خبرها از عالم علم

پیاده‌روی روزانه باعث کند شدن روند پیری مغز می‌شود

پژوهشی جدید از دانشگاه کلمبیا نشان داده است که تنها ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه می‌تواند روند پیری مغز را کند کرده و حتی عملکرد حافظه را در افراد بالای ۶۰ سال بهبود بخشد. این تحقیق بر اهمیت فعالیت‌های بدنی سبک اما منظم برای حفظ سلامت شناختی در سنین بالا تأکید دارد.

به گزارش بهداشت نیوز، مطالعه‌ای علمی که توسط مرکز مطالعات مغز دانشگاه کلمبیا انجام شده، نشان می‌دهد که تنها نیم ساعت پیاده‌روی سریع در روز می‌تواند تأثیری شگفت‌انگیز بر سلامت مغز سالمندان داشته باشد.

نتایج این پژوهش که در ژورنال Neurology Today منتشر شده، حاکی از آن است که افراد بالای ۶۰ سالی که به مدت ۶ ماه به‌صورت روزانه پیاده‌روی کرده‌اند، در مقایسه با همتایان کم‌تحرک خود، کاهش چشمگیری در تحلیل حافظه، توجه و مهارت‌های تصمیم‌گیری نشان داده‌اند.

دکتر ناتالی چان، متخصص مغز و اعصاب و مسئول این تحقیق می‌گوید: «ما می‌دانستیم که ورزش برای بدن مفید است، اما اکنون شواهد محکمی داریم که فعالیت بدنی منظم می‌تواند رشد سلول‌های جدید مغزی را تحریک کند، به‌ویژه در ناحیه هیپوکامپ که مسئول حافظه و یادگیری است.»

در این تحقیق، ۲۵۰ داوطلب بین سنین ۶۰ تا ۸۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند. گروهی از آنان به برنامه پیاده‌روی منظم روزانه ۳۰ دقیقه‌ای با سرعت متوسط روی آوردند و گروه دیگر بدون تغییر در سبک زندگی خود باقی ماندند. پس از ۶ ماه، آزمون‌های شناختی و MRI مغز نشان داد که گروه فعال، نه‌تنها عملکرد بهتری در حافظه کوتاه‌مدت و تمرکز داشتند، بلکه کاهش ضخامت قشر مغز (که معمولاً با افزایش سن رخ می‌دهد) در آن‌ها بسیار کمتر بود.

◆ دلایل این تأثیر مثبت از نگاه علمی:

افزایش جریان خون به مغز در حین پیاده‌روی
تحریک تولید فاکتور رشد عصبی (BDNF)
کاهش التهاب عمومی و استرس اکسیداتیو
تقویت ارتباطات نورونی بین نواحی مختلف مغز

◆ پیاده‌روی و سلامت روانی:

جالب است بدانید شرکت‌کنندگانی که به پیاده‌روی روزانه روی آوردند، همچنین کاهش علائم افسردگی و اضطراب را تجربه کردند. این نشان می‌دهد که پیاده‌روی می‌تواند نه‌تنها ابزار پیشگیری از آلزایمر، بلکه راهی مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی در دوران سالمندی باشد.

◆ توصیه‌های کاربردی برای سالمندان و خانواده‌ها:

برنامه‌ریزی روزانه برای حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در فضای باز یا روی تردمیل
انتخاب مسیرهای ایمن با کمترین موانع و ترجیحاً در پارک یا فضای سبز
پیاده‌روی به همراه دوستان یا اعضای خانواده برای ایجاد انگیزه
استفاده از کفش راحت و لباس مناسب فصل
در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای، مشورت با پزشک پیش از آغاز برنامه پیاده‌روی

واردات ۳.۵ میلیون دوز واکسن چهارظرفیتی آنفلوانزا

رئیس اداره خون و فرآورده‌های بیولوژیک سازمان غذا و دارو، از واردات ۳.۵ میلیون دوز واکسن چهارظرفیتی آنفلوانزا برای عرضه در داروخانه‌های سراسر کشور خبر داد.

به گزارش ایفدانا، محمدرضا عابدی، با اشاره به تخصیص یک میلیون دوز واکسن برای تزریق رایگان به گروه‌های هدف از جمله مادران باردار در معاونت بهداشتی، افزود: تأمین واکسن آنفلوانزا هر سال در اواخر مرداد و اوایل شهریور انجام می‌شود و امسال نیز بخشی از محموله وارد شده که از شهریور، همزمان با آغاز فصل تزریق، در داروخانه‌ها توزیع خواهد شد.

وی، بهترین زمان تزریق را از شهریور تا آبان دانست و تاکید کرد: مردم می‌توانند با مراجعه به سامانه تی‌تک به نشانی mobile.ttac.ir یا از طریق اپلیکیشن تی‌تک، نزدیک‌ترین داروخانه عرضه‌کننده را جستجو کنند.

به گفته رئیس اداره خون و فرآورده‌های بیولوژیک سازمان غذا و دارو، آنفلوانزا یک بیماری تنفسی حاد و واگیردار با منشأ ویروسی است و تزریق واکسن یکی از راه‌های مؤثر پیشگیری از خطرات آن، به‌ویژه در گروه‌های پرخطر محسوب می‌شود.

وی، افراد بالای ۶۵ سال، کودکان ۶ ماهه تا پنج ساله، کادر بهداشت و درمان، بیماران مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، قلبی و عروقی، ریوی و کلیوی، افراد با نقص سیستم ایمنی، بیماران سرطانی و زنان باردار را از جمله گروه‌های اولویت‌دار دریافت واکسن برشمرد.

اسامی فرآورده‌های غذایی غیرمجاز منتشر شد

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اسامی تازه‌ای از فرآورده‌های غذایی فاقد مجوز بهداشتی را اعلام کرد.

به گزارش مهر به نقل از به گزارش ایفدانا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد تعدادی از محصولات غذایی فرآوری‌شده به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی و عدم انطباق با ضوابط ایمنی، غیرمجاز شناخته شده‌اند. فهرست این محصولات به شرح زیر است:

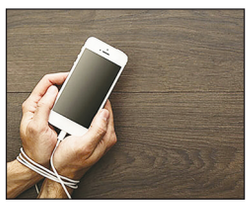
آلوچه و لواشک میوه‌ای –ترشینه
لواشک –ترش کام
لواشک –شاه‌دانه
آلوچه و آلبالو بسته‌بندی شده –صارم
لواشک –آی چیچک
آلوچه و لواشک –دردانه سالار
لواشک سیخی –لاریسا
مربای گل محمدی –اوریتان
مزه زردآلو –ائلشن
میوه فرآوری شده (زغال‌اخته و زردآلو)–کیمیاترش
لواشک –بهارنگ

این فرآورده‌ها فاقد مجوز رسمی از سازمان غذا و دارو بوده و احتمال آلودگی یا استفاده از ترکیبات ناسالم در تولید آن‌ها وجود دارد. مصرف این اقلام می‌تواند تهدیدی برای سلامت مصرف‌کنندگان باشد. سازمان غذا و دارو از معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی خواست نسبت به شناسایی، پیگیری و جمع‌آوری این فرآورده‌ها اقدام و گزارش آن را به اداره کل ارسال کنند.

همچنین از مردم خواسته شده در صورت مشاهده این محصولات، موضوع را از طریق سامانه‌های نظارتی اطلاع دهند.

خبر پزشکی

اعتیاد به تلفن همراه؛ تهدیدی خاموش برای سلامت روان، خواب و بینایی



مطالعات جدید نشان می‌دهند که استفاده مداوم و بی‌وقفه از تلفن‌های همراه، به‌ویژه در ساعات پایانی شب، می‌تواند منجر به اختلالات خواب، افزایش اضطراب، کاهش تمرکز و آسیب‌های چشمی شود. متخصصان سلامت هشدار می‌دهند که اعتیاد دیجیتال، یکی از تهدیدهای جدی برای سلامت روان و جسم در قرن ۲۱ است.

به گزارش بهداشت‌نیوز، استفاده از تلفن همراه در زندگی امروز به یک ضرورت تبدیل شده، اما تحقیقات متعدد طی سال‌های اخیر نشان می‌دهند که استفاده‌ی بیش‌ازحد و نادرست از این ابزار دیجیتال، عوارض جدی و پنهانی برای سلامت انسان به همراه دارد. بر اساس مطالعه‌ای که در سال جاری توسط دانشگاه ییل (Yale University) روی بیش از ۷۵۰۰ نوجوان و جوان انجام شد، مشخص شد افرادی که بیش از ۵ ساعت در روز از گوشی هوشمند استفاده می‌کنند، ۶۸درصد بیشتر در معرض ابتلا به اضطراب مزمن، بی‌خوابی و اختلال تمرکز هستند.

◆ اثرات روانی استفاده زیاد از تلفن همراه:

۱. افزایش اضطراب و افسردگی:

مطالعات متعدد ثابت کرده‌اند که مصرف بیش‌ازحد محتوا در شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه هنگام مقایسه‌ی زندگی دیگران با خود، باعث کاهش عزت‌نفس و احساس ناکافی بودن می‌شود. همین مسئله، در بلندمدت می‌تواند زمینه‌ساز بروز افسردگی و اضطراب اجتماعی شود.

۲. اختلال در تمرکز و حافظه کوتاه‌مدت:

استفاده مداوم از اعلان‌ها و جابه‌جا شدن مکرر بین برنامه‌ها، باعث کاهش توانایی مغز در تمرکز بر یک کار مشخص شده و حافظه فعال فرد را تحلیل می‌برد. اصطلاحی به نام "attention residue" یا "باقیمانده‌ی توجه" در علم روان‌شناسی به این پدیده اشاره دارد.

۳. بی‌خوابی و اختلال خواب:

نور آبی ساطع‌شده از صفحه نمایش گوشی‌ها، باعث سرکوب ترشح ملاتونین (هورمون خواب) می‌شود و ساعت بیولوژیک بدن را مختل می‌کند. استفاده از تلفن در تختخواب، یکی از دلایل اصلی افزایش آمار بی‌خوابی در بین نوجوانان و جوانان عنوان شده است.

عوارض جسمی استفاده طولانی‌مدت از موبایل:

۱. سندرم گردن پیامکی (Text Neck):

خم شدن طولانی‌مدت گردن به سمت پایین هنگام استفاده از تلفن باعث فشار بیش‌ازحد بر مهره‌های گردنی می‌شود. این وضعیت می‌تواند به دردهای مزمن در گردن، شانه‌ها و حتی سردردهای مکرر منجر شود.

۲. آسیب به چشم‌ها:

تماشای صفحه نمایش کوچک با نور زیاد و از فاصله نزدیک، باعث خشکی چشم، تاری دید، سردرد و خستگی مفرط چشمی می‌شود. پدیده‌ای به نام «سندروم بینایی دیجیتال» (Digital Eye Strain) اکنون به‌طور رسمی در منابع علمی پذیرفته شده است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۳۱۴۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رضا آدینه لو فرزند یداله بشماره شناسنامه ۰۰۱۵۳۴۵۹۳۹ صادره از تهران در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۱۲۱/۵۰ مترمربع پلاک ۹۹۴۸ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی آقای حبیب اله پور جعفری 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: ۱۹۸۱۹۰۹)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۵/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۹

۱۳۰۸۷.م.الف/۱۹۷–د **رئیس ثبت اسناد و املاک – خداداد بشیری**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان
اداره ثبت اسناد و املاک
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۳۱۴۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسداله آدینه لو فرزند یداله بشماره شناسنامه ۴۹۳۸ صادره از شهریار در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۱۲۱/۵۰ مترمربع پلاک ۹۹۴۸ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی آقای حبیب اله پور جعفری 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: ۱۹۸۱۹۱۰)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۵/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۹

۱۳۰۸۸.م.الف/۱۹۸–د **رئیس ثبت اسناد و املاک – خداداد بشیری**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک لواسانات
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۴۸۰۰۱۵۱۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لواسانات تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمید ابراهیمی به شناسنامه شماره ۴۰۸۵ کد ملی ۰۰۴۸۷۹۳۰۲۷ صادره تهران فرزند حسن در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۵۲/۴۰ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۲۶ اصلی واقع در قریه چال ناظران بخش ۱۱ تهران حوزه ثبت ملک لواسانات انتقال ملک از مالک رسمی خانم نصرت بیگم سید یوسفی 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: ۱۹۸۱۹۷۲)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۵/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۹

۱۳۰۹۳.م.الف/۲۰۱–د **رئیس ثبت اسناد و املاک لواسانات – نصراله رادپور**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۱۶۸۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم نیکا روحی نیاسر فرزند مهدی بشماره شناسنامه ۰۴۴۲۳۱۹۴۶ صادره از تهران درششدانگ یک قطعه زمین مشجر محصور به دیوار با بنای احداثی به مساحت ۹۶۴/۴۷ مترمربع در پلاک ۲۰۹۰۷ فرعی مفروزی از پلاک ۶۳ فرعی از ۷۱ اصلی واقع درجیلارد از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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 اگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجعه به 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: ۱۴۰۴/۰۵/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۰۹

م/الف ۶۹۸/۳۷۹–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۶۷۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین ترابی فرزند قاسم بشماره شناسنامه ۱۱۸۳۲ صادره ازالیگودرز در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۶۴/۴۴ مترمربع در پلاک ۷۵۷ فرعی مفروزی از پلاک ۱۲۹– فرعی از ۷۴ اصلی واقع در کوهان از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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 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: ۱۴۰۴/۰۵/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۰۹

م/الف ۶۹۹/۳۸۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

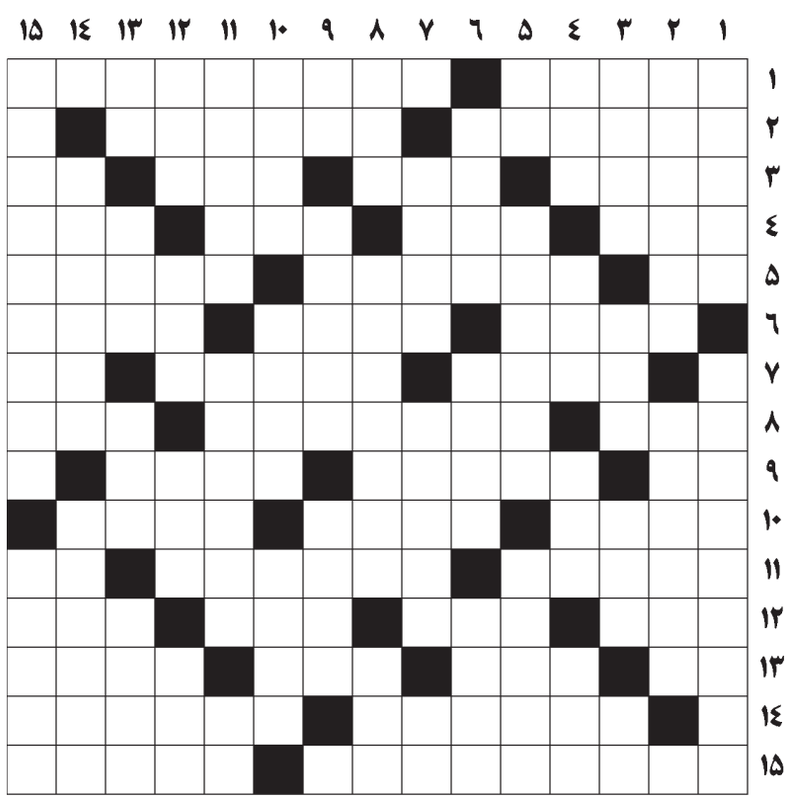
آگهی فقدان سند مالکیت

"خانم آزاده مبارکی باستناد ۲ برگ استشهاد محلی که به امضا شهود و بگواهی دفترخانه اسناد رسمی شماره ۵ ایوانکی رسیده مدعی می باشد که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۲۵۴۶ / ۱۱ واقع در بخش گرمسار ذیل دفتر الکترونیک ۱۳۹۹۲۰۳۲۹۰۱۲۰۰۳۷۲۷ بعلت جابجایی مفقود و مالک درخواست صدور سند مالکیت المثنی را نموده است لذا مراتب باستناد ماده ۱۲۰ آئیننامه قانون ثبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود اسناد مالکیت مذکور نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را به ضمیمه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید دریافت نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مدت مذکور و نرسیدن واخواهی و در صورت اعتراض اصل اسناد ارائه نشود نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد."

شماره چاپی سند ۲۴۰۰۹۷ الف ۹۸
۱۹۸۳۴۷۵.م.الف/۷۰۰–ش **حسین چلوئی**
رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان گرمسار

جدول

۷۷۸۳



افقی

۱-نفت سیاه - مکتب پندارگرایی است و پیروی از کمال مطلوب ۲-نوعی توپ جنگی کوچک قدیمی - سو ظن و عدم خوش گمانی ۳-فلز - شوم و بدیمن - زینتگر - ناپسند است ۴-کمتر - بدبوی طعنه زن - از ورزشهای خشن - ارزش است ۵-مفعول بی واسطه - پایتخت کشور آفریقایی زامبیا - نوازش و دست کشیدن برسرش ان دستور دین مبین اسلام است ۶-حیله‌گر و فریبار - عاجز از تصمیم گیری - کج و خمیده ۷-نگین انگشتری - سرزمین دلیران - آب روستایی ۸-بی دوام و ناپایدار - خودداری از افراط و تفریط - از حروف الفبای یونانی ۹-مظهر روشنایی - صاف کننده و بازکننده جاده - باران تند و شدید ۱۰-جمله نغز و لطیف- جهاز عروس- سوار است ۱۱-ناامید شدن - بازی هنرمندانه - امر به آمدن ۱۲-دعوی زیاده از حد - عقیده - چوب بلند - طعم غذا ۱۳-با غش همراه است- سخت نیست- در وقت مناسب- ظرف سفالین غله ۱۴-انعکاس صوت و تموج آن - مسافر پیاده ۱۵-از آثار آنوره دوبالزاک- پایتخت بام دنیا

عمودی

۱-از آلات موسیقی شبیه به سرنا - لقب خواجه حافظ شیرازی ۲-کینه‌کشی - پرنده تیز پرواز ۳-مرکز سیستان - خواهر - تباه شدن - آب جوشیده انار ۴-حرکت کرم‌گونه - نوعی پاافزار - از بند رسته - پاداش عمل ۵-گاهی با خشک او نیز می‌سوزد - وسیله نقلیه قطبی - از افسران ۶-خدمتکار زن - از موجودات آبزی - شعله آتش ۷-خلاف شرع - سکه یی طلا رایج در ایران قدیم - یکی از دو جنس ۸-خشکی - از کشورهای امریکای مرکزی - چه بسیار ۹-وحشی و درنده - بدوی در آنجا سکونت دارد - نوعی نان صخیم و پوک ۱۰-فرق سر - راه فرار - بی پول و تهیدست ۱۱-گیاه طبی سوسن کبود - خسارت دیده - دانه عطرآگین ۱۲-رودی در سیبری - کشور عربی - پسوند نگهدارنده - قسمتی از درخت ۱۳-حرف دهن کجی - از آن بترس که سر چنین دارد - نیمتنه زنانه - پناهگاه ۱۴-نام قدیم هندوستان - استنطاق کننده ۱۵-عنوان کتابی از گوستا و فلوبر - از برادران حضرت یوسف

حل جدول شماره قبل

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