خبرها از عالم علم

تاثیر شیرینی، پیتزا و گوشت فرآوری‌شده در تسریع زوال شناختی



یک مطالعه جدید در مورد پیری و مغز، نقش پیتزا، گوشت فرآوری‌شده و شیرینی‌ها را در کانون توجه قرار می‌دهد.

به گزارش مهر به نقل از یاهو هلث، محققان در استرالیا، ۱۸۵ فرد مسن را دنبال کردند و دریافتند که الگوی غذایی به سبک غربی با کاهش سریع‌تر توجه و تمرکز مرتبط است، اما فقط در بین افرادی که حامل یک نوع ژن مرتبط با خطر آلزایمر هستند.

این مطالعه، از داده‌های مطالعه حافظه استرالیای غربی استفاده کرد. شرکت‌کنندگان به طور متوسط ۷۰ سال سن داشتند و هیچ‌کدام هنگام عضویت تشخیص زوال عقل نداشتند، اگرچه برخی از آنها از قبل علائم مشکلات حافظه را نشان می‌دادند.

آنها پرسشنامه‌های غذایی دقیقی را تکمیل کردند، تحت آزمایش ژنتیکی قرار گرفتند و هر ۱۸ ماه یکبار آزمایش‌های شناختی انجام دادند.

محققان به جای جدا کردن غذاهای فردی، دو الگوی غذایی را شناسایی کردند.الگوی غربی شامل گوشت قرمز و فرآوری شده، چیپس، پیتزا، شیرینی، غلات تصفیه شده و آبجو بود. الگوی "محتاطانه" بر میوه، سبزیجات، سیر و غلات کامل تأکید داشت.

حدود ۳۰ درصد حامل APOE ε۴، قوی‌ترین عامل خطر ژنتیکی رایج برای بیماری آلزایمر، بودند. این عامل خطر را افزایش می‌دهد اما ابتلا به بیماری را تضمین نمی‌کند.در میان حاملان این ژن، رژیم غذایی مرتبط با الگوی غربی با کاهش سریع‌تر توجه و تمرکز همراه بود.

افراد غیرحامل هیچ ارتباط معناداری نشان ندادند و الگوی محتاطانه هیچ ارتباطی را در هیچ یک از گروه‌ها نشان نداد. این نتایج مربوط به نمرات توجه است، نه تشخیص آلزایمر.

یک مطالعه بزرگتر، زاویه ژن را تا حدودی مشخص می‌کند.در سال ۲۰۲۴، پژوهشگران وضعیت ۳۳۶۰ فرد سالمند را در قالب «پروژه سلامت و سالمندی شیکاگو» بررسی کردند که شامل ۱۰۹۷ فرد دارای ژن APOE ε۴ بود.

در میان افراد دارای این ژن، مصرف بیشتر چربی‌های اشباع با سرعت بیشتر افت عملکرد شناختی همراه بود. به ازای هر ۵ درصد افزایش در سهم کالری دریافتی از چربی‌های اشباع، سرعت افت کلی عملکرد شناختی ۲۱ درصد بیشتر می‌شد؛ این رقم به سرعت افت اشاره دارد، نه افزایش ۲۱ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر.

در مقابل، مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ با زنجیره بلند از طریق مواد غذایی، با روندی متفاوت همراه بود و با کندتر شدن روند افت عملکرد شناختی ارتباط داشت. هیچ‌یک از این ارتباط‌ها در افراد فاقد ژن مذکور مشاهده نشد.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

راز نهفته در شلغم؛ از تقویت ایمنی تا سلامت قلب و گوارش



با سرد شدن هوا و افزایش بیماری‌های فصلی، کارشناسان تغذیه مصرف شلغم را یکی از بهترین راه‌های طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرماخوردگی می‌دانند.

به گزارش مهر، شلغم، یکی از سبزیجات ریشه‌ای پرخاصیت، این روزها بیش از هر زمان دیگری در سبد غذایی خانواده‌ها جای گرفته است و متخصصان تغذیه می‌گویند این سبزی مغذی با دارا بودن انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، نقشی مؤثر در تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد گوارش و حفظ سلامت عمومی بدن دارد.

شلغم چه در حالت خام و چه پخته، منبعی غنی از ویتامین C، پتاسیم، فیبر و آهن است و ویتامین C موجود در آن با افزایش تولید گلبول‌های سفید، به بدن در مقابله با ویروس‌ها کمک می‌کند و از بروز بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا پیشگیری کند.

علاوه بر این، فیبر فراوان شلغم موجب بهبود حرکات روده و جلوگیری از یبوست می‌شود و پتاسیم آن نیز در تنظیم فشار خون و حفظ سلامت قلب و عروق نقش کلیدی دارد و مصرف منظم این سبزی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کنترل چربی خون کمک کند.

◆ شلغم؛ سبزی ریشه‌ای پرخاصیت در سبد غذایی خانواده‌ها

کارشناسان همچنین از خاصیت ضدالتهابی و سم‌زُدای شلغم یاد کرده و آن را مفید برای سلامت کبد، مفاصل و پوست می‌دانند و شلغم به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی، با رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و روند پیری سلول‌ها را کند می‌کند.

به باور متخصصان، شلغم پخته برای تسکین گلودرد و کاهش علائم سرماخوردگی بسیار مؤثر است، در حالی‌که شلغم خام به دلیل حفظ بیشتر ویتامین‌ها، برای تقویت ایمنی و پاکسازی دستگاه گوارش توصیه می‌شود. انتخاب میان شلغم خام یا پخته به شرایط بدنی و نیازهای تغذیه‌ای هر فرد بستگی دارد.

◆ منبعی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی

برای بهره‌مندی کامل از خواص شلغم، از نمونه‌های ارگانیک و بدون آفت‌کش استفاده شود. محصولات ارگانیک به دلیل نداشتن مواد شیمیایی مضر، ارزش غذایی بالاتری دارند و برای سلامت بدن مفیدتر هستند.

از نظر ارزش غذایی، شلغم یکی از سبزیجاتی است که علی‌رغم کالری پایین، مواد مغذی فراوانی دارد. هر ۱۰۰ گرم از این سبزی حدود ۲۱ کالری انرژی دارد، اما در همین مقدار، مقادیر قابل‌توجهی از ویتامین C، ویتامین B۶، منگنز، مس، پتاسیم و فیبر طبیعی یافت می‌شود.

وجود این مواد سبب شده است که شلغم در گروه «سوپرفودها» یا غذاهای فوق‌العاده‌ی طبیعی قرار گیرد که با مصرف منظم آن می‌توان به تقویت بدن و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها کمک کرد.

◆ تأثیر شلغم بر سلامت قلب و گوارش

یکی از مهم‌ترین خواص شلغم، تقویت سیستم ایمنی بدن است. این سبزی غنی از ویتامین C است؛ ماده‌ای حیاتی که در تولید گلبول‌های سفید و آنتی‌بادی‌ها نقش دارد و به بدن کمک می‌کند تا در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها مقاوم‌تر شود و به همین دلیل، شلغم در فصل زمستان و در زمان شیوع بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، یکی از بهترین انتخاب‌های طبیعی برای افزایش مقاومت بدن به شمار می‌رود. ترکیب آسکوربیک اسید موجود در شلغم به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند و با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، از آسیب به سلول‌های بدن جلوگیری کنند.

◆ شلغم؛ ضدالتهاب طبیعی و سم‌زُدای بدن

اما خواص شلغم به همین‌جا ختم نمی‌شود و پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مصرف این سبزی می‌تواند در پیشگیری از سرطان نیز نقش داشته باشد. وجود ترکیباتی مانند گلوکوزینولات‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی نظیر ویتامین‌های C و E و بتاکاروتن، موجب افزایش فرآیند سم‌زدایی در بدن می‌شود. این ترکیبات مانع از تجمع مواد مضر در سلول‌ها شده و با جلوگیری از تغییرات سرطانی در بافت‌ها، خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان ریه، معده و روده را کاهش می‌دهند.

مصرف مداوم سبزیجات خانواده‌ی شب‌بو، مانند شلغم، کلم و گل‌کلم، می‌تواند یکی از راه‌های طبیعی و موثر در پیشگیری از بیماری‌های مزمن باشد.

بهترین تنقلات برای کاهش کلسترول بد خون

پسته می‌تواند به عنوان جایگزینی سالم برای چیپس و سایر تنقلات برای افرادی که به دنبال حفظ سطح کلسترول پایدار هستند، عمل کند.

به گفته دکتر کوستاو دابادکار، متخصص قلب در روسیه، جایگزینی میان وعده‌های معمولی با یک مشت آجیل به ایجاد یک رژیم غذایی متعادل‌تر کمک می‌کند. برخلاف بسیاری از میان وعده‌های فرآوری شده، پسته حاوی چربی‌های اشباع نشده سالم، پروتئین و فیبر غذایی است.

علاوه بر این، پسته سرشار از استرول‌های گیاهی است - ترکیباتی که از نظر ساختاری شبیه کلسترول هستند و برای جذب در دستگاه گوارش با آن رقابت می‌کنند. در نتیجه، بدن کلسترول کمتری جذب می‌کند که به کاهش سطح لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)، که معمولاً به عنوان کلسترول بد شناخته می‌شود، کمک می‌کند.

دکتر تراویس بنزینگ، متخصص قلب، نیز پسته را به عنوان یک میان وعده رضایت‌بخش توصیه می‌کند و خاطرنشان می‌کند که آنها علاوه بر پتاسیم و منیزیم، پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم را برای بدن فراهم می‌کنند.

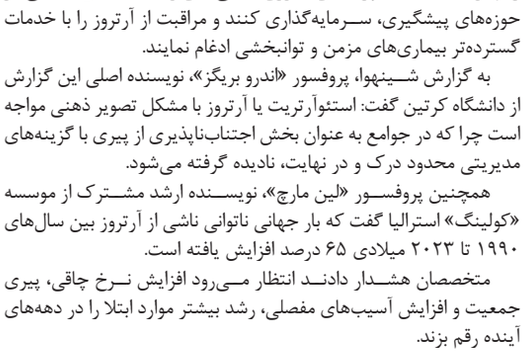
پزشکان توصیه می‌کنند پسته‌های بدون نمک را به جای میان وعده‌های ناسالم مانند چیپس سیب زمینی انتخاب کنید. با این حال، آجیل به تنهایی جایگزین درمان پزشکی نمی‌شود یا سطح کلسترول پایین را تضمین نمی‌کند، زیرا نتایج به رژیم غذایی و سبک زندگی کلی فرد بستگی دارد.

منبع:aif.ru

خبر پزشکی

در روز جهانی آرتروز مطرح شد:

هشدار افزایش مبتلایان به بیماری شایع مفصلی‌استخوانی



بر اساس آمار جدیدی که منتشر شده است، پیش‌بینی می‌شود شمار افراد مبتلا به آرتروز (استئوآرتریت) در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ به حدود یک میلیارد نفر برسد؛ رقمی که در سال ۲۰۲۳، حدود ۶۰۰ میلیون نفر بوده است.

به گزارش ایسنا، بر اساس بیانیه‌ای که توسط دانشگاه «کورتین» استرالیا منتشر شد، هنوز هیچ درمان یا دارویی برای متوقف کردن یا کند کردن روند این بیماری وجود ندارد؛ موضوعی که پژوهشگران را بر آن داشته است تا خواستار اتخاذ سیاست‌های بهداشتی قوی‌تری برای مقابله با بار فزاینده جهانی ناشی از ناتوانی‌های مرتبط با آن شوند.

نقشه راه سیاست جهانی سلامت که در روز جهانی آرتروز توسط گروهی از محققان بین‌المللی به رهبری دانشگاه کرتین در مجله «لنست» منتشر شد، می‌گوید: آرتروز همچنان در سیاست‌های بهداشتی جهان به رسمیت شناخته نشده و اغلب به طور ناکافی در ارائه مراقبت‌های بهداشتی برای بیماری‌های مزمن گنجانده شده و به طور متناقض و اغلب نامناسب درمان و پیشگیری می‌شود.

این نقشه راه از دولت‌ها می‌خواهد که آرتروز را به عنوان یک بیماری مزمن عمده به رسمیت بشناسند، دسترسی به مراقبت‌های مبتنی بر شواهد را بهبود بخشند، با پرداختن به وزن اضافی بدن و آسیب‌های مفصلی در حوزه‌های پیشگیری، سرمایه‌گذاری کنند و مراقبت از آرتروز را با خدمات گسترده‌تر بیماری‌های مزمن و توانبخشی ادغام نمایند.

به گزارش شینهوا، پروفسور «اندرو بریگز»، نویسنده اصلی این گزارش از دانشگاه کرتین گفت: استئوآرتریت یا آرتروز با مشکل تصویر ذهنی مواجه است چرا که در جوامع به عنوان بخش اجتناب‌ناپذیری از پیری با گزینه‌های مدیریتی محدود درک و در نهایت، نادیده گرفته می‌شود.

همچنین پروفسور «لین مارچ»، نویسنده ارشد مشترک از موسسه «کولینگ» استرالیا گفت که بار جهانی ناتوانی ناشی از آرتروز بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۳ میلادی ۶۵ درصد افزایش یافته است.

متخصصان هشدار دادند انتظار می‌رود افزایش نرخ چاقی، پیری جمعیت و افزایش آسیب‌های مفصلی، رشد بیشتر موارد ابتلا را در دهه‌های آینده رقم بزنند.

آگهی فقدان سند مالکیت

ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی بمساحت ۲۳/۵۸ مترمربع به پلاک ثبتی ۴۰۸ فرعی از ۴۴۱۴ اصلی، مفروز و مجزا شده از، فرعی از اصلی مذکور، واقع در بخش ۷ حوزه ثبت ملک خاوران تهران. مشخصات مالکیت: مالکیت سیداحمد / هاشمی اردستانی فرزند سیدعلی اکبر شماره شناسنامه ۳۸۸۱ تاریخ تولد ۱۳۳۳/۰۳/۰۱ صادره از تهران دارای شماره ملی ۰۰۳۴۹۰۵۳۲۴ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۱۴۰۲۱ تاریخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۳ دفترخانه ۱۳۱۴ تهران سند المثنی بشماره چاپی ۰۱۷۶۰۴ سری ب سال ۰۲ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۳۲۰۳۰۱۰۵۴۰۱۱۸۵۴ ثبت گردیده است. نامبرده بموجب گواهی انحصار وراثت شماره ۱۰۳۲۶۴۲۵۶۶ مورخ ۱۴۰۵/۵/۱۲ سازمان ثبت احوال کشور فوت نموده که تنها ورثه وی خانم سمیه السادات هاشمی اردستانی دختر متوفی می باشد. سپس مالک صدرالذکر و با ارائه دو برگ استشهادیه بشماره ۱۳۱۷۴- ۱۴۰۵/۷/۴ دفترخانه ۱۳۱۴ تهران با اعلام و گواهی امضاء که بامضاء شهود رسیده است مدعی است که اصل سند مالکیت بعلت سهل انگاری مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی دوم ملک مذکور را نموده لذا مراتب باستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت و یا دراختیارداشتن سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی به این منطقه مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت اقدام نماید بدیهی است در این صورت پس از تنظیم صورت مجلس اصل سند مالکیت به ارائه کننده مسترد خواهد شد و پس از انقضاء مدت مذکور و عدم هرگونه اعتراض این منطقه نسبت به صدور المثنی سند مالکیت اقدام خواهد شد.

(شناسه آگهی: ۲۲۹۸۵۸۶)

۱۴۷۵۵.م.الف/۲۵۹-د **رئیس ثبت اسناد و املاک خاوران تهران – خداداد بشیری**

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمدرضا فیضی پور به موجب وکالتنامه شماره ۸۲۴۶۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۶ دفتر ۷۰۳ تهران به وکالت از طرف محمد سلیمانی با اعلام گم شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استشهادیه گواهی امضاء شده به شناسه یکتا ۱۴۰۵۰۲۱۵۲۴۷۰۰۰۳۸۸ – ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ و رمز تصدیق ۹۷۲۴۶۱ شماره ترتیب ۳۵۷۱۱ دفترخانه ۷۰۳ تهران طی درخواست وارده شماره ۱۴۰۵۲۱۷۰۱۰۲۶۰۳۴۰۲۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ تقاضای صدور سند المثنی سند مالکیت را نموده است که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد. ۱- نام و نام خانوادگی مالک: الهام سلیمانی ۲- شماره پلاک: ۴۰۰۶ فرعی از ۲۸ اصلی واقع در بخش ۱۱ تهران ۳- علت گم شدن: جابجائی ۴- خلاصه وضعیت مالکیت: یک دستگاه آپارتمان مسکونی به پلاک ثبتی ۴۰۰۶ فرعی از ۲۸ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۱۸۶ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۲ در طبقه همکف واقع در بخش ۱۱ تهران به مساحت ۱۴۰/۸ مترمربع، بانضمام پارکینگ قطعه ۱۰ به مساحت ۱۰/۸ واقع در طبقه -۲ و بانضمام انباری قطعه ۷ به مساحت ۵/۱ مترمربع. مشخصات مالکیت: مالکیت الهام سلیمانی فرزند رحمت اله شماره شناسنامه ۹۰۷۲ تاریخ تولد ۱۳۵۹/۰۶/۳۱ صادره از تهران دارای شماره ملی ۰۰۶۹۶۴۸۹۹۹ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۱۱۲۳۰۴ تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۶ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۸۰ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۱۱۶۸۳۸ سری هـ سال ۰۰ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۱۲۰۳۰۱۰۲۶۰۱۷۰۹۶ ثبت گردیده است. لذا باتوجه به اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا درصورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت المثنای سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. (شناسه آگهی: ۲۲۹۸۵۹۷)

۱۴۷۵۷.م.الف/۲۶۰-د **رئیس حوزه ثبت ملک قلهک تهران – علی خرازی آذرپور**

آگهی دعوت به افراز

چون آقای آرین یزدان مهر مالک مشاعی پلاک ۱۲۶ فرعی از ۸۹ اصلی واقع درهمند آبسرد دماوند تقاضای افراز سهام مشاعی خود را طی درخواست وارده شماره اسکن ۳۱۷۷۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۱ نموده است و طی آن اعلام داشته که بعلت عدم دسترسی به آدرس سایرمالکین مشاعی درخواست درج آگهی افراز در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار را نموده لذا بدینوسیله از کلیه مالکین مشاعی و کلیه کسانی که به هر نحوی از آنها در این ملک حق و حقوقی برای خود قائل هستند دعوت می شود تا در مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ ساعت ۹ در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند تا درحضور نماینده و نقشه بردار و متقاضی افراز بازدید ملک و عملیات نقشه برداری پلاک فوق الذکر انجام عدم حضور هریک از شرکاء مشاعی مانع انجام عملیات نخواهد شد.

م/الف ۱۶۶۲/۸۱۴-ش **کفیل واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – سعید کریمی ثالث**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس تهران
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

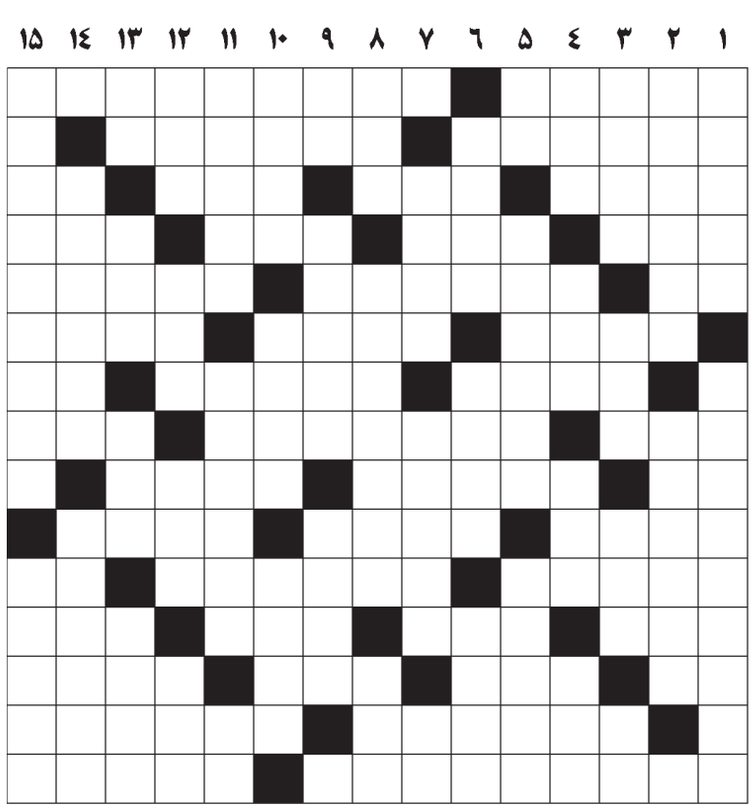
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۸۱۰۰۶۱۹۲ - ۱۴۰۵/۴/۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پردیس تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبداله کولیوند فرزند شمس اله بشماره شناسنامه ۷۲۸ صادره از ملایر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱ فرعی از ۷۵ اصلی واقع در تهران - جاجرود - روبروی شهرک صنعتی کمرد خریداری از مالک رسمی آقای محمد فرقانی 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: سه شنبه: ۱۴۰۵/۰۷/۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه: ۱۴۰۵/۰۷/۲۲

۱۴۹۴/۰۵-ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس– شهرام عطایی**

جدول

شماره جدول ۸۰۴۹



افقی

۱-اسباب چینی - وقایع نگار ۲-جیره و مستمری - مرمر سیاه ۳-سنگ مرمر - گیاه تاجریزی - یتیم و تنها شدن - برادر عربزبان ۴-کرانه آسمان - رشته خوش نوا - سبب خیر است اگر خدا بخواهد - دختر عرب زبان ۵-آخرین رمق - بیماری سرماخوردگی - شتر مرغ امریکایی ۶-خط گردش سیارات- نگاه حیرت زده - از سازهای سیمی ۷-روز پنجشنبه - هنگام عصر - تعجب خانم‌ها ۸-نادان و ابله - صبح زود - اندوه بسیار ۹-حرف جمع - وسیله کشتار را گویند - آواز دهنده غیبی ۱۰-مرغ خوشخوان - زن گندمگون - لکنت و زبان گرفتگی ۱۱-گاری و گردونه - بیماری بناگوش کودکان - شهر خرما ۱۲-عمل واجب در نماز - گندیده و بدبو - برف و باران از اوست- شیرین و گوارا ۱۳-سنگ ریزه - نقاش بزرگ فرانسوی - زمستان - دستمزد ۱۴-حامی و پشتیبان - از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-عنوان کتابی از گوستا و فلوبر - از ورزشکاران

عمودی

۱-گردش روزگار - از آثار ماکسیسم گورکی ۲-قرمز رنگ- پل تاریخی شوشتر ۳-سیاست- درآمد - واحد پول تایلند - ضربه سر ۴-کار جفاپیشه - سقف دهان - وقتی که بایستد حیات هم می ایستد - چاره درد ۵-حرف جمع - سیاح و جهانگرد - جزیره زمان ۶-واحد پول کانادا - حمد و ثنا - تربیت آموختن ۷-از سیارات منظومه شمسی - ضرب شمشیر - آب روستایی ۸-سرباز زدن - از حد گذشتن - خرید و فروش ۹-مفعول بی واسطه - گرفتن چیزی برای انتفاع موقت- فیلم نما ۱۰-روسیاه ابدی - سود و فایده - خراب و ویران ۱۱-بانوی بزرگ- ورزشگاه غیر حرفه یی - سوپ میهنی ۱۲-خوش و زیبا - شهری در آذربایجان شرقی - دهان - پسر ۱۳-پوستین - سازنده عمارت- آمد به دنبال دارد - سخن درگوشی ۱۴-آویخته و سرنگون - سرخی و سپیدی چهره ۱۵-با هم زدوبند و تبانی کردن - مشهور و معروف

حل جدول شماره قبل

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