و داروهای وارداتی

و تکنولوژی های برتر در حوزه درد را معرفی می کند، همچنین کارگاه های آموزشی در قالب آموزش بلوک های عصبی با استفاده از سونوگرافی خواهیم داشت، که موضوعات منحصر به فردی دارد و برای اولین بار در این سطح آموزشی برگزار می شود.

دلشاد افزود: در کنگره امسال سعی شده تا از همه دانشگاه های علوم پزشکی کشور حضور داشته باشند و درباره موضوعات جدید و نوین در زمینه رشته درد گفت و گو کنند، همچنین از سخنرانی اساتید برجسته خارجی به صورت آنلاین و ویدئو کال بهره خواهیم برد، که از کشور عراق نیز یک مهمان ویژه که معروف ترین فوق تخصص درد است در کنگره حضور خواهد داشت.

رئیس ششمین کنگره بین المللی اینترونشنال درد اضافه کرد:برگزاری این چنین کنگره ای با این وسعت و سطح از سخنرانی بسیار سخت بوده و از ماه ها قبل برای آن برنامه ریزی شده است.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد ایران در ادامه به شایعترین دردها اشاره کرد و اظهار داشت:شایع ترین دردها در جامعه با توجه به تغییر سبک زندگی، دردهای ستون فقرات است که کمردرد بعد از سرماخوردگی دومین علت شایع مراجعه یک فرد به مراکز درمانی است که شایع ترین درد شناخته شده است.

وی ادامه داد:دردهای سر و گردن، دردهای با منشا سر و صورت، دردهای بیماران سرطانی و دردهای مفصلی از دیگر دردهای هستند که به عنوان شایع ترین دردها محسوب می شوند.

همچنین، این فوق تخصص درد در مورد دردهای جدی و خطرناک گفت:دردهایی که باید جدی گرفته شود دردهای مزمن هستند که بیش از ۳ ماه به طول می کشند، به داروهای خوراکی جواب نمی دهند و زندگی فرد را مختل می کنند.البته دردهایی که بیماران بعد از عمل جراحی نیز به آن دچار می شوند باید مورد توجه باشد.

دلشاد تصریح کرد:خوشبختانه اکنون در همه دنیا به خصوص کشورهای پیشرفته کنترل دردهای مزمن جدی است که سعی می شود بر روی آن سرمایه گذاری گسترده‌ای انجام شود و با روش های نوین درمانی کنترل شوند.

شیوع آنفلوآنزا در ژاپن

مقامات محلی ژاپن از شیوع آنفلوآنزا و گزارش هزاران مورد ابتلا به این بیماری در این کشور خبر دادند.

به گزارش ایسنا، حدود ۹۴ هزار و ۲۵۹ بیمار مبتلا به آنفلوآنزا طی یک هفته منتهی به ۱۵ دسامبر در ۵۰۰۰ بیمارستان و کلینیک در سراسر این کشور گزارش شدند.

مجموع موارد ابتلا در این کشور در فصل جاری به ۷۱۸ هزار نفر رسیده است.

«ایشیدا تاداشی»، رئیس پنل آنفلوآنزا در انجمن ژاپن برای بیماری‌های عفونی، هشدار داد تعداد مبتلایان در این فصل زیاد خواهد بود زیرا مردم در طول همه‌گیری ویروس کرونا کمتر در معرض ویروس آنفلوآنزا قرار داشتند و ایمنی ندارند.

به گزارش آناتولی، ایشیدا گفت که شیوع کنونی در حدود ژانویه به اوج خود می رسد و از مردم خواست اقدامات پیشگیرانه مانند شستن دست‌ها و استفاده از ماسک را جدی بگیرند.

خبر پزشکی

این ماده غذایی زوال عقل و آلزایمر را به تعویق می‌اندازد

محققان بر این باور هستند که مصرف برخی مواد غذایی حافظه و مهارت‌های تفکر را از کاهش حفظ خواهند کرد.

به گزارش ایسنا، نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف یک وعده روزانه سبزیجات با برگ سبز می‌تواند حافظه و مهارت‌های تفکر را حفظ کند و روند پیری آن را کاهش دهد.

در این تحقیق، سالمندانی که حداقل یک وعده از این سبزیجات را مصرف کردند، از نظر شناختی معادل ۱۱ سال جوان‌تر باقی ماندند. این نتایج با داده‌های افرادی مقایسه شد که سبزیجات با برگ سبز کمتری مصرف کردند.

دکتر مارتا کلر موریس، اپیدمیولوژیست تغذیه و محقق ارشد این تحقیق اظهار کرد:افزودن روزانه یک وعده سبزیجات با برگ سبز به رژیم غذایی ممکن است راهی ساده برای کمک به ارتقای سلامت مغز باشد.

این روش ساه از افزایش شدید درصد افراد مبتلا به زوال عقل جلوگیری خواهد کرد زیرا تعداد گروه‌های سنی مسن‌تر همچنان در حال افزایش است به همین دلیل راهکارهای موثر برای جلوگیری از زوال عقل به شدت مورد نیاز است.

در این مطالعه ۹۶۰ نفر با میانگین سنی ۸۱ سال مورد بررسی قرار گرفتند که هیچ یک از آنان زوال عقل نداشتند. حافظه و مهارت‌های تفکر آنان سالی یک بار به مدت حدود پنج سال آزمایش می‌شد و هر فرد گزارش کرد که چند بار سبزیجات ازجمله سالاد و کاهو خورده است.

هنگامی که داده‌های این گروه پیگیری شد، نتایج نشان داد که هر چه افراد سبزیجات برگدار بیشتری مصرف کرده بودند، سلامت شناختی آنان نیز بهتر بود.

دکتر موریس گفت: نتایج مطالعه ثابت نمی‌کند که مصرف سبزیجات با برگ سبز پیری مغز را کند می‌کند اما ارتباط بین مصرف و کاهش این روند را نشان می‌دهد.

این تحقیق نمی‌تواند دلایل احتمالی دیگر را برای پیوند رد کند.

از آنجایی که تحقیق کنونی بر روی افراد مسن متمرکز بود و بسیاری از شرکت‌کنندگان سفیدپوست بودند، نتایج ممکن است برای افراد جوان‌تر و رنگین پوستان صدق نکند.

نتایج باید توسط محققان دیگر در جمعیت‌های مختلف و از طریق کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی شده تایید شود تا رابطه علت و معلولی بین خوردن سبزیجات با برگ سبز و کاهش بروز زوال شناختی مشخص شود.

نتایج این تحقیق در نشریه Neurology منتشر شده است.

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۲۳۰۰۱۳۱۷ هیأت اول / موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کن تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جابر ارشدی ایدلو فرزند حسن بشماره شناسنامه ۳۱۷۷ صادره از تهران در ۳۳۳/. سهم مشاع از یک سهم مشاع از سیزده سهم ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۵۳/۸۳ مترمربع پلاک ۱۲۰ فرعی از ۱۲۶ اصلی واقع در بخش ۱۱ تهران خریداری از مالک رسمی آقای / خانم آذرمیدخت خبیر و قاسم هاشمی نسب با حدود و مشخصات ذیل: شمالا: اول به طول ۳/۹۱ متر دیواری است به کوچه، دوم به طول ۵ سانتی متر دیوار به دیوار پلاک مجاور. شرقا: به طول ۳۸/۹۴ متر خط فرضی است به ساختمان پلاک ٤٦٥٩ فرعی از ۱۲٦ اصلی. جنوباً: به طول ٤/۱۸ متر دیواری است به کوچه. غرباً: به طول ۳۵/۰٦ متر دیوار به دیوار ساختمان پلاک ۲۳۹۵۹ فرعی از ۱۲٦ اصلی، دوم به طول ٤/۰۲ متر دیواری است به کوچه. 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 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: ۱۸٤۲٤۷۹)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۹/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۱۰/٤
۱۵۳۵٦.م.الف/٤۱۱-د
رئیس ثبت اسناد و املاک کن تهران - علی زارعی فر

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

برابر رأی شماره ۱٤۰۳٦۰۳۰۱۰۲۳۰۰۱۳۰۷ هیأت اول / موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کن تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اکبر طلوعی فرزند علی بشماره شناسنامه ۲٥٦ صادره از تهران در یک سهم مشاع از سیزده سهم ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۵۳/۸۳ مترمربع پلاک ۱۲۰ فرعی از ۱۲٦ اصلی واقع در بخش ۱۱ تهران خریداری از مالک رسمی آقای / خانم آذرمیدخت خبیر و قاسم هاشمی نسب با حدود و مشخصات ذیل: شمالا: اول به طول ۳/۹۱ متر دیواری است به کوچه، دوم به طول ۵ سانتی متر دیوار به دیوار پلاک مجاور. شرقا: به طول ۳۸/۹٤ متر خط فرضی است به ساختمان پلاک ٤٦٥۹ فرعی از ۱۲٦ اصلی. جنوباً: به طول ٤/۱۸ متر دیواری است به کوچه. غرباً: به طول ۳۵/۰٦ متر دیوار به دیوار ساختمان پلاک ۲۳۹۵۹ فرعی از ۱۲٦ اصلی، دوم به طول ٤/۰۲ متر دیواری است به کوچه. 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 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: ۱۸٤۲٥۰۳)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۹/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۱۰/٤
۱۵۳۵۸.م.الف/٤۱۳-د
رئیس ثبت اسناد و املاک کن تهران - علی زارعی فر

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

برابر رأی شماره ۱٤۰۳٦۰۳۰۱۰۲۳۰۰۱۳۰۹ هیأت اول / موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کن تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مسعود شمس فرزند اسماعیل بشماره شناسنامه ۹٤۱٥ صادره از کرج در یک سهم مشاع از سیزده سهم ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۵۳/۸۳ مترمربع پلاک ۱۲۰ فرعی از ۱۲٦ اصلی واقع در بخش ۱۱ تهران خریداری از مالک رسمی آقای / خانم آذرمیدخت خبیر و قاسم هاشمی نسب با حدود و مشخصات ذیل: شمالا: اول به طول ۳/۹۱ متر دیواری است به کوچه، دوم به طول ۵ سانتی متر دیوار به دیوار پلاک مجاور. شرقا: به طول ۳۸/۹٤ متر خط فرضی است به ساختمان پلاک ٤٦٥۹ فرعی از ۱۲٦ اصلی. جنوباً: به طول ٤/۱۸ متر دیواری است به کوچه. غرباً: به طول ۳۵/۰٦ متر دیوار به دیوار ساختمان پلاک ۲۳۹۵۹ فرعی از ۱۲٦ اصلی، دوم به طول ٤/۰۲ متر دیواری است به کوچه. 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 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: ۱۸٤۲٤۹٦)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۹/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۱۰/٤
۱۵۳۵۷.م.الف/٤۱۲-د
رئیس ثبت اسناد و املاک کن تهران - علی زارعی فر

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

برابر رأی شماره ۱٤۰۳٦۰۳۰۱۰۲۳۰۰۱۳۰٥ هیأت اول / موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کن تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم خدیجه افتخاری فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱٤۱۲ صادره از تهران در یک سهم مشاع از سیزده سهم ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۵۳/۸۳ مترمربع پلاک ۱۲۰ فرعی از ۱۲٦ اصلی واقع در بخش ۱۱ تهران خریداری از مالک رسمی آقای / خانم آذرمیدخت خبیر و قاسم هاشمی نسب با حدود و مشخصات ذیل: شمالا: اول به طول ۳/۹۱ متر دیواری است به کوچه، دوم به طول ۵ سانتی متر دیوار به دیوار پلاک مجاور. شرقا: به طول ۳۸/۹٤ متر خط فرضی است به ساختمان پلاک ٤٦٥۹ فرعی از ۱۲٦ اصلی. جنوباً: به طول ٤/۱۸ متر دیواری است به کوچه. غرباً: به طول ۳۵/۰٦ متر دیوار به دیوار ساختمان پلاک ۲۳۹۵۹ فرعی از ۱۲٦ اصلی، دوم به طول ٤/۰۲ متر دیواری است به کوچه. 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 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: ۱۸٤۲٥۱۲)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۹/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۱۰/٤
۱۵۳۵۹.م.الف/٤۱٤-د
رئیس ثبت اسناد و املاک کن تهران - علی زارعی فر

جدول

۷۶۴۱

افقی

۱-باعث زحمت و دردسر - به دریاچه ارومیه می ریزد ۲-بلبل هزاردستان - خطیب انقلابی فرانسوی ۳-تجربه نشده - نوعی آچار در اصطلاح اهل فن - درخت خرما - یکی از دو جنس۴-بشقاب بزرگ- مدرسه یی معروف و قدیمی در تهران - حیوان مفید - نفقه ۵-طایفه کم حرف- زشت منظر - پردل و جرات۶-قرین و نظیر - فصیح و بلیغ - خشک۷-دایی و خالو - گسیل داشتن - دودمان ۸-مرد جوان - بدکاری و دغل بازی - گیاه رنگ مو ۹-ضمیر تنها - علم طلسم و جادو - از گل های بهاری ۱۰-باور و ایمان قلبی - صاحب قدرت- از جزایر جنوب ایران ۱۱-حیله و افسون - از کشورهای اروپای شرقی - مظهر روشنایی ۱۲-نیز و دیگر - سرگشتگی - خواهر - سخن خشمناک۱۳-درخت بی‌حاصل - شکلات ارتجاعی - عنوان - از روی قصد ۱۴-انعکاس و تابش دوباره - عاقبت جوینده ۱۵-شب را تا به صبح به بیداری گذراندن - کار طبیب

عمودی

۱-آب و هوای میانه - دارای جامه‌یی از پشم است و به صوفی گفته می‌شود ۲-سلسله‌وار - فرمانبرداری و فروتنی ۳-نوشته پشت پاکت پستی - سرنگون و به رو افتاده - الهه گناه یونانیان باستان - دام پیشرو ۴-شهری در سوریه - خبر به تازی - آیینها و روشها - معدن ۵-ام الخبائث- مخترع معروف رادیو - یادآوری کردن ۶-ظاهر و آشکار - قهرمان کتاب عنصری - نوعی ترشی ۷-تکه ریسمانی که هنگام نعل کردن اسب بر دهان اومی‌بندند تا آرام بایستد - رود در غرب ایران - هنوز ادب نشده ۸-کشور عربی - بی همت است و از خود اختیاری ندارد - چه‌بسیار ۹-ام الخبائث- از دانه هایی که در میان کشتزار گندم می‌روید - نقشه کش ۱۰-عنوان دیگر حنا - از بارکشان - جهان پهلوان ایران ۱۱-بیمار غصه دار - چند تا ایالت- هنوز ادب نشده ۱۲-از بت های عهد جاهلیت- سال در لفظ ترکی - پسوند نگهدارنده - برف و باران از اوست۱۳-رخساره - نفقه - زیبای فردوسی - زمزمه به آواز خوش۱۴-پلکان سیار - کشوری در قاره آمریکا ۱۵-پایتخت تانزانیا - ناسزاگو

حل جدول شماره قبل

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