خبرها از عالم علم

تغذیه سالم در سن بالای ۶۰ سال به تقویت مغز کمک می کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که دو سال حضور سالمندان در برنامه‌هایی با تمرکز بر تغذیه سالم، ورزش منظم و تمرین‌های آموزش مغز به طیف وسیعی از آنها کمک کرد تا از زوال شناختی جلوگیری کنند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «جوآن پایک»، رئیس انجمن آلزایمر، گفت: «این یافته‌ها ما را تشویق می‌کند تا به پتانسیل ترکیبی از یک برنامه سبک زندگی و درمان دارویی به عنوان خط مقدم بعدی مبارزه با زوال شناختی و احتمالاً زوال عقل نگاه کنیم.»

این مطالعه شامل بیش از ۲۱۰۰ نفر در سنین ۶۰ تا ۷۹ سال بود که در پنج مرکز دانشگاهی در سراسر ایالات متحده ثبت‌نام کرده بودند.

برای واجد شرایط بودن برای ثبت‌نام، افراد باید عوامل خطر خاصی برای زوال شناختی داشتند-سبک زندگی کم‌تحرک، رژیم غذایی غیرسالم، سلامت قلب و متابولیسم ضعیف‌تر و سابقه خانوادگی داشتن اختلال حافظه.

سپس از این افراد در معرض خطر خواسته شد تا طی دو سال برخی از این عوامل خطر را تغییر دهند.

برای مثال، از آنها خواسته شد رژیم‌های غذایی ناسالم قبلی خود را کنار بگذارند و رژیم غذایی MIND را که به ویژه برای مغز مفید است، در پیش بگیرند.

همچنین از آنها خواسته شد که از روی مبل بلند شوند و به اهداف تناسب اندام خود که بر تمرینات هوازی، مقاومتی و کششی متمرکز بود، برسند.

در نهایت، از شرکت‌کنندگان خواسته شد که به طور منظم مغز خود را از طریق «چالش‌های شناختی» روزانه (با استفاده از برنامه‌ای به نام BrainHQ training) و سایر فعالیت‌های فکری و اجتماعی ورزش دهند.

شرکت‌کنندگان به طور منظم از طریق پزشکان متخصص ویزیت می‌شدند تا پیشرفت خود را در جنبه‌های مختلف برنامه، از طریق ۳۸ جلسه که در طول دو سال مطالعه برگزار شد، بررسی کنند.

گروه دوم در برنامه‌های مشابهی شرکت داشتند، اما به شیوه‌ای کمتر ساختاریافته و بیشتر خودگردان. انجمن آلزایمر اعلام کرد که تنها شش جلسه تیمی برگزار شد که «تغییرات سبک زندگی خودخواسته که به بهترین وجه با نیازها و برنامه‌های آنها مطابقت دارد» را تشویق می‌کرد.

پایک گفت نتایج سلامت مغز چشمگیر بود.

او گفت:«وقتی صحبت از محافظت از افراد در برابر کاهش قدرت مغز طبیعی و مرتبط با سن شد، این مداخله در یک گروه گسترده مؤثر بود که نشان‌دهنده کاربرد و مقیاس‌پذیری آن برای جوامع در سراسر کشور است.» (اشکال خاصی از ژن APOE می‌تواند افراد را در معرض خطر کمتر یا بیشتر ابتلا به زوال عقل آلزایمر قرار دهد.)

محققان افزایش آماری معنی‌داری را در «نمرات ترکیبی شناختی کلی» شرکت‌کنندگان در طول دو سال گزارش کردند. اینها نمرات سلامت شناختی کلی هستند که عواملی مانند حافظه، توجه، توانایی‌های زبانی و عملکرد اجرایی را در بر می‌گیرند، مهارت‌هایی که به افراد کمک می‌کنند چندوظیفه‌ای باشند و برنامه‌ریزی کنند.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران:

دلایل درد در ناحیه ستون فقرات چیست؟

محمدحسین دلشاد فلوشیب درد، با تاکید براین مهم که درد در ناحیه ستون فقرات دلایل مختلفی دارد، گفت؛ اگر درد در ناحیه ستون فقرات شدید باشد و یا با علائمی مانند تب، بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع همراه باشد، سریعا باید به مراکز درمانی مراجعه شود.

به گزارش آفرینش به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، محمدحسین دلشاد فلوشیب درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران ، با تاکید براین مهم که درد در ناحیه ستون فقرات دلایل مختلفی دارد، اظهار داشت: ایجاد ضربه و آسیب دیدگی، آرتروز، فتق دیسک، تنگی کانال نخاعی و بیماری‌های التهابی از دلایل شایع ایجاد درد در ستون فقرات هستند که در ناحیه گردن، کمر و یا بین کتف‌ها احساس می‌شوند و در مواقعی هم دست و پا را نیز درگیر می‌کند و علائم آن از درد مبهم و خفیف تا درد شدید و تیر کشنده متغیر می‌باشد.

وی با اشاره به اینکه درد ستون فقرات یکی از شایع‌ترین مشکلات جسمانی بشمار می‌آید، افزود: درد در ناحیه ستون فقرات همچنین می‌تواند ناشی از

عوامل مختلفی مانند وضعیت نادرست بدن، فشار بیش از حد به عضلات و قسمت مهره‌ها، ابتلا به بیماری‌های همچون پوکی استخوان، بدشکلی‌های ستون فقرات، تومورها و عفونت‌ها باشد.که تشخیص و درمان به موقع و مناسب، نقش مهمی در پیشگیری و جلوگیری از تشدید درد و بهبود سلامت ستون فقرات دارد.

این فلوشیب درد، با این بیان که درد در ناحیه ستون فقرات باعث مختل شدن فعالیت‌های روزمره و کاهش کیفیت زندگی فرد می‌شود گفت:امروزه سبک زندگی غلط ، به ویژه استفاده‌های طولانی مدت از گوشی‌های همراه، نحوه نشستن، رعایت نکردن نکات ایمنی در کار و نوع شغل از دلایل شایع برای ایجاد درد در ناحیه ستون فقرات هستند.

دلشاد همچنین به راه‌های درمانی اشاره کرد و بیان داشت: درمان درد در ناحیه ستون فقرات به علت آن بستگی دارد و نسبت به نوع آسیب و شدت درد، از روش‌های درمانی همچون دارو درمانی، فیزیوتراپی، تزریق، جراحی و تغییر در سبک زندگی استفاده می‌شود.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران تاکید کرد: اگر درد در ناحیه ستون فقرات شدید باشد و یا با علائمی مانند تب، بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع همراه باشد، سریعا باید به مراکز درمانی و یا متخصص درد برای تشخیص و درمان مراجعه شود.

چگونه غذاهای چرب خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهند؟

دانشمندان دریافته‌اند که غذاهای چرب خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

دانشمندان آکادمی علوم چین کشف کرده‌اند که رژیم غذایی پرچرب می‌تواند با تأثیر بر میکروبیوم روده، خطر سکته مغزی را افزایش دهد.

مجله Cell Reports Medicine گزارش می‌دهد که آزمایش‌های انجام شده توسط محققان روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داده است که با افزایش چربی در رژیم غذایی، گونه‌های خاصی از باکتری‌ها که قادر به تولید اسید پالمیتیک (PA) هستند، در روده فعال می‌شوند. این ماده سیستم لخته شدن خون را مختل می‌کند، زیرا به گفته دانشمندان، عملکرد پروتئین APC را که برای رقیق شدن خون مهم است، مهار و همزمان پلاکت‌ها را فعال می‌کند.

این مطالعه تأیید می‌کند که وجود باکتریوئیدز تتایوتائومیکرون، باکتری تولیدکننده اسید پالمیتیک، منجر به انعقاد خون بیش از حد می‌شود، وضعیتی که خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، توضیح داده شده است که غذاهای چرب رشد باکتری کلستریدیوم پرفرنژنس را در روده‌ها افزایش می‌دهند که با افزایش سطح پروتئین فیبرینوژن بر لخته شدن خون تأثیر می‌گذارند. فیبرینوژن معمولاً زخم‌ها را می‌بندد و از خونریزی جلوگیری می‌کند، اما فعالیت بیش از حد آن می‌تواند منجر به تشکیل لخته‌های خون شود.

محققان یک محافظت بالقوه در برابر این خطرات کشف کرده‌اند: یک ترکیب بیوفلاونوئیدی به نام هسپریدین که در مرکبات یافت می‌شود. این ترکیب می‌تواند یکی از مراحل کلیدی فرآیند لخته شدن خون را که شامل فیبرینوژن است، مسدود کند.

منبع:gazeta.ru

خبر پزشکی

نوشیدن چای و قهوه در اول صبح واقعاً خوش خلق مان می‌کند؟

شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که صبح بدون قهوه یا چای، روزشان شروع نمی‌شود. اما آیا این نوشیدنی‌های محبوب واقعاً معجزه می‌کنند یا فقط یک عادت هستند؟ تحقیقات جدید دانشمندان آلمانی پاسخی جالب و علمی برای این سؤال دارند.

نتیجه مطالعه‌ای که در مجله علمی Scientific Reports منتشر شده، نشان می‌دهد که کافئین می‌تواند واقعاً حالتان را بهتر کند، به‌خصوص اگر در دو ساعت و نیم اول بعد از بیداری نوشیده شود.

◆ بیشترین اثر روی «اشتیاق»

دانشمندان دریافتند که پس از نوشیدن قهوه یا چای، همه احساسات مثبت کمی بهبود پیدا می‌کنند، اما حس اشتیاق و انرژی بیشترین جهش را دارد. جالب‌تر اینکه حتی چند ساعت بعد از بیداری (حدود ۱۰ تا ۱۲ ساعت) هم یک موج کوچک اما محسوس از این حس مثبت برمی‌گردد.

◆ چرا این اتفاق می‌افتد؟

کافئین با مسدود کردن ماده‌ای به نام «آدنوزین» در مغز، جلوی سیگنال‌های خواب‌آلودگی را می‌گیرد. این کار باعث افزایش دوپامین و نورآدرنالین می‌شود؛ همان مواد شیمیایی که به ما حس انرژی و انگیزه می‌دهند.

همه چیز به زمان و شرایط بستگی دارد

اثر خوش‌خلقی قهوه بیشتر وقتی دیده می‌شود که:

صبح و در ساعات ابتدایی روز نوشیده شود.

بدن هنوز کمی خسته باشد.

در خلوت یا محیط آرام مصرف شود (نه شلوغی و هیاهو).

جالب اینکه در این مطالعه، ویژگی‌های شخصی مثل حساسیت به کافئین، کیفیت خواب یا حتی میزان افسردگی و اضطراب، تأثیر زیادی بر این رابطه نداشتند.

◆ اما مراقب باشید!

مصرف زیاد یا دیرهنگام کافئین می‌تواند باعث بی‌خوابی یا اضطراب شود، به‌خصوص در افراد حساس. همچنین این نوشیدنی‌ها جای خواب کافی یا تغذیه سالم را نمی‌گیرند.

◆ جمع‌بندی

قهوه یا چای صبحگاهی واقعاً می‌تواند روزتان را پرانرژی‌تر کند، اما راز اثرگذاری‌اش در زمان و شرایط مصرف نهفته است. پس دفعه بعد که فنجان صبحگاهی‌تان را نوشیدید، یادتان باشد که علم هم پشت این لذت کوچک ایستاده است!

منبع:همشهری آنلاین

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم شیدا امین وکیل خانم لادن امین بموجب وکالتنامه شماره ۳۹۸۲۷ مورخ ۱۴۰۴/۲/۹ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۶۱۵ تهران با تسلیم دو برگ استشهادیه محلی مصدق شده طی شماره مورخ ۱۴۰۱/۶/۲۲ توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۷۱۴ حوزه ثبتی تهران و برگ تقاضا به شماره وارده ۱۰۲۵۰۲۲۴۲۹ مورخ ۱۴۰۱/۶/۲۷ مدعی فقدان سند مالکیت یک دستگاه آپارتمان به پلاک ثبتی ۲۱۸ فرعی از ۶۹۲۶ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۳۱ فرعی از اصلی مذکور واقع در بخش ۰۲ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک نارمک تهران استان تهران واقع در شمال طبقه دوم قطعه ششم تفکیکی بانضمام انباری قطعه ۶ تفکیکی واقع در زیرزمین بنام لادن امینی ذیل ثبت ۳۵۵۴۱۹ صفحه ۲۹۴ دفتر ۲۳۰۴ ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۹۶۷۶۹ صادر و تسلیم گردیده است. بعلت جابجایی مفقود گردیده و درخواست صدور سند مالکیت المثنی پلاک موصوف را نموده است لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت فقط در یک نوبت در یک روزنامه کثیرالانتشار (همین روزنامه) آگهی می شود تا چنانچه کسی ادعای انجام معامله نسبت به ملک مذکور و یا وجود اصل سند مالکیت نزد خود را داشته باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مهلت ۱۰ روز اعتراض خود را به انضمام اصل سند مالکیت به این منطقه ارائه نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد بدیهی است اصل سند مالکیت پس از رویت و ملاحظه به ارائه دهنده اعاده خواهد شد لیکن به اعتراض بدون ارائه اصل سند مالکیت ترتیب اثر داده نمی شود. درصورت عدم وصول واخواهی ظرف مهلت مقرر قانونی المثنی سند مالکیت پلاک مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم خواهد گردید. (شناسه آگهی: ۱۹۷۹۸۰۸)

۱۳۰۳۹.م.الف/۱۸۲-د **رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نارمک تهران - بهروز جشان**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تهرانپارس
هیأت 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 رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۷۹۰۰۱۰۰۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ درخصوص پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۱۰۷۹۰۰۰۰۱۹ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تهرانپارس تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سیدعلی مدنی به شناسنامه شماره ۱۱ کد ملی ۱۲۱۹۶۹۱۴۶۱ متولد ۱۳۴۵صادره گلپایگان فرزند سیدرضا نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۲۰۰/۲۵ مترمربع از پلاک ثبتی شماره ۴۷۱۵ فرعی از ۸۸ اصلی واقع در تهران بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک تهرانپارس خریداری از مالک رسمی (ناهید نصیرزاده و وراث جواد و زینت نصیرزاده) 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 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۸۰۹۲۲)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۵/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۵

۱۳۰۴۰.م.الف/۱۸۳-د **رئیس ثبت اسناد و املاک تهرانپارس - رضا النجری**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه یک 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

۱ - برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۲۹۹۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۵ کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۱۵۵۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد نسد رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات ملکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه کاظمی به شناسنامه شماره ۱۰۱۲ کد ملی ۴۳۲۲۸۳۵۸۸۰ صادره قزوین فرزند هادی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۸۶۰/۶۱ متر مربع پلاک شماره ۵۳ - اصلی رواقع در اراضی روستای الولک قزوین بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین (مبایعه نامه عادی خریداری از هادی کاظمی با واسطه از مالکیت حسن کاظمی زارع صاحب نسق) محرز گردیده است . ۲ - برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۲۷۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۱ کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۱۵۵۲ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد نسد رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات ملکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه کاظمی به شناسنامه شماره ۱۰۱۲ کد ملی ۴۳۲۲۸۳۵۸۸۰ صادره قزوین فرزند هادی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۵۵۰/۵۷ متر مربع پلاک شماره ۵۳ - اصلی رواقع در اراضی روستای الولک قزوین بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین (مبایعه نامه عادی خریداری از هادی کاظمی با واسطه از مالکیت حسن کاظمی زارع صاحب نسق) محرز گردیده است. ۳ - برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۳۰۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۵ کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۱۵۵۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات ملکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه کاظمی به شناسنامه شماره ۱۰۱۲ کد ملی ۴۳۲۲۸۳۵۸۸۰ صادره قزوین فرزند هادی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۶۲۵/۲۵ متر مربع پلاک شماره ۵۳ - اصلی رواقع در اراضی روستای الولک قزوین بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین (مبایعه نامه عادی خریداری از هادی کاظمی با واسطه از مالکیت حسن کاظمی زارع صاحب نسق) 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 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: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۵/۲۱

۶۱۸/۰۴-ش **شعبان عسگری - رئیس ثبت اسناد و املاک**

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای مسعود احمدی وکالتاً طی وارده شماره ۴۵۰۱۴۵۹۴ مورخ ۱۴۰۴/۴/۲۸ برابر وکالتنامه ۱۳۹۹/۱۱/۳۰- ۴۶۰۳۸ دفترخانه ۱۰۱۱ تهران با تسلیم استشهادیه گواهی امضا به شماره ۱۳۸۷۷ مورخ ۱۴۰۴/۴/۱۰ دفترخانه ۱۰۱۱ تهران تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ یکدستگاه آپارتمان واقع در طبقه سوم به مساحت ۴۸/۲۴ مترمربع قطعه ۳ تفکیکی پلاک ۱۱ فرعی از ۸۰۶ اصلی واقع در بخش ده تهران، بانضمام پارکینگ قطعه ۱ تفکیکی به مساحت ۱۱ مترمربع و شش دانگ انباری قطعه ۷ تفکیکی به مساحت ۳/۰۸ مترمربع ذیل ثبت صفحه ۳۶۹ دفتر ۱۲۵ ثبت ۱۵۸۹۱ به شماره چاپی ۸۵۵۱۱۵ به نام مسعود احمدی ثبت و صادر شده سپس مع الواسطه برابر سند قطعی ۵۰۰۹۲ مورخ ۸۷/۱۰/۱۷ دفترخانه ۱۳۳ تهران به محمدعلی عسگری نژاد انتقال یافته است و به موجب سند رهنی شماره ۵۰۰۹۳ مورخ ۱۳۸۷/۱۰/۱۵ دفترخانه ۱۳۳ تهران بانک مسکن می باشد. به علت سرقت ۶۱۶/۲۱۳۰۹/۴۴۲ مورخه ۸۹/۰۵/۱۱ مفقود گردیده لذا مراتب در اجرای تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می گردد تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به آن و یا وجود سند مالکیت مزبور نزد خود باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد بدیهی است چنانچه در مهلت مقرر اعتراضی واصل نگردد المثنی سند مالکیت مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم می گردد.

(شناسه آگهی: ۱۹۸۰۹۲۳)

۱۳۰۴۱.م.الف/۱۹۰-د **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودکی تهران - امید ملک**

جدول

۷۷۸۱

افقی

۱-چشمک زنان آسمانی - همیشه بوده و خواهد بود ۲-حتما زیبا هم هست که چنینش خوانند - سرزمین کاسترو - عقل خالص۳-تعجب خانم‌ها - خرید و فروش- از اعضای داخلی بدن - یکی از دو جنس۴-دورویی - مرزبان - جسم و بدن ۵-فروغ و روشنی - مناسبتر - چرخاندن و روبراه کردن ۶-فرق سر - محل گذر است- همنشینان پسر نوح ۷-داخل چیزی - بارانداز کشتی - پنج ترکی ۸-جادوی ایجاد برف و سرما - کنایه از کار ناپایدار و بی اساس است- همسر زن ۹-ضمیر چند نفره - عبادت و پرستش خدا - سرشار است۱۰-تنها و بی مانند - ته نشین شونده - ذخیره ۱۱-دارای ناخالصی - لکنت و زبان گرفتگی - امپراتور خونخوار رومی ۱۲-رهنمون ساختن - واحد پول تایلند - حیوان مفید ۱۳-حرف بی پرده - از درندگان - نمونه و اصل چیزی - سرخ نای ۱۴-سرگشتگی - رب النوع یونانی - تغار گلی ۱۵-امیرالبحر - ناحیه‌یی از کاشان با فرش ماشینی معروف

عمودی

۱-تیرگی روابط - به دریاچه ارومیه می ریزد ۲-از مجموع آن‌ها شهر و توابعش درست می شود - پایتخت بنگلادش- گازی زرد رنگ و بدبو ۳-حرف تنفر - از شهرهای استان فارس- پشته بلند - کلام شبانی ۴-اجاره بها - از آتش به هوا خیزد - تربیت آموخته ۵-بدون تردید - برگ کالا - خواب ترسناک۶-سینه - کم پیدا می شود - عنوان دیگر حنا ۷-واحد مشت زنی - نقاش بزرگ فرانسوی - یله و آزاد ۸-بسیار گریه کننده - فیلمنامه نویس- بالغ و بلند ۹-از ورزشها - سال کامل - سرپرست خانواده ۱۰-به گریه انداختن - پرخور - دوراندیشی ۱۱-تو در تو - محلی برای آزمایشهای علمی ۱۲-سروصدای موکب بزرگان بود - زیاده طلبی - از گناهان کبیره ۱۳-مخترع تلفن - فریاد عدل - سیاه و تیره - از غلات۱۴-پسر - از گل های بهاری - نزدیک تهران است۱۵-گدای سرگذر - ترجمه

حل جدول شماره قبل

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