خبرها از عالم علم

بهترین زمان نوشیدن چای برای داشتن خواب بهتر



در حالی که نوشیدن چای ممکن است به آرامش شما کمک کند، محدودیت‌های خاصی در مورد زمان نوشیدن آن برای بهترین نتیجه وجود دارد.

به گزارش مهر به نقل از یاهو هلث، «ژاکلین فلیشر»، متخصص تغذیه، می گوید:«بهترین زمان برای نوشیدن چای بدون کافئین برای خواب بهتر حدود یک ساعت قبل از خواب است.»

او می‌گوید:«نوشیدن چای قبل از خواب می‌تواند یک آیین آرام‌بخش باشد، سیستم عصبی را آرام کند و به آرامش بدن کمک کند».

احتمالاً چای های کافئین دار را به عنوان بخشی از یک روال خواب نمی نوشید، اما این بدان معنا نیست که آنها بدون فایده هستند.شما هنوز هم می توانید در طول روز از چای سیاه یا سبز لذت ببرید، بدون اینکه لزوماً استراحت شبانه را قربانی کنید. ترفند این نیست که بدانید چه زمانی آن را بنوشید، بلکه باید بدانید چه زمانی نوشیدن آن را متوقف کنید.

برای چای های کافئین دار، مهلت معمول حداقل شش ساعت قبل از خواب است، اگرچه فلیشر توصیه می کند افرادی که به کافئین حساسیت خاصی دارند، هشت تا ۱۰ ساعت قبل از خواب نوشیدن آن را متوقف کنند.

او به یک مطالعه اشاره می کند که نشان می دهد چای و قهوه کافئین دار مصرف شده در ساعت ۹ شب، خوابیدن را سخت تر می کند، زمان خواب را کاهش می دهد و کیفیت خواب را بدتر می کند و دوزهای بیشتر باعث اختلال بیشتر می شود.

بهترین گزینه های فلیشر برای قبل از خواب، دمنوش های گیاهی بدون کافئین مانند چای بابونه، نعناع یا ریشه سنبل الطیب است.او می‌گوید:«بابونه دارای برخی از امیدوارکننده‌ترین شواهد بالینی است که مطالعات حاکی از بهبود بالقوه در کیفیت خواب هستند.اگرچه یافته‌ها در تمام معیارهای خواب یکسان نیستند.»

علاوه بر چای های گیاهی، محققان همچنین در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه پلی فنول های چای سبز با تأثیر بر باکتری های روده بر خواب تأثیر می گذارند.

فلیشر می گوید: «برخی تحقیقات نشان دادند که چای سبز ممکن است با تغییر شکل میکروبیوم روده خواب را بهبود بخشد.این امر بر انتقال‌دهنده‌های عصبی از طریق محور میکروبیوم-روده-مغز تأثیر می‌گذارد و به طور غیرمستقیم روی مغز اثر می‌گذارد.»

فلیشر توضیح می دهد: «وقتی چای را می نوشید، بیشتر پلی فنول ها هنوز دست نخورده به روده بزرگ می روند.در روده بزرگ، باکتری های روده آنها را به مولکول های بسیار کوچک تری تجزیه می کنند که می توانند جذب جریان خون شوند و سپس به مغز بروند.»

محققان گمان می کنند که این فعل و انفعالات به طور غیر مستقیم بر انتقال دهنده های عصبی مانند گابا و سروتونین تأثیر می گذارد.گابا سیگنال آرامش مغز است و سروتونین بر خواب و خلق و خوی تأثیر می گذارد.

به طور کلی، فلیشر معتقد است چای بدون کافئین، افزودنی ملایم و کم خطر برای یک روال خواب خوب است، نه لزوماً درمانی برای بی خوابی.

تمرین کلیدی برای مدیریت قند خون با افزایش سن



نحوه مدیریت گلوکز توسط بدن چیزهای زیادی در مورد سلامت کلی بدن نشان می دهد و با گذشت هر دهه می‌تواند پیچیده‌تر شود.

به گزارش مهر به نقل از پاراد، قند خون توسط انسولین تنظیم می‌شود، هورمونی که به انتقال گلوکز از جریان خون و ورود آن به سلول‌های شما، جایی که برای انرژی استفاده می‌شود، کمک می‌کند.وقتی بدن به انسولین به خوبی پاسخ می‌دهد، همه چیز به راحتی پیش می‌رود.

اما اگر اینطور نباشد، لوزالمعده مجبور است انسولین بیشتر و بیشتری را برای ادامه کار پمپ کند که این وضعیت به عنوان مقاومت به انسولین شناخته می‌شود. با گذشت زمان، این شرایط می‌تواند خطر ابتلا به بیماری کبد چرب، دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی عروقی را افزایش دهد.

نکته جالب این است که مقاومت به انسولین معمولاً نادیده گرفته می‌شود.

دکتر «راندا عبدالمسیح»، متخصص غدد درون ریز و استادیار پزشکی دانشگاه تگزاس، می گوید: «من به عنوان یک متخصص غدد درون ریز و پزشک طب چاقی، هر روز در عمل بالینی شاهد مقاومت به انسولین هستم. این مقاومت اغلب مدت‌ها قبل از تشخیص دیابت و مدت‌ها قبل از اینکه بیماران متوجه شوند که چیزی از نظر متابولیکی در حال تغییر است، ایجاد می‌شود.»

همچنین تغییرات هورمونی، تغییر سطح فعالیت و تغییرات طبیعی که با میانسالی همراه است، همگی می‌توانند بر میزان کارایی بدن در مدیریت انرژی تأثیر بگذارند. اما میانسالی به این معنی نیست که کاهش متابولیسم یک امر قطعی است که حتما اتفاق می افتد. یک نوع ورزش ممکن است به ویژه برای کنترل قند خون مفید باشد.

دکتر عبدالمسیح می گوید: «تمرینات قدرتی که به عنوان تمرینات مقاومتی نیز شناخته می‌شود نوعی از ورزش است که لازم است با افزایش سن، جایگاه منظمی در برنامه روزانه شما داشته باشد.»

دکتر عبدالمسیح گفت:«تمرینات مقاومتی به ویژه در غدد درون‌ریز و پزشکی چاقی اهمیت دارد. عضلات اسکلتی جذب گلوکز را افزایش داده و پاسخ به انسولین را بهبود می‌بخشند. حفظ و ساخت عضله با افزایش سن و در طول تغییرات هورمونی اهمیت فزاینده‌ای پیدا می‌کند.»

دلیلش این است:عضلات اسکلتی یکی از بزرگترین مصرف‌کنندگان قند خون در بدن هستند. طبق بررسی ها، تقریباً ۸۰درصد از جذب گلوکز وابسته به انسولین را تشکیل می‌دهند. هرچه عضله سالم‌تری داشته باشید، گلوکز پس از غذا به جاهای بیشتری می‌رود و بدن شما برای ثابت نگه داشتن قند خون کمتر باید فشار بیاورد.

توده عضلانی به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد، به همین دلیل دکتر عبدالمسیح می گوید که میانسالی یک دوره کلیدی است. او گفت: «از دیدگاه غدد درون‌ریز، میانسالی دوره‌ای است که حفظ توده عضلانی و حمایت از حساسیت به انسولین اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. میانسالی به معنای اجتناب‌ناپذیر بودن کاهش متابولیسم نیست. این دوره نیاز به رویکردی آگاهانه‌تر و فردی‌تر دارد.»

نتیجه آن نیز ممکن است به سرعت حاصل شود: افزایش فعالیت بدنی می‌تواند حساسیت به انسولین را در عرض چند روز بهبود بخشد.

دکتر عبدالمسیح می گوید: «وزن بدن به تنهایی بهترین معیار سلامت متابولیک نیست، زیرا عضله را از چربی تشخیص نمی‌دهد یا نشان نمی‌دهد که چربی کجا ذخیره می‌شود. چربی احشایی، چربی عمیقی که اندام‌های شما را احاطه کرده است، باعث التهاب و مقاومت به انسولین می‌شود، در حالی که عضله از نظر متابولیکی محافظ محسوب می‌شود.»

وی در ادامه افزود: «شاخص توده بدنی (BMI) می‌تواند به طور خاص گمراه‌کننده باشد.یک ورزشکار المپیک ممکن است به راحتی BMI بیشتر از ۲۵ داشته باشد و BMI او با یک فرد بی‌تحرک یکسان باشد، اما خطر متابولیک آنها بسیار متفاوت خواهد بود.»

دکتر عبدالمسیح برای به حداکثر رساندن بهره از تمرینات قدرتی، خوردن پروتئین کافی برای کمک به حفظ عضلات و کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را توصیه کرد. اولویت دادن به خواب منظم و مدیریت استرس نیز می‌تواند مفید باشد.

مهم‌تر از هر چیز، تداوم است که نتیجه می‌دهد. سلامت متابولیک با یک اقدام مقطعی و یک‌باره اصلاح نمی‌شود، بلکه نیازمند مجموعه‌ای از عادت‌های پایدار است که بتوانید در درازمدت به آن‌ها پایبند بمانید؛ و گنجاندن تمرینات قدرتی در برنامه هفتگی، نقطه شروعی عالی برای این مسیر است.

آکنه صورت؛ مشکل شایع جوانان

آکنه صورت و بدن، یکی از بیماری های شایع دوران نوجوانی و جوانان است که بعضا نیاز دارد فرد تحت درمان قرار بگیرد.

به گزارش مهر، روزبه مباشر مقدم، متخصص پوست و مو، در ارتباط با درمان آکنه صورت، گفت: آکنه صورت که اصولا در سن بلوغ شیوع پیدا می کند، عارضه ای است که بیشتر جوانان درگیر آن می شوند.

وی با اشاره به درمان هایی که برای آکنه صورت در نظر گرفته می شود، افزود: درمان با آنتی بیوتیک، جزئی از درمان آکنه است که باید با حساسیت خاصی دنبال شود و اصولا نباید استفاده از آنتی بیوتیک ها، طولانی مدت شود.

این متخصص پوست و مو تاکید کرد: بدن افراد حتما باید معاینه شود تا علت آکنه صورت به درستی مشخص گردد.

خبر پزشکی

ارتباط شدت علائم اوتیسم با مشکلات گوارشی در کودکان

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مشکلات گوارشی در کودکان مبتلا به اوتیسم بسیار شایع است و کودکانی که علائم شدیدتری از این اختلال را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض درد شکم، نفخ، مدفوع بدبو و اختلال خواب قرار دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از news-medical، پژوهشگران دانشگاه علوم سلامت تگزاس در هیوستون در مطالعه‌ای جدید دریافته‌اند کودکانی که اختلال طیف اوتیسم دارند و با مشکلات بیشتری در زمینه آگاهی اجتماعی و ارتباطات روبه‌رو هستند، ممکن است بیشتر از سایر کودکان به علائم شدید گوارشی مبتلا شوند.

این یافته‌ها که در نشریه علمی Nature منتشر شده‌اند، به سرپرستی مارک رودز، استاد و رئیس بخش گوارش، کبد و تغذیه کودکان در دانشکده پزشکی مک‌گوورن دانشگاه تگزاس، به دست آمده‌اند.

مشکلات گوارشی در میان کودکان مبتلا به اوتیسم شایع است و می‌تواند بر رفتار، خواب و کیفیت کلی زندگی آن‌ها تأثیر بگذارد. اوتیسم در حال حاضر حدود ۳ درصد از جمعیت کودکان ایالات متحده را درگیر کرده است.در این مطالعه، نزدیک به دو سوم کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم علائم قابل‌توجه گوارشی داشتند. همچنین مشخص شد کودکانی که علائم مرتبط با اوتیسم در آن‌ها شدیدتر بود، بیشتر با مشکلات گوارشی مواجه می‌شدند.

◆ ارتباط مشکلات گوارشی با شدت علائم اوتیسم

پژوهشگران برای بررسی ارتباط میان اوتیسم، سلامت دستگاه گوارش و میکروبیوم روده، نمونه‌های خون و مدفوع کودکان ۴ تا ۱۶ ساله مبتلا به اوتیسم را جمع‌آوری کردند.

آن‌ها با استفاده از ارزیابی‌های بالینی و پرسش‌نامه‌های تکمیل‌شده توسط والدین، رفتارهای مرتبط با اوتیسم و علائم گوارشی کودکان را بررسی کردند. همچنین شاخص‌های التهاب و عملکرد سد دفاعی روده را اندازه‌گیری کردند و ترکیب میکروبیوم روده کودکان را مورد تحلیل قرار دادند.

نتایج این بررسی‌ها با اطلاعات مربوط به کودکان دارای رشد معمول و همچنین خواهران و برادران کودکان مبتلا به اوتیسم مقایسه شد.

یافته‌ها نشان داد کودکانی که علائم شدیدتری از اوتیسم داشتند، بیشتر با مشکلات گوارشی مانند درد شکم، نفخ، مدفوع بدبو و بیدار شدن از خواب در طول شب مواجه بودند.

مارک رودز در توضیح این موضوع گفت: «خانواده‌ها ممکن است هنگام بروز مشکلات گوارشی مانند نفخ، یبوست یا اسهال، افزایش تحریک‌پذیری، رفتارهای تکراری یا رفتارهای خودآزارانه را در کودک مشاهده کنند. در کودکانی که قادر به صحبت کردن نیستند، این رفتارها ممکن است یکی از معدود راه‌هایی باشد که از طریق آن ناراحتی خود را بیان می‌کنند.»

◆ تفاوت در ترکیب باکتری‌های روده کودکان مبتلا به اوتیسم

پژوهشگران در میان کودکان مبتلا به اوتیسم، ارتباط معناداری میان شدت علائم گوارشی و شدت علائم اوتیسم مشاهده کردند.

همچنین بررسی نمونه‌های مدفوع نشان داد تنوع میکروبی روده در کودکان مبتلا به اوتیسم کمتر از کودکان دارای رشد معمول و خواهران و برادران آن‌هاست. علاوه بر این، ترکیب باکتری‌های روده این کودکان تفاوت‌هایی با گروه‌های مقایسه داشت.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۸۱۰۱۳۹۳۲ – ۱۴۰۵/۸/۱۶ 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 امیر بادکوبه فرزند علی بشماره شناسنامه۴۴ صادره از تهران در اعیانی ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۳۴/۱۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۹ فرعی از ۲۳ اصلی واقع در بومهن – بلوار امام خمینی – ک شهید حقیری– پلاک ۱۳ خریداری از مالک رسمی آقای سهراب زائدی 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: شنبه: ۱۴۰۵/۰۹/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: یک شنبه: ۱۴۰۵/۰۹/۲۲
م الف ۲۱۵۵/۹۶۷۲–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس – الیاس صهبا**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۸۱۰۱۱۳۴۶ – ۱۴۰۵/۷/۵ 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 روح اله صفری فرزند شمس اله بشماره شناسنامه ۴۵۴ صادره از رودبار درششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۶۹/۶۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۷ فرعی از ۸ اصلی واقع در بومهن–خ بهار– بهار ۸ – پ ۱۲۲ خریداری از مالک رسمی آقای سلمان حبیبی 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: شنبه: ۱۴۰۵/۰۹/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: یک شنبه: ۱۴۰۵/۰۹/۲۲
م الف ۲۱۵۸/۹۶۶۱–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس – الیاس صهبا**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۸۱۰۱۴۶۱۸ – ۱۴۰۵/۸/۲۶ 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 خانم زهرا چراغی فرزند رحمت اله بشماره شناسنامه ۶۵۵۵ صادره از تهران در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احداثی به مساحت ۵۴۰/۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱ فرعی از ۳ اصلی واقع در سیاه سنگ – ۱۸ متری قائم – دانش یکم شرقی – انتهای بن بست پارسیان خریداری از مالک رسمی آقای عبدالمحمد دانشور 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: شنبه: ۱۴۰۵/۰۹/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: یک شنبه: ۱۴۰۵/۰۹/۲۲
م الف ۲۱۵۹/۹۶۶۰–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس – الیاس صهبا**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۸۱۰۱۱۰۰۴ – ۱۴۰۵/۶/۳۱ 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 خانم پروانه شیخ زاده برآفتابی فرزند غلامشاه بشماره شناسنامه ۳۳۵۴ صادره از بندرعباس در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۴۶/۶۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۹ فرعی از ۸ اصلی واقع در بومهن –بلوار قریبی– نبش کوچه دلجو خریداری از مالک رسمی آقای جهاندار بخششی 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: شنبه: ۱۴۰۵/۰۹/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: یک شنبه: ۱۴۰۵/۰۹/۲۲
م الف ۲۱۵۶/۹۶۴۲–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس – الیاس صهبا**

جدول

شماره جدول ۸۰۸۰

افقی

۱-مناسب تر - صدا و آواز - کلمه‌یی در مقام حسرت و افسوس۲-بی بهره از زندگی خوش- دلباخته شمع - نوعی صدای برخورد ۳-فاخر و گرانمایه - از شهرهای مذهبی ایران - گرایش۴-گوناگونی - فلز زینتی - یار خاموش ۵-خوشبختی - منصوب کردن حدیث به کسی - عهده‌دار غرامت۶-خوشی وآسایش زندگی - پشیمانی - باران قطره قطره و آهسته ۷-از آحاد وزن - از رنگهای میوه‌یی - عدد قمری ۸-چراغ راهنمای کشتی‌ها - صبح زود - دوستداری ۹-کمترین وقت- اقبال خوشی دارد - فرزند ادم ۱۰-صاحب قدرت- خوی و عادت- دارویی خوشبو مانند مشک ۱۱-محل بلیت فروشی - خواب ترسناک- آسمون جل معروف۱۲-جراحت برداشته - بی صدا می کشد - خشک- ساز از باطلاق آمده ۱۳-برنج شوشتری - زمین شوره زار - سرپرست خانواده ۱۴-واحد سطح - گوش زد کردن - از گل های بهاری ۱۵-از نوشته های ارسکین کالدول نویسنده آمریکایی - پایتخت همسایه شرقی

عمودی

۱-مادر ترک زبان - قرمز رنگ- از بیماریهای موسم سرما ۲-آخرین رمق - یاقوت سرخ قائنات- پایتخت سامانیان ۳-آرامش- قاضی میادین ورزشی - بلندی قد ۴-از شهرهای استان کرمان - حرف جمع - خلاص شونده - یک تنهای بی میان ۵-روکش دندان - میوه کامل - برنج شوشتری ۶-از گلهای زیبا - کمی غصه‌دار - کوبیدن و نرم کردن ۷-بالای انگلیسی - بلبل هزاردستان - به ندرت پیدا می شود ۸-کوبیده شده - در دل مومنان است و کارشان پیش می رود - ناسزا نیست۹-یادآوری کردن - ایوان جلوی خانه - حرف بی پرده ۱۰-شهری در آذربایجان شرقی - از دورقمی‌ها - نگهبان در ۱۱-خطای فوتبالی - نامه یی همراه نامه دیگر - شهر بلقیس ۱۲-یکتنهای بی میان - معدنی - واحد سطح - ریخته‌گر ۱۳-کامل کننده - دست شکسته بر گردن - سرباز زدن ۱۴-آمدن و آوردن - پیامبر پادشاه - نوعی از کاغذ ۱۵-کاری از روی نادرستی - علم منطق

	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 قبل

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