## خبرها از عالم علم

### آیا مصرف کافئین قبل از خواب می‌تواند بر سلامتی تأثیر بگذارد؟

بسیاری از افراد عادت دارند قبل از خواب یک وعده غذایی کوچک مصرف کنند یا نوشیدنی‌هایی از جمله نوشیدنی‌های کافئین‌دار بنوشند که می‌تواند خواب آنها را تحت تاثیر قرار دهد.

به گزارش ایسنا، «روبرتا اندینگ»، متخصص تغذیه در مورد اهمیت مواد غذایی که شب‌ها قبل از خواب می‌خوریم، اطلاعاتی را ارائه می‌دهد.

او می‌گوید:از نظر خوابیدن، اگر قصد دارید ساعت ۹ شب به رختخواب بروید، نباید یک وعده غذایی بزرگ را در ساعت هشت شب بخورید. همچنین اگر به کافئین حساس هستید، می‌توانم بگویم حوالی ظهر نوشیدن آن را متوقف کنید. نوشیدن کافئین قبل از خواب بر خواب شما تاثیر می گذارد. یک فرد به طور متوسط حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد تا به خواب برود. اگر کافئین در سیستم بدن شما موجود باشد یا به آن حساس باشید، این مقدار زمان می تواند دو برابر شود.

کافئین نه تنها در قهوه بلکه در چای و برخی نوشابه‌های گازدار هم یافت می‌شود.اندینگ توضیح می دهد که خوردن یک وعده غذایی سنگین قبل از خواب ممکن است همیشه بر افزایش وزن فرد تأثیر نداشته باشد، اما بر جریان خون تأثیر می گذارد و چرخه خواب/بیداری را تغییر می دهد.

به گفته این متخصص، داشتن مقدار زیادی غذا در معده قبل از خواب می تواند جریان خون را به روده شما هدایت کند تا غذا را هضم کند، به این معنی که جریان خون کمتری به مغز شما می رود.

این متخصص اظهار کرد: البته خوردن و آشامیدن در اواخر شب بستگی به برنامه فرد دارد. اگر فردی در شیفت شب کار می کند یا ورزشکاری است که دیر از یک بازی به خانه می آید، برنامه خوردن و نوشیدن او با کسانی که ساعت کاریشان از ۹ صبح تا پنج بعداز ظهر است، متفاوت است.

اگر لازم است قبل از خواب چیزی بخورید، اندینگ می گوید بهترین گزینه این است که چیزی سبک و آسان برای هضم بخورید.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، این متخصص در مورد مصرف نوشیدنی‌ها قبل از خواب هم گفت: قبل از خواب نوشیدنی‌های بدون کافئین یا دارای کافئین کم مصرف کنید.

فراموش نکنید میزان تحمل کافئین در افراد متفاوت است اما در سیستم بدن برای میزان کافئین محدودیتی وجود دارد.

برای بسیاری از آمریکایی‌ها روز بدون نوشیدن یک فنجان قهوه شروع نمی‌شود و براساس گزارش انجمن ملی قهوه در آمریکا، میانگین مصرف قهوه در این کشور بیش از سه فنجان در روز است و در این میان برخی افراد هم ترجیح می‌دهند کافئین را از طریق نوشیدنی‌های انرژی‌زا و قرص‌های کافئین دریافت کنند.میزان تحمل کافئین در افراد متفاوت است اما در سیستم بدن برای میزان کافئین محدودیتی وجود دارد. لرزش دستان و بالا رفتن ضربان قلب نشانه‌های رایجی هستند که از وجود کافئین بیش از حد در بدن خبر می‌دهند. در شرایطی نادرتر، مصرف بیش از حد کافئین به وضعیتی به نام مسمومیت با کافئین یا سوءمصرف کافئین منجر می‌شود.

رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد:

# حدود ۵۰ درصد مبتلایان به فشارخون بالا از بیماری خود اطلاعی ندارند

رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت:حدود ۵۰ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود اطلاعی ندارند که یکی از مهمترین مشکلات ما همین مساله است.بابک اقبالی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به شعار امسال روز جهانی فشار خون بالا با عنوان «با اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن عمر طولانی‌تری داشته باشیم»، اظهار کرد: فشار خون بالا شیوع گسترده‌ای داشته به گونه‌ای که می‌توان بیان کرد از هر سه نفر بزرگسال یک نفر مبتلا به فشار خون است.در صورتی که بیماری فشار خون بالا به درستی کنترل و تشخیص داده نشود عوارض خطرناکی از جمله سکته‌های قلبی، سکته‌های مغزی، نارسایی کلیه، دیالیز و سایر بیماری‌ها را به دنبال خواهد داشت.

وی با بیان اینکه فشار خون بالا در مراحل اولیه علائم خاصی نداشته و قاتل خاموش نام‌گذاری شده است، ادامه داد: این بیماری می‌تواند باعث بروز عوارض مهمی از جمله مرگ و میر در افراد باشد.یکی از راه‌های تشخیص فشارخون بالا اندازه‌گیری فشارخون است و توصیه می‌شود افراد سالم و بدون سابقه بیماری حداقل سالی یک بار اندازه‌گیری فشارخون را داشته باشند.

**◆ در اکثر موارد فشارخون بالا بی‌علامت است**

دکتر اقبالی با یادآوری اینکه در اکثر موارد فشارخون بالا بی‌علامت است، عنوان کرد:اگر بیماری شدیدتر باشد در بعضی افراد علائمی چون سردرد، خواب‌آلودگی، تاری دید، درد قفسه سینه و خونریزی بینی نیز مشاهده می‌شود؛ این عوارض در فشارخون‌های شدید بروز پیدا کرده و توصیه می‌شود افراد قبل از این عوارض فشارخون بالای خود را شناسایی و مداخلات را انجام دهند.وی اضافه کرد: با وجود اینکه راه اندازه‌گیری فشار خون بالا بسیار ساده است و افراد با مراجعه به نزدیکترین مرکز درمانی می‌توانند فشار خون خود را اندازه گیری کنند ولی متاسفانه به دلیل ساده بودن تشخیص، بسیاری از افراد به این بیماری اهمیتی نمی‌دهند. حدود ۵۰ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود اطلاعی ندارند که یکی از مهمترین مشکلات ما همین مساله است.رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد در پاسخ به اینکه فشار خون طبیعی چیست و چه زمان می‌توان بیان کرد که فشار خون بالا داریم؟ تصریح کرد:در اندازه‌گیری فشار خون دو عدد فشارخون سیستول و دیاستول داریم و فشار خون کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلیمترجیوه فشار خون طبیعی است. در صورتی که فشار خون فردی ۱۴۰ روی ۹۰ میلیمترجیوه و بیشتر از این باشد باید به پزشک مراجعه کند. فشار خون بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ و ۸۰ تا ۹۰ میلیمتر جیوه در افراد گویای پرفشاری خون است و باید شیوه زندگی خود را اصلاح کند. باید اضافه کرد فشار خون کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ تا زمانی طبیعی است که برای افراد عارضه ایجاد نکند. برای افت فشار خون در افراد عدد قاطعی وجود ندارد.

**◆ چاقی و فعالیت بدنی کم دو مورد از مهمترین علل افزایش فشار خون در جوامع امروزی هستند**

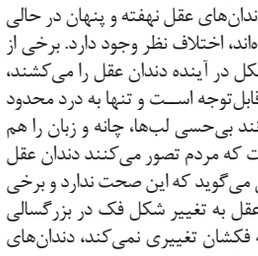
اقبالی با تاکید بر اینکه سن یکی از عوامل دخیل در بروز فشار خون است، گفت: هرچه سن بالاتر برود تعداد بیماران مبتلا به فشار خون نیز افزایش پیدا می‌کنند. نمی‌توان برای افزایش سن کاری کرد اما می‌توان برای تشخیص و مراقبت در خصوص این بیماری تدابیر بیشتری داشت. علاوه بر آن چاقی و فعالیت بدنی کم دو مورد از مهمترین علل افزایش فشار خون در جوامع امروزی هستند.امروزه در کودکان کم‌تحرکی و اضافه وزن به شدت در حال افزایش بوده و این کودکان در سنین جوانی و میانسالی مبتلا به فشار خون بالا و برخی بیماری‌های دیگر خواهند شد.وی با بیان اینکه علائم هشدار در افراد با فشار خون بالا زمانی بروز می‌کند که فشارخون خود را کنترل نکرده‌اند، اظهار کرد: در صورتی که فرد به علائم هشدار برسد باید سریعاً به پزشک مراجعه کند. علائم هشدار با درد قفسه سینه و تعریق سرد به همراه ضعف همراه است. در صورتی فشارخون افراد بالاتر از ۱۸۰ روی ۱۱ میلیمتر جیوه باشد باید سریعاً به پزشک مراجعه کند. همچنین کاهش ناگهانی بینایی به خصوص در یک چشم و ضعف در یک سمت بدن از دیگر علائم مشکوک به سکته مغزی می‌باشد.رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد در پاسخ به اینکه در صورت ابتلا به بیماری فشارخون چه اقداماتی باید انجام دهیم، خاطر نشان کرد: بیماری فشارخون یک بیماری مزمن بوده و درمان قطعی ندارد اما قابل کنترل است. حدود یک سوم افراد بزرگسال مبتلا به فشار خون هستند و با سبک زندگی امروزی این شیوع بیشتر نیز خواهد شد. ما مشکلاتی در خصوص مراقبت‌های بیماری فشار خون داریم که باعث می‌شود بیماران فشار خونی ما کنترل مناسبی نداشته باشند؛ اولین توصیه ما مراجعه منظم به پزشک و مراکز پزشکی در شهرها و روستاها است.

**◆ حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی برای بزرگسالان توصیه می‌کنیم**

رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تاکید بر اینکه در کودکان فعالیت بدنی بیشتری نسبت به بزرگسالی نیاز داریم، یادآور شد: کودکان از سنین ۵ تا ۱۰ سالگی باید حداقل یک ساعت در روز فعالیت بدنی متوسط داشته باشند.حداقل فعالیت بدنی که ما برای بزرگسالان توصیه می‌کنیم ۱۵۰ دقیقه و به صورت پیاده‌روی، شنا و...، پنج روز در هفته به مدت سی دقیقه است.همچنین تعدادگام‌های ما در پیاده روی بسیار موثر بوده و که افراد به وسیله اپلیکیشن‌هایی که در این خصوص وجود دارد می‌توانند تعداد گام‌های خود را کنترل کنند.توصیه ما در این خصوص نیز تعداد ۷۰۰۰ قدم در روز است.به افراد بالای ۴۰ سال و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای توصیه می‌شود پیش از آغاز فعالیت‌های سنگین با پزشک مشورت کنند.

## خبر پزشکی

### باورهای غلط در مورد دندان عقل؛ چه زمانی برای کشیدن آن اقدام کنیم؟



به باور بسیاری از متخصصان، دیدگاه عمومی درباره دندان عقل به‌هیچ‌وجه عاقلانه نیست.

به گزارش ایسنا، دندان‌های عقل یا سومین و آخرین مجموعه دندان‌های آسیاب پشتی جزو آخرین دندان‌هایی هستند که در دهان رشد می‌کنند. «ارسطو»، فیلسوف و متکلم یونانی در قرن چهارم قبل از میلاد، نوشته است که این دندان‌ها حول‌وحوش ۲۰ سالگی درمی‌آیند. البته به مواردی از رویش دندان عقل در افراد بالای ۸۰ سال هم اشاره کرده است.

دندان‌های عقل در انسان برای بهتر خرد کردن غذاهای سفت مانند گیاهان خام، گوشت و مغزها تکامل پیدا کردند اما با نرم‌تر شدن رژیم غذایی و بزرگ‌تر شدن مغز در گونه انسانی ما، جمجمه‌ها بزرگ‌تر و آرواره‌ها کوچک‌تر شدند؛ آنچه باعث شد دندان‌های عقل چون مهمانی ناخوانده در دهان باقی بمانند که هم فضایی گرانبها را اشغال کرده‌اند و هم درد و ناراحتی ایجاد کنند و هنوز نفهمیده‌اند که دیگر قدمشان روی چشم نیست! آن‌ها با ایجاد تراکم بیش از حد دندان‌ها در فک دردی مزمن به وجود می‌آورند و اگر هم نهفته و پنهان در لثه بمانند (بر اثر فشار به لثه یا دندان‌های دیگر) ممکن است مشکلات سلامتی مانند پوسیدگی و عفونت ایجاد کنند. از طرفی افراد گرفتار با عوارض دندان عقل اغلب برای جویدن مشکلاتی دارند و دهانشان بوی بدی می‌دهد.

نتیجه اینکه کشیدن دندان عقل (دانتکتومی) بسیار رایج است و مردم در سراسر جهان چندین دهه است که انتخابشان این است که از طریق جراحی دندان عقل را از دهانشان خارج کنند، زیرا این دندان‌ها قابلیت خاصی ندارند و می‌توانند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کنند.

به گزارش ایندیپندنت، با این حال برخی متخصصان می‌گویند که از این روش بیش از حد استفاده می‌شود. دکتر «ادموند بیلی»، جراح فک و دندان در لندن، یکی از این متخصصان است که می‌گوید: همه ما می‌دانیم که تعداد زیادی از جوانان با عوارض دندان عقل مواجه‌اند. او تخمین می‌زند که حدود ۷۰ درصد مردم برای کشیدن دندان عقل به جراحی متوسل می‌شوند اما به باور بیلی، جراحی دندان عقل در صورتی که درد و عفونت ایجاد کند، ضروری است و نگرانی او بابت جراحی‌هایی است که پیشگیرانه انجام می‌شوند نه در نتیجه بروز مشکلات و علائم.

بیلی می‌گوید: درباره خارج کردن دندان‌های عقل نهفته و پنهان در حالی که هیچ بیماری یا عارضه‌ای ایجاد نکرده‌اند، اختلاف نظر وجود دارد. برخی از جراحان به منظور پیشگیری از بروز مشکل در آینده دندان عقل را می‌کشند، در حالی که عوارض جانبی این عمل قابل‌توجه است و تنها به درد محدود نمی‌شود؛ بلکه مشکلاتی بلندمدت مانند بی‌حسی لب‌ها، چانه و زبان را هم به دنبال دارد.بخشی از مشکل این است که مردم تصور می‌کنند دندان عقل بی‌تردید به دهان آسیب می‌زند، اما بیلی می‌گوید که این صحت ندارد و برخی موارد تراکم و فشردگی ناشی از دندان عقل به تغییر شکل فک در بزرگسالی مربوط می‌شود. بنابراین در افرادی که فکشان تغییری نمی‌کند، دندان‌های عقل می‌توانند تا مدت طولانی و بدون مشکل در دهان باقی بمانند.

متخصص بیماری‌های داخلی؛

# وقتی استرس باشد باید انتظار شیوع انواع بیماری‌ها را داشته باشیم

عضو هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران گفت:وقتی استرس در زندگی و اجتماع وجود دارد، باید انتظار بروز و شیوع انواع بیماری‌ها را نیز داشته باشیم.

به گزارش مهر، کیوان الچیان، با بیان اینکه باید در زمان مناسب و ممکن اقدام لازم انجام دهیم، افزود: استرس‌های ناشی از سوانح و حوادث نیز موضوع بسیار مهمی است که موجب پیامدهای ناگوار در کوتاه مدت و بلند مدت می‌شود.

عضو هیأت علمی گروه طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی ایران تصریح کرد: نکته مهمی در مورد استرس باید دانست آن است که بروز انواع استرس، باعث ترشح هورمون‌های مرتبط با استرس خواهد شد تا بدن بتواند به نحوی مناسب با استرس مقابله کند.

الچیان گفت: وقتی استرس و اضطراب‌ها در محیط زندگی زیاد می‌شود موجب ترشح مکرر استرس هورمون‌ها در بدن خواهد شد و سیستم ایمنی بدن نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد.

این متخصص طب داخلی افزود: با اُفت عملکرد سیستم ایمنی در اثر استرس‌ها، بدن نسبت به برخی بیماری‌ها، عفونت‌های فرصت طلب و حتی برخی بیماری‌های مغز و اعصاب، توانایی و مقاومت خود را از دست می‌دهد.

وی با بیان اینکه سکته‌های مغزی و قلبی، آلزایمر، خونریزی‌های دستگاه گوارش، روانپریشی و پرخاشگری در اجتماع در پی استرس‌های مکرر رخ می‌دهد، ادامه داد: به دنبال تکرار این استرس‌ها شاهد کاهش ضعف سیستم ایمنی، احتمال بروز عفونت‌ها افزایش یافته و احتمال پاندمی ویروسی نیز افزایش

فراوانی پیدا می‌کند.

عضو هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران تاکید کرد: هر فرد بنا به موقعیت و توانایی خود در جامعه باید تلاش کند، چون بر همه ما واجب است که استرس‌ها را کاهش دهیم.

وی گفت: یک خبرنگار با تولید خبرهای مثبت و امید بخش می‌تواند به کاهش استرس‌های اجتماعی کمک کند؛ یک پزشک با درمان درست و امید دادن برای بهبود بیمار می‌تواند در زمینه کنترل استرس موفق باشد.

الچیان افزود: ولی برخی عوامل در اختیار فرد نیست و به مسائل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بستگی دارد.

وظیفه دولت و حکمرانان جامعه، تلاش برای کاهش استرس در جامعه است. بدین ترتیب سطح بهداشت، ایمنی و درمان ارتقا پیدا می‌کند.

الچیان در سخنرانی روز پایانی سی و چهارمین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، گفت: همه ما در ایجاد و یا کنترل استرس‌ها نقش داریم؛ وقتی استرس در زندگی و اجتماع وجود دارد، باید انتظار بروز و شیوع انواع بیماری‌ها را نیز داشته باشیم.

در سخنرانی‌های سی و چهارمین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران (۲۵ تا ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۳) طی چهار روز به ابعاد مختلف این موضوع و بیماری‌های مرتبط و انواع شایع امراض داخلی توجه شد.

# شیوع بی‌سابقه «سندرم شوک سمی استرپتوکوک» در ژاپن

مقامات بهداشتی ژاپن اعلام کردند تعداد مبتلایان به «سندرم شوک سمی استرپتوکوک» در این کشور با سرعت بی‌سابقه‌ای در حال افزایش است.

به گزارش ایسنا، مقامات بهداشتی گفته‌اند این سندرم که اخیرا در ژاپن پیشروی سریعی داشته حتی در مواردی می‌تواند کشنده باشد.

STSS عمدتا توسط باکتری «گروه A استرپتوکوک» ایجاد می‌شود و بیشتر افراد ۳۰ ساله یا مسن‌تر را درگیر می‌کند.

در موارد حاد بیماران ممکن است دچار مرگ اندام‌ها و نارسایی‌های متعدد اعضای بدن شوند.

تا ۵ ماه جاری میلادی (ماه مه ۲۰۲۴)، مؤسسه ملی بیماری‌های واگیردار ژاپن گزارش‌های اولیه درباره ۸۰۱ مورد ابتلا به STSS در سال جاری دریافت کرده است که این رقم ۲.۷۶ برابر بیشتر از رقم مربوط به دوره مشابه در سال گذشته است.

کارشناسان بهداشتی در ژاپنی می‌گویند امسال تعداد مبتلایان با سرعت بیشتری نسبت به سال گذشته در حال افزایش است. آمار نشان می‌دهد که تعداد کل بیماران در تمام طول سال گذشته ۹۴۱ نفر بوده است.

شبکه خبری ان‌اچ‌کی به نقل از متخصصان بهداشتی این کشور گزارش کرد، دلیل این افزایش مشخص نیست اما از زمان کاهش اقدامات مقابله با کووید، تعداد موارد ابتلا به گلودرد استرپتوکوکی در ژاپن افزایش یافته است.

کارشناسان می‌گویند انتقال این بیماری از طریق زخم‌های باز انجام می‌شود. انتقال باکتری عامل این بیماری ممکن است به دلیل عدم رعایت نکات بهداشتی رخ دهد.

## جدول

شماره ۷۴۹۴

| | 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 | | | | | | | | | | ■ | | | | | |

**افقی**

۱-خوی انسانی و انسان بودن - دارای جامه‌یی از پشم است و به صوفی گفته می‌شود ۲-چیزی را به او نمی توان سپرد - نابود شدنی - مفعول بی واسطه ۳-هنوز ادب نشده - کمربند زمین - نداکننده - بالابر خودرو ۴-روزگار بی‌پایان - به‌کار نیامدنی - نی هندی ۵-صدای فروریختن سقف- زر سرخ - حرفه ای که فقط با پنبه سروکار دارد ۶-عملی هنرمندانه در عکاسی - از گلهای باغچه‌ای - از مصالح ساختمانی برای پی ریزی ۷-همنشینان پسر نوح - افزون - لوله خونین بدن ۸-گمراهی - کنایه از کار ناپایدار و بی اساس است- بهای رهایی ۹-پراکندگی - نامی برای قرقاول - جامه کهنه و پاره ۱۰-خدمتکار سالخورده - از القاب مبارکه امام چهارم (ع) - روشهای نیکو ۱۱-سالم آن باعث موفقیت است- فرود آینده - اسب چاپار ۱۲-ندا دردهنده - وسیله کشاورزی - چه بسیار ۱۳-حدس و گمان - برکت سفره - به راه آشنایی ندارد - گاهی با خشک او نیز می‌سوزد ۱۴-سرباز زدن - جوانمرد و بزرگوار - چرخ خودرو ۱۵-خوش ذوقی و نغزگویی - سرپرست املاک موقوفه

**عمودی**

۱-از شهرهای استان فارس- یکی از نوشته‌های جان اشتاین بک۲-نگهبان بالای برج - کشیک و نگهبانی - پرنده خوش خرام ۳-محبت نصفه و نیمه - جیره و مستمری - تاریک- اسب آذری ۴-راه گم کرده - آب راه بزرگ- پرفروغ است ۵-پیروی کردن - کلاه تمام لبه - تاکسی دریایی ۶-مرکز فرماندهی - میوه کال - از درختان بی‌بر ۷-دست شکسته بر گردن - مکان امن - شتاب و عجله ۸-ضمیر با ادب- از مناطق شمال غرب کشور - آوازی از عالم غیب۹-ام الخبائث- بدوی در آنجا سکونت دارد - خدمتکار سالخورده ۱۰-عنوان دیگر حنا - تیری که با کمان اندازند - شهر بزرگ نیمروز ۱۱-جای پرآشوب- پایتخت تانزانیا ۱۲-سروصدای موکب بزرگان بود - هنوز ادب نشده - عضو فعال ۱۳-دیگر جا ندارد - واحدی در برق - پیشمرگ- ضمیر درون ۱۴-با هاج سر گشته می‌شود - مارکی بر خودرو - زندان تاریخی و دولتی پاریس که در انقلاب کبیر به دست مردم ویران شد ۱۵-محل اختفا صیاد - لقبی در اروپا

**حل جدول شماره قبل**

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