خبرها از عالم علم

محققان گزارش می دهند؛

ورزش می تواند با آرام کردن مغز سلامت قلب را حفظ کند

می دانید که ورزش برای سلامت قلب و عروق عالی است، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که مغز نقش زیادی در این زمینه دارد.

بـه گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، تیمی در بیمارسـتان عمومی ماساچوست در بوستون توضیح دادند که همه چیز به خاطر توانایی فعالیت بدنی برای کاهش سطح استرس در مغز است.

با تقویت این یافته، مطالعه نشان داد که ورزش بیشترین فواید قلبی را برای افراد دارای سابقه افسردگی به ارمغان می‌آورد.

دکتر «احمد توکل»، سرپرسـت این مطالعـه متخصص قلب در مرکز تحقیقـات تصویربـرداری قلب و عروق بیمارسـتان عمومی ماساچوسـت، خاطرنشـان کـرد: «فعالیت بدنی در کاهش خطر بیمـاری قلبی عروقی در میان افراد مبتلا به افسردگی تقریباً دو برابر مؤثرتر بود.»

در ایـن تحقیـق، تیم تـوکل میانگیـن داده‌هـای ۱۰ سـاله بیش از ۵۰۰۰۰ نفر را بررسی کردند. تمامی شرکت کنندگان سوابق فعالیت بدنی خود را گزارش کرده بودند.

زیرمجموعه‌ای از ۷۷۴ نفر هم تحت اسـکن مغـز و آزمایش‌های دیگر برای اندازه‌گیری فعالیت مغز مرتبط با استرس قرار گرفتند.

محققـان گزارش دادند که در طول یک دهه پیگیری، تقریباً ۱۳ درصد از شرکت کنندگان به بیماری قلبی مبتلا شدند.

با این حال، افرادی که توصیه‌های استاندارد برای فعالیت بدنی را رعایت کردند، ۲۳ درصد کمتر احتمال داشت چنین تشخیصی دریافت کنند.

گـروه تحقیـق دریافتند که این افراد همچنین نسـبت بـه افرادی که کمتر ورزش می‌کردند، فعالیت مغزی مرتبط با استرس در آنها به طور قابل توجهی کمتر بود.

تیم بوستون توضیح داد که این ناحیه به عنوان کنترلی بر مراکز استرس مغز شناخته شده است.

به گفته محققان، به طور کلی، به نظر می‌رسد که کاهش سطح استرس نقش مهمی در بهبود سـلامت قلب دارد. این واقعیت که به نظر می‌رسـید ورزش به ویژه به افرادی که سابقه افسردگی دارند کمک می‌کند، این تصور را تقویت کرد.

توکل گفت:«اثرات ورزش بر فعالیت مرتبط با استرس مغز ممکن است این مشاهدات جدید را توضیح دهد.»

سوختگی؛ رتبه دوم سوانح در کشور

فـوق تخصص جـراح پلاسـتیک، گفت:سـوختگی‌های پـس از تروما، در تصادفـات رتبه دوم سـوانح در کشـور است.

حمیدرضـا علیـزاده در مصاحبـه اختصاصـی با خبرگزاری صدا و سـیما گفت:عمق سـوختگی در سه نوع است، درجه یک که سوختگی تماسی و بدون نیاز به پانسمان است، در سوختگی‌های درجه ۲ در دو گونه طبقه بندی می‌شود و سـوختگی‌های درجـه ۳ کـه نیاز به جراحی دارد و پانسـمان‌های ویژه برای درمان بیماران استفاده می‌شود.

ایـن عضـو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشـکی ایـران درباره پانسـمان سوختگی گفت: در ۱۴ روز اول سوختگی مرحله حاد، پانسمان‌های ویژه استفاده می‌شود، سپس مرحله تحت حاد است و در ادامه، سوختگی‌های مزمن که دچار چسبندگی هستند از انواع مختلف دیگر پانسمان‌ها استفاده می‌کنند.

حمیدرضا علیزاده افزود: استفاده از پانسمان پرده جنینی که موجب کاهش سطح سوختگی عوارض آن و طول مدت درمان برای کودکان در بیمارستان شهید مطهری تهران می شود، نتایج موفقی به همراه داشته است.

این فـوق تخصص زیبایـی گفت: پانسمان‌ها بر اساس میزان جذب آب و بر اسـاس نیاز بیمار تجویز می‌شود که انواع مختلفی دارد.

حمیدرضا علیزاده گفت: با همکاری وزارت بهداشـت، درمـان و آمـوزش پزشـکی تلاش برای افزایش تخت‌های سوختگی در کشـور انجام شده است و تغییـر تعرفه‌های درمان سـوختگی در کنـار افزایش تخت‌های سـوختگی در معاونت درمان وزارت بهداشـت درمان و آمـوزش پزشـکی در حـال پیگیری است.

وی همچنین با اشـاره به برگزاری دوازدهمین کنگره سـوختگی در شهر رشـت مرکز اسـتان گیلان گفـت: از این پس، همایش سـوختگی هر سـال در یکـی از مراکـز فعـال اسـتانی در زمینه درمان سـوختگی برگزار خواهد شد.

دکتر علیـزاده افـزود: مقالات این همایش بـا اولویت نـوآوری و محصول محور ارزیابی شده‌اند.

اختلالات ایجاد شده در رشد، قد و وزن کودکان، به‌موقع مورد بررسی قرار گیرد

عضـو هیـأت علمـی گـروه کـودکان دانشـگاه علوم پزشـکی مشـهد و فوق تخصص غـدد داخلی و متابولیسم کودکان گفت: اختلالات ایجاد شده در رشد، قد و وزن کودکان باید به‌موقع مورد بررسی قرار بگیرد، موضوع بسـیار مهمی که کمتر مورد توجه واقع شـده است.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر پیمان اشراقی اظهار کرد: اختلالات شـدید رشـد اعم از کوتاهـی، بلندی، چاقی و لاغـری، اختلال در تکامل ذهنی، بیماری‌های تیروئیـد و دیابت بـا اولویت سـابقه خانوادگی، نرمی اسـتخوان، اختلالات کلسـیم و متابولیک اسـتخوان و همچنیـن اخـلالات متابولیـک ارثـی از جملـه مـوارد و غدد کودکان اسـت که باید مـورد توجه قرار بگیرد.

وی تصریـح کـرد: در چنین مواقعـی اگر مراجعه به‌موقع به پزشک متخصص غدد کودکان باشد می‌توان ضمن درمان مشـکل به‌وجود آمده از تشدید وضعیت بیماری جلوگیری کرد.

عضـو هیـأت علمـی گـروه کـودکان دانشـگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه یکی از اشتباهات رایج در خانواده‌هـا عدم توجه و یا توجه کمتر به موضوع قد و وزن فرزندان خود به‌خصوص در سـنین شـیرخواری بوده است، خاطرنشان کرد: ما در تمامی مواقع و شرایط به والدین توصیه می‌کنیم که بررسـی قد و وزن فرزند خود را طبق منتهی رشـد ترسیم شـده داشته باشد و اینکه اگر همخوانی نداشـت به پزشـک متخصص غدد مراجعه کنند و هرگز در انجام این کار بسیار مهم تأخیر نکنند.

وی تأکید کرد: ما داشـتیم مواردی را که در سـن شـیرخوارگی دچار مشکل شـدند، اما به دلیل تصور و باور غلط و نادرستی که در خصوص عدم جدی گرفتن مشکلات در سنین شیرخواری داشتند تأخیر دیرهنگام در مراجعه به پزشک متخصص غدد کودکان داشتند و در یک نمونه آن مراجعه کودک ۶ سـاله را داشتیم که باید در زمان شـیرخوارگی مورد معاینه قرار می‌گرفت، اما به دلیل جدی نگرفتن والدین در آن زمان مراجعه‌ای نشد و این کار پس از تداوم آن وضعیت و با یک تأخیر نسبتاً طولانی انجام شد.

فوق تخصـص غدد داخلی و متابولیسـم کودکان بیان کـرد: بسـیاری از کودکان با مشـکلات غدد که مراجعه به‌هنگام به پزشک متخصص این حوزه داشتند مشکلشان با یک درمان ساده و تجویز و مصرف داروی موردنیاز برطرف شـده و این گروه از بیماران بر خلاف مـواردی کـه با تأخیـر مراجعه کردند کمتـر نیازمند دریافت خدمات بالینی و بستری در بیمارستان بودند و درمانشـان هم مؤفق‌تر بوده و به همین جهت است که بـر مراجعه به‌موقع به پزشـک متخصص غدد کودکان تأکید داریم.

خبر پزشکی

خواص شگفت‌انگیز سیب در بهبود سلامتی

سـیب به خاطر ارزش غذایی بالایی که دارد، می‌تواند به عنوان یکی از بهترین مواد غذایی برای تقویت سـلامتی در نظر گرفته شـود. این میوه نه تنها برای سلامتی بدن انسان مفید است بلکه به بهبود کیفیت رژیم غذایی روزانه کمک می‌کند.

به گزارش بهداشت نیوز، سیب‌ها به دلیل داشتن مواد مغذی فراوان در هر واحد مصرفی، به عنوان یکی از میوه‌های پرارزش غذایی شناخته شده‌اند. یک سـیب متوسـط ۲۰۰ گرمی حاوی ۱۰۴ کالری، ۲۸ گرم کربوهیدرات، ۵ گـرم فیبر، و همچنین درصد قابل توجهی از ویتامین‌های C، K، مس، و پتاسـیم است. نکته کلیدی این است که نصف فیبر و پلی‌فنول‌های موجود در سـیب در پوست آن قرار دارد، بنابراین برای بهره‌برداری بیشتر، سیب‌ها را با پوست بخورید.

◆ خـواص شـگفت‌انگیز سـیب بـرای تقویت سـلامتی قلب و کل بدن

سـیب، به عنوان یک نماد سلامتی، دارای خواص بی‌نهایت برای بهبود عملکرد قلبی و عمومی بدن است.فیبرهای قابل حل مانند پکتین موجود در سـیب به کاهش کلسـترول بد (LDL) و کنترل فشار خون کمک می‌کند، که نقش مهمی در پیشـگیری از بیماری‌های قلبی دارد.آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل فلوانوئیدها و ویتامین C نیز در حفظ سلامت قلب از طریق جلوگیری از اکسایش چربی‌ها موثر هستند.

◆ فواید چندگانه سیب

کنترل قند خون با سیب:فیبرهای موجود در سیب به کنترل قند خون کمک کرده و نوسانات آن را در افراد دیابتی کاهش می‌دهد، بنابراین سیب بخش مهمی از رژیم غذایی سالم تلقی می‌شود.

تقویت سیسـتم ایمنی با ویتامین C: سـیب منبع خوبی از ویتامین C و آنتی‌اکسـیدان‌ها است که به تقویت سیستم ایمنی و مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو کمک می‌کند.

پیشـگیری از مشـکلات گوارشـی: فیبرهای غذایی در سیب، خصوصاً پکتیـن، به بهبود عملکرد روده کمک کرده و از مشـکلات گوارشـی مانند یبوست پیشگیری می‌کنند.

کنترل وزن با سیب: سیب به دلیل داشتن فیبر و آب فراوان، احساس سـیری را تقویت کرده و از پرخوری جلوگیـری می‌کند، که به کنترل وزن کمک شایانی می‌کند.

حفظ سـلامت پوست: آنتی‌اکسـیدان‌های موجود در سیب به حفظ جوانی و سـلامت پوست کمک کرده و از آسـیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

سـیب و پیشگیری از سـرطان: مطالعات نشـان داده‌اند که مصرف منظم سیب می‌تواند خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان‌ها را کاهش دهد.

بهترین زمان خوردن سـیب: خوردن سیب در صبح می‌تواند انرژی لازم برای شـروع روز را فراهم کند، اما در هر زمان از روز، سیب می‌تواند به حفظ سلامتی کمک کند.

مصرف سـیب قبل و بعد از ورزش:خوردن یک سیب قبل از ورزش می‌تواند انرژی لازم برای فعالیت ورزشی را تأمین کند و از احساس خستگی جلوگیـری نماید، در حالی که مصرف آن پس از ورزش به بازیابی سـریع‌تر عضلات و تأمین مواد مغذی ضروری بدن کمک می‌کند.

کنترل گرسـنگی و وزن با سیب: خوردن سیب به عنوان میان‌وعده احساس گرسنگی را کاهش داده و به کنترل وزن کمک می‌کند.

نوبـت اول

شهرداری کاشان

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۲/۹۲ «مرحله دوم»

شهرداری کاشـان درنظر دارد نسبت به نصب و راه اندازی تجهیزات پمپ و سپتیک های زیرگذر شهید سردار سلیمانی، مطابق شرح خدمات مندرج در اسـناد و مدارک و شرایط مناقصـه و قرارداد منضم از طریـق سامانـه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید.

کلیـه مراحل برگـزاری مناقصه از دریافـت و تحویل اسناد مناقصه تا بازگشایـی پاکتهـا از طریـق درگاه سامانه تدارکـات الکترونیکی دولـت (سـتاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در مناقصه درصورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (بصـورت برخط) برای کلیه صاحبان امضـای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مهلت دریافت اسناد حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۲، مهلت قبول پیشنهادات حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ و بازگشایی پاکتها در مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ خواهد بود.

تضمیـن شرکت در مناقصـه: مبلغ ۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یک میلـیارد و دویسـت میلیون) ریال به صورت ضمانتنامه بانکـی با اعتبار حداقل سه ماهه یا سپرده نقدی در وجه سپرده شهرداری کاشان نزد بانک ملت مرکزی.

✔ هرگاه برندگان اول تا سوم مناقصه، حاضر به عقد قرارداد در مهلت مقرر نشوند، سپرده شرکت در مناقصه ایشان به ترتیب ضبط خواهد گردید.
✔ شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
✔ سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج شده است.

تلفن: ۸-۵۵۴۴۰۰۵۵(۰۳۱)

شهردار کاشان – کیومرث محمدپور

۱۷۹

آگهی دعوت شرکت آزمون احیاء سپاهان سهامی خاص به شماره ثبت ۶۱۱۵۶۳ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۳۴۱۹۱ (نوبت اول)

احتراماً بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکـت آزمون احیاء سپاهان سهامی خـاص به شماره ثبـت ۶۱۱۵۶۳ و شناسه ملـی ۱۰۲۶۰۴۳۴۱۹۱ دعـوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که در تاریخ ۱۲ /۰۲ /۱۴۰۳ ساعت ۱۰:۳۰ صبح در محل اصلی مجتمع صنایع و معادن احیاء سپاهان به نشانی تهران، خیابان دکتـر علی شریعتی، ابتدای بلـوار صبا، کوچه خلیلی، ساختمـان صبا کدپسـتی ۱۹۳۳۸۱۴۹۲۰ تشکیل می گردد حضور به هـم رسانند.

***دستور جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه:**

✔ استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس قانونی و حسابرس مستقل
✔ بررسی و تصویب صورتهای مالی سال مالی منتهی به ۲۹/ ۱۲/ ۱۴۰۲
✔ انتخـاب بازرس اصلی، حسـابرس و بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۳۰ /۱۲ /۱۴۰۳
✔ انتخاب روزنامه کثیر الانتشار جهـت درج آگهی ها و دعوت نامـه های شرکت
✔ طرح و تصمیم گیری راجع به معاملات مشمول ماده ۱۲۹ اصلاحیه قانون تجارت
✔ تعیین حق حضور اعضای غیر موظف هیأت مدیره
✔ تعیین حق الزحمه بازرس قانونی و حسابرس مستقل
✔ تعیین پاداش اعضای حقوقی هیأت مدیره
✔ تصمیم گیری در مورد تقسیم سود سهام
✔ سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می باشد.

هیأت مدیـره

۱۸۰

آگهی تاسیس موسسه غیر تجاری آوای زند آفرین

درتـاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ بـه شـماره ثبـت ۵۷۲۳۰ بـه شناسـه ملـی ۱۴۰۱۳۲۴۴۵۳۱ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصـه آن بـه شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. نام : آوای زند آفرین موسسه غیر تجاری موضوع فعالیت :۱- حروفچینی، ویـرایش و تصـحیح، تنظیم، طراحی و صفحه آرایی کتـاب و نشـریه و صـفحات وب و الکترونیـک و انجام خدمات نشر -مشارکت یا اجـرای طرحهـای پژوهشـی، فرهنگـی و هنری و نیز گرد آوری و تـدوین مجموعـه هـای مسـتند دربـاره مسـائل فرهنگی، هنری، اجتماعی و تاریخی -برگزاری نشستهای فرهنگی، هنـری، ادبی (شعر و شاعران)، معرفی، بررسی و نقد کتاب و نشریه و نیز انتخاب و اهدای جوایز به برگزیـدگان آثـار فرهنگـی و هنـری -تهیـه، و عرضـه محصولات فرهنگی، هنری دارای مجوز از قبیل: کتاب، اقلام رایانه ای در زمینه زبان و ادبیات فارسی، معارف اسلامی و علوم قرآنی (دارای مجوز) -ارائه خـدمات مشـورتی در قلمـرو مـدیریت امـور فرهنگـی ، هنـری و مطبوعاتی، ارائه خدمات پیمان مدیریت برای اجرای پروژه هـای فرهنگـی هنری -انجام فعالیتهای پژوهشی و تحقیقاتی بـا موضـوع آسـیب شناسـی اجتماعی و ارائه راهکارهای مقابله با آنها در قالب محصولات فرهنگـی - آموزشهای عمومی: طراحی و برگزاری دوره ها و کارگاه هـای آموزشـی کوتاه مدت فرهنگی هنری از قبیل: _کتابخوانی، تندخوانی، قصـه گـویی، نقالی آئینی و ملی _داسـتان نویسـی، نقـد کتـاب، ویراسـتاری، شـعر و نویسندگی _ روایتگران تاریخ انقلاب اسلامی و فرهنگ مقاومت (راویـان نور) _ فن بیان، گویندگی و آئین سخنوری _ آشنایی با سبک و مهارتهای زندگی با هـدف تحکیـم و تقویـت نهـاد خـانواده _ توسـعه فرهنگـی و سرگرمیها و پرورش استعداد و خلاقیتهـای فرهنگـی، هنـری _ مهارتهـای شهرنشینی در کلانشهرها و ترویج فرهنگ زندگی اجتماعی _ پیشـگیری از آسیبهای اجتماعی و افـزایش دانـش و مهـارت در مواجهـه بـا آسـیبها و شناسایی خطرات - آگاه سازی مخاطبان به آسـیبها و خطـرات فضـاهای مجازی و مهارت استفاده صحیح از این فضاها -آموزشگاه آزاد هنـری بـا شماره مجـوز ۴۰۰۵۱۳-۲۳۰۰۲۸۰ مـورخ ۱۴۰۰/۰۹/۳۰- تولیـد، نشـر و پخش آثار صوتی و تصویری موسیقیایی ضبط و صدابرداری آثار صـوتی استدیو و صحنه ای انجام فعالیت هـای مطالعـاتی و کارگـاهی در زمینـه موسیقی مطالعات و تولید ساز و تجهیزات جـانبی طراحـی اجـرا و بهـره برداری از سالن های کنسرت به موجب مجوز به شـماره ۱۴۰۰/۱/۱۸۲۵۲ مورخ ۱۴۰۰/۹/۱۲. به موجب مجوز از اداره کل وزارت فرهنگ و ارشـاد اسلامی برابر با شماره مجوز ۲۸۵۷۴۱ در تـاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۸ در اسـتان مربوطه این آگهی به ثبت رسید .مدت فعالیت: از تـاریخ ثبـت بـه مـدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکـزی، شـهر تهران، یوسف آباد، کوچه پله دوم، خیابان شهید عبدالمجید اکبری، پـلاک ۵۷، طبقـه همکـف کدپسـتی ۱۴۳۳۸۹۳۵۹۱سـرمایه شخصـیت حقـوقی ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقـای مهـدی مستاجران گورتانی به شماره ملی ۱۲۸۴۷۲۲۹۱۰ دارنـده ۱۰۰۰۰۰۰ ریـال سهم الشرکه خانم سارا زندوکیلی پایه به شماره ملی ۲۲۹۷۷۴۷۰۰۴ دارنده ۲۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای علی زند وکیلی پایـه بـه شـماره ملـی ۲۳۰۰۴۷۹۰۸۷ دارنده ۷۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه مـدیران آقـای مهـدی مستاجران گورتانی به شماره ملی ۱۲۸۴۷۲۲۹۱۰ به سـمت عضـو اصـلی هیئت مدیره به مدت ۵ سال خانم سارا زنـدوکیلی پایـه بـه شـماره ملـی ۲۲۹۷۷۴۷۰۰۴ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۵ سـال و بـه سـمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۵ سال آقای علی زنـد وکیلـی پایـه بـه شماره ملی ۲۳۰۰۴۷۹۰۸۷ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره بـه مـدت ۵ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۵ سال دارندگان حـق امضـا : تمـامی اسناد مالی تعهد آور و قراردادها و اسناد و اوراق بـانکی از قبیـل چـک، سفته، برات و مکاتبات مؤسسه با امضای " مدیرعامل به تنهایی " و مهـر مؤسسه اعتبار خواهد داشت .روزنامه کثیر الانتشـار آفـرینش جهـت درج آگهی های موسسه تعیین گردید .ثبت موضوع فعالیت مـذکور، بـه منزلـه اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

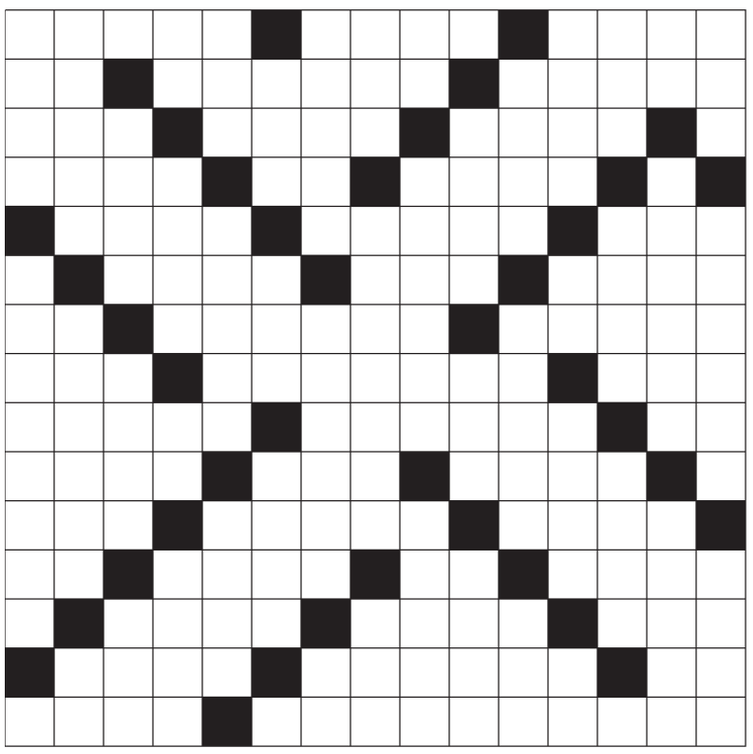
۲۹-د

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۶۹۷۳۳۷)

جدول

شماره ۷۴۷۰



افقی

۱-مدرسـه عالی - هر چیز گسـتردنی - حق الشـرب۲-کتاب گورکی - حریـف و طرف جنگ- تیر پیکاندار ۳-تا حالا - هلهله تحسـین - خجل و شرمنده ۴-شهر آذری - تعجب خانم‌ها - جامه کهنه و پاره ۵-سـرزمین - فهرست- فرمانروایان ۶-درم و دینار - ماندگی - دهانه اسب۷-خرید و فروش کلی کالا - نزدیکش از برادر دور بهتر اسـت- عزیز عرب ۸-نوبت باردهی درخت- یار بی وفا و ستمکار - حرف تصدیق ۹-شـهری در آلمان - حامی و پشتیبان - فرزند ادم ۱۰-روشـن و درخشـان - آسـمون جل معروف- بلند و بالا ۱۱-از کشورهای جنوب شرقی آسـیا - در میان - زشت افسـانه‌یی ۱۲-آهسته - ضمیر تنها - خشـک- دلیر است۱۳-جمله قرآنی - نگین انگشتری - از گل های بهاری ۱۴-کشیدنی الک دولک- روسـتای کوچک و کم آبادی - فروغ و روشنی ۱۵-شبه جزیره یی در شمال اروپا - وظیفه و مستمری

عمودی

۱-جام ورزشـی - نا آرامی - در آزوی اولاد اسـت۲-واحد سـطح - کیسه‌یی دوطرفه که به پشت اسب می‌آویزند - کارمند ۳-کناره چیزی - دو خط در هندسه - ارمغـان پیک۴-پهلو و کنار - فرورفته - کشـنده و نابود کننـده - از ویتامینها ۵-در مکانهای کهنه به مشـام می رسـد - اجازه پزشکی - بر شمشیر پیروز است ۶-قسمتی از پا - چراغ راهنمای کشتی‌ها - قرمز رنگ۷-عدد شروع بازی - نانجیب و بدباطن - به پایان رسیده ۸-دوات- پایتخت کشور اوگاندا - شهرهای عرب۹-مرغ زیبا - خوراکی از شـکمبه گوسفند - حرف جمع ۱۰-پس و عقب- مردار - آماده و مهیا ۱۱-زینتگر - زن صاحب جمال - شـیرینی شـاخه‌یی ۱۲-ناپسند است- مواظب باشید تا سرتان نرود - حرف تنفر - شهر بلقیس۱۳-عزیز است- سردتر - از بیماریهای واگیر ۱۴-کلمه‌یی در مقام حسرت و افسوس- مهمترین شعبه نژاد سفید - پراکندگی ۱۵-برقرار است- نویسنده فرانسوی کتاب فاجعه آسیای سبز

حل جدول شماره قبل

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