خبرها از عالم علم

برای تقویت مفاصل چه بخوریم؟

نتایج شماری از مطالعات تازه نشان می‌دهد که برخی مواد خوراکی می‌توانند به حفظ سلامت مفاصل و کاهش التهاب آنها کمک کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از «تشریه سلامت هاروارد»، متخصصان تغذیه و پزشکان ارتوپدی توصیه می‌کنند که افراد برای تقویت مفاصل، در تغذیه روزانه خود مصرف گروه‌های غذایی زیر را مدنظر قرار دهند:

امگا-۳: ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین، دانه‌های کتان و گردو منابع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که با کاهش التهاب مفاصل می‌توانند درد و سفتی ناشی از آرتروز را کاهش دهند.

کلسیم و ویتامین D: شیر، ماست، پنیر و سبزیجات دارای برگ سبز با استحکام بخشیدن به استخوان‌ها از فشار روی مفاصل جلوگیری می‌کنند.

پروتئین: منابع پروتئینی مانند گوشت مرغ و تخم‌مرغ نیز به بازسازی بافت‌های مفصلی کمک می‌کنند.

میوه‌ها و سبزیجات ضدالتهاب: توت‌ها، گیلاس و سبزیجات سبزرنگ با دارا بودن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی خود می‌توانند آسیب‌های مفصلی را تسکین دهند.

منیزیم و روی (زینک): مغزها، دانه‌ها و حبوبات منابع مهم این ماده معدنی هستند که در سلامت عضلات و بازسازی بافت مفاصل نقش دارند.

ادویه‌ها و گیاهان دارویی: به عنوان مثال زردچوبه و زنجبیل با اثرات ضدالتهابی خود می‌توانند به کاهش درد و التهاب مفصل کمک کنند.

به گفته «انجمن آرتریت آمریکا»، متخصصان توصیه می کنند که علاوه بر مصرف مواد غذایی مفید، رعایت سبک زندگی سالم، حفظ وزن متعادل و انجام ورزش‌های منظم تقویتی و کششی نیز برای سلامت و حفظ انعطاف پذیری مفاصل ضروری است.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از بیماری‌های ویروسی

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات اقتصادی سازمان غذا و دارو، بر اهمیت رعایت بهداشت فردی، تغذیه سالم و پرهیز از مصرف خودسرانه داروها در پیشگیری از بیماری‌های ویروسی فصلی تأکید کرد.

به گزارش مهر به نقل از ایفدانا، آزیتا نبی‌زاده گفت: با توجه به افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی در فصل سرما، رعایت بهداشت فردی مانند شست‌وشوی منظم دست‌ها، تهویه مناسب فضاهای بسته و استفاده از ماسک در مکان‌های شلوغ می‌تواند در کاهش انتقال بیماری مؤثر باشد.

وی افزود:خواب کافی، مصرف مایعات گرم، میوه‌ها و سبزیجات تازه، و پرهیز از غذاهای سنگین و چرب، به تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سریع‌تر علائم بیماری کمک می‌کند.

نبی‌زاده تأکید کرد:در صورت بروز علائمی مانند تب، سرفه، گلودرد و بدن‌درد، بهتر است فرد تا زمان بهبودی کامل از حضور در محیط‌های عمومی خودداری کند تا از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری شود.

وی با اشاره به مصرف منطقی داروها گفت:در صورت تشدید علائم، مراجعه به پزشک ضروری است و در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک، باید دوز و دوره درمان به‌طور کامل رعایت شود؛ زیرا قطع زودهنگام دارو می‌تواند موجب بروز مقاومت میکروبی و عود مجدد بیماری شود.

نبی‌زاده خاطرنشان کرد: حفظ آرامش، تغذیه متعادل و پرهیز از استرس‌های روزمره نقش مهمی در سلامت عمومی بدن و کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های فصلی دارد.

راهکارهای ساده برای مقابله با بدغذایی کودکان در آغاز سال تحصیلی

یک متخصص تغذیه گفت: با شروع مدارس بدغذایی در کودکان بیشتر می‌شود و والدین باید با خلاقیت در تهیه غذا، آن‌ها را به تغذیه سالم ترغیب کنند.

آزیتا حکمت‌دوست، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با مهر با اشاره به مشکل بدغذایی در برخی کودکان به‌ویژه با آغاز سال تحصیلی گفت: در میان کودکان، برخی دچار بدغذایی هستند و با شروع مدارس این مسئله ممکن است تشدید شود و برای رفع این مشکل، والدین باید تلاش کنند تا با ایجاد جذابیت در غذا، میل کودک به خوردن را افزایش دهند.

حکمت‌دوست افزود: اگر کودک به برخی مواد غذایی تمایلی ندارد، می‌توان آن را به شکل‌های متفاوت و جذاب‌تر برایش آماده کرد، به‌عنوان مثال اگر شیر را دوست ندارد، می‌توان آن را با موز یا کاکائو طبیعی ترکیب کرد تا طعم مطلوب‌تری پیدا کند. یا اگر

در میان آجیل‌ها تنها چند نوع خاص را دوست دارد، همان‌ها را در میان‌وعده‌اش قرار دهیم.

وی ادامه داد: در مورد سبزیجات نیز بهتر است از انواعی که کودک دوست دارد شروع کنیم، بیشتر کودکان مثلاً هویج یا ذرت شیرین را می‌پسندند، اما از سبزی‌هایی مثل کلم یا کرفس استقبال نمی‌کنند. می‌توان این مواد را به‌صورت خردشده یا تزئین‌شده در غذا استفاده کرد تا ظاهر غذا برای کودک جذاب‌تر شود.

◆ خلاقیت والدین؛ عامل مؤثر در پذیرش غذایی کودک

به گفته این متخصص تغذیه، خلاقیت والدین نقش مهمی در پذیرش غذایی کودکان دارد و اگر کودک گوشت تکه‌ای را دوست ندارد، می‌توان از گوشت چرخ‌کرده در قالب کتلت یا کوکو استفاده کرد. یا اگر از حبوبات خوشش نمی‌آید، می‌توان آن‌ها را پخت، له کرد و به سوپ یا خوراک‌ها افزود تا هم طعم بهتری پیدا کنند و هم ارزش غذایی غذا حفظ شود.

وی در پایان تأکید کرد: توجه به ذائقه و روحیه کودک، استفاده از رنگ‌ها، تزئین و تنوع در وعده‌ها، می‌تواند به بهبود تغذیه و علاقه‌مندی او به غذا کمک کند و در صورت تداوم بدغذایی نیز والدین بهتر است با مشاور تغذیه کودک مشورت کنند تا برنامه غذایی مناسب‌تری تنظیم شود.

خبر پزشکی

آیا سیگار کشیدن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد سیگاری در معرض خطر بیشتر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند، به خصوص اگر از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به این بیماری باشند.

به گزارش بهداشت نیوز، محققان گزارش دادند افرادی که تا به حال سیگار کشیده‌اند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به هر چهار زیرگروه دیابت نوع ۲ هستند و افراد سیگاری قهار در معرض خطر بیشتری نیز قرار دارند.

محقق ارشد، «امی کیزندال»، دانشجوی دکترا در موسسه کارولینسکا در استکهلم در سوئد، در یک بیانیه خبری گفت: «واضح است که سیگار کشیدن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را صرف نظر از زیرگروه آن افزایش می‌دهد- یعنی صرف نظر از اینکه دیابت با مقاومت به انسولین، کمبود انسولین، چاقی یا پیری مرتبط باشد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۳۳۲۵ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ و ۳۸۹۷ فرد سالم شرکت‌کننده در مطالعات دیابت در نروژ و سوئد را تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که سیگار می کشند، بیش از دو برابر افراد غیرسیگاری در معرض ابتلا به دیابت مقاوم به انسولین شدید (SIRD) هستند که با ناتوانی در استفاده موثر از انسولین برای تبدیل قند خون به انرژی مشخص می‌شود.

◆ افراد سیگاری همیشگی همچنین با خطرات زیر روبرو بودند:

۲۰درصد افزایش خطر ابتلا به دیابت شدید وابسته به انسولین (SIDD)، که با کمبود انسولین مشخص می‌شود.

۲۹درصد افزایش خطر ابتلا به دیابت خفیف مرتبط با چاقی (MOD)، که با چاقی مرتبط است.

۲۷درصد افزایش خطر ابتلا به دیابت خفیف مرتبط با سن (MARD)، که با پیری مرتبط است.

محققان گفتند که سیگار کشیدن زیاد باعث خطرات حتی بالاتری شد: تقریباً ۲.۴ برابر برای SIRD؛ ۵۲درصد برای SIDD؛ ۵۷درصد برای MOD؛ و ۴۵درصد برای MARD. این تیم سیگار کشیدن زیاد را به عنوان ۲۰ نخ سیگار در روز به مدت ۱۵ سال تعریف کرد.

محققان گفتند که به طور کلی، تخمین زده می‌شود که سیگار کشیدن عامل بیش از یک سوم موارد دیابت نوع ۲ مقاوم به انسولین است.

کیزندال گفت:«قوی‌ترین ارتباط برای زیرگروهی که با مقاومت شدید به انسولین (SIRD) مشخص می‌شود، مشاهده شد، که نشان می‌دهد سیگار کشیدن ممکن است با اختلال در توانایی بدن در پاسخ به انسولین در ایجاد دیابت نقش داشته باشد.م

نتایج همچنین نشان داد افرادی که از نظر ژنتیکی در معرض خطر بالای اختلال در ترشح انسولین هستند، بیش از سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به SIRD هستند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه پنج
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
اگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۴۶۰۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی طوسی فرزند حسین در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۷۴/۶۰ متر مربع قسمتی از پلاک ٦٦ اصلی واقع در اراضی عطار خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج (از محل مالکیت منیر آقا خیبر و میرزا علی ضیایی) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی 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: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۰۵
میم الف ۱۰۷۳/۷٦٥٤–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد– امید خیرخواه**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو
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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۴۴۷۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۵ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای /خانم حمید پرهیزکار فرزند نوروزعلی بشماره شناسنامه ۲۲٦۲ صادره از مشهد در تمامت دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور با کاربری زراعی باغی به مساحت ۷۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی ۷۸ فرعی از ۳۸ اصلی واقع در اراضی چهار برج خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای/ خانم علی اصغر کشتکاران محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی 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:۱۴۰۴/۰۷/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۵
میم الف ۱۰۷٤/۷٦٥٦–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک– بشیر پاشائی**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو
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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۴۴٦۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۵ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم مجید پرهیزکار فرزند نوروز علی بشماره شناسنامه ۳۰۸۲ صادره از مشهد در تمامت دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور با کاربری زراعی باغی به مساحت ۷۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی ۷۸ فرعی از ۳۸ اصلی واقع در اراضی چهاربرج خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای خانم علی اصغر کشتکاران محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی 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:۱۴۰۴/۰۷/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۰۵
میم الف ۱۰۷۵/۷٦٥۸–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک– بشیر پاشائی**

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 ۱۴۰۴٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰۹٦۳۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ 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 حمیدرضارجبی فرزند حسینعلی بشماره شناسنامه ٦٦٤۱ صادره از تهران بشماره ملی ۰۰٦٦۹٤٦٥۷۳ خانم درششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۸۹/۳۰ مترمربع در پلاک ۲۹٦۹– فرعی مفروزو مجزی شده از پلاک ۸۷– فرعی از ۷۵– اصلی واقع در کیلان خریداری مع الواسطه از مالک رسمی ربیع اباتوفیق 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 دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۰
م/الف ۹۲۹/٤۹٤/۲–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 ۱۴۰۴٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰٤۳۲٤ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۳ 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 کبری تقی زاده شیویاری فرزند محمد بشماره شناسنامه ۳۲۹صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۵۷٦۷۳۵۸٦درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۹۰/۹۰ مترمربع در پلاک ۵۰۰فرعی مفروزی پلاک٦۸ فرعی از ۷۷ اصلی واقع در ساران از محل مالکیت 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 خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۰
م/الف ۹۲۸/٤۹٤/۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

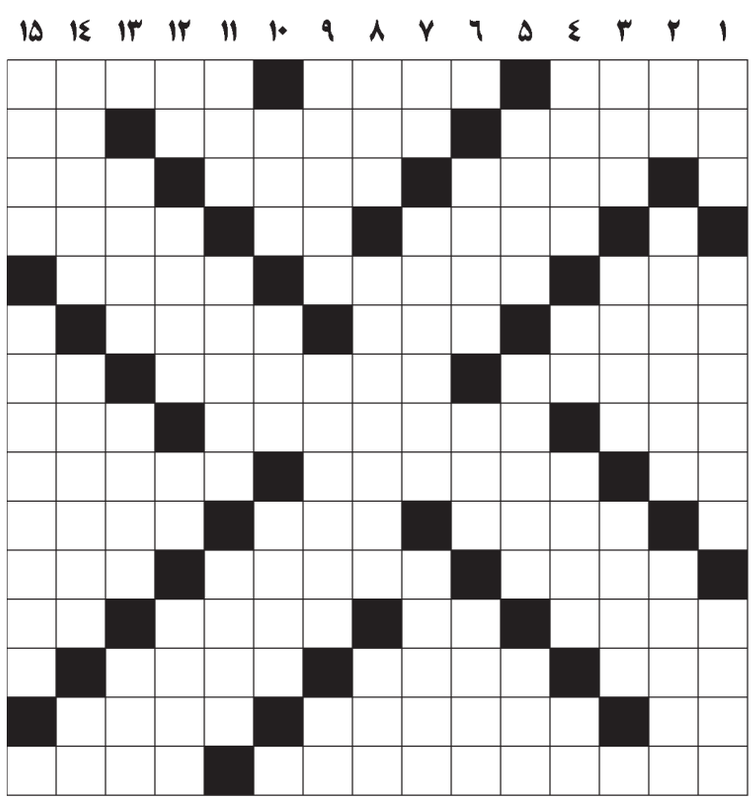
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰۸۵۲۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۲ 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 عسگری فرزند رضا بشماره شناسنامه ۵۳صادره ازنطنز به شماره ملی ۱۲۳۹۵۳۱۸۱۸درششدانگ یک قطعه زمین مشجر و محصور به مساحت ۸۳۷/۵۲ مترمربع در پلاک ٦۱٦۷فرعی مفروزی پلاک٤۷۸٦ فرعی از ٥٦اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت 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 خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۰
م/الف ۹۲٦/٤۹۳–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

جدول

شماره جدول ۷۸۲۰



افقی

۱-دانشمند ستاره شناس- آتش خانه حمام - عبادتگاه ترسا ۲-انبوهی - همیشه یابنده - گل سرخ ۳-هدف تیر انداز - هواپیمای جنگنده - نماز بموقع ۴-دهانه اسب- مظهر روشنایی - واحد پول کانادا ۵-درخت خانه - رودی در اروپا - نیابت کردن و ایستادن به جای کسی ۶-رب لنوع یونانی - تیز و قاطع - واحد پول میانمار ۷-حاصل کتابت- از گلهای همیشه سبز گلدانی - بریدن و قطع کردن ۸-طلایی رنگ- بی صبر و ناشکیبا - خودپسندی ۹-مساوی است- از سنگهای سخت بلوری شکل - فرزند ادم ۱۰-حاصل سوختگی - واحدی در برق - روزی دهنده ۱۱-سرسرا و دهلیز - خواب ترسناک- پدر پدر ۱۲-خیر و برکت- مروارید درشت- خشک- آخرین نازی ۱۳-بشر - عضو پیچ پیچ بدن - سرپرست خانواده ۱۴-مفعول بی واسطه - تلاش بیش از حدش باعث از پا افتادنش خواهد شد - از گل های بهاری ۱۵-لوازم و داروهایی که همه باید در منزل داشته باشند که به داد بیمار برسند تا دکتر بیاید - پایتخت همسایه شرقی

عمودی

۱-از اناجیل چهارگانه - وسیله تصویربرداری - بچه‌دان و مشیمه ۲-یکی از دو جنس- برش مطبوعاتی - بی نشان است و ناشناس۳-رباینده - کثرت آمدو شد - خوگرفتن ۴-تمام‌کننده - بیماری ریوی - نقاش اسپانیولی - عدد شروع بازی ۵-جوانمرد و بزرگوار - صاحب فن - فراخی روزی ۶-پهلو و کنار - خوردن - کج و خمیده ۷-یکدندگی کودکانه - خطیب انقلابی فرانسوی - از شهرهای استان گلستان ۸-از شهرهای جنوب شرق کشور - کنایه از کار ناپایدار و بی اساس است- واهمه ۹-کم تجربه - کار رادار است- چیز ۱۰-خوی و عادت- مرزبان - از صفات باریتعالی ۱۱-عار نیست- جناح چپ لشکر - شهر بلقیس۱۲-حرف نفی عربی - فرومایگی - واحد سطح - ریخته‌گر ۱۳-ادوات و تجهیزات- سرخش سر سبز بر باد دهد - سرباز زدن ۱۴-خانه زیرزمینی - اسباب و وسایل عروس- نوعی از کاغذ ۱۵-آسیب و گزند - کنیه مبارکه حضرت رسول (ص)

حل جدول شماره قبل

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