

## خبرها از عالم علم

### ارتباط نوشیدنی‌های شیرین با اضطراب در جوانان



یک مطالعه جدید، ارتباط بین مصرف نوشیدنی‌های حاوی مقدار زیادی قند و علائم اضطراب در نوجوانان را شناسایی کرده است.

به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه «یورنمو» بخشی از تیمی بودند که در بررسی یافته‌های مطالعات متعددی که رژیم‌های غذایی و سلامت روان افراد را بررسی کرده بودند، مشارکت داشتند تا یافته‌های مشترکی را اثبات کنند. نتایج بررسی‌های آنها در مجله تغذیه و رژیم غذایی انسان منتشر شده است.

دکتر «کلونی کیسی»، مدرس تغذیه و یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: با افزایش نگرانی در مورد تغذیه نوجوانان، اکثر برنامه‌های بهداشت عمومی بر پیاده‌های عادات غذایی نامناسب مانند چاقی و دیابت نوع ۲ تأکید کرده‌اند. با این حال، پیاده‌های سلامت روان رژیم غذایی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.

اختلالات اضطرابی یکی از علل اصلی پریشانی روانی در بین جوانان است. در سال ۲۰۲۲ تخمین زده شد که از هر پنج کودک و نوجوان، یک نفر دچار اختلال سلامت روان بوده است و اضطراب، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گزارش شده است.

مطالعاتی که توسط تیم تحقیقاتی بررسی شد، مصرف نوشیدنی‌های شیرین و سلامت روان جوانان را از طریق نظرسنجی‌ها اندازه‌گیری کرد. نوشیدنی‌هایی با مقادیر بالای قند می‌توانند شامل نوشیدنی‌های گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، آبمیوه‌های شیرین، چای و قهوه شیرین‌شده و شیرهای طعم‌دار باشند.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، نتایج به طور مداوم ارتباطی بین مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین و اضطراب نشان دادند. متخصصان تأکید می‌کنند به دلیل ماهیت مطالعاتی که بررسی کرده‌اند، یافته‌ها شواهدی ارائه نمی‌دهند که مصرف بیشتر نوشیدنی‌های شیرین مستقیماً باعث اضطراب می‌شود. همچنین ممکن است تجربه علائم اضطراب منجر به مصرف بیشتر نوشیدنی‌های شیرین توسط برخی از جوانان شود. با ممکن است عوامل رایج دیگری - به عنوان مثال، زندگی خانوادگی و اختلالات خواب - وجود داشته باشد که منجر به افزایش مصرف و علائم اضطراب می شود.

دکتر کیسی گفت: اگرچه ممکن است در این مرحله نتوانیم علت مستقیم را تأیید کنیم اما این مطالعه ارتباط ناسالمی را بین مصرف نوشیدنی‌های شیرین و اختلالات اضطرابی در جوانان شناسایی کرده است.

او در پایان گفت: اختلالات اضطرابی در دوران نوجوانی در سال‌های اخیر به شدت افزایش یافته است، بنابراین شناسایی عادات سبک زندگی که می‌توان آنها را تغییر داد تا خطر ادامه این روند کاهش یابد، مهم است.

این مطالعه توسط دکتر «کریم خالد»، دانشجوی سابق دکترای دانشگاه بوزنموث که اکنون در دانشگاه آمریکایی لبنان بیروت کار می‌کند، هدایت شد.

#### اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

#### هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

**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 ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸۳۰۴۶۶ مورخ ۱۴۰۶/۰۵/۱۸ 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 امیر افضل شیدایی کارخانه کازنه حسن بشماره شناسنامه ۱۳۲۷ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۵۲۱۷۹۱۱۷ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰/۰۴ مترمربع در قسمتی از پلاک ۸۹ اصلی واقع در هومنند آپسرداز محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: ۱۴۰۶/۱۱/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۱۱/۲۹

م/الف۱۳۳۲/ ۱۰۴۸-ش

#### اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

#### هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

**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 ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸۳۰۵۲۷۶ مورخ ۱۴۰۶/۱۰/۲۳ 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 میتر شش فرزند محمد حسین بشماره شناسنامه ۰۰۱۰۶۸۵۸۴۷ صادره ازتهران در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعینانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۸۰۱/۷۴ مترمربع در پلاک ۶۳۹۰۹ فرعی مزروی از ۷۷ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در اراضی مشاء 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 اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: ۱۴۰۶/۱۱/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۱۱/۲۹

م/الف۱۳۳۲/ ۱۰۴۸-ش

#### اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

#### هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

**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 ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸۳۰۵۵۶۳ مورخ ۱۴۰۶/۰۵/۲۵ 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 مباحملی کریمی فرزند حنیفه بشماره شناسنامه ۱۳۸ صادره از میانه به شماره ملی ۰۵۲۰۵۲۹۳۸۸ ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۷۹/۱۴ مترمربع در پلاک ۲۱۳۳۳ فرعی مفرز و مجزی شده از پلاک ۱۱۵ فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: ۱۴۰۶/۱۱/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۱۱/۲۹

م/الف۱۳۳۲/ ۱۰۴۹-ش

وزیر بهداشت گفت:از ظرفیت خیرین برای تأمین آمبولاس استفاده شود و آموزش‌های فوریت‌های پزشکی و احیای قلبی و ریوی در دستور کار قرار گیرد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، محمدرضا ظفرقندی در چهل و سومین اجلاس رؤسای اورژانس پیش‌بیمارستانی سراسر کشور که در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، با تأکید بر لزوم استفاده از ظرفیت خیرین برای تأمین آمبولانس اظهار کرد: پس از شناسایی نقاط حادثه خیز و پرخطر، می توان از طریق وزارت راه و سایر ارگان‌ها، حل مشکلات این مناطق را پیگیری کرد.

وی ادامه داد: مأموریت‌های امسال اورژانس در حوادث ترافیکی و فوتی‌های ناشی از این حوادث، امسال چهار درصد نسبت به قبل افزایش یافته و ضروری است با فرهنگ‌سازی و خودمراقبتی و همکاری با وزارت راه و پلیس، سعی کنیم آمار تصادفات جاده‌ای را کاهش دهیم.

وزیر بهداشت با بیان اینکه حوادث غم‌بار اخیر زخمی بر دل مردم بود، افزود: پیش از آن نیز در طول جنگ ۱۲ روزه مردم آسیب دیدند. یکی از گروه هایی

#### وزیر بهداشت:

# لزوم استفاده از ظرفیت خیرین برای تأمین آمبولانس



از افرادی که در آن صحنه‌ها از خود رشادت و ایثارگری نشان دادند، نیروهای اورژانس بودند.

ظفرقندی افزود:اورژانس، پیشانی و تابلوی صحنه درمان و سلامت و نمادی از ارائه خدمات است زیرا اگر در اورژانس بتوانیم درمان خوبی ارائه کنیم، در مراحل بعدی درمان نیز موفق خواهیم بود. آنچه در حوادث

همه شاهد آن هستند این است که همکاران اورژانس به داد مردم رسیدند و جان آن‌ها را نجات دادند، مردم نیز قدردان این خدمات هستند.

این روانشناس حوزه کودک و نوجوان، روابط زناشویی سالم را دومین پایه تربیت صحیح دانست و تصریح کرد: کودک زمانی احساس امنیت می‌کند که پدر و مادر را به‌عنوان الگوی رابطه ایمن ببیند و حل تعارض‌های والدین به شکل سالم، نقش مهمی در شکل‌گیری این احساس امنیت دارد. فتحی با تأکید بر اهمیت دلبستگی ایمن در سال‌های ابتدایی زندگی کودک گفت:در دسترس بودن والد، به‌ویژه مادر، و کیفیت رابطه عاطفی، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان کودک دارد و صرف حضور فیزیکی، بدون ارتباط مؤثر، کافی نیست.

وی در ادامه به اهمیت مهارت گوش دادن فعال در سنین بالاتر اشاره کرد و افزود:گوش دادن فعال به کودک و نوجوان، امکان بیان احساسات را فراهم می‌کند و از بروز مشکلات روانی در آینده جلوگیری

وی گفت: ما وظیفه داریم به همه مجروحین و همه انسان‌ها کمک کنیم؛ این یک نگاه حرفه‌ای است که برای آن تربیت شده‌ایم. برای این امر نیز باید دانش خود را افزایش دهیم زیرا سرعت رسیدگی به بیماران و مجروحین اهمیت زیادی دارد.

وزیر بهداشت ادامه داد:در آموزه‌های دینی نیز، نجات جان انسان‌ها در اولویت و از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

ظفرقندی با اشاره به اهمیت زمان طلایی برای درمان بیماران اورژانسی، یادآور شد: باید برای استفاده از این زمان طلایی، آموزش فوریت‌های پزشکی به مردم را در دستور کار قرار دهیم.احیای قلبی و ریوی و کمک‌های اولیه از آموزش های مهمی است که باید در سطح جامعه ارائه شود.

به گفته وی، مجموعه‌ای از علم و دانش، فداکاری و ایثار و هنر در مجموعه اورژانس وجود دارد و از همه مهم‌تر نظم در اورژانس از سایر حوزه‌های سلامت نمایان‌تر است.

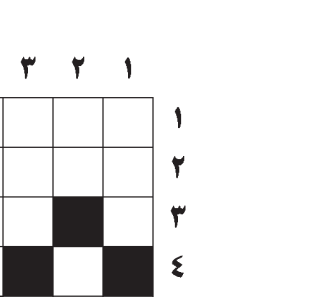
گفتنی است در پایان این مراسم، روسای اورژانس پیش بیمارستانی با اهدای لوح به وزیر بهداشت از حمایت های از مجموعه اورژانس قدردانی کردند.

# سلامت روان والدین؛ کلید تربیت سالم کودک و نوجوان

می‌کند؛ چراکه احساسات سرکوب‌شده، در نهایت به شکل اضطراب، افسردگی یا حتی علائم جسمی بروز می‌یابد.

این کارشناس با اشاره به تأثیر فضای مجازی بر ذهن نوجوانان اظهار کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد محتوای منفی در فضای مجازی به‌دلیل بازخورد بیشتر، نقش قابل توجهی در ایجاد ناامیدی دارد و راهکار مقابله با آن، افزایش سواد دیجیتال و تقویت تفکر نقادانه در خانواده‌هاست.

فتحی در مصاحبه با رادیو گفتگو با تأکید بر کرد: امروز والدین نمی‌توانند ناآگاهی را بهانه کنند، چراکه دسترسی به اطلاعات بیش از هر زمان دیگری فراهم است و آنچه بیش از همه اهمیت دارد، درک عمیق نقش مادری و پدري در رشد سالم شخصیت کودک است.



شماره جدول ۷۹۰۸

افقی

۱-یکی از مراحل کار کشاورزی - حمام بخار - از ترکیب جوهر نمک و امونیاک به دست می آید
۲-معادل فارسی کلمه ترافیک- مجرم و فساد کننده - ضمیری در انگلیسی
۳-خان شب مانده - مناسبتر - محلی در مکه
۴-هر دم رنگی درآمدن - آتش می گیرد - منبل دارو
۵-غریال کوچک- رودی در اروپا - سرپرست خانواده
۶-غمیوه کال - نوعی پافشار - قبول خواهش
۷-بی نشان است و ناشناس- منفی و نافعی - آخرین رمق
۸-هوای در حرکت- عالم به تشخیص حالات جوی - سخن خشمناک
۹-واحد پولی در آسیا - خودکار - پرفروغ
۱۰-سر نیزه - قسمتی از پیراهن - عنوان دیگر
۱۱-آنچه بهجا آوردنش لازم است- استان است- جالبیزی تنبل
۱۲-از آزی اولاد است- نوعی از کاغذ - سرپرست خانواده - آخرین رمق
۱۳-از درختان جنگلی - خطی که چیزی دور آن می چرخد - پایتخت همسایه شرقی
۱۴-عزت جاهلانه - کنایه از فرزند عزیز - از گل های بهاری
۱۵-از بناهای تاریخی دوران صفویه در اصفهان - خرامان

## عمودی

۱-گردن آویز شتر - شه و عسل - ظرف و کم عرض
۲-آب روستایی - کلام زنهارخواهی - پایتختی در مدیترانه
۳-مرد جوان - رشنه بی برای صیادی - رفتار صلح طلبانه
۴-نان خرد شده در آبگوشت- شبیه و مانند - راهاسازی - عدد آبادی
۵-پدر عرب زبان - روشنی شب- خراشیدن و سودن
۶-حالان زیر زمینی - واحد پول کره - یکپارچگی
۷-پوستین - آبرومند و باشرف- باب را جمع کنید
۸-خبر به تازی - مهمانی برای عروس و داماد- کتاب بریان
۹-گنجهکار بلخی - گزینش کردن - بازدارنده چهارپا
۱۰-شکستن و خرد کردن - پدر آذربها - نیست شدن
۱۱-دندان نیش- مورد لزوم - اصل و نسب
۱۲-با بها کردنپها - از بارکشان - امر به آمدن - برقرار است
۱۳-هنرکننده کاری روی چوب- پرکت یافتن - تا نگردد طفل کی نوشد
۱۴-منظور آیین و شریعت ما است- خاموش کردن آتش- تعجب خاتم‌ها
۱۵-خوراک زندانیان - کاروان شادی در ایام عید ظهور مسیح

## خبر پزشکی

### چگونه ورزش کیفیت زندگی سالمندان را ارتقا می‌دهد؟

عضو هیأت علمی گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر نقش محوری تمرینات ورزشی در سلامت سالمندان گفت: ورزش هدفمند نه یک توصیه عمومی، بلکه یک مداخله درمانی مبتنی بر شواهد است که می‌تواند از ناتوانی، سقوط و وابستگی عملکردی در سالمندی پیشگیری کند.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر محسن ظفرقاسم‌پور با اشاره به تغییرات اجتناب‌ناپذیر فیزیولوژیک در سالمندی اظهار کرد: با افزایش سن، کاهش توده و قدرت عضلانی (سارکوپنیا) و افت تراکم استخوان به‌طور طبیعی رخ می‌دهد. اگر این روندها بدون مداخله باقی بمانند، خطر زمین‌خوردن، شکستگی‌ها، درهای مزمن اسکلتی-عضلانی و وابستگی عملکردی به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.وی افزود: پیامد این تغییرات می‌تواند کاهش توانایی انجام فعالیت‌های ساده روزمره مانند راه رفتن، بلند شدن از صندلی یا بالا رفتن از پله باشد؛ مسائلی که مستقیماً کیفیت زندگی سالمندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

**اثرات اثبات‌شده تمرینات ورزشی**  
این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با استناد به شواهد علمی تصریح کرد:تمرینات بدنی منظم و طراحی‌شده می‌توانند موجب افزایش قدرت و توده عضلانی، بهبود تراکم استخوان، ارتقای تعادل و هماهنگی حرکتی و در نهایت کاهش معنی‌دار خطر سقوط در سالمندان شوند.علاوه بر این، ورزش منظم در کاهش دردهای عضلانی-اسکلتی، افزایش اعتمادبه‌نفس حرکتی و بهبود عملکرد در فعالیت‌های روزمره نقش مهمی دارد.

**برنامه تمرینی استاندارد برای سالمندان**  
دکتر ظفرقاسم‌پور تأکید کرد:برنامه تمرینی سالمندان باید چندمؤلفه‌ای، تدریجی و متناسب با شرایط فردی هر سالمند طراحی شود و ترکیبی از تمرینات مقاومتی، هوازی، تعادلی و انعطاف‌پذیری را دربر گیرد.

وی درباره تمرینات مقاومتی گفت: این تمرینات که ستون اصلی پیشگیری از سارکوپنیا محسوب می‌شوند، باید ۲ تا ۳ روز در هفته انجام شوند و با استفاده از وزنه‌های سبک، باندهای مقاومتی یا وزن بدن، گروه‌های بزرگ عضلانی را درگیر کنند. تمریناتی مانند بلند شدن از صندلی بدون کمک دست، تقویت عضلات ران و ساق و تمرینات کششی برای عضلات پشت و بازو، نمونه‌های ساده و مؤثر هستند که معمولاً در قالب ۱ تا ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار اجرا می‌شوند.این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره تمرینات هوازی اظهار کرد:بر اساس توصیه‌های بین‌المللی، سالمندان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری سبک، شنا یا آبی‌درمانی داشته باشند.این فعالیت‌ها علاوه بر بهبود سلامت قلب و عروق، به حفظ عملکرد عضلانی-اسکلتی و کنترل وزن نیز کمک می‌کنند.

وی تمرینات تعادلی و انعطاف‌پذیری را راهبردی مؤثر برای پیشگیری از سقوط دانست و افزود:انجام تمرینات تعادلی حداقل ۱ تا ۳ روز در هفته توصیه می‌شود. فعالیت‌هایی مانند ایستادن روی یک پا، تای‌چی و یوگای ملایم، در کنار تمرینات کششی عضلات پشت، لگن و همسترینگ، می‌توانند تعادل، دامنه حرکتی مفاصل و ایمنی حرکتی سالمندان را بهبود بخشند. دکتر ظفرقاسم‌پور با تأکید بر رعایت اصول ایمنی خاطرنشان کرد:پیش از شروع هر برنامه ورزشی، مشورت با پزشک یا فیزیوتراپیست ضروری است. شدت تمرین باید به‌صورت تدریجی افزایش یابد و در صورت بروز علائمی مانند درد شدید، سرگیجه، تنگی نفس یا تیش قلب نامنظم، تمرین بلافاصله متوقف و ارزیابی بالینی انجام شود.

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| ۱  | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۲  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۳  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۴  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۵  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۶  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۷  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۸  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۹  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۰ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۱ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۲ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۳ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۴ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۵ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| حل جدول شماره قبیل |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱                  | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱                  | ن | ک | د | ن | ن | ا | ف | ا | د  | ن  | ا  | ف  | ا  | ن  |
| ۲                  | س | ا | ب | ا | و | ج | ا | ف | ا  | ش  | ا  | ف  | ا  | پ  |
| ۳                  | ل | خ | ر | س | د | ت | ر | م | ی  | م  | ا  | ی  | ا  | پ  |
| ۴                  | ه | ا | ک | ب | ی | ج | ا | ن | ا  | ا  | م  | ن  | ا  | ن  |
| ۵                  | ن | ب | ا | ت | ا | ب | ا | ب | ا  | س  | ب  | ا  | ک  | ا  |
| ۶                  | ا | ر | ا | ک | ا | ک | ا | ر | ک  | د  | ر  | ت  | ا  | ر  |
| ۷                  | و | ی | ن | د | ر | ی | ا | ن | و  | ر  | د  | م  | ا  | س  |
| ۸                  | ل | د | س | ب | ک | س | ر | س | ا  | ب  | ر  | س  | ا  | س  |
| ۹                  | ا | و | ل | ا | س | ا | ت | ر | ن  | م  | ا  | ز  | ا  | ز  |
| ۱۰                 | ا | ی | ن | ه | ا | ز | و | ف | ز  | ا  | ک  | ا  | ز  | ا  |
| ۱۱                 | ل | ت | ا | ر | ن | ا | ی | ر | ا  | ه  | و  | ا  | و  | ا  |
| ۱۲                 | خ | د | ا | ک | ب | م | ز | د | و  | ر  | د  | ا  | د  | ا  |
| ۱۳                 | ز | ا | ب | ک | ا | ب | ل | ا | ش  | ت  | ب  | ا  | ه  | ا  |
| ۱۴                 | م | ر | د | ا | م | ی | م | ا | ن  | ی  | ا  | ن  | ی  | ا  |
| ۱۵                 | م | ر | د | ا | م | ی | م | ا | ن  | ی  | ا  | ن  | ی  | ا  |