خبرها از عالم علم

یک ارتوپد:

درمان آرتروز با راه رفتن

یک متخصص ارتوپد و فلوشیپ ورزشی گفت: کم راه رفتن، راه نرفتن یا استفاده بیش از حد و زیاد هر دو باعث آترروز می شوند.

به گزارش مهر، رامین کردی، در گفتگو با رادیو سلامت، آرتروز را همچون چین چروک صورت و موی سفید دانست و افزود: آرتروز در واقع، پارگی و خوردگی مانند لولایی که کار می‌کند اما ممکن است خورده شود و زنگ بزند، است. شایع‌ترین آرتروز، آرتروز زانو است؛ هنگامی که سن بالا می‌رود آرام آرام، زانو خورده می‌شود و ممکن است برای مابقی مفاصل نیز این مشکل ایجاد شود. مایع مفصلی کم شود، غضروف‌ها تحلیل روند و استخوانِ اضافه ایجاد شود، که به این آرتروز می‌گویند.

وی با بیان اینکه در سنین بالا آرتروز ایجاد می‌شود و طبیعی است، ادامه داد: افراد علامت دار از سنین پایین به طور نمونه از سی سالگی علامت آرتروز دارند، و در سنین ۵۰ سال به بالا بروز آرتروز طبیعی است.

کردی با تاکید بر اینکه عامل ژنتیک گاهی باعث بروز آرتروز می‌شود، افزود: فشار زیاد روی مفاصل نیز منجر به آرتروز می‌شود. همچنین استفاده‌ی کم از مفاصل نیز باعث آرتروز می‌شود؛ کم راه رفتن، راه نرفتن یا استفاده بیش از حد و زیاد هر دو باعث آرتروز می‌شوند. کف پای صاف و پاهای کج هم به زانو فشار می‌آورد و افرادی که دارای کف پای صاف و پاهای کج هستند، زودتر به آرتروز مبتلا می‌شوند.

وی با بیان اینکه غضروف‌های زانو رگ خونی ندارند، گفت: با فشار راه رفتن، غضروف‌ها تغذیه می‌شوند. نیم ساعت راه رفتن در پنج روز هفته یکی از درمان‌های آرتروز است، و از زمان ابن سینا، این درمان وجود دارد.

این فلوشیپ ورزشی در خصوص آرتروز لگن و راه‌های درمانی آرتروز، افزود: آرتروز لگن یک مفصل است و مثل زانو در بعضی افراد، بعد از مدتی، پارگی و خوردگی ایجاد می‌شود. درمان آرتروز، نخست با داروهای ضدالتهاب هستند که ورم کاهش یابد و بعد از آن، ورزش و پیاده روی یکی از درمان‌ها است که درد، در آن ناحیه را کم می‌کند. اگر با این درمان‌ها آرتروز خوب نشد، سراغ درمان‌های دیگر مثل کپسول‌های غضروف ساز یا ماساژها می‌رویم؛ و اگر شدیدتر شود در بیمارستان، تزریق مایعات داخل مفصل انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه ورزش‌های مشخص برای مفصل بیشترین تأثیر را در طولانی مدت برای فرد دارای آرتروز دارد،

اظهار داشت: راه رفتن روی تردمیل یا زمین هیچ فرقی ندارد و خوب است؛ و برای پیشگیری از آرتروز، راه رفتن و ورزش کردن مداوم و معاینه پزشکی کمک کننده است.

هشدار محققان کانادایی؛

دود اگزوز کامیون‌ها در ترافیک جاده ای به مغز آسیب می‌رساند

اگر زمانیکه در ترافیک گیر کرده اید و احساس گیجی می کنید، ممکن است دود اگزوز کامیون جلوی شما مقصر باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تنها دو ساعت قرار گرفتن در معرض اگزوز کامیون ناشی از سوخت گازوئیل، اتصال عملکردی مغز را مختل می‌کند، که می‌تواند توانایی فکر کردن و به خاطر آوردن را کاهش دهد.

«جودی گاوریلوک»، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه ویکتوریا کانادا، گفت: «ما افراد را پس از قرار گرفتن در معرض اگزوز کامیون‌ها با قرار گرفتن در معرض هوای فیلتر شده مقایسه کردیم. دیدیم که فعالیت شبکه مغزی کاهش یافت.»

وی در ادامه افزود: «خوشبختانه، این اثر زیاد دوام نمی‌آورد، معمولاً ظرف چند ساعت از بین می‌رود، اما مشخص نیست که آیا قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض اگزوز کامیون‌ها می‌تواند باعث آسیب دائمی مغز شود یا خیر.»

او خاطرنشان کرد: «در حال حاضر مطالعاتی در حال انجام است که نشان می‌دهد آیا این شرایط می‌تواند یک عامل خطر بالقوه برای بیماری‌های عصبی مانند بیماری آلزایمر باشد.»

در مطالعه قبلی، «عایشه دیکرسون»، استادیار بخش اپیدمیولوژی در دانشگاه جان هاپکینز مریلند، دریافت: «قرار گرفتن در معرض دود ناشی از گازوئیل در محل کار با افزایش خطر ابتلاء به بیماری عصبی ALS مرتبط است.»

دیکرسون می‌گوید: «بسیار محتمل است که قرار گرفتن در معرض طولانی مدت باعث آسیب دائمی به مغز شود.»

این خطر به ویژه برای افرادی که در نزدیکی بزرگراه‌ها و جاده‌های پر ترافیک زندگی می‌کنند بسیار شدید است.

در آزمایشگاه، گاوریلوک و همکارانش ۲۵ بزرگسال را در معرض اگزوز دود گازوئیل و سپس در معرض هوای فیلتر شده قرار دادند. آنها از MRI برای ارزیابی اثرات این قرار گرفتن بر روی مغز استفاده کردند.

محققان دریافتند که اگزوز گازوئیل باعث کاهش اتصال عملکردی در مناطقی از مغز می‌شود که با کاهش عملکرد ذهنی، تصمیم گیری و علائم افسردگی مرتبط است.

گاوریلوک گفت: «همین اثر احتمالاً پس از قرار گرفتن در معرض اگزوز بنزین و حتی دود ناشی از آتش سوزی‌های جنگلی هم وجود دارد.»

ارتباط افسردگی با خطر سکته در جوانان

بررسی های جدید نشان می‌دهد که جوانان مبتلا به افسردگی یا اضطراب، بیشتر با حملات قلبی، سکته مغزی و عوامل خطرزا برای بیماری‌های قلبی‌عروقی مواجه هستند.

به گزارش ایسنا، به‌عقیده پزشکان و متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه جانزهاپکینز، اولویت‌دادن به سلامت روان در میان بزرگسالان جوان مهم است زیرا ممکن است در کاهش بیماری قلبی و بهبود سلامت قلب مفید باشد.

آنها با مطالعه بر روی بیش از ۵۹۴ هزار بزرگسال که به‌طور متوسط ۳۵ سال سن داشتند، دریافتند که احتمال بروز بیماری‌های قلبی‌عروقی در افراد جوانی که گزارش کرده‌اند افسردگی دارند در مقایسه با افراد بدون افسردگی بیش از دو برابر است.

به گفته متخصصان، هرچه تعداد روزهایی که سلامت روانی فرد ضعیف است و احساس افسردگی می‌کند، بیشتر شود به‌همان اندازه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی نیز افزایش می‌یابد.

متخصصان همچنین اظهار کرده اند هنگامی که افسردگی، اضطراب یا استرس را تجربه می‌کنید، ضربان قلب و فشار خون شما افزایش می‌یابد، جریان خون به قلب کم شده و بدن شما سطوح بالاتری از کورتیزول، هورمون استرس را تولید می‌کند.

هومون کورتیزول سبب التهاب در بدن می‌شود و این در حالیست که استرس و التهاب، هر دو عامل خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی هستند. علاوه بر این، زمانی که افراد تحت استرس، مضطرب یا افسرده هستند، ممکن است احساس خستگی کنند بنابراین تمایلی به انتخاب سبک زندگی سالم ندارند. آنها ممکن است بیشتر سیگار بکشند، فعالیت بدنی نداشته باشند، خیلی کم یا زیاد بخوابند و داروهای تجویزشده خود را مصرف نکنند.

با گذشت زمان، این رفتارهای ناسالم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

به گزارش "مدیکال نیوز تودی"، متخصصان تاکید می‌کنند پزشکان باید در تشخیص افسردگی در بیماران و ارجاع بیماران با سلامت روان ضعیف برای کنترل عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی بیشتر توجه کنند.

خبر پزشکی

متخصص تغذیه پاسخ داد:

خوردن فست فود هر چند وقت یکبار ضرر ندارد

یک متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در خصوص مصرف فست فودها و چاقی، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش مهر، کوروش جعفریان، با بیان این مطلب که روز به روز بر آمار چاقی در کل جهان اضافه می‌شود، گفت: متأسفانه هیچ کشوری تا به حال موفق به کاهش آمار چاقی در افراد کشورش نشده است.

وی همچنین افزود: اگر بخواهیم در یک جامعه بزرگ غربالگری کنیم، بهترین روش، اندازه گیری BMI (شاخص توده بدنی) است.

جعفریان در پاسخ به این سوال که چرا بعضی از افراد با وجود شاخص توده بدنی مناسب، مبتلا به انواع بیماری‌ها از جمله فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی هستند، اما افراد دیگری با ابتلاء به چاقی، هیچ بیماری ندارند، گفت: بسیاری از بیماری‌ها منشأ وراثتی دارد و به چاقی یا لاغری کمتر ارتباط دارد.

وی، چاقی واقعی را افزایش تعداد سلول‌های چربی و بدتر از آن، افزایش حجم سلول‌های چربی دانست و افزود: اگر فردی با حجم بالای سلول‌های چربی روبرو باشد، در آینده با بیماری‌های زیادی مواجه خواهد شد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: تغذیه نامناسب در دوران نوزادی و بلوغ، باعث افزایش تعداد سلول‌های چربی در بدن می‌شود، متأسفانه در این مقطع از زندگی، برای کاهش تعداد سلول‌های چربی، برنامه ریزی مناسبی وجود ندارد و نوزاد چاق به نوجوان چاق و نوجوان چاق به بزرگسال چاق، تبدیل خواهد شد.

این متخصص تغذیه، متوسط مصرف نان در کشور را حدود ۱۶۰ کیلوگرم برای هر فرد دانست که سرانه مصرف بسیار زیادی است، در عوض مصرف روغن زیتون در کشور برای هر فرد، سالانه کمتر از ۲۰۰ گرم ذکر شده است، در صورتی که مصرف روغن زیتون از بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی ناسالم و پر فشار خونی جلوگیری می‌کند، وی مصرف نکردن روغن زیتون را، خیانت به سلامت دانست.

وی با تاکید بر تصحیح الگوی غذایی در کشور، گفت: تنها ۱۲ درصد از مردم کشور سالم و سلامت تغذیه می‌کنند و حدود ۸۸ درصد از مردم، سبک تغذیه و عادات غذایی ناسالمی دارند.

جعفریان در پاسخ به این سوال که آیا روش طبخ کباب درست است، گفت: کباب از ماده غذایی ارزشمندی تهیه شده است، اما روش طبخ آن صحیح نیست و با این روش طبخ (بر روی آتش)، ترکیبات سرطانزایی به گوشت اضافه می‌شود.

وی افراط و تفریط را ناصحیح خواند و مصرف کم فست فودها (هر سه ماه یکبار) را بی خطر دانست.

این استاد دانشگاه گفت: چاقی در ذهن ما است، باید به عواملی که ذهن ما را تشکیل می‌دهند توجه کنیم، اگر ذهن ما بدون فکر به طرف غذاهای ناسالم برود، گرفتار خواهد شد، اما با فکر خوب به سمت غذای سالم می‌رویم و سلامت خواهیم ماند.

وی تنها راه نجات از چاقی را، ایده‌های سالم غذایی دانست.

آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود سفرهای پایتخت جهان

درتاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ به شماره ثبت ۶۰۸۲۳۱ به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۰۴۵۴۱ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :فعالیت در زمینه اخذ روادید، تنظیم و انجام مسافرت های گروهی داخلی و خارجی، ذخیره مکان و هرگونه خدمات گردشگری با رعایت قوانین و مقررات سازمان میراث فرهنگی،صنایع دستی و گردشگری. انجام هر یک از فعالیت های فوق مستلزم دریافت مجوز مربوطه از مرجع ذیربط وزارت متبوع می باشد. هرگونه تغییرات در خصوص سهام، شرکاء مدیران شرکت ، مکان فعالیت و تاسیس شعبه باید با کسب موافقت اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان تهران صورت پذیرد.بموجب مجوز شماره ۱۰۳۴۹/۱۲۶/۱۴۰۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۱ سازمان میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی تاسیس گردید.بموجب تاییدیه به شماره ۱۴۰۱۱/۱۲۶/۱۵۴۰۳ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰سازمان میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی تاسیس گردید. بموجب مجوز شماره ۱۴۰۱۲/۱۲۶/۷۹۲۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۲ سازمان میراث فرهنگی و گردشگری تاسیس گردید. مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، اباذر، خیابان ۲۰ متری سازمان آب، خیابان گلستان دوم، پلاک ۱-، مجتمع نور قائم، طبقه ۱، واحد ۱۱ کدپستی ۱۴۷۱۶۹۳۸۸۵ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای امید قاسملوبهار به شماره ملی ۰۰۷۵۶۵۷۱۸۱ دارنده ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای فرشاد کسائی به شماره ملی ۰۰۷۷۶۶۱۹۵۸ دارنده ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای امید قاسملوبهار به شماره ملی ۰۰۷۵۶۵۷۱۸۱ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای فرشاد کسائی به شماره ملی ۰۰۷۷۶۶۱۹۵۸ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک – سفته – بروات – قراردادها و عقود اسلامی و اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل منفرداً همراه با مهر شرکت معتبر است. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.

۶۸۴–د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۴۷۳۹۸)**

آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود رسام آرتا کیا

درتاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ به شماره ثبت ۶۰۸۲۳۲ به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۰۴۶۰۰ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :ارائه کلیه فعالیتها در زمینه تهیه، تولید، ساخت، مونتاژ، تجهیز و راه اندازی خطوط تولید کارخانجات صنعتی، صنایع تبدیلی، واردات تکنولوژی و صنایع مادر و ماشین آلات و تجهیزات تولیدی و صنعتی، همچنین انجام کلیه فعالیتهای تجاری و بازرگانی اعم از تهیه تولید و واردات و صادرات و خرید و فروش و تهیه و توزیع و پخش و بسته بندی کلیه کالاهای مجاز بازرگانی ، گشایش اعتبارات و ال سی برای شرکت نزد بانک ها و ترخیص کالا از گمرکات داخلی، اخذ و اعطاء نمایندگی شرکت های معتبر خارجی و داخلی، برپائی غرفه و شرکت در نمایشگاههای داخلی و بین المللی– اخذ وام و اعتبارات بانکی بصورت ارزی و ریالی از کلیه بانک ها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی، شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و خارجی–گارانتی–خدمات پس از فروش و محصولات مجاز وارد شده. درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران، شهرستان شمیرانات، بخش مرکزی، شهر تجریش، دارآباد، خیابان موزه، بن بست کوهپایه سوم، پلاک ۲، طبقه همکف کدپستی ۱۹۵۶۸۳۷۷۹۱ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای مرتضی صادقی خواجه بلاغ به شماره ملی ۰۰۱۷۸۵۰۷۲۱ دارنده ۳۳۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای افشین صادقی به شماره ملی ۰۰۶۵۹۸۸۵۷۴ دارنده ۳۴۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای شهرام صادقی به شماره ملی ۰۰۷۸۷۷۲۲۱۴ دارنده ۳۳۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای مرتضی صادقی خواجه بلاغ به شماره ملی ۰۰۱۷۸۵۰۷۲۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای افشین صادقی به شماره ملی ۰۰۶۵۹۸۸۵۷۴ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای شهرام صادقی به شماره ملی ۰۰۷۸۷۷۲۲۱۴ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک – سفته – بروات – قراردادها و عقود اسلامی با امضاء دو نفر از ۳ نفر اعضای هیئت مدیره متفقاً و اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر است. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

۶۸۵–د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۴۷۳۹۹)**

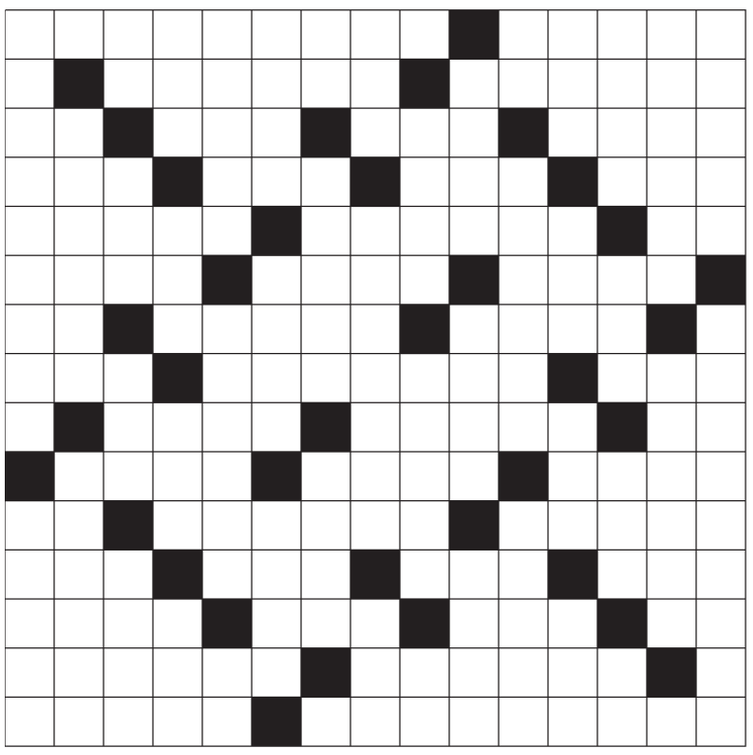
آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود دقت صنعت پایدار

درتاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ به شماره ثبت ۶۰۸۲۶۰ به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۰۶۳۵۳ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :تهیه و اجرای کلیه عملیات مکانیکی- برقی- الکتریکی- ساختمانی و تصفیه خانه آب و فاضلاب از جمله تامین کالا ساخت و نصب راه اندازی و راهبری و نگهداری ماشین آلات و تاسیسات و تجهیزات تهویه و تبرید گرمایش شبکه های آبرسانی و گازرسانی و فاضلاب سیستم مدیریت هوشمند ساختمان اتوماسیون صنعتی ابزار دقیق دوربین های مداربسته و تعمیرات و بهسازی و نوسازی و مدیریت انرژی آنها و مهندسی طراحی ، نظارت ، مدیریت پروژه و تهیه و نصب و راه اندازی سیستم های اعلام و اطفا حریق و آتشنشانی و تهیه و نصب و راه اندازی و نگهداری آسانسور و پله برقی و کانوایر و خرید و فروش واردات و صادرات لوازم و تجهیزات و قطعات – اجرای جدول کشی – محوطه سازی – ایجاد فضای سبز – نصب مبلمان شهری و دکوراسیون داخلی و خارجی کلیه ساختمانها ، ارائه خدمات مهندسی در زمینه ساخت و ساز در امور شهری از جمله زیبا سازی معابر و خدمات مربوط به انجام کلیه امور مرتبط در زمینه شهری که در خصوص ساخت و ساز می باشد. درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، پاسداران (تهرانسر مرکزی)، خیابان شهید جعفر طهماسبی فرد، کوچه سیزدهم، پلاک ۳۱، طبقه ۵، واحد ۱۷ کدپستی ۱۳۸۸۶۸۴۵۰۵ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای امیر پادار به شماره ملی ۰۰۱۷۴۶۷۶۶۷ دارنده ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای احمد پادار به شماره ملی ۰۰۷۸۹۱۱۱۴۱ دارنده ۹۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای امیر پادار به شماره ملی ۰۰۱۷۴۶۷۶۶۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای احمد پادار به شماره ملی ۰۰۷۸۹۱۱۱۴۱ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها، عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاء مدیرعامل یا نائب رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

۶۹۴–د **سازمان ثبت اسنادو املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۴۹۰۰۶)**

جدول

شماره ۷۱۵۷



افقی

۱-کاشتند و ما خوردیم - از شهرهای ساحلی شمال کشور ۲-چشمه‌یی در بهشت- باد شدید چرخان ۳-سرگرد قدیمی - از حروف استثنا - مقصود - از حالات دریا ۴-سازمان جاسوسی امریکا - ابریشم نخاله - از سور مبارکه قرآن - ساز کلیسا ۵-پیامد های - زشت منظر - به خونخواهی شهدای کربلا قیام کرد ۶-ظرف بزرگ خمیر - صورت نامها - زرسنج و سره کننده ۷-متدین به دین اسلام - سیاهی چشم - کافیست۸-جرم و خطا - پیامبر بت شکن - حق مخالفت۹-رود اروپایی - ممارست- رویاننده ۱۰-دستمزد - مورد اعتمادند - موی پشت لب۱۱-گیاه خورشتی - علم سخنوری - دریای عرب۱۲-عقل کوچک- کار پیاپی - خواهر - وقتی که بیاید امان نمی دهد ۱۳-نفس بلند - الهه گناه یونانیان باستان - پیش و نزد - ابزار کار ۱۴-نوعی توپ جنگی کوچک قدیمی - عاقبت جوینده ۱۵-سابقا میدان حسن‌آباد به این نام خوانده می‌شد - بخششا

عمودی

۱-اسباب چینی - محل تهیه چای کارمندان ۲-از گلهای زیبای فرنگی - سلسله‌وار ۳-آبروباخته - سخت شدن گرما - آبراه بزرگ- عزت جاهلانه ۴-برف و باران از اوست- مردمان - هشتمین حرف الفبای یونانی - طرز و قاعده ۵-ساز از باطلاق آمده - بدون چون و چرا - دانشگاه معروفی در پاریس۶-نمام و بدگو - تهمتی بر او وارد نیست- ته نشین شدن ۷-روانه و فرستاده - نوعی جامه لطیف- قبول نشده ۸-نظر کن - نظیر ندارد - نوعی پاافزار ۹-مروارید درشت- زر قلب- برقرار است۱۰-مرد سنگ انداز - با ایمانی - آبگوشت ساده ۱۱-اصرار ورزیدن - مدارا و همراهی کردن با کسی - عزیز عرب۱۲-دندان نیش- سرد - واحد پول تایلند - پدر عرب۱۳-همیشه با خورد آمده - پدر آذریها - زه کمان - نزدیک شدن ۱۴-تحت نظر قرار دادن - نوعی از یاقوت سرخ ۱۵-شاه فراری ساسانی - شعله‌ور و فروزان

حل جدول شماره قبل

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