خبرها از عالم علم

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بهشتی عنوان کرد؛

روزهای گرم از مصرف مایعات شیرین و کافئین‌دار خودداری کنید

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بهشتی، نسبت به مصرف مایعات شیرین و کافئین‌دار مانند قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ که موجب کاهش آب بدن می‌شود، هشدار داد.

به گزارش مهر، فرشته فزونی، با تاکید بر ضرورت رعایت الگوی تغذیه‌ای سالم به بیان نکاتی مهم برای پیشگیری از گرمازدگی و کم آبی بدن در هوای گرم تابستان، گفت: برای پیشگیری از کم آبی بدن مایعات کافی ترجیحاً آب آشامیدنی سالم بنوشید.

وی با بیان اینکه برای افراد بالغ سالم نوشیدن هشت لیوان مایعات روزانه توصیه می‌شود، افزود: اما مبتلایان به بیماری‌های کلیوی باید در مورد میزان مصرف مایعات با پزشک خود مشورت کنند.

فزونی تاکید کرد:آب و مایعات را در حجم زیاد و به یکباره مصرف نکنید بلکه جرعه جرعه و کم کم در طول روز بنوشید.

وی ادامه داد:می‌توان از برش‌های لیموترش، انواع توت‌ها، خیار، تخم شربتی، خاکشیر، نعناع، عرق بیدمشک و گلاب برای طعم دادن به آب استفاده کرد.

فزونی با بیان اینکه استفاده از میوه‌های فصل نقش مؤثری در تأمین آب بدن دارد، تاکید کرد: اما با توجه به قند بالای آن‌ها مصرف بیش از چهار واحد میوه در روز توصیه نمی‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، استفاده از میزان مناسب میوه و سبزی مانند هندوانه، انگور، سیب، طالبی، آلو، آلبالو، خیار، نعناع، اسفناج، کاهو و کرفس در رژیم غذایی روزانه را برای تأمین آب و الکترولیت‌های مورد نیاز و جلوگیری از کم‌آبی مؤثر دانست.

وی با توصیه مصرف روزانه چند وعده غذای کم حجم و سبک مصرف کنید و خودداری از مصرف غذای حجیم و سنگین، افزود: از انواع سبزی خام و پخته به صورت سالاد یا همراه با غذا برای رفع تشنگی استفاده کنید.

فزونی با بیان اینکه در هوای گرم استفاده از غذاهای آبکی مثل انواع سوپ‌ها، آش‌ها و خوراک‌های کم چرب توصیه می‌شود، گفت: همچنین انواع آش‌های سبک تابستانی (مانند آش آلو، آش دوغ، آش انار، سوپ سبزیجات)، دوغ کم نمک، آبدوغ خیار، انواع سالاد در فصل گرما بیشتر از سایر غذاهای سنگین، پرکالری و چرب توصیه می‌شود.

وی با بیان اینکه ترکیب ماست و خیار یا ماست با انواع سبزی‌های پخته شده نیز علاوه بر افزایش ارزش غذایی ماست، موجب رفع تشنگی می‌شود، افزود: در ساعاتی که خارج از منزل هستید یک بطری آب یا شربت‌های خانگی کم شیرین همراه داشته باشید.

فزونی با بیان اینکه نوشیدن مایعات شیرین و حاوی کافئین مانند قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ موجب کاهش مایعات بدن می‌شود، تاکید کرد: از مصرف نوشیدنی‌های بسیار سرد خودداری کنید، زیرا می‌توانند باعث بروز مشکلات گوارشی شوند.

دیابت امید به زندگی را کاهش می‌دهد

نزدیک به ۵۳۰ میلیون بزرگسال در جهان به دیابت مبتلا هستند و این افراد در معرض خطر بیماری‌های متعددی قرار دارند.

به گزارش آنا، دیابت به ویژه دیابت نوع ۲ در حال تبدیل شدن به یکی از چالش برانگیزترین مشکلات سلامت قرن بیست و یکم است.

ابتلا به دیابت می‌تواند زمینه ساز بروز سایر بیماری‌ها باشد؛ به طوری‌که بر اساس یافته‌های پژوهشگران دانشگاه امپریال لندن، دیابت ۱۵ تا ۲۰ سال بروز عوارض طولانی مدت چندگانه (Multiple Long-Term Conditions (MLTC)) را تسریع می‌کند و همین امر موجب کاهش امید به زندگی خواهد شد.

محققان تخمین می‌زنند حدود ۵۲۹ میلیون نفر در جهان با دیابت دست و پنجه نرم می‌کنند و ۹۰ تا ۹۵ درصد این افراد به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند.

بیماران مبتلا به دیابت در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عوارض مغزی، کلیوی، بیماری‌های دهان و دندان، اختلالات مغزی و خلقی و مشکلات چشمی هستند. اگر بیمار دیابتی با بیش از یک مورد از این مشکلات مواجه باشد، دچار عوارض طولانی مدت چندگانه (MLTC) شده است.

یافته‌های مطالعه پژوهشگران در دانشگاه امپریال لندن مبنی بر بروز ۱۵ تا ۲۰ سال زودتر این عوارض و کاهش امید به زندگی در آنها، در مجله Nature منتشر شده است.

◆ عوارض طولانی مدت دیابت در بیماران بالای ۵۰ سال

محققان داده‌های پزشکی بیش از ۴۶ میلیون بزرگسال ۲۰ سال و بیش‌تر را تجزیه و تحلیل کردند؛ بیش از ۳ میلیون نفر از شرکت کنندگان به دیابت نوع ۱ یا ۲ مبتلا بودند.

همچنین این یافته‌ها نشان داد افراد دیابتی بالای ۵۰ سال با حداقل سه عارضه طولانی مدت که در بالا گفته شد، مواجه هستند و در مقابل افراد دارای سن ۶۵ تا ۷۰ سالی که به دیابت مبتلا نیستند، با عوارض طولانی مدت چندگانه دست و پنجه نرم نمی‌کنند یا با کمتر از سه عارضه آن مواجه هستند.

دانشمندان همچنین دریافتند میانگین سن شروع عارضه‌های طولانی مدت MLTC برای شرکت کنندگان مبتلا به دیابت ۶۶ تا ۶۷ سال است. علاوه بر این ابتلا به دیابت در سن پایین‌تر، فرد را با MLTC شدیدتری در سن بالا روبه‌رو می‌کند.

ادوارد گرگ، پروفسور دانشگاه علوم پزشکی و بهداشتی ایرلند و استاد گروه اپیدمیولوژی کالج امپریال لندن معتقد است «عوارض چندگانه طولانی مدت یکی از مهمترین مسائلی است که سلامت بشر را تهدید می‌کند»

به گفته وی، «این مشکل اغلب ناشی از افزایش سن در نظر گرفته می‌شود، اما این تمام داستان نیست، چالش بزرگ بروز عوارض چندگانه طولانی مدت در جوانی است.»

هنگامی که گرگ و تیم او عوارض چندگانه طولانی مدت خاص را بررسی کردند، مواردی که در تمام رده‌های سنی بیشتر به چشم می‌خورد عبارت بود از: فشار خون بالا، بیماری عروق کرونر قلب (CHD)، استئوآرتریت، افسردگی و آسم.

این که دیابت با MLTC مرتبط باشد، تعجب ندارد، موضوع مهم تنوع، شدت و بروز زودرس آن در بیماران دیابتی است.

◆ از دست رفتن چهار سال از زندگی بیمار با ابتلا به هر عارضه طولانی مدت

مطالعات به بررسی عمر از دست رفته افراد مبتلا به دیابت به دلیل MLTC نیز پرداخته است. دانشمندان دریافته‌اند افراد با MLTC بیشتر، سال‌های کمتری زندگی می‌کنند. به عنوان مثال افراد دیابتی با سه مورد عارضه چندگانه طولانی مدت، تا ۱۰ سال با این عوارض زندگی می‌کنند و عمرشان ۵ سال کمتر از افراد دیابتی بدون MLTC است.

همچنین مبتلایان به دیابت که حداقل دچار پنج عارضه طولانی مدت چندگانه هستند، به طور میانگین پنج سال با این عوارض دست و پنجه نرم می‌کنند و شش سال کمتر نسبت به دیابتی‌های بدون عارضه زنده هستند.

گرگ و تیم او همچنین دریافتند که وقتی بزرگسالان جوان مبتلا به دیابت، MLTC را تجربه می‌کنند، سال‌های عمر بیشتری را از دست می‌دهند.

به عنوان مثال، یک فرد مبتلا به دیابت و MLTC در سن ۴۰ سالگی حدود چهار سال از زندگی خود را به ازای هر هر عارضه در مقایسه با افراد بدون MLTC از دست می‌دهد.

گرگ می‌گوید: «اغلب بیماری‌های مزمن به مرور زمان به ناتوانی و امید به زندگی آسیب وارد می‌کنند، بنابراین ما باید راهی پیدا کنیم تا افراد را از شروع زودهنگام چنین شرایطی باز داریم.»

این پروفسور ادامه می‌دهد: «دیابت قابل کنترل است و با پیشگیری از آن می‌توان تا حد زیادی از بروز عوارض چندگانه طولانی مدت جلوگیری کرد.»

◆ چرا بسیاری از بیماری‌ها با دیابت همراه هستند؟

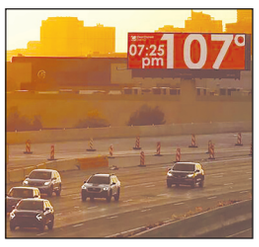
دکتر پویا شفیع پور، پزشک خانواده و متخصص چاقی در مرکز بهداشت پراویدنس سنت جان در سانتا مونیکا، کالیفرنیا تصریح می‌کند: «این یافته‌ها قابل انتظار بود، زیرا دیابت و وضعیت مقاومت به انسولین در بدن قبل از تشخیص دیابت در فرد شروع می‌شود. اغلب این افراد به کبد چرب مبتلا هستند و مقاومت به انسولین زمانی خود را نشان می‌دهد که آسیب به بدن و همه اندام‌ها شروع شده باشد.»

وی ادامه می‌دهد: «افراد مبتلا به دیابت در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری آترواسکلروتیک قلبی، بیماری عروق مغزی (CVA)، سکته مغزی، رتینوپاتی، نوروپاتی، بیماری کلیوی و چندین بیماری مختلف هستند، بنابراین ابتلا به دیابت همه اندام‌های بدن را درگیر می‌کند.»

خبر پزشکی

افزایش دما در شب‌ها؛

سلامت میلیاردها نفر در جهان در خطر است



داده‌های مطالعه اخیر توسط موسسه Climate Central نشان می‌دهد تغییرات آب و هوایی به طور نامتناسبی دمای شبانه را بالا می‌برد و میلیاردها نفر را در معرض بیماری ها و اختلالات مربوط به گرما قرار می‌دهد.

به گزارش ایسنا، Climate Central یک گروه مستقل که در مورد اثرات تغییرات آب و هوا و گرم شدن زمین تحقیق می کند، گزارش داد که دمای شبانه تابستان بین سال های ۱۸۹۵ تا ۲۰۲۳ میلادی ۲.۲۹ درجه سانتیگراد افزایش یافته است.

در مقایسه با میانگین افزایش جهانی ۱.۱ درجه سانتیگراد، دمای شبانه تابستان دو برابر میانگین جهانی افزایش یافته است.

کارشناسان می گویند که شب های گرم تر می تواند منجر به افزایش بیماری های حاد و مزمن به دلیل گرما شود. دوره های طولانی دمای بالا در طول روز و شب استرس قابل توجهی را بر بدن انسان وارد می کند و خطر ابتلا به بیماری ها و مرگ و میر ناشی از گرما را افزایش می دهد.

امواج گرما می تواند گروه های بزرگی از مردم را در بازه های زمانی کوتاه به شدت تحت تاثیر قرار دهد و اغلب منجر به بحران های بهداشت عمومی و در نتیجه افزایش نرخ مرگ و میر می شود. علاوه بر این، این رویدادها می تواند پیامدهای اجتماعی-اقتصادی گسترده ای از جمله کاهش ظرفیت کاری و کاهش بهره وری نیروی کار داشته باشد.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، مرگ و میر ناشی از گرما برای افراد بالای ۶۵ سال بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۴ و ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ تقریباً ۸۵ درصد افزایش یافته است. بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹، مطالعات نشان می‌دهد که تقریباً ۴۸۹ هزار مرگ و میر ناشی از گرما در هر سال رخ داد که ۴۵ درصد آن در آسیا و ۳۶ درصد در اروپا بوده است.

به گزارش آناتولی، حوادث مرتبط با موج گرما با شدت بالا می تواند مرگ و میر بالایی را به همراه داشته باشد. در سال ۲۰۰۳ میلادی ۷۰ هزار نفر در اروپا در نتیجه موج گرمای ژوئن تا اوت جان باختند، جایی که دمای تابستان ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از میانگین فصلی افزایش یافت.

حتی افزایشی جزئی در میانگین دمای زمین تاثیر قابل توجهی در بروز پدیده گرمای شدید دارد. در سال‌های اخیر، انگاره یا همان الگوی توزیع میانگین دمای روزانه به سوی گرمای بیشتر تغییر یافته و روزهای گرم‌تر با گرمای بیشتر را محتمل‌تر کرده است.

اوایل آوریل ۲۰۲۴ (سال جاری) و در زمان موج گرمای شدید در سراسر منطقه ساحلی آفریقا، دمای هوا در کشور مالی به ۴۸.۵ درجه سانتیگراد رسید و باعث افزایش شمار بیماران بستری شده در بیمارستان‌ها و آمار مرگ و میر شد.کارشناسان دریافته اند که بدون تغییرات آب و هوایی ناشی از فعالیت انسانی بروز چنین گرمایی امکان‌پذیر نبود و احتمال بروز اینگونه پدیده‌ها با ادامه گرمایش زمین بیشتر خواهد شد.

در ژوئیه ۲۰۲۲ در انگلیس، دمای هوا برای اولین بار به رکورد تاریخی ۴۰ درجه سانتیگراد رسید و اختلال گسترده را در سراسر این کشور را در پی داشت.

نوبت دوم

شرکت سهامی برق منطقه ای گیلان

آگهی مزایده عمومی به شماره ۱۴۰۳۹۱۰۰۳

شرکت سهامی برق منطقه‌ای گیلان در نظر دارد انواع سیم و کابل اسقاط خود در چهار پارت مختلف را با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir به شماره ثبت ۱۰۰۳۰۰۱۰۹۷۰۰۰۰۰۲ از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لازم است مزایده‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت‌نام در سامانه و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. به پیشنهادهای ارسالی و یا واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و همچنین به پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر ارسال و یا واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات مورد نیاز به شرح ذیل اعلام می‌گردد:

۱- نام و نشانی مزایده گزار: شرکت سهامی برق منطقه‌ای گیلان: به نشانی رشت - خیابان امام خمینی(ره) - چهار راه قدس (میکائیل) - امور تدارکات و قراردادها تلفن ٦ - ۰۱۳۳۳۳۲۵۰۰۱

۲- موضوع مزایده: فروش انواع سیم و کابل اسقاط شرکت برق منطقه ای گیلان

۳- زمان، مهلت، مبلغ و محل دریافت اسناد و بازدید: متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/ ۵/ ۳۱ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و با پرداخت مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ (پانصد هزار) ریال از طریق درگاه پرداخت اینترنتی به حساب نسیم بانک مرکزی به شماره ٤٠٠١١٠٦١٠٦٠٢٥٢٢٠ (با شناسه واریز ۲۰۳۱۰۶۱۵۲۲۲۶۵۰۰۰۳۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰) به نام شرکت سهامی برق منطقه‌ای گیلان، برای خرید اسناد مزایده فوق اقدام نمایند. ضمناً توصیه می شود قبل از ارائه پیشنهاد قیمت، از کالاهای موضوع مزایده بازدید به عمل آید و در صورت عدم بازدید، هیچ گونه ادعای مالی، قراردادی و حقوقی پذیرفته نخواهد شد. بازدید از کالاهای فوق، طی ساعات ۹ الی ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/ ٦/ ۵ لغایت ۱۴۰۳/ ٦/ ۷ با اخذ معرفی نامه از امور تدارکات و قراردادهای شرکت برق منطقه ای گیلان امکان پذیر است.

٤- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه شرکت در مزایده، در اسناد مزایده تعیین شده است که به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر می‌باشد و متقاضیان می‌بایست نسبت به تحویل آن در پاکت لاک و مهر شده (پاکت الف) تا ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/ ٦/ ۱۱ به دبیرخانه شرکت برق منطقه‌ای گیلان اقدام نمایند.

۵- مهلت بارگذاری اسناد و ارائه پیشنهادها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت: تا ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/ ٦/ ۱۱ می‌باشد.

۶- تاریخ و محل گشایش پیشنهادها: ساعت ۱۱ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/ ٦/ ۱۱ در سالن پیامبر اعظم (ص) شرکت سهامی برق منطقه‌ای گیلان واقع در رشت - خیابان امام خمینی(ره) - چهار راه قدس (میکائیل)

تذکر مهم: پیشنهاد دهندگان باید ضمن بارگذاری پاکت (الف) و سایر مدارک مورد نیاز در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در مهلت مقرر، نسبت به تحویل اصل پاکت الف (ضمانتنامه) مطابق شرایط درج شده در اسناد مزایده، در پاکت لاک و مهر شده تا ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/ ٦/ ۱۱ به دبیرخانه شرکت سهامی برق منطقه‌ای گیلان اقدام نمایند.

۷- شرایط خریدار: دارای مجوز از وزارت صنعت، معدن و تجارت در زمینه تولید سیم یا کابل و یا ریختگری یا ذوب فلزات

۸- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده درج شده است.

۹- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل ثبت نام و عضویت در سایت سامانه (www.setadiran.ir): تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی، ۱٤٥٦ می‌باشد.

شرکت سهامی برق منطقه ای گیلان

شناسه آگهی: ۱۷۶۵۸۵٤

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/ ۰۵/ ۲۲

ابطال آگهی دعوت

بدینوسیله آگهی دعوت منتشره در تاریخ ۱۴۰۳/ ۰۵/ ۱۰ در خصوص مجمع عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/ ۰٦/ ۰۳ شرکت تعاونی تأمین نیاز اعضای انجمن صنفی تولیدکنندگان سازه های فولادی فرا استانی با توجه به تغییرات بوجود آمده در دستورات جلسه باطل اعلام میگردد.

۱۲۲۶

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت مجتمع آهک صنعتی برزک (سهامی خاص) بشماره ثبت ۷۰۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۷۳۷۳۳

بدینوسیله از کلیه سهامداران دعوت به عمل می آید جهت حضور در جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۳/۰٦/۰۵ با دستور جلسه مندرج بشرح ذیل در محل قانونی شرکت واقع در کاشان بخش مرکزی دهستان کوهپایه جاده خونجه برزک جنب شرکت سیمان کویر کاشان با کد پستی ۸۷۳۱۱٦۷۸۰۱ حضور بهم رسانند.

*دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:

- افزایش سرمایه شرکت
- و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع می باشد.

هیئت مدیره شرکت مجتمع آهک صنعتی برزک

۱٤٤۸

آگهی مفقودی

برگ سبز سواری دنا مدل ۱٤۰۰ به ش موتور: ۱٤۷H۵۷۱۷۳٤ ش شاسی: NAAW۰۱HE۷ME۳۲۱۸۰۹ پلاک: ایران۹۱ - ۵۷٦ ن ٥٤ مفقود و اعتبار ندارد. مشکین شهر

۱٤٤۲

آگهی مفقودی

برگ سبز و کارت موتورسیکلت تلاش تیپ CG ۱۲۵ مدل ۱۳۸۲ رنگ قرمز شماره پلاک ٤۸۱ ایران ٤۷۲۵۲ شماره تنه ۸۲۱۷۱۰۱۵ شماره موتور ۲۳۵۰۱۵٤٤ متعلق به حسنعلی شریفی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱٤٤٤

آگهی مفقودی

شناسنامه مالکیت موتور سیکلت دینو مدل ۱۳۸۹ رنگ قرمز زرشکی به شماره شهربانی ۵۳۹ ایران ٦۵۲۸۱ به شماره موتور *۱۵٦FMI*D٦۸۳۰۰۲ و شماره شاسی NBY***۱۲۵A۸۹۰۱۱۷٤ بنام حشمت اله دارابی پور به شماره ملی ٦۱۳۹٦۰۸۸٦٤ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱٤٤۲

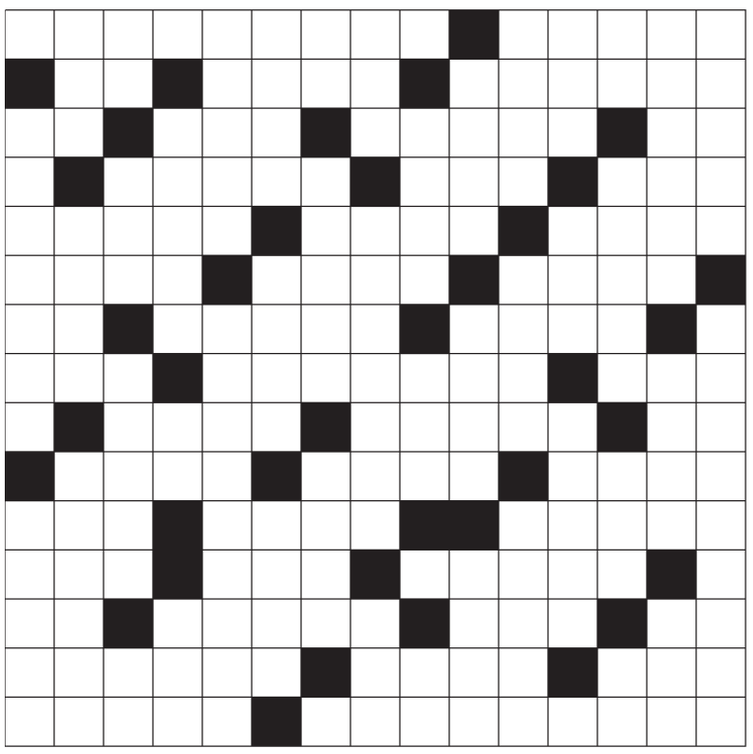
آگهی مفقودی

کلیه مدارک خودرو سمند سورن ۱۸۰۰ به رنگ سفید مدل ۱۳۸۸ به پلاک ایران ٤۹-٥٦۸ د ۲٤ و به شماره شاسی NAACC۱CF۳AF٤۲۱۹۰٦ و به شماره موتور ۱۲٤۸۸۱۳٦٦۲۸ بنام حسین جمالی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱٤٤۱

جدول

۷۵۵۱



افقی

۱-از وسایل بهداشتی - گیاهانی را که یاخته‌های آنها یکسان و همانند باشند گفته میشود ۲-شیمیدان مشهور روسی - نابود شدنی - مظهر روشنایی ۳-خم پارچه - پول هلند - نماز بموقع - کلام معتبر ۴-سرباز زدن - برهنه است- قصه و داستان ۵-شهر بزرگ نیمروز - زر سرخ - ردیاب هوایی ۶-خدمتکار سالخورده - روحانی مبارز زمان رضا خان - سرپرست خانواده ۷-استخوان سینه - ورزش سرسره بازی - امر به آمدن ۸-تقویت رادیویی - گازی بی‌رنگ و تند بود که از نشادر و آهک بدست می‌آید - جالیزی تنبل ۹-آب روستایی - سدآبی کوچک- کشکول گدایی ۱۰-قائم مقام - پرچم - دست شکسته بر گردن ۱۱-سخن زشت- خربزه خوشبو - سرزنش ۱۲-بازگشت از گناه - آینده - رشته خوش نوا ۱۳-کم مانده تا دیوانه شود - قاطع درخت- بیماری رنگین - یاداشت ۱۴-پیچش مو - سگ توله شکاری - تفسیر کتاب زند ۱۵-کتابی نوشته جلال آل احمد - خالق بی همتا

عمودی

۱-دارای مزیت و برتری - از میان بردن ۲-نام قدیم مشهد - نان کاغذی - دعوی زیاده از حد ۳-دوستی و محبت- از شهرهای استان فارس- شهر صنعتی آلمان - پاک از تهمت۴-یکحرف و هزار عدد - پیش و نزد - آشکار کردن ۵-واحد وزن - روشهای نیکو - در میان ۶-مارکی بر خودرو - قرین و نظیر - آشکار شدن ۷-شکسته و خرد شده - ماندگی - گریز از ترس۸-کشور عربی - کج خیال و بد نیت- تنهاست۹-عدد قمری - زبانی که شکر است- خرمافروش ۱۰-ترس و واهمه - کارش زدن سکه است- پرهیزکاری ۱۱-عادل است و از نامهای باری تعالی - اثری از تئوفیل گوتیه ۱۲-بازگشت از گناه - مظهر روشنایی - کرشمه ۱۳-مفعول بی واسطه - رستگاری - سستی و بیحالی - قبول نشده ۱۴-پسر - برقرار است- پایتخت آنگولا ۱۵-کنایه از طاقت و توان بسیار کرده اند - گروگان

حل جدول شماره قبل

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