خبرها از عالم علم

تائید یک مورد مرگ ناشی از طاعونِ ریوی در آمریکا

مقام‌های بهداشتی آمریکا تایید کردند که یکی از ساکنان «آریزونا» بر اثر طاعون جانش را از دست داده است.

به گزارش ایسنا، مقامات بهداشت و خدمات انسانی شهرستان «کوکونینو» (CCHHS) در آریزونای آمریکا در تاریخ ۱۱ ژوئیه ۲۰۲۵ نتایج آزمایشات نهایی را دریافت و تایید کردند که یکی از ساکنان شهرستان کوکونینو بر اثر طاعون ریوی درگذشته است. این بیماری نوعی عفونت شدید ریه ناشی از باکتری «یرسینیا پستیس» است.

بنابر اعلام خبرگزاری تاس، طاعون ریوی شدیدترین و کم شیوع‌ترین شکل این بیماری است که با آسیب به اندام‌های تنفسی همراه است با این حال مقام‌های بهداشتیِ کوکونینو اعلام کردند که خطر قرار گرفتن در معرض این بیماری برای عموم مردم همچنان پایین است.

فواید مصرف ویتامین E برای مردان

ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که به دلیل فواید سلامتی فراوانش مورد توجه است. این ویتامین محلول در چربی، از تقویت عملکرد سیستم ایمنی گرفته تا بهبود سلامت پوست، چندین نقش مهم را در بدن ایفا می‌کند.به گزارش خبرآنلاین، ویتامین E توسط گیاهان سنتز می‌شود و در غذاهایی مانند اسفناج، غلات کامل و آجیل یافت می‌شود. این ویتامین چندین عملکرد مهم را در بدن انجام می‌دهد، مانند تنظیم تشکیل گلبول‌های قرمز خون، افزایش تولید سلول‌های پوست و کمک به بدن در استفاده از ویتامین K.

چند مورد از ویژه‌ترین فواید ویتامین E برای مردان عبارتند از:

◆ محافظت از پوست

ویتامین E از سلول‌های پوست در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت و به کاهش علائم پیری کمک می‌کند. ویتامین E به دلیل خاصیت محافظت از نور، اغلب در کرم‌های ضد آفتاب و مرطوب کننده‌های روزانه برای مردان استفاده می‌شود.

◆ التیام زخم

شواهد قابل توجهی مبنی بر اینکه ویتامین E می‌تواند بهبود زخم را تسریع کند و به طور بالقوه اسکار آکنه را کاهش دهد، وجود دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که هیدراته نگه داشتن پوست برای کاهش ظاهر زخم‌ها مهم است.

◆ بهبود آکنه‌ها

مردان در مقایسه با زنان پوست چرب‌تری دارند که می‌تواند منجر به آکنه‌های شدید شود. مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی غنی از ویتامین E (همراه با ویتامین A و روی) می‌تواند به کاهش علائم آکنه کمک کند.

◆ کاهش خطر ابتلا به سرطان در مردان

رادیکال‌های آزاد در بدن مردان با سرعت بیشتری به اثرات منفی مانند تکثیر غیر طبیعی سلولی تبدیل خواهند شد. ویتامین E نوعی آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است و با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند و مانع بروز استرس اکسیداتیو و بیماری‌های مزمن می‌شود. از همین رو مردان نباید مصرف ویتامین E را دست‌کم بگیرند.

◆ تقویت سیستم ایمنی بدن مردان

بر اساس مطالعات، بدن مردان بخصوص بعد از ۵۰ سالگی بیشتر دچار ضعف سیستم ایمنی می‌شود؛ از همین‌رو مردان باید مصرف ویتامین E را جدی بگیرند. خواص آنتی‌اکسیدانی ویتامین E به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از ورود عوامل بیماری‌زا به بدن جلوگیری می‌کند.

منبع:tiege

خوراکی‌های سالمی که مصرف آنها باعث دیابت کودکان می‌شود

پژوهشگران به تازگی دریافتند برخی از مواد خوراکی سالم نیز ممکن است زمینه‌ساز ابتلا به بیماری در کودکان شوند.

به گزارش ایسنا، پژوهشگران اظهار کردند مصرف برخی از خوراکی‌ها با خطر ابتلا به دیابت در کودکان همراه است. دیابت نوع یک، بیماری خودایمنی مزمن است که از تولید انسولین توسط پانکراس جلوگیری می‌کند. انسولین، هورمون مهمی است که میزان گلوکز (قند) خون را تنظیم می‌کند.

اگر انسولین کافی در بدن فرد وجود نداشته باشد، قند بیش از حد در خون انباشته می‌شود و باعث هیپرگلیسمی (قند خون بالا) خواهد شد در این مورد، بدن نمی‌تواند از غذایی که مصرف می‌کنید برای تولید انرژی استفاده کند همچنین می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی یا حتی مرگ در صورت عدم درمان شود. افراد مبتلا به دیابت نوع یک، برای زندگی و سلامتی روزانه خود به انسولین مصنوعی نیاز دارند.

◆ مصرف خوراکی‌های سالم و خطر ابتلا به دیابت

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد نوزادان و کودکانی که مقدار زیادی میوه، جو و گندم سیاه (دانه چاودار) مصرف می‌کنند، به‌طور قابل‌توجهی تشخیص دیابت نوع یک در آنان بیشتر است و این بیماری می‌تواند منجر به مشکلات چشم، قلب، بیماری عصبی و کلیوی شود؛ دیابت نوع یک شایع‌ترین نوع دیابت در کودکان است.

محققان از والدین ۵۶۰۰ کودک در فنلاند خواستند که از سه ماهگی تا ۶ سالگی برنامه غذایی خود را یادداشت کنند. در پایان، ۹۴ کودک مبتلا به دیابت نوع یک تشخیص داده شدند و بیش از ۲۰۰ کودک دچار تغییرات سلولی جزایری شدند که آنها را در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار داد.

هنگامی که رژیم غذایی این کودکان _شامل ۳۴ گروه غذایی_ در نظر گرفته شد، نتایج نشان داد کودکانی که بیشترین میوه، جو و گندم سیاه را مصرف کرده بودند، بسیار بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به دیابت نوع یک بودند. اما به نظر می‌رسد که انواع توت‌ها - از جمله توت فرنگی، زغال اخته و تمشک - محافظت در برابر این بیماری ایجاد می‌کنند. هرچه کودک توت بیشتری مصرف کند، خطر ابتلا به دیابت نوع یک در وی کمتر است.

پژوهشگر این پژوهش معتقد است توت‌ها به‌ویژه غنی از پلی‌فنول‌ها هستند، ترکیبات گیاهی که ممکن است التهاب مرتبط با ابتلا به دیابت نوع یک را کاهش

دهند. موز، محصولات لبنی تخمیر شده مانند ماست و گندم با افزایش خطر آسیب جزایری در حالی که بروکلی، گل کلم و کلم با کاهش خطر مرتبط بودند.

این پژوهشگران اظهار کردند اگرچه این یافته‌ها مهم هستند، اما هنوز برای توصیه هر گونه تغییر رژیم غذایی زود است. آنان گفتند بسیاری از غذاهایی که با دیابت نوع یک مرتبط هستند، سالم در نظر گرفته می‌شوند، بنابراین ابتدا باید نتایج این پژوهش تکرار شود.

◆ علائم ابتلا به دیابت نوع یک کدامند؟

علائم دیابت نوع یک می‌تواند به‌طور ناگهانی ظاهر شود و ممکن است شامل احساس تشنگی بیشتر از حد معمول، تکرر ادرار یا خیس کردن بستر در کودکانی که هرگز در طول شب رختخواب را خیس نکرده بودند، احساس گرسنگی شدید کاهش وزن بدون هیچ تلاشی برای کاهش وزن، احساس تحریک‌پذیری یا تغییرات خلقی دیگر، احساس خستگی و ضعف، داشتن تاری دید است.

◆ دیابت نوع یک چگونه درمان می‌شود؟

افراد مبتلا به دیابت نوع یک روزانه چندین بار به انسولین مصنوعی نیاز دارند تا بتوانند زندگی کنند و سالم باشند. آنان همچنین باید سعی کنند قند خون خود را در محدوده سالم نگه دارند. از آنجایی که عوامل متعددی بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارند، مدیریت دیابت نوع یک پیچیده و کاملا فردی است. سه مولفه اصلی مدیریت دیابت نوع یک، میزان انسولین، پایش گلوکز (قند) خون و شمارش کربوهیدرات است.

◆ آیا دیابت نوع یک قابل پیشگیری است؟

متأسفانه، هیچ کاری نمی‌توانید برای جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع یک انجام دهید. از آنجایی که دیابت نوع یک می‌تواند در خانواده دیده شود، ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند اعضای خانواده شما را از نظر اتوآنتی‌بادی که باعث بیماری می‌شود مورد آزمایش قرار دهد. وجود اتوآنتی‌بادی‌ها، حتی بدون علائم دیابت، به این معنی است که احتمال ابتلا به دیابت نوع یک بیشتر است. اگر خواهر یا برادر، فرزند یا والدینی مبتلا به دیابت نوع یک دارید، آزمایش اتوآنتی‌بادی را انجام دهید. این آزمایش‌ها می‌توانند به تشخیص دیابت نوع یک در مراحل اولیه کمک کنند.

◆ چگونه از کودک مبتلا به دیابت نوع یک مراقبت کنیم؟

هنگامی که کودک شما برای اولین بار مبتلا به دیابت نوع یک تشخیص داده می‌شود، ممکن است ناراحت‌کننده باشد اما شما باید موارد زیادی را بیاموزید و به سرعت در مورد نحوه مدیریت دیابت نوع یک و ایجاد تغییرات در سبک زندگی عمل کنید. مراقبان اغلب دیابت نوع یک را برای فرزندان خود مدیریت می‌کنند، به خصوص اگر آنها کودک باشند. برخی از کارهایی که باید انجام دهید شامل موارد زیر است:

یاد بگیرید کربوهیدرات‌ها را بشمارید و ممکن است شامل تطبیق رژیم غذایی خانواده شما باشد.

نحوه عملکرد انسولین و نحوه تزریق و یا استفاده از پمپ انسولین را بیاموزید.

یاد بگیرید که قند خون فرزندتان را بررسی کنید و نتایج را تفسیر کنید.

بدانید که چگونه غذاها، ورزش و بیماری‌های مختلف بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارند.

از سلامت روانی و عاطفی فرزندتان حمایت کنید و در صورت نیاز از افراد حرفه‌ای کمک بگیرید.

به کودک خود کمک کنید تا یاد بگیرد که چگونه به بدن خود برای علائم قند خون بالا و پایین گوش دهد و چگونه دیابت نوع یک را به تنهایی مدیریت کند.

به دوستان، خانواده، مدیران مدرسه و دیگران در مورد دیابت نوع یک و نیازهای مدیریتی فرزندتان و کارهایی که می‌توانند برای کمک به او انجام دهند، آموزش دهید.

◆ چه نوع برنامه‌ریزی غذایی نیاز است؟

وعده‌های غذایی منظم و انواع غذاها برای مبتلایان به دیابت مهم هستند. آنان باید وعده‌های غذایی منظم و انواع غذاها را به‌عنوان بخشی از برنامه غذایی معمول خود مصرف کنند و می‌توانند هر روز از غذاهای هر یک از چهار گروه غذایی از جمله سبزیجات و میوه‌ها، نان و غلات، شیر و فرآورده های شیر، گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی و غذاهای دریایی، تخم مرغ، حبوبات، آجیل و دانه‌ها لذت ببرند.

خبر پزشکی

تفاوت استرس و اضطراب در چیست؟

*فاخره بهبهانی

به گفته استادیارِ دانشکده طب سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد، استرس معمولاً پس از رفع عامل بیرونی فروکش می‌کند.اما اضطراب اغلب حتی پس از رفع عامل استرس‌زا باقی می‌ماند.

دکتر مجید انوشیروانی، پزشک متخصص طب سنتی، در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید:استرس اساساً پاسخ به یک عامل فشار بیرونی است مانند شنیدن صدای پدافند یا شنیدن و خواندن اخبار جنگ یا مشاجره. اما اضطراب با نگرانی‌ها و ترس‌های درونی روی می‌دهد و با احساس تهدید و ناامنی و ابهام در آینده مربوط است و می‌تواند بدون یک محرک بیرونی آنی رخ دهد مانند فکر به اینکه اگر آتش جنگ دوباره شعله‌ور شود چه خواهد شد؟

◆ استرس، کوتاه مدت اما اضطراب، طولانی مدت

استرس روی زمان اکنون یا آینده بسیار نزدیک تمرکز دارد و واکنش به چیزی است که همین الان یا به زودی رخ خواهد داد. اما اضطراب به آینده تمرکز دارد و مربوط به وقایع احتمالی در اینده است. فرد مضطرب با خود می‌اندیشد که فرجام کار چه خواهد بود؟ چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ کار به کجا خواهد رسید؟ در اضطراب شدید، پیامدهای منفی احتمالی به صورت فاجعه آمیز ادراک می‌شوند.

استرس معمولاً پس از رفع عامل بیرونی فروکش می‌کند. اما اضطراب حتی پس از رفع عامل استرس‌زا باقی می‌ماند و ممکن است ماندگار شود. در حقیقت اضطراب بیشتر مربوط به یک وضع وجودی و مزاجی مربوط است تا واکنش به یک رویداد خاص بیرونی. علت استرس یک تهدید یا چالش واقعی و قابل شناسایی است. اما علت اضطراب، تهدیدهای نامطمئن یا مبهم است و حتی زمانی که اصلاً خطری وجود ندارد ممکن است پابرجا بماند.

◆ علائم اضطراب و استرس؛ از شباهت‌ها تا تفاوت‌ها

اضطراب و استرس هر دو می‌توانند موجب علایم بدنی از جمله افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی، سردرد، خستگی، مشکلات خواب، مشکلات گوارشی، تعریق و بی‌قراری حرکتی شود. البته اضطراب بیشتر با حملات پانیک مثل هجوم شدید ترس با علائم فیزیکی مثل درد قفسه سینه، سرگیجه، احساس گسستگی، بیش‌هوشیاری و سراسیمگی و هول‌زدگی نمایان می‌شود.

استرس در کوتاه‌مدت می‌تواند سازگارانه و نجات‌بخش باشد، زیرا پاسخ جنگ یا گریز، بسته به موقعیت، به بقا کمک می‌کند. اما اگر استرس بطور پیاپی رخ دهد ممکن است تاب و توان را فرسوده کند تا جایی که فرد دچار فریز (انجماد عملکردی) شود. اضطراب اگرچه ممکن است فرد را هوشیار نگه دارد اما اضطراب مداوم عموماً ناسازگارانه است و عملکرد را مختل می‌کند، پریشانی و اشفتگی پدید می‌آورد و به طور کارآمد مشکلات را حل نمی‌کند.

◆ ارتباط بین استرس و اضطراب در چیست؟

استرس می‌تواند محرک اضطراب باشد.استرس مزمن یا شدید یک عامل خطر اصلی برای ایجاد اختلالات اضطرابی است.احساس استرس دائمی می‌تواند سیستم عصبی را در حالت هشدار بالا قرار دهد و فرد را مستعد واکنش‌های مضطربانه کند.از سوی دیگر اضطراب می‌تواند استرس را تشدید کند، بنابراین اگر مستعد اضطراب هستید، حتی عوامل استرس‌زای جزئی هم می‌توانند برای شما طاقت‌فرسا و جانکاه شوند و واکنش مضطربانه را شدیدا تحریک کنند.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان کوهدشت سری (۲۳۰ جمعی)

آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی کوهدشت تصرفات مالکان و یلا معارض متقاضیان . لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شر ح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند. میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم وپس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.

۱. برابر تقاضای آقا/خانم محسن رحیمی فر فرزند دیار) بگ نسبت به ۳) دانگ از ششدانگ یک باب قطعه عمارت) به مساحت (۱۰۹,۳٤) متر مربع مجزی شده از پلاک شماره (۱٦) فرعی از (۱) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای / خانم (نور محمد امراثی)

۲. برابر تقاضای آقا خانم عباس رحیمی فر فرزند (محسن) نسبت به ۳) دانگ از ششدانگ یک باب قطعه عمارت) به مساحت (۱۰۹,۳٤) متر مربع مجزی شده از پلاک شماره (۱٦) فرعی از (۱) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای خانم (نور محمد امرانی)

۳. برابر تقاضای آقا خانم محمود امیدی مفرد فرزند سبز علی نسبت به ٦ دانگ یک باب قطعه مزروعی به مساحت (۱۰۹۷۹,۵) متر مربع مجزی شده از پلاک شماره فرعی از (۲٦) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای خانم (سبز علی امیدی)

٤. برابر تقاضای آقا / خانم احمد امیدی فرزند سبزعلی) نسبت به ٦ دانگ یک باب قطعه مزروعی به مساحت (۱٤٥٦۷,۹٥) متر مربع مجزی شده از پلاک شماره) فرعی از (۲٦) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای خانم (سبز علی امیدی)

۵. برابر تقاضای آقارخانم احمد امیدی فرزند (سبز) (علی) نسبت به (٦) دانگ یک باب قطعه مزروعی به مساحت (۲۱۲٥٤,۸۸ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره (۰) فرعی از (۲٦) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای خانم (سبز علی امیدی)

٦. برابر تقاضای آقا خانم احمد امیدی فرزند (سبز علی) نسبت به ٦ دانگ یک باب قطعه مزروعی) به مساحت (۲۳۹,۰۷) متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۰ فرعی از (۲٦) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای / خانم (سبز علی امیدی)

۷. برابر رای شماره را بر تقاضای آقارخانم محمد سوری فرزند (اسداله) نسبت به (٦) دانگ از ششدانگ یک یاب قطعه مزروعی به مساحت (۸۲۰٤,۲۹) متر مربع مجزی شده از پلاک شماره (فرعی از (۳) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای خانم علی جان سوری لکن)

۸. برابر تقاضای آقا / خانم خدارحم (سفرمکیانی فرزند شکر علی) نسبت به ٦ دانگ یک باب قطعه مزروعی) به مساحت (۳۰۹٤,۲٥ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره فرعی از (۱٤) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای / خانم حسینقلی ابراهیمی)

۹. برابر تقاضای آقا/خانم خدارحم (سفرمکیانی فرزند شکر علی) نسبت به ٦ دانگ یک باب قطعه مزروعی) به مساحت (۲٥۳٦,۷۳) متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۰) فرعی از (۱٤) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای خانم حسینقلی ورضا ابراهیمی)

۱۰. برابر تقاضای آقا/ خانم خدارحم (سفرمکیانی فرزند (شکر علی) نسبت به ٦ دانگ یک باب قطعه مزروعی) به مساحت (۱۱٦٤,٤۹ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره فرعی از (۱٤) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای خانم خدارحم سفرمکیانی) (شناسه آگهی: ۱۹٥۰۸۹٥)

تاریخ نوبت اول ۱٤۰٤/٤/۹
نوبت دوم ۱٤۰٤/٤/۲۳

۲۳۰.م.الف/٤۹۳-ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کوهدشت فرشاد کورانی نیا**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان همدان
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک همدان - ناحیه یک
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای های شماره ۱٤۰٤٦۰۳۲٦۰۰۱۰۰۱٦۱۹ و ۱٤۰٤٦۰۳۲٦۰۰۱۰۰۱۷٤٦ و ۱٤۰٤٦۰۳۲٦۰۰۱۰۰۱۷۳۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک همدان ناحیه یک تصرفات ماکلانه بلامعارض متقاضی شهین خدایاری فرزند محمد علی به ش ش ۵۸۸ صادره از همدان در ششدانگ یک قطعه باغ و یک قطعه زمین مزروعی و یک قطعه باغ به ترتیب به مساحت های ۱۱۰۰ متر و ۱۱٦٤,۰٦ متر و ۱۳۱۸,۲۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۸ اصلی واقع در روستای چشین خریداری مع الواسطه از مالک رسمی رضا قلی چراغی محرز گردیده است

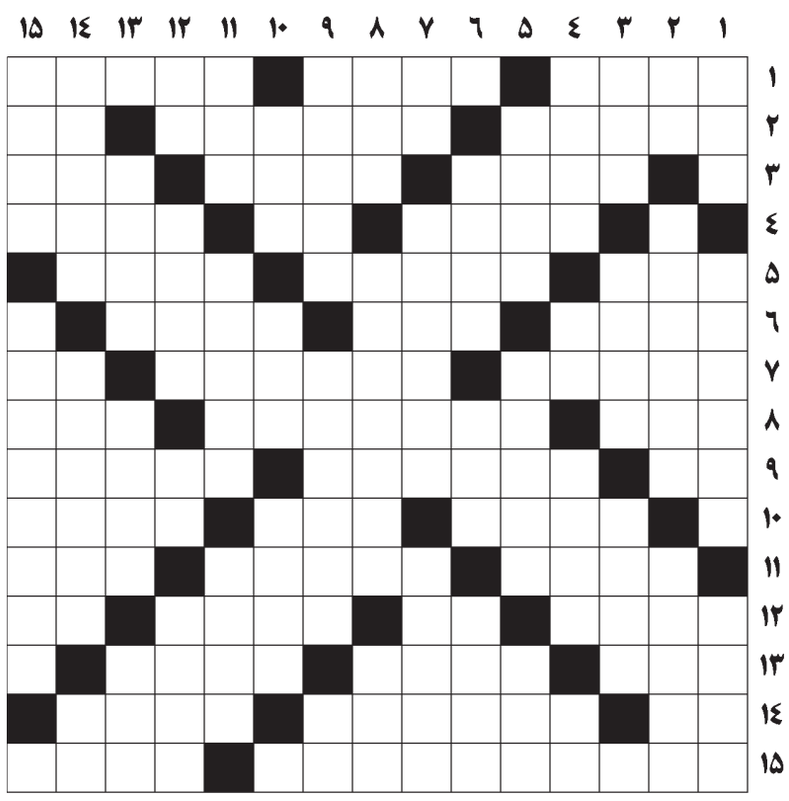
لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضاء مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰٤/۰٤/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰٤/۰٥/۰۷

م الف : ۱۰۹٦/٥٥۹-ش **حمید سلگی - رییس اسناد و املاک**

جدول

۷۷٦۰



افقی

۱-الماس خالصرین آن است- از جزایر جنوب ایران - شادی به غم دشمن ۲-زهر خورده - زیبا چون قمر - آب روستایی ۳-بصیرت و آگاهی - سرزمین کاسترو - دور شدن از شهر و دیار ۴-چهره پوش- دشمن سخت- خاک۵-نداکننده - شادی به غم دشمن - پاسخ داده شده ۶-برقرار است- بزرگترین دریاچه - کاریز ۷-زاهد و باتقوا - پولدار و ثروتمند را گویند - میوه مرباست اما برگشته ۸-سازمان جاسوسی امریکا - عملی که با تیغ تیز میسر است- مدرسه یی معروف و قدیمی در تهران ۹-آخرین رمق - فتنه به پا کن - فرزند ادم ۱۰-آشکارتر - واحدی در برق - کاغذ فروش۱۱-ترس و و بزدل - بسیار دوست داشتنی - مادر همه ما ۱۲-صاحب نظر - تعجب خانم‌ها - خراب و ویران - شبیه و نظیر ۱۳-شگفت و تعجب- زیبای نمکین - موسم جوانی ۱۴-از پرندگان شناگر - روزی یافتن - اصل و نسب۱۵-تا چند روز پیش لحظه ای از نشستن و برخاستن هواپیما آرامش نداشت- خیمه را هم گویند

عمودی

۱-بیهوشی - زشتی و نازیبایی - بی‌خبر نیست۲-خاک سفال - ضرورت ندارد - به حیوان اطلاق می‌شود ۳-سلاح ویرانگر - دستش به دهانش می رسد - سردتر ۴-تازه و جدید - شبیه و نظیر - برقرار است- هنوز ادب نشده ۵-رنگ میزی و نگارگری شده - رنگ قرمز پرحرارت- به سراغ همه خواهد آمد ۶-بلند و مرتفع - باعث و سبب- مخترع پیل الکتریکی ۷-عزیز عرب- انعکاس و تابش دوباره - پاداش برنده ۸-گوسفند جنگی - نخستین زن فضانورد روسی - به خانه خدا رفته است۹-سالخوردگی - هم میهن خودمان است- کشیدنی و بزرگ شدنی ۱۰-همیشه برقرار است- مظهر شیرینی - فروغ و روشنی ۱۱-پینه کف دست- دستگاه فشار - رویاننده ۱۲-ضمیر چند نفره - حجره‌نشینان بازاری - آب روستایی - سرپرست خانواده ۱۳-زهره و پردلی - جایز و روا - واحد پول تایلند ۱۴-برکه بزرگ- از رودهای مرزی خراسان - مفعول بی واسطه ۱۵-از صفات باریتعالی - کنیه مبارکه حضرت رسول (ص)

حل جدول شماره قبل

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