خبرها از عالم علم

۵ خوراکی که جذب امگا-۳ را افزایش می‌دهند

تحقیقات نشـان می‌دهند مصرف مکمل‌های امگا-۳ به تنهایی همیشه کافی نیست و بدن ممکن است به طور کامل آنها را جذب نکند. اما مصرف برخی خوراکی‌های سـالم همـراه با مکمل یا وعده غذایـی می‌تواند جذب امگا-۳ را به طور چشمگیری افزایش دهد.

به گزارش سـلامت نیوز به نقل از verywellhealth، تحقیقات نشان می‌دهند که بسـیاری از مکمل‌ها به راحتی توسـط بدن جذب نمی‌شـوند. امگا-۳ به دلیل محلول در چربی بودن، بهتر است همراه با یک وعده غذایی پرچرب مصرف شود تا جذب آن افزایش یابد.

◆ آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های سـالم تک‌اشباع‌شده است که جذب مواد مغذی محلول در چربی مانند امگا-۳ را افزایش می‌دهد. این میوه همچنین منبع خوبی از پتاسـیم و فیبر است. مصرف آووکادو همراه با مکمل امگا-۳ در صبحانه ایده‌آل است.

◆ روغن زیتون

روغـن زیتون هم به جذب امـگا-۳ کمک می‌کند و به راحتی در غذاها قابل اسـتفاده است: روی سالاد، در خوراک سـبزیجات یا حتی در پخت و پز.اگر روغن زیتون دوست ندارید، روغن بذر کتان یا سویا نیز حاوی ALA (نوعی امگا-۳ گیاهی) بوده و جذب را افزایش می‌دهد.

◆ گردو

گـردو تنها مغزی اسـت که مقدار قابـل توجهی امـگا-۳ دارد. یک وعده ۲۸ گرمی گردو حدود ۲.۵۷ گرم ALA دارد. گردو همچنین سرشار از پروتئین، فیبر، منیزیم، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های B۶، E و فولیک اسید است.

◆ دانه چیا

چیـا یک منبـع گیاهی قوی از چربی‌های سـالم و ALA اسـت. یک وعـده ۲۸ گرمی حدود ۵ گرم ALA دارد. دانه چیا را می‌توان در پودینگ، اسـموتی یا آب هیدراته مصرف کرد و همزمان از فیبر و مواد معدنی مانند فسفر، کلسیم و پتاسیم بهره‌مند شد.

◆ ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مانند سـالمون و ماکرل، سرشـار از EPA و DHA هستند که دو نوع اسید چرب امگا-۳ حیاتی‌اند. این ماهی‌ها همچنین منبع پروتئیـن، منیزیم، سـلنیوم و ویتامین‌های مختلف هسـتند. مصرف ماهی همراه با وعده غذایی، به جذب بهتر مکمل‌های امگا-۳ کمک می‌کند.

ضرورت غربالگری بینایی سالمندان

رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران، با اشـاره بـه موفقیت طـرح غربالگری بینایی کودکان کشور، گفت: باید همین رویکرد پیشـگیرانه را برای حفظ بینایی سالمندان دنبال کنیم.

به گـزارش روابط عمومـی انجمن علمـی اپتومتری ایـران، همزمان با روز جهانـی بینایـی، طرح ملـی غربالگری بینایی سـالمندان با مشارکت گسترده انجمن‌های علمی، سـازمان بهزیستی و فعـالان حوزه اپتومتری در مشـهد آغاز شد.

این طـرح با هـدف پیشـگیری از اختلالات بینایی و ارتقاء کیفیت زندگی سـالمندان، در اسـتان خراسان رضوی به‌صورت ویژه در حال اجرا است.

جـواد ملایی رئیـس انجمن علمی اپتومتری ایران، در حاشـیه این مراسم اظهار داشـت: به مناسـبت روز جهانی بینایی، با همکاری انجمن‌های اسـتانی و همراهـی سـازمان بهزیسـتی، طرح غربالگری بینایی در مشـهد آغاز شـده است.

وی افزود: اسـتان خراسـان رضوی با ظرفیت بالای علمـی و اجرایی، یکی از پیشـتازان این طرح در سـطح کشور محسـوب می‌شـود. امـروز بـا حضور گسـترده اپتومتریسـت‌ها و تجهیـزات تخصصی، بیش از ۴ هزار سـالمند مورد ارزیابی بینایی قرار گرفتند.

ملایـی ادامـه داد: در سـال‌های گذشته، طرح غربالگری بینایی کودکان با موفقیت اجرا شـد و طـی آن بیش از ۶۲ میلیـون غربالگـری بـرای کودکان طـی چنـد مرحلـه صـورت گرفت که منجـر به شناسـایی دو میلیـون مورد اختـلالات بینایی و بیـش از ۵۰۰ هزار مورد تنبلی چشـم شـد. اکنون با ورود به دوره سـالمندی جمعیت، باید همین نگاه پیشـگیرانه را برای حفـظ بینایی سالمندان نیز دنبال کنیم.

عباس عظیمی، پیشکسـوت رشته اپتومتـری و رئیـس اسـبق دانشـکده اپتومتـری مشـهد نیز در این مراسـم گفت: سـالمندان بـا بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار چشم (آب سیاه) در معرض اختلالات بینایی پنهان هستند. بسـیاری از این بیماری‌ها بدون علامت هسـتند و فقـط از طریـق غربالگری و معاینات منظم شناسـایی می‌شوند. اگر بتوانیم این خدمات را به‌صورت وسیع و هدفمند ارائه دهیم، از بسـیاری از موارد نابینایـی و کم بینایی قابل پیشـگیری جلوگیری خواهد شد.

وی افـزود:در طـرح مشـابهی که هفته گذشته در اراک اجرا شد، بیش از ۶۰۰ خدمـت تخصصـی بینایـی و شنوایی به سـالمندان ارائه شد و حدود ۲۲۰ عینک رایگان تجویز گردید. انتظار داریم در مشـهد که جمعیت سالمندی بیشتری دارد، این خدمات با گستردگی و کیفیت بالاتری دنبال شود.

ملایی نیز با تأکید بر ظرفیت بالای اسـتان خراسـان رضـوی در این حوزه گفت: با انجمن علمی اپتومتری خراسان رضوی که از فعال‌ترین و منسـجم‌ترین انجمن‌های کشور است، مذاکراتی جهت انعقاد تفاهم‌نامه همکاری انجام شـده تا پایگاه دائمی غربالگری بینایی سالمندان ایجاد شـود. هـدف ما خدمـت مؤثر به سـالمندان با ارائه خدمات تشـخیصی، تجویز عینک رایـگان و آموزش عمومی است.

در حال حاضر بیش از ۳۳۰۰ پایگاه غربالگری در سراسر کشور فعال هستند که بخش قابل توجهی از آنها در اسـتان خراسـان رضوی مستقر است. این طرح گامـی مؤثر در جهت تحقـق عدالت در سـلامت بینایی و حمایـت از جمعیت سالمند کشور محسوب می‌شود.

تغذیه، واکسیناسیون و غربالگری؛ سه رکن اساسی سلامت کودکان

فوق‌تخصص گوارش کودکان گفت: آینده کشـور به سـلامت و شـادابی کودکان وابسته اسـت و توجه به تغذیه و سلامت آن‌ها وظیفه خانواده و جامعه است.

به گـزارش وبدا، رامین مدنـی، عضو هیات علمی و فوق‌تخصـص گـوارش کـودکان گفت: بزرگسـالان بایـد بـرای ایجـاد محیطی امن، سـالم و شـاد برای کـودکان امـروز کـه آینده‌سـازان جامعه‌انـد، تلاش کنند.

مدنی با اشـاره به تغذیه سـالم در کودکان گفت: رشـد قد، وزن و تکامل رفتاری کـودک به نوع تغذیه بسـتگی دارد و مصرف خوراکی‌هـای طبیعی به‌جای فرآوری‌شـده و پرهیز از اجبار در غذا خوردن از اصول مهم تربیت تغذیه‌ای است.

وی خاطرنشـان کـرد: اجـرای دقیـق برنامـه واکسیناسـیون و انجام معاینـات دوره‌ای از بدو تولد تا پایان نوجوانی از مؤثرترین راه‌ها برای حفظ سـلامت و پیشگیری از بیماری‌ها است.

مدنی در پایان تأکید کرد: سرمایه‌گذاری بر سلامت و شادی کودکان، تضمین‌کننده جامعه‌ای پویا و نسلی توانمند در آینده است.

خبر پزشکی

چرا نباید چایی را دوباره گرم کرد؟

گـرم کردن مجدد چای می‌تواند ترکیبات مفیـدی مانند کاتچین‌ها را تخریب کند .

به گزارش همشـهری، مطالعه‌ای که در مجله علوم غذایی منتشر شده نشـان می‌دهد گـرم کردن مجدد چـای می‌تواند ترکیبـات مفیدی مانند کاتچین‌ها را تخریب کند و مواد مضری مانند آمین‌های بیوژنیک را افزایش دهد که می‌تواند هم بر طعم و هم بر سلامت تأثیر بگذارد.

در ایـن مطلب چند خطر شـگفت‌انگیز گرم کردن مجـدد چای برای سلامتی بیان شده که در ادامه می‌خوانید.

◆ نابودی آنتی‌اکسیدان‌ها

چای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کاتچین‌ها و پلی‌فنول‌هاست که به کاهش التهاب، حمایت از سلامت قلب و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک می‌کنند. گرم کردن دوباره چای این ترکیبات را تجزیه می‌کند و کاهش مصرف آنتی‌اکسیدان در طول زمان می‌تواند بر سلامت تأثیر بگذارد.

◆ افزایش تانن و تلخی

گرم کـردن مجدد چای غلظت تانن را افزایش می‌دهد و نوشـیدنی را تلخ‌تر و اسیدی‌تر می‌کند. تانن‌ها می‌توانند در جذب مواد معدنی مانند آهن اختلال ایجاد کنند.

◆ رشد باکتری در چای مانده

اگـر چای دم‌کـرده برای مدت طولانی در دمای اتـاق بماند، باکتری‌ها می‌توانند رشـد کنند. گرم کردن مجدد چای همیشـه ایـن باکتری‌ها را از بیـن نمی‌برد و می‌تواند خطر ناراحتی معده یا بیماری‌های ناشـی از غذا را افزایش دهد.

◆ ناراحتی گوارشی

گـرم کردن مجدد چای می‌تواند اسـیدیته آن را افزایش دهد که ممکن است مواردی مانند سوزش سردل، گاستریت یا رفلاکس اسید را تشدید کند.

◆ تغییر طعم و ترکیب شیمیایی

گرم کـردن مکرر چای می‌تواند طعم و ترکیب شـیمیایی آن را تغییر دهد. تجزیه ترکیبات نه‌تنها بر طعم تأثیر می‌گذارد، بلکه ممکن است منجر به تغییرات شیمیایی نامحسوسی شود که برای سلامتی نامطلوبند. استفاده از ظروف نامناسب برای مایکروویو یا ظروف بی‌کیفیت می‌تواند این تغییرات را بدتر کند.

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ وماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیئت موضوع قـانون تعیـین تکلیـف وضـعیت ثبتـی اراضـی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی تصرفات مالکانه بلا معارض محمد صفاری به شماره شناسنامه و بشماره ملی ۲۲۶۰۰۳۶۶۹۴ صادره علی ابـاد فرزند مصیب متقاضـی کلاسـه پرونـده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۲۰۵۸درششـدانگ عرصه واعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۵ مترمربع از پلاک شماره ۳ اصلی واقع در اراضی اوزینه بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت ازتصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود ازاین رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده این اداره تسلیم وپس ازاخذ رسـید ظـرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مراجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارایه نماید.

تاریخ انتشار نوبت اول۱۴۰۴،۷،۱۹

نوبت دوم۱۴۰۴،۸،۵

۲۰۲۰۴۰۶.م.الف/۱۰۵۷–ش **سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان – سید عیسی میرکاظمی**

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود اوان رز طرح به شناسه ملی ۱۴۰۱۴۱۰۴۶۹۷ و به شماره ثبت ۶۴۴۳۷۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مـورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد خـانم مائـده اسـکندری دورباطی به شماره ملـی ۰۰۱۷۶۶۷۶۰۷ بـه سـمت مـدیرعامل و رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای محسن سرکار به شماره ملی ۱۲۶۰۵۷۴۷۶۸ به سمت عضو هیئت مدیره به مدت نامحـدود آقای توحید عبدالهی به شماره ملی ۲۸۰۱۷۸۷۷۵۲ به سمت عضو هیئت مدیره به مدت نامحـدود انتخـاب گردیدنـد کلیـه اسـناد و اوراق بهادار و تعهدآور و عادی و اداری شرکت از قبیـل چـک ، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. کلیه اختیارات منـدرج در مـاده ۱۶ اساسنامه وفق ماده ۱۹ اساسنامه به مدیرعامل با حق توکیل به غیر تفویض گردید.

۲۷۸–د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشـور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۱۹۰۱۱)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص گروه بازرگانی و توسعه کشاورزی جاوید به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۵۰۴۴۹ و به شماره ثبت ۲۱۳۶۳۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عـادی بطـور فـوق العـاده مـورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای اسمعیل آناهید به شماره ملی ۰۳۸۰۸۳۱۴۵۷ به سـمت بازرس اصلی و آقای علی راهی به شماره ملی ۰۰۴۶۶۸۶۴۷۹ به سمت بـازرس علـی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار آفـرینش جهـت نشـر آگهی های شرکت تعیین گردید. ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهـی بـه ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ به تصویب رسید.

۲۸۰–د **سازمان ثبت اسنادواملاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۰۸۴۵)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص گروه توسعه و سرمایه گذاری سلفچگان قم به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۸۰۵۸۱۰ و به شماره ثبت ۲۶۳۱۵۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهـی بـه ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ مـورد تصویب قرار گرفت. آقای علی راهی به شماره ملی ۰۰۴۶۶۸۶۴۷۹ به سمت بازرس علـی البدل تا پایان سال مالی و آقای اسمعیل آناهید به شـماره ملـی ۰۳۸۰۸۳۱۴۵۷ بـه سـمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار آفرینش جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید.

۲۸۳–د **سازمان ثبت اسنادواملاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۰۸۴۸)

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

برابـر رای شـماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۷۲۹۰ مـورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۶ هیـات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقـد سـند رسـمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانـه بلامعـارض متقاضـی آقای علی عربی فرزند محمد مهدی بشماره شناسنامه ۱۱صادره ازدماوند به شـماره ملی ۰۴۳۹۷۶۶۲۰۴۹درششدانگ یک قطعه باغ مشجر به مسـاحت ۱۰۰۱/۴۷ مترمربـع در پلاک ۶۱۷۲فرعی مفروزی در قسمتی از پلاک۳۶۲ فرعی از ۵۶ اصلی واقع درمشاء از محل مالکیت 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 از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بـدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سـند مالکیـت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۴

م/الف ۱۰۶۰/۵۵۵–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۱۵۴۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۷ هیـات 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 سیدحسن هاشمی رضوانی فرزند محمـد آقـا بشـماره شناسـنامه ۶۷۶۷۵ صادره تهران بشماره ملی ۰۰۳۲۹۹۶۱۶۰ درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰۶۰/۶ مترمربع در پلاک ۱۱۸– فرعی از ۱۹۴– اصلی واقع در صالح آباد و از محل مالکیت شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظـور اطـلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصـله ۱۵ روز آگهـی مـی شـود درصـورتی کـه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانـند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به ایـن اداره تسـلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خـودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصـول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۴

م/الف ۱۰۶۱/۵۵۶–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

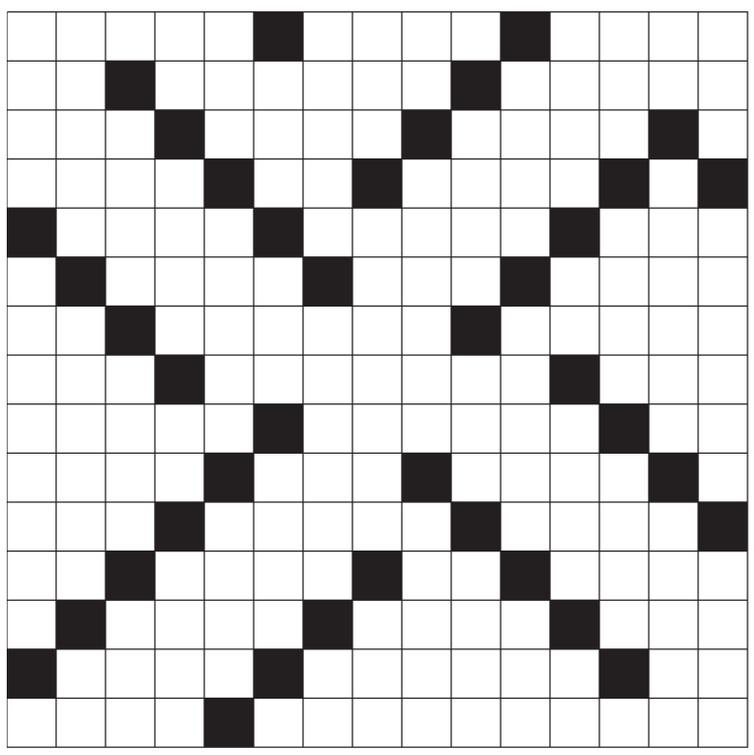
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۲۱۷۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۴ هیات اول/دوم موضـوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضـی و سـاختمانهای فاقـد سـند رسـمی مسـتقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانـه بلامعـارض متقاضـی آقـای مجتبـی منصوری نژند فرزنـد محمـود بشـماره شناسـنامه ۴۲۴۵ صـادره از تهـران بشـماره ملـی ۰۰۵۵۲۰۹۶۷۱ درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مسـاحت ۳۷۴۸۶/۱۲ مترمربـع در پلاک ۱۱۹ فرعی مفروزی در قسمتی از پلاک فرعی از ۱۹۴– اصلی واقـع در صـالح آبـاد خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمدباقر علوی (ازسـهم الارث محمـدعلوی) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصـله ۱۵ روز آگهـی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضـی اعتراضـی داشـته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خـودرا بـه ایـن اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خـودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عـدم وصـول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۴

م/الف ۱۰۶۲/۵۵۷–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

جدول

شماره جدول ۷۸۱۹



افقی

۱-دریایی منشعب از دریای سیاه - کشتارگاه - مکر و حیله ۲-وسـیله یی در دسـت کدبانو - انتظار و دلواپسـی - امر بـه آمدن ۳-پیمان آرام - گاو یا گوسفند شیرده - از وسایل نقلیه دریایی ۴-نیک دریابنده - هنوز ادب نشـده - آب گوارا ۵-نداکننده - چوپـان و نگهبان گله - خودروی خشم گرفته ۶-حلقه‌یی بر زین - کتاب گوگول - باعث سقوط به جهنم ۷-قاضی محکمه - حریف و طـرف جنـگ- کلام شـبانی ۸-مـار بزرگ- پایتخت کشـور چاد - کرم کردن ۹-اسب آذری - از درجات نظامی - تو در تو ۱۰-ترسو و بزدل - شتابزده - مایع ضد رنگ۱۱-صدای ناقوس- کار بی مزد و مواجب- دندان نیش۱۲-صاف و لطیف و روشن - بینی - برقرار است- از ویتامینها ۱۳- رودی در روسـیه - کشـکول گدایی - چاهها به تـازی ۱۴-طرف و جانب- نانجیـب و بدباطن - دست شکسـته بر گردن ۱۵-از نوشته‌های زنده یاد جلال آل احمد - روان ساختن

عمودی

۱-بزرگوارتـر - پلکان سـیار - اسـتوار و پا برجا ۲-امید اسـت هیچ زنی سـر آن نرود - ضربه فنی در مشـتزنی - مرغ زیبا ۳-برگ سـفید - خدمتکار سـالخورده - از جهات۴-مارکی بر خـودرو - پاک از تهمت- از توابع قزوین - ناپسـند است۵-ظاهر و آشـکار - از نام های پسـران - تیره است۶-آسودگی - گندیده و بدبو - باران قطره قطره و آهسـته ۷-از آفات غله - بدخواهی که همیشه در فکر انتقام است- نوعی امتحان ۸-ضربه‌ای با پا - نام پایتخت سابق قزاقستان - بالای قوزک۹-از آحاد وزن - ینگه دنیا - بیماری ۱۰-سخت تر - گیاه کتیرا - سرپرسـت خانواده ۱۱-مجلس آمریکایی - سپهسالار بیگانه - از گل های بهاری ۱۲-نوعی خط کش- افزون شـونده - اسـب آذری - زر سرخ ۱۳-مواظب باشـید تا سـرتان نرود - یکطرف پیشـانی - از درختان جنگلی ۱۴-از گیاهـان دارویی - ترس آور و خوف انگیز - طایفه کم حرف۱۵-ریخت و قیافه - شیپورش سربازان را از خواب می پراند

حل جدول شماره قبل

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