خبرها از عالم علم

چطور به جنگ «افسردگی فصلی» برویم؟

یک روانشناس معتقد است:پیاده‌روی تند در روزهای پاییز و زمستان و آن هم در ساعات ۱۲ تا ۱۵ ظهر که بیشترین تابش آفتاب را داریم، می‌تواند به بهبود افسردگی فصلی کمک کند.

خدیجه باقرآبادی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به شروع فصل پاییز و احتمال بروز اختلال افسردگی فصلی(SAD) در برخی افراد، گفت: این اختلال معمولا با علائمی نظیر پُرخوابی، احساس گرفتگی و غم و اندوه، به هم ریختن تمرکز، بی حوصلگی، پُرخوری، احساس ناامیدی، عدم تمایل به زندگی و... خود را نشان می‌دهد.

وی درباره تفاوت افسردگی فصلی با افسردگی معمولی نیز گفت:افرادی که دچار افسردگی فصلی هستند، این علائم را در سایر فصول سال نشان نمی‌دهند، بلکه تنها در پاییز و زمستان با این علائم مواجه هستند.

این روانشناس با بیان اینکه عوامل مختلفی می‌تواند در بروز افسردگی فصلی در افراد اثرگذار باشد، افزود: افرادی که زمینه ژنتیکی افسردگی دارند، بیشتر مستعد افسردگی فصلی هستند. به علاوه کاهش نور خورشید در فصل پاییز و زمستان نیز در بروز افسردگی فصلی اثرگذار است، زیرا هورمون «سروتونین» که هورمون نشاط‌آور در بدن است به دلیل کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بدن کمتر ترشح می‌شود.

باقرآبادی اضافه کرد: از سوی دیگر هورمون «ملاتونین» نیز که در ارتباط با خواب افراد است، در فصل پاییز که طول شب بیشتر است بیشتر ترشح شده و احساس خواب‌آلودگی و کرختی را در فرد افزایش می‌دهد.

وی معتقد است: افرادی که قدرت سازگاری کمتری دارند و در فصل پاییز و زمستان برنامه و سبک زندگی آنها تغییر می‌کند نیز دچار استرس بیشتر و به تبع آن مستعد افسردگی فصلی خواهند بود.

این روانشناس از تاثیر ویتامین D در بروز افسردگی فصلی نیز خبر داد و عنوان کرد: وقتی که در فصل پاییز و زمستان به دلیل کاهش نور خورشید تولید ویتامین D در بدن کمتر می‌شود، بدن فرد دچار کاهش سطح انرژی شده و این امر بر خلق و خوی افراد اثرگذار است.

باقرآبادی درباره راهکارهای درمان افسردگی فصلی نیز گفت: نوردرمانی از مهمترین راهکارها به شمار می‌رود، اما توصیه این است که افراد در روزهای پاییز و زمستان در ساعاتی که اوج تابش نور خورشید را داریم پیاده‌روی تند در هوای آزاد داشته باشند. بهتر است این پیاده‌روی در ساعات ۱۲ تا ۱۵ ظهر باشد، زیرا این امر می‌تواند به افزایش سطح هورمون شادی‌آور در بدن و به تبع آن کاهش علائم افسردگی فصلی کمک کند.

وی بر لزوم مصرف ویتامین D به صورت مستمر و البته متناسب با نیاز بدن در این فصل تاکید کرد و گفت: داشتن برنامه‌ریزی مناسب در زندگی، تنظیم چرخه خواب و بیداری، انجام دادن کارهایی که حال فرد را خوب می‌کند مانند گوش دادن به موسیقی و ... نیز می‌تواند به کاهش علائم افسردگی فصلی کمک کند.

این روانشناس با بیان اینکه افسردگی فصلی می‌تواند از چند هفته و حتی تا پایان فصل زمستان تداوم پیدا کند، خاطرنشان کرد: اگر افسردگی فصل بیشتر ادامه یافت و یا برای فرد آزاردهنده شد، لازم است از مشاور و روان درمان‌گر برای بهبود علائم کمک گرفت.

فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد:

بی حسی پاها؛ زنگ خطر بیماری‌های جدی عصبی و عروقی

محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، با هشدار نسبت به شایع شدن بی‌حسی پاها در جامعه اعلام کرد: این عارضه می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی عصبی یا عروقی باشد و مراجعه دیرهنگام به پزشک، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال خواهد داشت.

به گزارش آفرینش به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، دکتر محمدحسین دلشاد با اشاره به افزایش مراجعه بیماران با شکایت از بی‌حسی پاها اظهار داشت: بی‌حسی پاها از زانو به پایین تنها یک ناراحتی ساده نیست، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از فشردگی ریشه‌های عصبی ستون فقرات، آسیب عصب پرونئال اطراف زانو، یا تنگی کانال نخاعی باشد.

وی گفت: در کنار این عوامل بیماری‌های متابولیک مانند دیابت، کم‌کاری تیروئید و کمبود ویتامین B۱۲ نیز در بروز این مشکل نقش مهم و پراهمیتی دارند.

دلشاد بیان اینکه برخی بیماران این علائم را موقتی تلقی کرده و درمان را به تعویق می‌اندازند،

افزود: این بی‌توجهی ممکن است به آسیب‌های پایدار عصبی، ضعف عضلات و حتی اختلال در توانایی راه‌رفتن منجر شود، که تشخیص به موقع با استفاده از روش‌هایی مانند نوار عصب و عضله، تصویربرداری MRI و آزمایش‌های تکمیلی، گام اصلی در پیشگیری از عوارض جدی‌تر است.

این فلوشیپ درد با تأکید بر اهمیت عوامل عروقی خاطرنشان کرد:انسداد عروق اندام تحتانی یکی دیگر از علل مهم بی‌حسی پاهاست که اگر نادیده گرفته شود، خطر زخم‌های مزمن و حتی قطع عضو را به همراه دارد، به همین دلیل بررسی هم‌زمان وضعیت عروقی و عصبی بیماران بسیار ضروری است.

وی در ادامه به نقش سبک زندگی اشاره کرد و گفت: پرهیز از نشستن یا ایستادن طولانی‌مدت، انجام ورزش‌های مناسب، کنترل قند خون، و مصرف کافی ویتامین‌ها به‌ویژه گروه B می‌تواند خطر ابتلا به این عارضه را به شکل قابل توجهی کاهش دهد.

دلشاد با این گفته که بی‌حسی پاها زنگ خطر مهمی است که نباید نادیده گرفته شود، تاکید کرد؛ آگاهی‌رسانی عمومی در این زمینه بسیار مهم است، زیرا بسیاری از بیماران زمانی مراجعه می‌کنند که بیماری در مراحل پیشرفته قرار دارد، و قطعا نقش رسانه‌ها در اطلاع‌رسانی و ارتقای آگاهی جامعه بسیار کلیدی است زیرا مراجعه سریع به پزشک متخصص می‌تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کرده و کیفیت زندگی بیماران را حفظ کند.

چاقیِ ناشی از افزایش سن را جدی بگیرید

بسیاری از افراد با افزایش سن، دچار اضافه وزن یا چاقی می‌شوند که می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های دیگر باشد.

به گزارش ایسنا، ورزش می‌کنید، به رژیم غذایی خود توجه می‌کنید و در کل، برای فردی به سن و سال خودتان، تناسب اندام مطلوبی دارید.

با این حال، افزایش سن می‌تواند با تغییر بدن ما، مشکلات سلامتی را به همراه داشته باشد.البته همه به این مشکلات جسمی مبتلا نمی‌شوند اما برخی از بیماری‌های پزشکی پس از گذشت چند دهه از زندگی، شایع‌تر یا جدی‌تر می‌شوند.

افزایش سن می‌تواند یک ضربه سه‌گانه باشد. با افزایش سن، عضلات خود را از دست می‌دهید و این امر جلوگیری از افزایش تدریجی وزن را دشوارتر می‌کند. همچنین فعالیت شما کمتر می‌شود. و در عین حال، بدن شما برای همان میزان از فعالیت‌های بدنی که در جوانی انجام می‌دادید، کالری کمتری می‌سوزاند.

احتمالا می‌دانید که اضافه وزن یا چاقی، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها

مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. اما وزن اضافی می‌تواند بار سنگین‌تری را برای افراد مسن‌تر ایجاد کند. حرکات روزمره مانند راه رفتن و بلند شدن از روی صندلی سخت‌تر می‌شود. چاقی و آرتروز نیز اغلب با هم همراه هستند.

بنابراین چه ۵۰ ساله باشید و چه ۸۰ ساله، از پزشک خود در مورد راه‌های هوشمندانه برای مبارزه با افزایش وزن راهنمایی بگیرید. هر کمکی مفید است.

به گزارش «وب ام دی»، یک راه، ورزش است. دستورالعمل‌هایی که ورزش کردن ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز را توصیه می‌کنند، برای بزرگسالان جوان‌تر مناسب است. اما این ممکن است برای بسیاری از افراد مسن واقع‌بینانه نباشد. بهتر است با پزشک خود همکاری کنید تا یک برنامه ورزشی متناسب با سطح سلامت و تناسب اندام خود تهیه کنید.

فقط به یاد داشته باشید که هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست!حتی تمرینات ساده تقویت عضلات می‌تواند به شما کمک کند تا انعطاف‌پذیر و متحرک بمانید.

خبر پزشکی

بعد از نوشیدن یک فنجان چای چه بلایی سر ما می‌آید؟

ما ایرانی‌ها به شدت علاقه مند به خوردن چای هستیم و چای خوردن ما زمان نمی‌شناسد و اغلب دست کم همراه با صبحانه و پس از ناهار و شام چای می‌خوریم. اما آیا می‌دانستید که نوشیدن چای با معده خالی برای سلامت روده و کبد خوب نیست؟

سوراب ستی، متخصص گوارش که در دانشگاه‌های هاروارد و استنفورد آموزش دیده، اخیرا در پستی در اینستاگرام، برخی از عادات مرتبط با چای را که برای سلامت روده و کبد خوب نیستند، به اشتراک گذاشته است. به گفته سوراب، باید چای را در حد اعتدال نوشید و همچنین باید به میزان کافئین و زمان مصرف آن توجه داشت.

◇ **برای خواندن جزئیات بیشتر این مطلب را بخوانید.**

◆ **چای با معده خالی**

باعث تحریک پوشش معده و منجر به رفلاکس، حالت تهوع و ناراحتی می‌شود.

◆ **شکر و چای‌های شیرین**

به گفته سوراب، چای سرد یا چای همراه شیر و شکر منجر به کبد چرب و خطر دیابت می‌شود.

◆ **مصرف بیش از حد عصاره چای سبز**

مصرف بیش از حد مکمل چای سبز، نه چای دم کرده، با سمیت کبدی نادر اما واقعی مرتبط است.

◆ **چای سم‌زدا یا لاغری**

این چای‌ها اغلب منجر به کم‌آبی بدن، عدم تعادل الکترولیت‌ها می‌شوند و در درازمدت ممکن است به روده آسیب برسانند.

◆ **چای خیلی داغ**

طبق گفته سوراب، نوشیدن چای خیلی داغ یا هر چیزی که دمای آن بالای ۶۵ درجه سانتی‌گراد باشد، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد.

◆ **چای آخر شب**

اگر شب چای بنوشید، کافئین ساعت‌ها در بدن باقی می‌ماند، خواب را مختل می‌کند و این امر بر سلامت کبد تأثیر بیشتری می‌گذارد.

◆ **چگونه مضرات چای را کاهش دهیم؟**

مصرف به اندازه: مصرف چای را در حد معقول نگه دارید. به طور کلی، مصرف ۳ تا ۴ فنجان چای در روز برای اکثر افراد بی‌خطر است. مصرف بیش از حد ممکن است منجر به مشکلات گوارشی یا دیگر عوارض جانبی شود.

کاهش مصرف کافئین: چای حاوی کافئین است که می‌تواند منجر به مشکلاتی نظیر بی‌خوابی، اضطراب و افزایش ضربان قلب شود. برای کاهش مصرف کافئین، می‌توانید از چای‌های بدون کافئین یا چای‌های گیاهی استفاده کنید.

پرهیز از مصرف چای با غذا: چای می‌تواند جذب برخی مواد معدنی مانند آهن را کاهش دهد. بهتر است چای را حداقل ۱ ساعت پس از وعده غذایی بنوشید تا جذب آهن تحت تأثیر قرار نگیرد.

کاهش مصرف قند و شکر: اگر چای را با قند و شکر زیاد مصرف کنید، ممکن است به مشکلاتی مانند افزایش وزن و دیابت مبتلا شوید. سعی کنید از شیرین‌کننده‌های طبیعی یا کاهش میزان قند استفاده کنید.

خرید چای با کیفیت: برخی از چای‌ها ممکن است حاوی مواد شیمیایی یا آلودگی‌های زیست‌محیطی باشند. برای کاهش خطرات، چای‌های با کیفیت و ارگانیک را انتخاب کنید.

منبع:همشهری

آگهی فقدان سند مالکیت

پلاک ثبتی ۱۰۵ فرعی از ۲۱۷۴ در بخش ده تهران آقای مهدی شادمان مجرد با تسلیم استشهادیه گواهی امضا به شماره ۲۵۷۴۲ به رمز تصدیق ۹۲۲۳۷۸ شناسه تصدیق ۱۴۰۴۰۲۱۵۵۳۹۹۰۰۰۶۹۲ مورخ ۱۴۰۴/۶/۸ دفتر ۹۱۶ تهران طی درخواست به وارده ذیل ۱۰۴۵۰۲۰۹۹۰ مورخ ۱۴۰۴/۶/۸ تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده و مدعی است بعلت جابجایی مفقود نموده است وضعیت ثبتی: یک واحد آپارتمان مسکونی وضعیت خاص طلق به پلاک ثبتی ۱۰۵ فرعی از ۲۱۷۴ اصلی مفروز و مجزی شده از ۶۱ فرعی از اصلی مذکور قطعه ۲۷ در طبقه چهار واقع در بخش ۱۰ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک رودکی تهران استان تهران به مساحت ۵۹/۲۲ مترمربع. متن ملک آپارتمان مسکونی قطعه بیست و هفتم تفکیکی مفروز و مجزی شده از شماره ۶۱ فرعی از ۲۱۷۴ اصلی، به مساحت (۵۹/۲۲) پنجاه و نه متر و بیست و دو دسیمترمربع، واقع در سمت شمال غربی طبقه چهارم (قسمتی از قدرالهسم عرصه مشاعی پلاک مورد اجاره معادل مساحت ۶ مترمربع جهت پست برق می باشد) به حدود: شمالا: دیواریست بطول (۴/۷۵) چهار متر و هفتاد و پنج سانتیمتر به قطعه ۱ تفکیکی شرقا: در سه قسمت، که قسمت دوم آن شمالی، است. اول دیوار و پنجره است بطول (۲/۹۹) دو متر و نود و نه سانتیمتر به فضای نورگیر مشاعی دوم دیوار و پنجره است بطول (۱/۷۴) یک متر و هفتاد و چهار سانتیمتر به فضای نورگیر مشاعی سوم دیواریست مشترک بطول (۶/۷۶) شش متر و هفتاد و شش سانتیمتر به آپارتمان مسکونی قطعه ۲۸ جنوبا: در شش قسمت، که قسمتهای سوم و پنجم آن شرقی، است. اول دیواریست مشترک بطول (۰/۱۱) یازده سانتیمتر به آپارتمان مسکونی قطعه ۲۸ دوم درب و دیوار است بطول (۱/۶۰) یک متر و شصت سانتیمتر به لابی سوم دیواریست بطول (۰/۰۶) شش سانترمتی به لابی چهارم دیواریست بطول (۲/۹۰) دو متر و نود سانتیمتر به راه پله مشاعی پنجم دیواریست بطول (۰/۶۴) شصت و چهار سانتیمتر به راه پله مشاعی ششم دیوار و پنجره است بطول (۱/۸۸) یک متر و هشتاد و هشت سانتیمتر به فضای نورگیر مشاعی غربا: دیواریست بطول (۱۰/۴۵) ده متر و چهل و پنج سانتیمتر به درز انقطاع مورد تفکیک که ماورا آن پلاک ۲۳۸ فرعی قرار دارد. مشخصات منضمات ملک: انباری قطعه ۳۸ به مساحت ۳/۰۶ به حدود اربعه: شمالاً: دیواریست مشترک بطول (۲/۴۵) دو متر و چهل و پنج سانتیمتر به انباری مسکونی قطعه ۳۹ شرقا: درب و دیوار است بطول (۱/۲۵) یک متر و بیست و پنج سانتیمتر به محوطه مشاعی جنوباً: دیواریست بطول (۲/۴۵) دو متر و چهل و پنج سانتیمتر به محوطه مشاعی غربا: دیواریست بطول (۱/۲۵) یک متر و بیست و پنج سانتیمتر به درز انقطاع مورد تفکیک که ماورا آن پلاک ۲۳۸ فرعی قرار دارد. پارکینگ قطعه ۴۸ به مساحت ۱۱ واقع در طبقه -۱ به حدود اربعه: شمالا: خط فرضی به محوطه مشاعی است بطول (۵/۰۰) پنج متر شرقا: خط فرضی به محطه مشاعی است بطول (۲/۲۰) دو متر و بیست سانتیمتر جنوبا: خط فرضی به محوطه مشاعی است بطول (۵/۰۰) پنج متر به پارکینگ مسکونی قطعه ۴۷ غربا: خط فرضی به محوطه مشاعی است بطول (۲/۲۰) دو متر و بیست سانتیمتر. مشخصات مالکیت: مالکیت مهدی / شادمان مجرد فرزند عباس شماره شناسنامه ۱۱۳۳۵ تاریخ تولد ۱۳۶۳/۰۵/۱۸ صادره از تهران دارای شماره ملی ۰۰۷۰۳۳۵۸۰۱ با جز سهم ۳ از کل سهم ۶ بعنوان مالک سه دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۱۳۱۹۵۱ تاریخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۴ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۵۲۵ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۷۳۷۵۸۵ سری الف سال ۹۸ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹۸۲۰۳۰۱۰۴۵۰۴۳۰۱۹ ثبت گردیده است. حقوق ارتفاقی: محدودیت: محدودیت دفتر املاک: اجاره شماره ۱۵۹۹۷۵ و شماره سیستمی ۱۴۰۲۲۱۳۰۱۰۴۵۰۰۶۰۴۵ مورخ ۱۳۹۶/۰۴/۱۹ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۲۲۳ شهر تهران استان تهران که بنفع توزیع نیروی برق تهران بزرگ به مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت ۹۹ سال ثبت شده. محدودیت دفتر املاک: اجاره شماره ۱۵۹۹۷۵ و شماره سیستمی ۱۴۰۲۲۱۳۰۱۰۴۵۰۰۶۰۴۵ مورخ ۱۳۹۶/۰۴/۱۹ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۲۲۳ شهر تهران استان تهران که بنفع توزیع نیروی برق تهران بزرگ به مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت ۹۹ سال ثبت شده. بموجب صورتمجلس حاصل از تفکیک به شماره ۱۳۹۵۲۰۴۰۱۰۴۵۰۰۱۳۴۷ تاریخ ۱۳۹۵/۱۰/۰۵ صورت پذیرفته است. لذا باتوجه به اعلام فقدان سند مالکیت فوق الذکر و درخواست المثنی آن مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه اجرایی قانون ثبت در یک نوبت آگهی می گردد تا هرکس مدعی است سند مالکیت نزد وی بوده و یا نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و در این آگهی ذکر نشده است باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله اعلام نماید (متذکر می گردد درصورت ارائه سند مالکیت یا سند معامله و تهیه صورتمجلس یک نسخه از صورتمجلس به ارائه دهنده تحویل و اصل سند مسترد خواهد شد) و درصورت عدم وصول اعتراض مطابق مقررات سند مالکیت المثنی را صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. (شناسه آگهی: ۲۰۱۱۹۸۸)

۱۴۲۱۴.م.الف/۲۶۳-د

سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودکی تهران – امید ملک

آگهی فقدان سند مالکیت

حسب درخواست وارده شماره ۱۴۰۴۶۲۶۵۲۸۰۰۰۰۸۴ – ۱۴۰۴/۰۶/۱۱ دفترخانه ۷۰ مشگین شهر منضم به استشهادیه محلی آقای علی مهدی وش مبنی بر اینکه ششدانگ به شرح ذیل: یک قطعه اصطبل و دامداری وضعیت خاص طلق با کاربری به پلاک ثبتی ۱۲۴۰ فرعی از ۹۲ اصلی، مفروز و مجزا شده از فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۰ در طبقه و واقع در بخش ۱۲ ناحیه .. حوزه ثبت ملک مشگین شهر استان اردبیل به مساحت ۳۴۹۲ مترمربع مشخصات مالکیت : مالکیت علی مهدی وش فرزند عبداله شماره شناسنامه ۴۵۱۴ تاریخ تولد ۱۳۴۹/۱۱/۱۳ صادره از تهران دارای شماره ملی ۰۰۵۴۹۰۳۶۸۸ با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ به عنوان مالک ششدانگ عرصه و اعیان متن سهم: ششدانگ تاسیسات پرورار بندی بره با شماره مستند مالکیت ۱۳۹۹۶۰۳۰۳۰۰۳۰۰۰۱۲۹ تاریخ ۱۳۹۹/۰۲/۰۴ موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۰۱۹۸۸۴ سری الف سال ۹۹ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹۹۲۰۳۰۳۰۰۳۰۰۲۲۷۱ ثبت گردیده است. حقوق ارتفاقی: ملک مورد تقاضا از حد شمالی ملک خود دارای حق عبور می باشد. سپس سند مذکور طبق اعلام مالک به علت نامعلومی مفقود شده است لذا به موجب تبصره یک ماده ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب جهت اطلاع عموم در یک نوبت آگهی می گردد تا هر کس مدعی انجام معامله یا وجود سند نزد خود باشد بتواند ظرف مدت ۱۰روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را به این اداره تسلیم دارد در غیر این صورت پس از سپری شدن مهلت قانونی و عدم واخواهی سند مالکیت المثنی صادر خواهد شد.

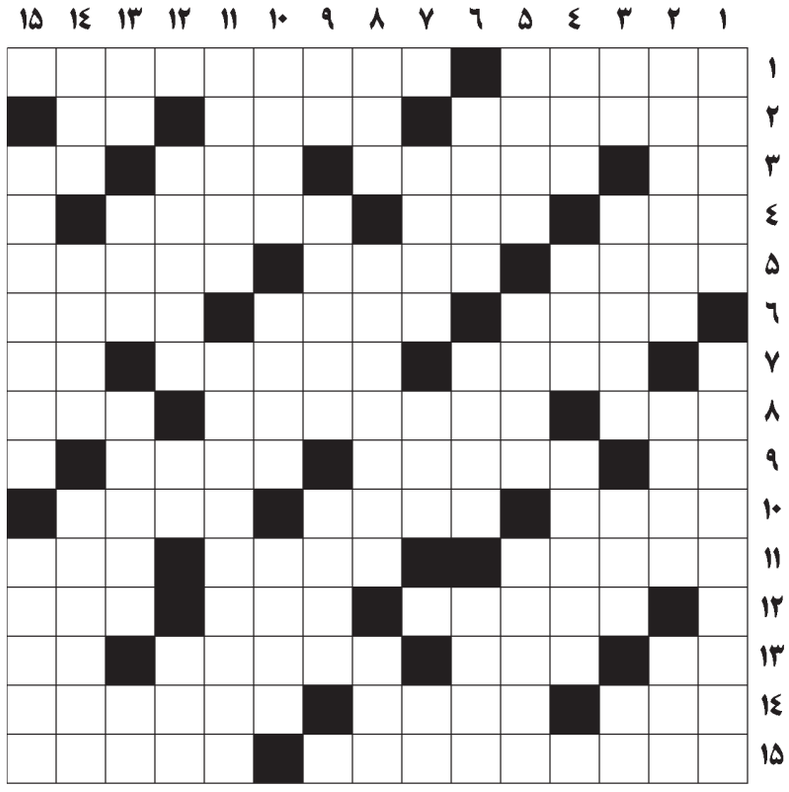
تاریخ انتشار ۱۴۰۴/۰۷/۰۹

۹۸۰/۰۴-ش

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مشگین شهر

جدول

شماره جدول ۷۸۱۳



افقی

۱-سرشار است- عنوان کتابی نوشته ویلیام فالکنر نویسنده امریکایی ۲-خریداری - دستش به دهانش می رسد - امید است هیچ زنی سر آن نرود ۳-خم پارچه - بدبختی و بیچارگی - چه‌بسیار - بریدن و قطع کردن ۴-مقصود - از بتهای عهد جاهلیت- مورد لزوم ۵-برنج فروش- زر سرخ - تو در تو ۶-ویران کننده - پیشرفت پایه پایه - شکسته و خرد شده ۷-دروازه معده - نوعی فلز سخت و چکش خور - تفاله کنجد ۸-چارچوب عکس- عمل دور از انسانیت- خطای فوتبالی ۹-دست تازی - مقید و گرفتار - پارچه آستری ۱۰-آغاز کردن - خرمافروش- از آلات موسیقی قدیم ۱۱-خوش قدم - خدای هندو - مرزبان ۱۲-آنچه که رو به پایان و عاقبت است- عضو پرواز - یتیم و تنها شدن ۱۳-مظهر وفا - سپاس شیرین - انسان نمای جنگلی - واحد سطح ۱۴-به‌کار نیامدنی - روبان - خربزه خوشبو ۱۵-از آثار تلویزیونی زنده یاد علی حاتمی - شهری در استان یزد

عمودی

۱-بخت آزمایی - از مجموع جزایر بسیاری بین دو قاره آسیا و آمریکا به وجود آمده که استرالیاعمده‌ترین آنها است۲-عملی در میدان نبرد - فرهنگی و مربوط به تربیت- میخ کش۳-اسب آذری - تربیت آموخته - پیشوندی یونانی به معنی ده - حرف همراهی ۴-پوست درخت خرما - پارچه فرسوده و سوراخ شده - کفش و پاافزار ۵-از ابزار بنایی - شبیه و نظیر - یاقوت ۶-پارسای کوه‌نشین - رواننده - از ماکیان ۷-ده یا قلعه‌یی که بر روی کوه ساخته شده - خودستایی - اسب آذری ۸-سخت و با صلابت- نابکار است- غلام و بنده ۹-ضمیر چند نفره - موسیقیدان ایران باستان - از گل های بهاری ۱۰-کاخ تاریخی فرانسه - خشک و یخ بسته - قرمز رنگ ۱۱-فرزند ادم - مکتب آزادی‌خواهی ۱۲-دربند بودن - تیر پیکاندار - تکه پارچه کهنه ۱۳-زیاده طلبی - بام دنیا - پرده‌دری و بی آبرویی - یکی از دو جنس۱۴-متحیر - نژادی در اروپا - نا آرامی ۱۵-کلامی مبارک برای آغاز هر کاری - یکی از ایام حاضر

حل جدول شماره قبل

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