خبرها از عالم علم

برخی اشتباهات رایج هنگام مسواک زدن

برای مراقبت از دندان‌ها اقدامات مهمی چون مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و مراجعه به موقع به دندانپزشک همواره توصیه می‌شود با این حال برخی نکات جزئی‌تر هستند که ممکن است همه افراد از آنها اطلاع نداشته باشند در حالی که رعایت آنها می‌تواند به استحکام و سلامت بیشتر دندان‌ها کمک کند.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندیپندنت، یک دندانپزشک و متخصص بهداشت دهان و دندان در همین رابطه به اشتباه رایجی در هنگام مسواک زدن که ممکن است سلامت دهان و دندان افراد را تحت تاثیر قرار دهد، اشاره کرده است.

این موضوع که آیا باید مسواک خود را قبل از قرار دادن خمیردندان روی برس آن خیس کنید یا آن را خشک نگه دارید، بحثی است که اختلاف نظرهایی درباره آن وجود دارد با این حال دکتر «ساحیل پاتل»، متخصص کلینیک «مارلیبون اسمایل» در لندن خیس کردن مسواک را توصیه نمی‌کند زیرا معتقد است که خمیر دندان را رقیق می‌کند.

وی می‌گوید: خمیر دندان به‌خودی‌خود مقدار مناسبی رطوبت دارد و اگر خیس باشد، سریع‌تر کف می‌کند و باعث می‌شود زودتر آن را بیرون تف کنید و این کار به کاهش اثر پاک‌کنندگی آن منجر می‌شود.

دکتر پاتل همچنین می‌گوید: اغلب افراد هنگام مسواک زدن، با فشار زیاد آن را در دست نگه می‌دارند و اغلب مسواک خود را با مشت می‌گیرند در حالیکه روش صحیح این است که نباید احساس کنید دندان‌ها را با مسواک می‌سابید چون این دیگر زیاده‌روی است.

وی تاکید کرد: همچنین اگر برس مسواک روی دندان پخش شوند، تاثیر چندانی در تمیز کردن دندان‌ها نخواهند داشت بلکه برس باید مستقیم روی دندان‌ها قرار گیرند و دندان‌ها را به نرمی لمس کنند.

دکتر پاتل همچنین توصیه می‌کند که هنگام تمیز کردن دندان‌هایتان، از دندان‌های عقبی شروع کنید و به طرف جلو بیایید.

او گفت: دندان‌های انتهایی، اغلب سخت‌ترین قسمت برای تمیز کردن هستند و از این رو توصیه می‌کنم ابتدا از آن بخش شروع کنید. اگر از دندان‌های جلو شروع کنید و قسمت عقب را آخر انجام دهید به احتمال زیاد دست از کار می‌کشید و مسواک خود را زمین می‌گذارید و دندان‌های عقبی را مسواک نمی‌زنید یا آن‌ها را به درستی تمیز نمی‌کنید.

دکتر پاتل همچنین می‌گوید که خود او ترجیح می‌دهد افراد به جای دو بار سرسری مسواک زدن، روزی یک بار دندان‌های خود را به طور کامل مسواک بزنند.

۵ ماده غذایی که خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهند

پزشکان اعلام کردند که برخی از مواد غذایی مانند سیر و شکلات تلخ، تغذیه‌ای امیدوارکننده برای جلوگیری از لخته شدن خون هستند.براساس گزارشات منتشر شده در بنیاد قلب انگلیس، لخته‌های خونی که بدون علت ظاهر می‌شوند، می‌توانند شما را در معرض خطر عوارض تهدید کننده زندگی قرار دهند.

طبق این گزارش ۵ ماده غذایی وجود دارند که می‌توانند از لخته شدن خون جلوگیری کنند؛ این درحالی است که بسیاری از غذاها با کاهش خطر تشکیل لخته خون یا ارتقاء سلامت قلب و عروق همراه هستند، اما هیچ ماده غذایی نمی‌تواند پیشگیری از لخته شدن خون را تضمین کند، بلکه ترکیب این غذاها در رژیم غذایی متعادل می‌تواند به کاهش خطر لخته شدن خون کمک کند.

۱. ماهی چرب

اسیدهای چرب امگا ۳، موجود در ماهی‌های آب سرد مانند سالمون، ماهی خال مخالی و ساردین دارای خواص ضد التهابی هستند. پزشکان توضیح می‌دهند که گنجاندن این غذا در رژیم غذایی حداقل دو بار در هفته می‌تواند به کاهش خطر لخته خون کمک کند.

۲. توت‌ها

زغال اخته، توت فرنگی و تمشک که برای فصل تابستان عالی است. توت‌ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند و ضمن کاهش التهابات، رگ‌های خونی را تقویت می‌کنند و در نتیجه احتمال تشکیل لخته خون را کاهش می‌دهند. سعی کنید حداقل یک فنجان توت مخلوط را چند بار در هفته بخورید.

۳. سیر

سیر با خواص ضد پلاکتی و ضد انعقادی اثبات شده، به ویژه در محافظت در برابر لخته شدن خون موثر است. افزودن یک یا دو حبه سیر تازه یا مقداری معادل پودر سیر به وعده‌های غذاییتان می‌تواند مفید باشد.

۴. زردچوبه

زردچوبه حاوی ترکیب فعالی به نام کورکومین است که خواص ضد التهابی دارد. ممکن است به بهبود جریان خون، جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها و کاهش خطر تشکیل لخته کمک کند. ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری زردچوبه را به غذاهای خود اضافه کنید یا مکمل کورکومین مصرف کنید.

۵. شکلات تلخ

انتخاب شکلات با محتوای کاکائو بالای ۷۰ درصد یا بیشتر می‌تواند به افزایش محتوای فلاونوئیدهای مفید شما کمک کند. پزشکان توضیح داده اند که این غذاهای گیاهی با بهبود گردش خون و کاهش لخته شدن خون همراه خواهد بود.

•باشگاه خبرنگاران جوان

احتمال حمله قلبی در روز اول هفته بیشتر است

بر اساس داده‌های مطالعه جدیدی که در کنفرانس انجمن قلب و عروق انگلیس (BCS) در منچستر ارائه شد، حملات قلبی جدی در شروع هفته کاری بیش از هر زمان دیگری اتفاق می‌افتد.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، متخصصان در این مطالعه داده‌های ۱۰ هزار و ۵۲۸ بیمار را که بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۸ میلادی با یک نوع جدی حمله قلبی در بیمارستان بستری شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. این نوع حمله قلبی زمانی رخ می دهد که یک شریان کرونر اصلی به طور کامل مسدود شود.

متخصصان دریافتند که نرخ وقوع این نوع حمله قلبی در ابتدای هفته کاری (که در شماری از کشورها روز دوشنبه است) بالاتر بوده است.

هرچند متخصصان تاکنون نتوانسته‌اند دلیلی برای این اتفاق پیدا کنند با این حال مطالعات قبلی که نشان می‌دهد احتمال حملات قلبی در روز اول هفته بیشتر است، ارتباط آن با ریتم شبانه‌روزی (چرخه خواب یا بیداری بدن) را برجسته کرده‌اند.

یکی از متخصصان این مطالعه در این باره گفت: ما یک ارتباط آماری قوی بین شروع هفته کاری و بروز این نوع جدی حمله قلبی پیدا کرده‌ایم.

خبر پزشکی

خون دماغ می تواند یک هشدار باشد!

اقدامات ساده ای برای درمان و پیشگیری از خون دماغ وجود دارد.

جالب است بدانید ترکیبی از هوای خشک و رگ های خونی ریز که سطح داخلی بینی شما را می پوشانند اغلب باعث خونریزی بینی می شوند.

اقدامات ساده ای برای درمان و پیشگیری از خون دماغ وجود دارد و اگرچه خون دماغ آزاردهنده است ، اما معمولاً نگران کننده نیست.

خون ریزی می تواند در یک یا هر دو سوراخ بینی رخ دهد اما معمولاً فقط یک سوراخ بینی را تحت تأثیر قرار می دهد.

بینی شما دارای رگ‌های خونی بسیار ریز است. این رگ ها به گرم شدن و مرطوب شدن هوایی که تنفس می کنید کمک می کنند. رگ ها نزدیک به سطح داخلی بینی شما قرار دارند. وقتی هوا از بینی شما عبور می کند ، می تواند رگ های خونی شما را خشک و تحریک کند و باعث می شود که به راحتی آسیب ببینند یا بشکنند و باعث خونریزی بینی شوند.

◆ اپیستاکسی چقدر شایع است؟

اپیستاکسی شایع است.حدود ۶۰ درصد افراد در طول زندگی خود حداقل یک بار خونریزی بینی خواهند داشت و فقط حدود ۱۰ درصد موارد آن قدر شدید هستند که نیاز به درمان پزشکی دارند.

◆ چند نوع خون ریزی بینی داریم؟

دونوع خونریزی بینی قدامی و خلفی(پشتی) داریم.

خونریزی قدامی بینی از جلوی بینی در قسمت پایینی دیواره شروع می شود که دو طرف بینی شما (سپتوم) را از هم جدا می کند. مویرگ‌ها و رگ‌های خونی کوچک در ناحیه جلویی بینی شکننده هستند و می‌توانند به راحتی بشکنند و خونریزی کنند. این شایع ترین نوع اپیستاکسی است و معمولاً جدی نیست که در بین کودکان شایع تر است.معمولاً می توانید این خونریزی های بینی را در خانه درمان کنید.

خونریزی بینی خلفی ، خون دماغ خلفی در عمق بینی شماست و رخ می دهد. خونریزی در رگ های خونی بزرگتر در قسمت پشت بینی نزدیک گلو باعث این نوع خون دماغ می شود و می تواند منجر به خونریزی شدید شود که ممکن است از پشت گلو جاری شود. ممکن است برای این نوع خونریزی بینی فوراً به مراقبت های پزشکی نیاز داشته باشیدو این نوع در بزرگسالان بیشتر دیده می شود.

اگر خونریزی بینی پشتی داشته باشید ، ممکن است مقداری خون از پشت گلو به معده شما تخلیه شود که می تواند باعث ایجاد طعم بد در پشت گلو شود و احساس تهوع در شما ایجاد کند.اگر علائم دیگری هم دارید، ممکن است نشانه ای از یک وضعیت پزشکی باشد ، یک هشدار سلامت است و بهتر است برای معاینه به متخصص مراجعه کنید.

سایر علل که با شیوع کمتر باعث خونریزی بینی می شوند ، عبارتند از: مصرف الکل ، اختلالات خونریزی مانند هموفیلی یا بیماری فون ویلبراند ، فشار خون بالا ، تصلب شرایین ، جراحی صورت و بینی ، تومورها و پولیپ بینی، ترومبوسیتوپنی ایمنی ، لوسمی ، تلانژکتازی هموراژیک ارثی و بارداری.

اگر خون دماغ شدید سرتان را در وضعیتی بالاتر از قلب‌تان نگه دارید. کمی به جلو خم شوید، این کار از جاری‌شدن خون به عقب و ورود خون به داخل گلو جلوگیری می‌کند.

توجه کنید در صورتی که لزوم داشت و به دفعات خون دماغ شدید و این اتفاق بدون دلایل بیرونی مانند دست در بینی کردن یا ضربه وارد شدن به بینی بود ، پیشنهاد می‌شود به پزشک مراجعه کنید.

منبع :سایت Clevelandclinic

آگهی تاسیس موسسه غیر تجاری تئاتر کاخ هنر

درتاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ به شماره ثبت ۵۵۵۶۰ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۲۲۱۷۱۰ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. نام : تئاتر کاخ هنر موسسه غیر تجاری موضوع فعالیت :۱- تولید و اجرای نمایش - برگزاری نشست های تخصصی ، همایش ها و سمینارهای پژوهشی و کارگاه تخصصی جنبی در حوزه تئاتر - بازاریابی و عرضه بین المللی آثار نمایشی و دعوت از گروه های نمایشی خارجی جهت اجرا در ایران - سرگرمی های نمایشی (سیرک، فکاهی خوانی، بدل خوانی و ....) - طراحی و ساخت عروسک ها و ماسک های نمایشی و تزئینی - طراحی و ساخت دکور و وسایل نمایشی و موارد مربوط به نور ، صدا و مدیا در حوزه تئاتر - طراحی و دوخت انواع لباس نمایشی - برگزاری جشنواره ها و مسابقات تخصصی نمایشی - انجام گریم ، ساخت و عرضه وسایل تخصصی آن - تأسیس و بهره برداری از فضای اجرای نمایش - ارائه خدمات فنی تخصصی به فضاهای نمایشی (طراحی داخلی ، اکوستیک و ....) - نمایش خلاق کودک و نوجوان. به موجب مجوز از اداره کل وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برابر با شماره مجوز ۱۶۰۹/۱۴۰۱/۷ در تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ در استان مربوطه این آگهی به ثبت رسید. مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، پارک دانشجو، کوچه حسین پرتوی(عکاس انقلاب)، خیابان رازی، پلاک ۵۰، طبقه همکف، واحد ۱ کدپستی ۱۱۳۳۶۴۶۵۱۳ سرمایه شخصیت حقوقی ۷۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا خانم غزاله روغنی به شماره ملی ۰۰۶۸۱۳۱۷۱۲ دارنده ۱۷۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای پوریا گلستانی به شماره ملی ۰۳۷۱۱۰۲۵۹۶ دارنده ۱۷۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای امیربهزاد خاکباز به شماره ملی ۰۴۵۱۳۰۵۱۲۴ دارنده ۳۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه مدیران خانم غزاله روغنی به شماره ملی ۰۰۶۸۱۳۱۷۱۲ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۳ سال آقای پوریا گلستانی به شماره ملی ۰۳۷۱۱۰۲۵۹۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۳ سال آقای امیربهزاد خاکباز به شماره ملی ۰۴۵۱۳۰۵۱۲۴ به سمت مدیرعامل به مدت ۳ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۳ سال دارندگان حق امضا : تمامی اسناد مالی تعهدآور و قراردادها و اسناد و اوراق بانکی از قبیل چک ، سفته، برات و مکاتبات مؤسسه با امضای مدیرعامل و رئیس هیات مدیره با مهر مؤسسه اعتبار خواهد داشت. روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های موسسه تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور، به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

۱۷۰-د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۵۰۵۴۳۲)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص راد رایانه پویا رشد به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۴۱۴۱۸۳ و به شماره ثبت ۶۰۰۱۴۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد خانم آفاق شنبه زاده به شماره ملی ۴۱۸۰۲۴۱۴۱۲ به سمت عضو هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۶ آقای عباس راد به شماره ملی ۴۱۸۹۶۷۰۶۴۲ به سمت عضو هیئت مدیره و رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۶ خانم معصومه عادلی به شماره ملی ۴۱۸۹۸۸۱۷۸۳ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۶ انتخاب گردیدند امضای کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور از قبیل چک و سفته و بروات و قراردادها و عقود اسلامی و نامه های عادی اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک بتنهایی همراه با مهر شرکت معتبر میباشد آقای محمد خرم آبادی به شماره ملی ۴۱۸۰۰۱۶۹۴۱ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی آقای علی حسین حسنوند به شماره ملی ۴۱۸۹۱۴۲۴۸۴ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند.

۱۷۴-د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۵۰۵۴۴۲)

آگهی تاسیس شرکت سهامی خاص درنای طناز کاسپین

درتاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ به شماره ثبت ۱۸۱۳۷ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۲۵۵۹۷۹ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :تولید ،خرید ، فروش، توزیع ،بسته بندی ،واردات،صادرات و خدمات پس از فروش کلیه کالاهای مجاز بازرگانی و انواع مواد و محصولات و کامپاند های پلیمری رزین های صنعتی و مواد شیمیایی مجاز و مکانیکی و ساختمانی و بهداشتی _تولید مواد غذایی و پخش مواد غذایی و واردات مواد اولیه صنایع غذایی_اخذ و اعطای نمایندگی شرکت های معتبر داخلی و خارجی _اخذ وام و تسهیلات بانکی به صورت ارزی و ریالی از کلیه بانک ها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی _گشایش اعتبارات ال سی برای شرکت نزد بانک ها_ارائه خدمات در زمینه ترخیص کالا از کلیه گمرکات داخلی _ایجاد شعب و نمایندگی در سراسر کشور_برپایی غرفه و شرکت در کلیه نمایشگاه های معتبر داخلی و خارجی و بین المللی _عقد قرارداد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی و شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات و پیمانها اعم از دولتی و خصوصی و بین المللی در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان قزوین، شهرستان قزوین، بخش مرکزی، شهر قزوین، ملاصدرا، کوچه ارمغان، بلوار سرلشگرشهید بابایی، پلاک ۰، طبقه ۱، واحد غربی کدپستی ۳۴۱۵۸۳۷۴۱۳ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۰۲۱۲۱۰۰۳۵۲۴۳ مورخ ۱۳/۰۲/۱۴۰۲ نزد بانک ملت شعبه میدان آزادی با کد ۲۱۱۲۱ پرداخت گردیده است اعضا هیئت مدیره خانم نیلوفر خوش زبان به شماره ملی ۰۰۶۰۷۹۱۵۵۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای محمدصالح ایمن به شماره ملی ۳۲۴۱۰۹۱۷۸۳ به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای سید محمدرضا پارسائیان به شماره ملی ۴۴۳۳۵۰۴۱۷۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای سید مهدی پارسائیان به شماره ملی ۴۴۳۳۶۸۷۸۰۴ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاءمدیر عامل یا ۲ نفر از اعضا هیئت مدیره متفقا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان خانم عطیه شعبانی به شماره ملی ۴۳۱۱۳۱۳۷۱۳ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال خانم پرستو اردکان به شماره ملی ۴۴۰۰۲۵۰۸۹۱ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

۲۲۰-ش **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین**

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری قزوین (۱۵۰۵۰۸۷)

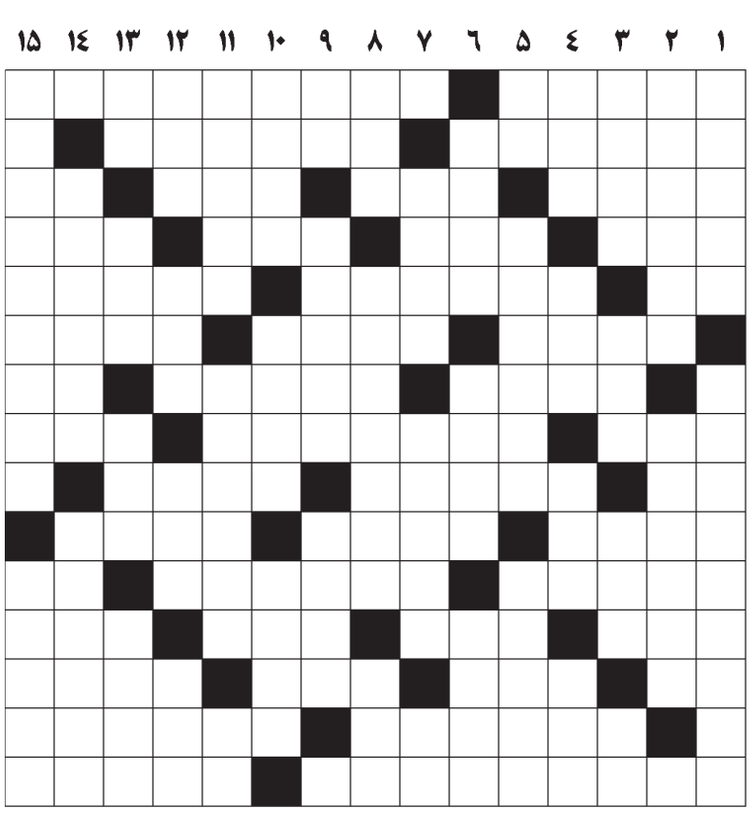
آگهی اجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی پلاک ۷۰ فرعی از ۷۵ اصلی

نظر به اینکه آقای رضا میرآخورلی فرزند محمدآقا یکی از مالکین مشاعی ششدانگ پلاک ثبتی ۷۰ فرعی ۷۵ اصلی واقع در دماوند درخواست صدور سند مالکیت تک برگی با درج طول ابعاد و مساحت (کاداستری) ملک خود را از این اداره نموده اند و بعلت عدم دسترسی به آدرس مجاورین و مالکین مشاعی دراجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی جهت بازدید محل و تهیه نقشه از محدوده پلاک فوق روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۴ ساعت ۱۰ صبح تعیین وقت شده است. بدینوسیله به اطلاع مالکین مجاور و مشاعی مورد ثبت می رساند جهت حصول اطمینان از عدم تضییع حقوق با در دست داشتن اصل سند مالکیت در روز موعود در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند تا برابر مقررات لازم معمول گردد.

م/الف ۲۴۳/۱۹۴-ش **رییس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– سید مهرداد صفایی**

جدول

شماره ۷۲۳۷



افقی

۱-گاری و گردونه - اصفهان از او سیراب است۲-صاحب گله - خوشبخت و خوشگذران ۳-کارمند است- آثار نویسنده - نداکننده - از وسایل آشپزخانه مدرن ۴-چرک زخم - عروس- راز نهفته - خانه بزرگ۵-پیامد های - کنایه از بسیار پول دوست و مال اندوز - آغاز کار ۶-از کشورهای جنوب شرقی آسیا - خبر مسرتبخش- منزه شدن از عیب۷-اجازه نامه - از پوشاک است- یله و آزاد ۸-همیشه برقرار است- بی بند و بار - مادر ترک زبان ۹-عضو رفتار - سرپرست املاک موقوفه - قبول خواهش۱۰-کشتی وارسته - همراه نی نواز گله - شکسته و خرد شده ۱۱-امتداد - آزرده شده - مفت و رایگان ۱۲-جای خالی از هوا - بخشی از اوستا - چوب بلند - نداکننده ۱۳-اسب آذری - رنگ شهادت- ناگاه کشتن - بطور لزوم ۱۴-از مجموع آن‌ها شهر و توابعش درست می شود - عاقبت جوینده ۱۵-از سلسله‌های ایران باستان - گروگان

عمودی

۱-چرخاندن و روبراه کردن - اداره پست قدیم ۲-کشف مادام کوری - مرمر سیاه ۳-رهبر و پیشوا - بزرگوارتر - پسوند شباهت- تعجب خانم‌ها ۴-نیمه روشن ماه - پیشرو - زمان معین - صلح و آشتی ۵-حرف جمع - مرمر سیاه - سرزمین دلیران ۶-استوار و پابرجا - ستاره مشتری - پرنده ای کوچک و خوش آواز ۷-رام نشده - دریاچه‌یی در اوگاندا - امر به آمدن ۸-درون دهان - شیرین سخن - جوانمردی ۹-حرف گزینش- از عنکبوتیان است با زهری مهلک- رهایی و رستگاری ۱۰-باران قطره قطره و آهسته - خمیده و تاشده - لوازم احتیاطی ۱۱-طول و کشیدگی - تفسیر کتاب زند - عزیز عرب ۱۲-جریان دارد - زه کمان - سوزاندند و از رویش هم پریدند - از درندگان ۱۳-رودی در اروپا - بالای قوزک- پدر آذریها - از شهرهای مهم فرانسه ۱۴-از پهلوانان شاهنامه که پدر ایرج است- نوعی فروش است۱۵-پایتخت تانزانیا - ناسزاگو

حل جدول شماره قبل

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