خبرها از عالم علم

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران:

قهوه برای کمردرد؛ مضر یا مفید ؟!

یک فلوشیپ درد، گفت:نوشیدن قهوه برای کمردرد ممکن است در کوتاه مدت به کاهش احساس درد کمک کند؛ اما مصرف زیاد آن می‌تواند التهاب و گرفتگی عضلات را تشدید کند، و اگر کمردرد با علائمی مثل گرفتگی عضلات، بی‌خوابی یا استرس همراه است، بهتر است مصرف کافئین محدود شود.به گزارش آفرینش به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، محمدحسین دلشاد فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران ، به چگونگی ارتباط تسکین کمردرد با نوشیدن قهوه اشاره کرد و اظهار داشت:با این دانش که قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های دنیاست و فواید زیادی برای تمرکز، انرژی و عملکرد مغز دارد، اما ارتباط آن با دردهای عضلانی به‌خصوص کمردرد، موضوعی است که اخیرا مورد توجه قرار گرفته است.

دلشاد گفت:امروزه ، قهوه منبع اصلی کافئین در رژیم غذایی بسیاری از افراد است.کافئین، این ماده محرک به خوبی برروی سیستم عصب مرکزی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند در فرد، هوشیاری و تمرکز را افزایش دهد، آستانه درد را بالا ببرد، خلق‌وخو را بهبود ببخشد و جریان خون را موقتا افزایش دهد. همچنین قهوه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند پلی‌فنول‌هاست که می‌توانند از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت کند.

این فلوشیپ درد افزود:طبق تحقیقات کافئین می‌تواند در کوتاه مدت به کاهش احساس درد کمک کند؛ زیرا باعث ترشح دوپامین و نورآدرنالین می‌شود که آستانه تحمل درد را بالا می‌برند.

وی ادامه داد:اما کافئین با تحریک سیستم عصبی ممکن است در برخی افراد باعث گرفتگی عضلات یا اسپاسم شود، که خود می‌تواند منجر به کمردرد یا تشدید آن شود. همچنین قهوه خاصیت ادرار آوری دارد، در صورتی که آب کافی نوشیده نشود، ممکن است باعث دهیدراته شدن عضلات و ایجاد درد شود.

دلشاد اضافه کرد:اگر کافئین در ساعات پایانی روز مصرف شود، کیفیت خواب را مختل می‌کند. خواب ناکافی یا بی کیفیت یکی از عوامل تشدید کننده دردهای مزمن است. از سوی دیگر مصرف زیاد کافئین در کنار بی خوابی می‌تواند باعث انقباض عضلات و اضطراب شود؛ که این عوامل نیز تشدید کننده درد کمر هستند همچنین اطلاعات مورد نیاز درباره کمردرد و موضوعات مرتبط با آن در سایت drdelshadfoundation .com قابل ملاحظه است.این فلوشیپ درد، تصریح کرد:نوشیدن قهوه برای کمردرد ممکن است در کوتاه مدت به کاهش احساس درد کمک کند؛ اما مصرف زیاد آن می‌تواند التهاب و گرفتگی عضلات را تشدید کند، و اگر کمردرد با علائمی مثل گرفتگی عضلات، بی‌خوابی یا استرس همراه است، بهتر است مصرف کافئین محدود شود.

دلشاد بیان داشت:به افرادی که نمی‌خواهند قهوه را حذف کنند و از کمردرد هم رنج می‌برند، توصیه می‌شود، مصرف قهوه به ۱ تا ۲ فنجان در روز محدود شود، از نوشیدن قهوه در ساعات بعد از ظهر و شب خودداری شود، به ازای هر فنجان قهوه، یک لیوان آب نوشیده شود، همراه قهوه، منابع غذایی ضد التهاب (مثل بادام، زنجبیل و زردچوبه) مصرف گردد، و مهمتر آنکه بعد از نوشیدن قهوه، حرکات کششی سبک انجام شود.

اقدامات ضروری برای مراقبت از زانوها

زانو، به عنوان یکی از بزرگ‌ترین و پیچیده‌ترین مفاصل بدن، نقش حیاتی در حرکت دارد و ازاین‌رو محافظت از آن باید در اولویت قرار گیرد.

به گزارش ایسنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی «انجمن آرتریت آمریکا»، این مفصل مهم امکان راه‌رفتن، پریدن، دوچرخه‌سواری، بالا رفتن از پله یا نردبان، نشستن، بلند کردن اجسام و حتی حرکات ساده‌ای مانند شوت‌کردن توپ را برای ما فراهم می‌کند، در حالی که همزمان وزن کل بدن را نیز تحمل می‌کند.

با این حال، زانو یکی از مفاصلی است که بیش از دیگر نقاط بدن در معرض درد، آسیب و انواع آرتروز قرار دارد. تقریباً همه افراد در طول عمر خود به نوعی با مشکلات زانو مواجه خواهند شد. خبر خوب این است که با رعایت سبک زندگی سالم و عادات حرکتی صحیح می‌توان خطر بروز یا شدت گرفتن این مشکلات را کاهش داد.

◇ در ادامه، راهکارهایی برای مراقبت از سلامت زانو ارائه می‌شود:

۱. تحرک داشته باشید

مفاصل برای حرکت طراحی شده‌اند. فعالیت بدنی منظم می‌تواند در کاهش درد و خشکی، تقویت عضلات حمایت‌کننده زانو، جلوگیری از افزایش وزن و بهبود تعادل برای کاهش خطر زمین خوردن، مؤثر باشد. برای این منظور انتخاب تمرینات ملایم همچون یوگا، شنا، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری توصیه می‌شود.

۲. وزن سالم خود را حفظ کنید

اضافه‌وزن فشار مضاعفی بر زانو وارد کرده و موجب فرسایش غضروف می‌شود. تحقیقات نشان داده حتی کاهش اندک وزن در مبتلایان به آرتروز زانو، درد را کاهش می‌دهد و توانایی حرکتی را بهبود می‌بخشد. از سوی دیگر، بافت چربی مواد شیمیایی التهابی ترشح می‌کند که علاوه بر آرتروز، با بیماری‌هایی نظیر آرتریت روماتوئید و نقرس نیز مرتبط است.

۳. از آسیب‌دیدگی زانو پیشگیری کنید

فعالیت‌هایی مانند دویدن طولانی‌مدت، ورزش‌های پر برخورد یا حرکاتی که با چرخش ناگهانی همراه هستند می‌توانند به زانو آسیب بزنند. توصیه می‌شود در هنگام بلند کردن اجسام سنگین، از مفاصل و عضلات بزرگ‌تر بدن کمک بگیرید و تا حد امکان اجسام را به جای بلند کردن، روی سطح بکشید.

۴. آسیب‌ها را سریع درمان کنید

در صورت آسیب‌دیدگی زانو، به اصول RICE (استراحت، یخ‌گذاری، باندکشی و بالا نگه‌داشتن عضو) عمل کنید. در صورت ماندگاری یا تشدید درد، مراجعه به پزشک ضروری است.

۵. به دردها توجه کنید

درد ناگهانی یا تشدیدشده در مفاصل می‌تواند نشانه آسیب یا پیشرفت بیماری باشد. درمان به‌موقع می‌تواند از تخریب بیشتر مفصل جلوگیری کند. استفاده از دارو، مکمل‌های تغذیه‌ای، حرارت‌درمانی، بریس یا روش‌های آرام‌سازی از جمله راهکارهای کاهش درد هستند.

۶. سیگار را ترک کنید

تحقیقات نزدیک به دو دهه گذشته نشان داده است که سیگار با درد شدیدتر و آسیب بیشتر مفاصل در بیماران مبتلا به آرتروز و آرتریت روماتوئید مرتبط است. حتی جایگزینی سیگار با سیگار الکترونیکی نیز خطر التهاب مفاصل را کاهش نمی‌دهد.

۷. رژیم غذایی سالم داشته باشید

مصرف میوه‌ها، سبزیجات، ماهی، مغزها و حبوبات در کنار کاهش غذاهای فرآوری‌شده و چربی‌های اشباع، نه‌تنها برای قلب مفید است بلکه می‌تواند التهاب مفاصل را نیز کاهش دهد. پیروی از رژیم مدیترانه‌ای یکی از گزینه‌های توصیه‌شده در این زمینه است.

۸. وضعیت بدنی صحیح را رعایت کنید

وضعیت نادرست بدن در بلندمدت به مفاصل فشار وارد کرده و موجب تخریب غضروف می‌شود. ایستادن و نشستن صحیح، با شانه‌های عقب، سر در راستای بدن و پاها در وضعیت استاندارد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۹. انتخاب کفش مناسب

کفش نامناسب می‌تواند هم بر مفاصل پا و هم بر وضعیت کلی بدن تأثیر منفی بگذارد. کفش‌های پاشنه‌بلند فشار مضاعفی بر زانو وارد کرده و خطر آرتروز را افزایش می‌دهند. استفاده از کفش‌های انعطاف‌پذیر، با پاشنه کوتاه و کفی مناسب توصیه می‌شود.

۱۰. مراقب استخوان‌ها باشید

سلامت مفاصل بدون سلامت استخوان‌ها امکان‌پذیر نیست. رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D برای تقویت استخوان‌ها ضروری است. ماهی‌هایی مانند سالمون و تُن، زرده تخم‌مرغ و محصولات غنی‌شده از منابع مهم این مواد هستند. همچنین در صورت نیاز، مشورت با پزشک برای دریافت مکمل توصیه می‌شود.

خبر پزشکی

بیماری‌های کلیوی ؛ زنگ خطری جدی برای رشد کودکان

بیماری‌های کلیوی در کودکان یکی از جدی‌ترین تهدیدها برای رشد و سلامت آن‌ها محسوب می‌شود. متخصصان هشدار می‌دهند که تأخیر در تشخیص و درمان می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد؛ از عفونت‌های ادراری ساده تا نارسایی کلیه و نیاز به پیوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از وبدا ، دکتر پارسا یوسفی، متخصص کودکان و فوق‌تخصص بیماری‌های کلیه کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک، با تأکید بر اهمیت رشته نفرولوژی کودکان گفت: «کلیه‌ها و مجاری ادراری در بسیاری از بیماری‌های بدن درگیر می‌شوند و همین موضوع نفرولوژی کودکان را به یکی از شاخه‌های کلیدی طب اطفال تبدیل کرده است.»او هشدار داد بیماری‌های مادرزادی اگر در سال‌های ابتدایی زندگی تشخیص داده نشوند، می‌توانند اثرات جبران‌ناپذیری بر رشد و سلامت کودک بگذارند.

◆ علائم بیماری‌های کلیوی در کودکان

به گفته دکتر یوسفی، نشانه‌های بیماری کلیه در کودکان شباهت زیادی به بزرگسالان دارد، اما به دلیل ناتوانی کودک در بیان مشکلات، تشخیص آن‌ها دشوارتر است. از جمله این علائم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اختلال در رشد و وزن‌گیری
بی‌قراری و اختلال خواب
کاهش یا افزایش غیرطبیعی وزن
عفونت‌های مکرر ادراری

وی افزود:«خوشبختانه در ایران، غربالگری بیماری‌های کلیوی در کودکان با استانداردهای جهانی هم‌تراز است.»

◆ شایع‌ترین مشکلات کلیوی در کودکان

این فوق تخصص کودکان، عفونت‌های ادراری را شایع‌ترین مشکل کلیوی در کودکان دانست و توضیح داد:«عفونت ادراری پس از سرماخوردگی دومین بیماری رایج در کودکان است و اگر به موقع درمان نشود، می‌تواند کلیه را از بین ببرد.»

به گفته او، مشکلات دیگری همچون:

شب‌ادراری پس از پنج سالگی،
اختلال در یادگیری کنترل ادرار،

سنگ کلیه و مصرف خودسرانه داروها نیز از معضلات مهم در حوزه سلامت کلیه کودکان محسوب می‌شوند.

◆ نقش تغذیه و سبک زندگی سالم

دکتر یوسفی با تأکید بر نقش تغذیه صحیح در سلامت کلیه‌ها گفت:«مصرف تنقلات ناسالم، نوشیدنی‌های صنعتی و عادات غذایی نادرست می‌تواند عملکرد کلیه را مختل کند.»

◆ او توصیه کرد:

کودکان باید به میزان کافی مایعات بنوشند، به‌ویژه در فصل گرما.
ورزش باید همراه با نوشیدن آب کافی باشد.

اداره ثبت اسناد و املاک 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲۴۳۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۶ 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 محمد مهدی جمشیدی فرزند حسین بشماره شناسنامه ۷ صادره از لنجان به شماره ملی ۱۱۷۱۰۱۰۷۰۲ درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۰ مترمربع در پلاک ۱۶۴- فرعی از ۸۸ اصلی واقع اشنه در خریداری مع الواسطه از مالک رسمی برهان حاج مهدی (سهم الارث صفیه) 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 خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۰۴
م/الف ۶۸۶/۳۷۲/۱-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - امیرتفرقی**

آگهی تحدید حدود اختصاصی (حوزه ثبتی شهرستان خمین)

پیرو آگهی تحدید حدود قبلی که به موجب مقررات ماده ۱۴ قانون ثبت منتشر گردیده؛ اینک برحسب درخواست واصله مستند به ماده مذکور و ماده ۶۱ آئین نامه قانون ثبت تحدید حدود پلاک مورد تقاضا از املاک واقع در بخش (حوزه ثبتی) این واحد به شرح زیر می باشد: باستناد سند ۷۵۵۱: ۵۳/۸/۲۰ دفتر ۳ قسمتی/ ششدانگ پلاک ۲۷۰ فرعی از ۵۹- اصلی واقع در بخش ۲ خمین در مالکیت ورثه آقای سیدآقا عباسی استقرار یافته و برای آن پلاک – فرعی از اصلی مذکور تعیین گردیده است چون تحدید حدود عمومی ملک فوق به عمل نیامده است و عمل به تبصره ذیل ماده ۱۵ قانون ثبت نیز مقدور نبوده و بنا به درخواست متقاضی تحدید حدود اختصاصی رقبه مذکور در ساعت ۹ صبح مورخه ۱۴۰۴/۶/۲۴ در محل شروع و انجام خواهد شد.
لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک به مالک پلاک و مجاورین فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد؛ که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند؛ چنانچه مالک یا نماینده قانونی وی در موقع مقرر حاضر نباشد، مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد؛ و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان ملک در موقع مقرر حاضر نبوده اند؛ مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد. و در اجرای تبصره ۲ ماده واحد قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترض می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمائید.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۶/۴
۷۴۷/۰۴-ش **مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خمین – علی چوگری**

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص فناوران دارویی سما سلامت به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۵۶۷۶۰۰ و به شماره ثبت ۵۸۷۷۹۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۴/۰۴/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد خانم لیلا لاله‌جورشری به شماره ملی ۰۰۶۲۶۰۱۴۰۷ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی آقای عبدالرحیم حنطوش زاده به شماره ملی ۲۰۰۰۶۰۴۶۹۲ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند.
۲۱۳-د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۹۸۶۹۰۱)

آگهی تحدید حدود اختصاصی (حوزه ثبتی شهرستان خمین)

پیرو آگهی تحدید حدود قبلی که به موجب مقررات ماده ۱۴ قانون ثبت منتشر گردیده؛ اینک برحسب درخواست واصله مستند به ماده مذکور و ماده ۶۱ آئین نامه قانون ثبت تحدید حدود پلاک مورد تقاضا از املاک واقع در بخش (حوزه ثبتی) این واحد به شرح زیر می باشد: باستناد رأی شماره ۲۴۰۷: ۱۴۰۴/۳/۲۵ ششدانگ پلاک ۲۲۶ فرعی از ۶۲ – اصلی واقع در بخش ۲ خمین در مالکیت احمدرضا فراستی استقرار یافته و برای آن پلاک – فرعی از اصلی مذکور تعیین گردیده است چون تحدید حدود عمومی ملک فوق به عمل نیامده است و عمل به تبصره ذیل ماده ۱۵ قانون ثبت نیز مقدور نبوده و بنا به درخواست متقاضی تحدید حدود اختصاصی رقبه مذکور در ساعت ۹ صبح مورخه ۱۴۰۴/۶/۲۴ در محل شروع و انجام خواهد شد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک به مالک پلاک و مجاورین فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد؛ که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند؛ چنانچه مالک یا نماینده قانونی وی در موقع مقرر حاضر نباشد، مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد؛ و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان ملک در موقع مقرر حاضر نبوده اند؛ مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد. و در اجرای تبصره ۲ ماده واحد قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترض می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمائید.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۶/۴
۷۴۸/۰۴-ش **مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خمین – علی چوگری**

آگهی تحدید حدود اختصاصی (حوزه ثبتی شهرستان خمین)

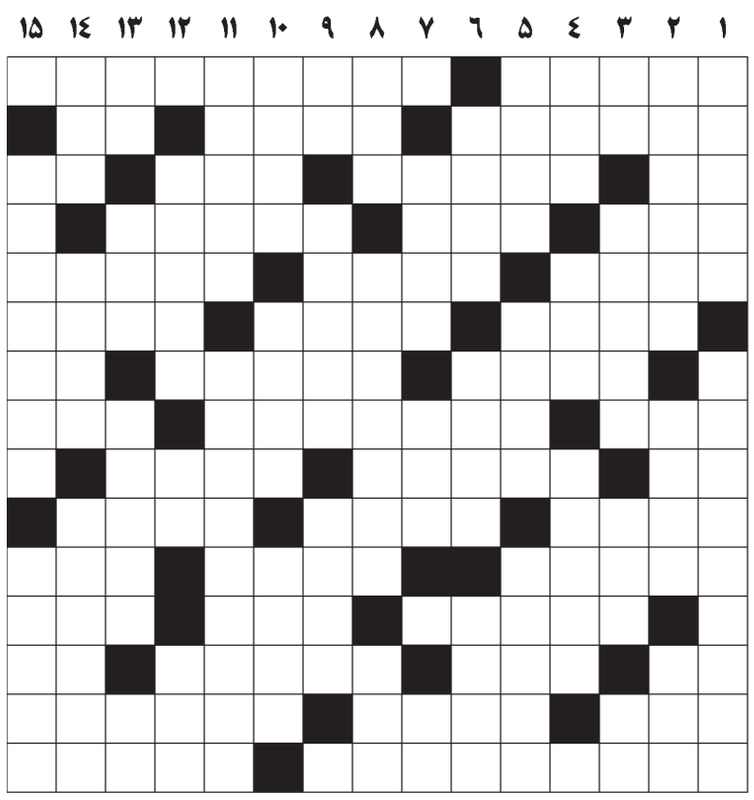
پیرو آگهی تحدید حدود قبلی که به موجب مقررات ماده ۱۴ قانون ثبت منتشر گردیده؛ اینک برحسب درخواست واصله مستند به ماده مذکور و ماده ۶۱ آئین نامه قانون ثبت تحدید حدود پلاک مورد تقاضا از املاک واقع در بخش (حوزه ثبتی) این واحد به شرح زیر می باشد: باستناد سند ۳۱۱۲: ۷۳/۴/۱۸ دفتر ۳ ششدانگ پلاک ۱ فرعی از ۵۹ – اصلی واقع در بخش ۲ خمین در مالکیت آقامحمد خانجانی و غیرو استقرار یافته و برای آن پلاک – فرعی از اصلی مذکور تعیین گردیده است چون تحدید حدود عمومی ملک فوق به عمل نیامده است و عمل به تبصره ذیل ماده ۱۵ قانون ثبت نیز مقدور نبوده و بنا به درخواست متقاضی تحدید حدود اختصاصی رقبه مذکور در ساعت ۹ صبح مورخه ۱۴۰۴/۶/۲۵ در محل شروع و انجام خواهد شد.
لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک به مالک پلاک و مجاورین فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد؛ که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند؛ چنانچه مالک یا نماینده قانونی وی در موقع مقرر حاضر نباشد، مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد؛ و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان ملک در موقع مقرر حاضر نبوده اند؛ مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد. و در اجرای تبصره ۲ ماده واحد قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترض می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمائید.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۶/۴
۷۴۹/۰۴-ش **مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خمین – علی چوگری**

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص محافظ گستر سام به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۵۴۵۱۰ و به شماره ثبت ۶۱۷۹۷۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای علی نیک سرشت به شماره ملی ۰۰۶۷۰۳۲۷۸۸ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی آقای میثم جلیلوند به شماره ملی ۰۴۹۳۱۹۶۷۴۹ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند.
۲۱۵-د **سازمان ثبت اسنادواملاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۹۸۶۹۰۵)

جدول

۷۷۸۹



افقی

۱-سازگار و خوش رفتار - از مینیاتوریست های معروف و معاصر ایران ۲-سیاره زحل - آهنگی از موسیقی قدیم - مفعول بی واسطه ۳-جامد هم هست- کنایه از تندرو - بسیار گریه کننده - رطوبت۴-حرکت کرم‌گونه - غم ندارد - پاداش برنده ۵-از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک- نمام و بدگو - از روی ناچاری ۶-گرز آهنین - کشوری در قاره سیاه - زر سرخ ۷-تکان و جنبش- روزنامه - مظهر روشنایی ۸-چه بسیار - پیامبر بت شکن - آوازی از عالم غیب۹-از وسایل آشپزخانه مدرن - همنشین است- شیرینی شاخه‌یی ۱۰-خدای هندو - کلمه احترام به خانم - از آلات موسیقی قدیم ۱۱-روزگاری خانه یی آباد بوده - آغاز کردن - خاطر ۱۲-بوته جالیزی - نوعی یقه - باعث زندانی شدن ۱۳-امر به آمدن - پشیمانی - انگی است برای جامعه - امر به آمدن ۱۴-پرده - مختترع پیل الکتریکی - تبانی و ساخت و پاخت۱۵-از تابلوهای معروف کمال الملک- شهر عبای اصفهان

عمودی

۱-بسته شده - ادعانامه دادستان ۲-نوعی رنگ آبی - نسب گزیده و خالص- از حروف الفبای یونانی ۳-اسب آذری - تو در تو - بازگشت- فرمان خودرو ۴-مرگامرگی میان چهارپایان - هماهنگ- در میان ۵-از سیارات منظومه شمسی - نقاش فرانسوی - گدایان سمج ۶-پایین آمدن - موسم جوانی - سال خشک و کم باران ۷-ارمغانی از یزد - دوش انداز - نوعی خط کش۸-غار وحی - پایتخت کشور چاد - دریاچه یی در ترکیه ۹-ماه میلادی - خشکی میان دریا - دست شکسته بر گردن ۱۰-زر سرخ - شریعت- شهری از خراسان ۱۱-پایتخت ژاپن - کنایه از شروع به سخن کردن ۱۲-مرد وارسته - مظهر روشنایی - چاره درد ۱۳-گویش زیادی - رستگاری - دستاوردها - حرف نداری ۱۴-هذیان - برقرار است- از پوشاک موسم سرما ۱۵-فرودگاه بزرگ ایران - سرزدن آفتاب

حل جدول شماره قبل

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