خبرها از عالم علم

آنتی‌بیوتیک‌ها سلامت مغز سالمندان را به خطر می‌اندازد؟

محققان مـی گویند سـالمندان مبتلا به عفونت می توانند بدون ترس از آسـیب رسیدن به سلامت مغز خود آنتی بیوتیک مصرف کنند.

به گـزارش خبر آنلایـن، محققان گـزارش دادنـد کـه به نظر نمی‌رسـد آنتی بیوتیک ها خطر زوال شناختی یا زوال عقل را در افراد مسن افزایش دهند.

دکتر «اندرو چان»، محقق ارشـد از دانشـکده پزشکی هاروارد، گفت: «با توجه به اینکه برای افراد مسـن آنتی‌بیوتیک‌ها بیشـتر تجویز می‌شوند و همچنیـن در معرض خطر ابتلاء به زوال شـناختی هسـتند، این یافته‌ها اطمینان خاطر را در مورد استفاده از این داروها ارائه می‌کند.»

محققان در یادداشـت‌های پس‌زمینه گفتند، مطالعات قبلی سـلامت روده را با سـلامت مغز مرتبط دانسـته‌اند.روده انسـان حـاوی تریلیون ها میکروارگانیسـم است و برخی از آنها قدرت مغز را تقویت می‌کنند و برخی دیگر قدرت مغز را کاهش می‌دهند.

چـان گفـت: «در تحقیقـات قبلـی آنتی‌بیوتیک‌ها بـرای اختلال در میکروبیوم روده، که جامعه ارگانیسـم‌های کوچکی است که در روده‌های ما زندگی می‌کنند و به هضم کمک می‌کنند، مختل می‌کنند.»

وی ادامه داد: «از آنجایی که مشـخص شـده است که میکروبیوم روده برای حفظ سـلامت کلی و احتمالاً عملکرد شناختی مهم است، این نگرانی وجود داشـت که آنتی بیوتیک ها ممکن اسـت اثرات مضر طولانی مدت بر مغز داشته باشند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۳۵۰۰ سالمند استرالیایی سالم بالای ۷۰ سال را که در یک کارآزمایی بالینی شرکت کردند که فواید سلامتی آسپرین با دوز پایین روزانه را آزمایش می‌کردند، ردیابی کردند.

به گفته محققان، استفاده شرکت کنندگان از آنتی بیوتیک ها با بررسی سوابق نسخه تعیین شد. حدود ۶۳ درصد حداقل یک بار در طول یک دوره دو ساله از آنتی بیوتیک استفاده کرده بودند.

سپس سـلامت مغز سـالمندان به طور متوسـط برای پنج سال دیگر پیگیری شـد.آنها تسـت‌های عملکرد مغز را در فواصـل زمانی منظم انجام دادند که مهارت‌هایی مانند حافظه، توجه، عملکرد اجرایی، زبان و استدلال را اندازه گیری می‌کرد.

در طـی آن زمـان، بیـش از ۴۶۰ نفر دچـار زوال عقـل و نزدیک به ۲۶۰۰ نفر دچار اختلال شناختی شدند.

نتایـج نشـان می‌دهد که محققـان هیچ تفاوت شـناختی بین افرادی کـه آنتی‌بیوتیک مصـرف کرده بودنـد و افرادی کـه آنتی‌بیوتیک مصرف نکرده‌بودند، پیدا نکردند.

علاوه بر این، به گفته محققان، اسـتفاده از آنتی بیوتیک پس از تعدیل سایر عوامل خطر زوال مغز، با اختلال شناختی یا زوال عقل همراه نبود.

محققان خاطرنشـان کردند تحقیقات بیشـتری برای اطمینان از عدم ارتباط بین آنتی بیوتیک ها و زوال شناختی مورد نیاز است.

سه راه برای افزایش طول عمر

تحقیقات ۱۲ ماه گذشـته برخی از عوامل سـبک زندگی را مشـخص کرده است که با زندگی سالم تر و طولانی تر مرتبط هستند.

بـه گـزارش مهر به نقـل از مدیکال نیـوز تودی، تحقیقات منتشـر شده در ۱۲ ماه گذشته به سه عامل واضح اشـاره می‌کنـد: رژیم غذایـی، ورزش و زندگی اجتماعی.

انتخاب‌های سـالم پیرامون این سـه عامل ممکن اسـت کلید زندگی طولانی باشـد که بـرای آن تلاش می‌کنیـم، و از آنجایی که برای شـروع تغییرات مثبت هرگز دیر نیست، اکنون زمان خوبی است تا سلامتی را در اولویت قرار دهیم.

◆ رژیم غذایی

مطالعات اخیر متعددی بر اهمیت رژیم غذایی برای تمام جنبه‌های سلامت تاکید کرده‌اند و شواهدی مبنی بر اینکه انتخاب‌های رژیم غذایی سـالم می‌تواند طول عمر را افزایش دهد همواره در حال جمع‌آوری است.

در میان این مطالعات، بسیاری مصرف گوشت قرمز را با بروز چندین بیماری مزمن، از جمله سـرطان روده بزرگ، دیابت نـوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و زوال عقل مرتبط دانسته اند.

بـه گفتـه محققان، در مقایسـه با گوشـت قرمز، ماهـی حاوی سـطوح پایین‌تری از محصـولات نهایی گلیکاسـیون پیشـرفته رژیمی (AGEs) اسـت که با استرس اکسیداتیو و التهاب مزمن مرتبط است.

یکـی دیگر از نـکات مهم برای یـک رژیم غذایی سـالم، میزان نمک اضافه شـده در غذا است. استفاده از جایگزین‌هـای نمک به جای نمک معمولی می‌تواند به کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی

و همچنین مرگ به هر علت کمک کند.

اگر می‌خواهیم زندگی طولانی و سـالمی داشـته باشـیم، باید به سـمت کدام نوع رژیـم غذایی گرایش پیدا کنیم؟

بررسی شـواهد منتشـر شده نشـان می‌دهد که فسـتینگ متناوب، رژیـم غذایی مدیترانـه‌ای و رژیم کتوژنیک (کتو) همگی از لحاظ کند کردن روند پیری فایده دارند.

به گفته کارشناسـان، به نظر می‌رسد این رژیم‌ها بر مکانیسم‌های بدن مربوط به ترمیم سلولی، التهاب و متابولیسم تأثیر مثبت دارند.

◆ ورزش

یکی دیگـر از عادت‌های حیاتی بـرای طول عمر، همانطور که تحقیقات بارها نشـان داده اسـت، ورزش است.

نتایـج یک مطالعه نشـان داد که اگـر افراد بالای ۴۰ سـال هر روز به اندازه فعال‌ترین افراد از نظر بدنی در بین همسـالان خود پیـاده روی کننـد، می‌توانند حدود ۵ سال به طول عمر خود اضافه کنند.

حتی فواید ورزش برای افراد بی تحرک بسیار مهم اسـت، زیرا حتی افزایش انـدک در فعالیت بدنی خطر ابتلاء به بیماری‌های غیرواگیر و مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

به گفته محققان، شرکت در فعالیت بدنی می‌تواند منجر به بهبـود حفظ تراکم اسـتخوان، بهبود قدرت، کاهش چربی بدن و سـلامت قلب و عروق بهتر شـود. همچنین می‌تواند منجر به بهبود خلق و خو و عملکرد شناختی شـود. بهبود مواردی مانند ضربان قلب، فشار خـون، یا مقدار چربی اضافی بـدن می‌تواند به کاهش میزان سـختی قلب برای پمپاژ خون در سراسـر بدن کمک کند.

◆ زندگی اجتماعی

با این حال، سـلامتی طولانی مـدت و طول عمر به چیزی بیش از غذا و ورزش بسـتگی دارد. تحقیقات همچنان نشان می‌دهد که کیفیت زندگی اجتماعی ما نیز عاملی برای طول عمر است.

در حال حاضر شواهد زیادی وجود دارد که تنهایی را با خطر بیشـتر بیماری‌های مزمن و مرگ زودهنگام مرتبط می‌کند و مطالعات اخیر به این شـواهد افزوده است.

یک مطالعه نشان داد افراد مسنی که به طور مزمن احساس تنهایی می‌کنند با افزایش خطر ابتلاء به سکته روبرو هستند.

به طور خاص، شرکت‌کنندگانی که احساس تنهایی می‌کردند، در مقایسه با همسالانی که از نظر اجتماعی ارتباط بیشتری داشـتند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض سکته مغزی بودند.

ثبت ۲۵ هزار و ۴۷۱ ماموریت اورژانس تهران در هفته گذشته

رئیـس سـازمان اورژانس اسـتان تهـران از ثبت ۲۵ هـزار و ۴۷۱ ماموریـت طـی هفتـه گذشـته (۸ الی ۱۴ دی ماه) خبر داد.

محمداسـماعیل توکلی رئیس سـازمان اورژانس اسـتان تهران گفت: در هفته گذشـته (۸ دی ماه الی ۱۴ دی مـاه) مجموع ۲۵ هزار و ۴۷۱ مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورژانس اسـتان تهران (دیسپچ) ثبت شد که در پی این مأموریت‌ها ۷۴۴۲ مورد به مراکز درمانی انتقال یافتنـد و ۱۳ هزار و ۳۲۲ مورد نیز در محل از خدمات اورژانس استفاده کردند.

وی افـزود:در این مدت ۵۸ هـزار و ۱۲۸ تماس با مرکز دیسپچ اورژانس استان تهران برقرار شد که از این تعداد متأسفانه ۱۹۸۸ تماس مزاحم (معادل ۳.۴ درصد کل تماس ها) با این مرکز بوده است.

بـه گفته رئیس سـازمان اورژانس اسـتان تهران، از مجمـوع مأموریت‌هـای ثبـت شـده طـی هفتـه گذشـته، ۳۴۲۷ مورد حوادث ترافیکـی (۱۳.۵ درصد از کل ماموریـت هـا) و ۲۲ هـزار و ۴۴ (۸۶.۵ درصد از کل ماموریـت ها) مورد حوادث غیـر ترافیکی بوده است.

توکلی همچنین گفت: در هفته گذشـته اورژانس هوایی ۴ سـورتی پرواز داشـته اسـت کـه در پی آن ۳ مصدوم به مراکز درمانی انتقال یافته‌اند.

منبع:اورژانس تهران

خبر پزشکی

اختلال رشد ناشی از آلودگی هوا در کودکان

اگـر تنفس در هـوای آلوده رخ بدهد، جذب اکسـیژن با عفونت همراه می‌شـود و طبیعتا اگر اکسیژن‌رسـانی به خوبی انجام نشود، متابولیسم هم به‌درستی پیش نمی‌رود و پدیده رشد با اختلال مواجه می‌شود

بـه گزارش سـلامت نیوز بـه نقل از جام جم، شـاید بتـوان گفت که آسـیب‌پذیرترین گروه‌ها در برابر آلودگی هوای این روزهای تهران و سـایر کلانشهرها کودکان و سالمندان هستند اما در بین این دو گروه هم کودکان نیاز به توجه بیشـتری دارند چرا که آنها در سن رشد هستند و هر اختلالی می‌تواند تأثیر نامناسبی بر روند رشد آنها داشته باشد.

درواقع، کودکان برای رشـد، به دو فاکتور اساسی نیاز دارند؛ احتیاج به مواد غذایی باکیفیت و اکسیژنی که از طریق ریه وارد بدن می‌شود.

ایـن دو عامـل با هـم در فرآیند متابولیسـم همـکاری می‌کنند و در نتیجه باعث رشـد کودک می‌شـوند. این درحالی اسـت که اگر تنفس در هوای آلوده رخ بدهد، جذب اکسـیژن با عفونت همراه می‌شود و طبیعتا اگر اکسیژن‌رسانی به خوبی انجام نشود، متابولیسم هم به‌درستی پیش نمی‌رود و پدیده رشـد با اختلال مواجه می‌شود.به‌طور کلی، ما باید این فرمول را در نظر داشته باشیم که اگر در جذب اکسیژن اختلالی رخ بدهد که این اتفاق در اثر آلودگی هوا می‌افتد، متابولیسـم به‌درسـتی انجام نمی‌شود و سیستم دفاعی بدن ضعیف می‌شود.

در چنین شرایطی، دور از انتظار نیست که با بیماری‌هایی مانند اسهال، اسـتفراغ، عفونت‌های ریوی و... در کودک مواجه شـویم. البته بدیهی است که بـروز هرکدام از این علائم، به شـرایط ژنتیکی و جسـمانی کودک هم بسـتگی دارد؛ چنانچـه برخی کـودکان زودتر دچار این علائم می‌شـوند و برخی دیرتروحتی کمتر! درواقع در چنین شرایطی، آن‌دسته از کودکانی که ضعیف‌تر هستند، بیشتر از سایرین گرفتار آلودگی هوا می‌شوند.

در چنین شرایطی، اولین توصیه ما که کمترین احتمال برای عملی‌شدن را هم دارد، این است که اگر امکان و شرایطش را داریم، در دوره آلودگی هوا، جایی خارج از این محیط همیشگی زندگی کنیم و به‌طور موقت، به محیط پاک‌تری نقل مکان کنیم؛ اما کاربردی‌ترین توصیه هم این است که کودکان مصرف مایعات از جمله شیر را بالا ببرند تا عفونت‌های واردشده به بدن‌شان، از طریق ادرار دفع و مواد سـمی از بدن خارج شـود.آن‌وقت اسـت که بدن دوباره به حالت عادی برمی‌گردد؛ یعنی اکسـیژن سالم، متابولیسم درست، دفاع بهتر و در نتیجه سلامتی و رشد خوب و کافی فرزندان‌مان!

نوبـت اول

مناقصـه عمومی یک مرحله ای
فراخوان خرید ۱۰۰ عدد مخزن زباله شهری ۱۱۰۰ لیتری فلزی گالوانیزه

دهیاری مرتضی گـرد درنظر دارد فراخوان خرید ۱۰۰ عدد مخـزن زباله شهری ۱۱۰۰ لیتری فلـزی گالوانیزه به شماره ۲۰۰۳۰۹۳۰۴۲۰۰۰۰۰۵ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکـی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافـت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایـی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سـتاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

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

*مواعد زمانی:
✔ تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ ساعت ۰۸:۰۰
✔ مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ ساعت ۰۸:۰۰
✔ مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷ ساعت ۰۸:۰۰
✔ زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۳/۱۱/۰۸ ساعت ۱۴:۰۰
نوع و مبلغ تضمین شرکـت در فرایند ارجاع کار: ضمانتـنامه بانکی شرکت در مناقصه به مبلغ ۱/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال یا واریز به شمـاره شبا IR۴۸۰۲۱۰۰۰۰۰۰۱۰۰۰۱۲۳۹۶۶۱۹۳ پست بانک به نام دهیاری مرتضی گرد، ارائه فیزیکی ضمانتنامه شرکت در مناقصه به دهیاری قبل از بازگشایی الزامی می باشد.
✔ اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:
اتوبان آزادگان بعد از پل شهید کاظمی روستای مرتضی گرد خیابان امام حسین (ع) نبش ولیعصر ۸ پلاک ۱۸۸ طبقه دوم – تلفن ۵۵۱۹۴۰۷۰.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۰/۲۳
۲۷۷۴

نوبـت اول

مناقصـه عمومی یک مرحله ای
فراخوان اصلاح پلهای روی نهر سطح روستای مرتضی گرد

دهیاری مرتضی گرد درنظر دارد فراخوان اصلاح پلهای روی نهر سطح روستای مرتضی گرد به شماره ۲۰۰۳۰۹۳۰۴۲۰۰۰۰۰۶ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگـزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافـت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایـی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سـتاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

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

*مواعد زمانی:
✔ تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ ساعت ۰۸:۰۰
✔ مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ ساعت ۰۸:۰۰
✔ مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷ ساعت ۰۸:۰۰
✔ زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۳/۱۱/۰۸ ساعت ۱۴:۰۰
نوع و مبلـغ تضمین شرکـت در فرایند ارجاع کار: ضمانتـنامه بانکی شرکت در مناقصه به مبلغ ۳۷۰/۴۲۲/۵۷۵ ریال یا واریز به شمـاره شبا IR۴۸۰۲۱۰۰۰۰۰۰۱۰۰۰۱۲۳۹۶۶۱۹۳ پست بانک به نام دهیاری مرتضی گرد، ارائه فیزیکی ضمانتنامه شرکت در مناقصه به دهیاری قبل از بازگشایی الزامی می باشد.
✔ اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:
اتوبان آزادگان بعد از پل شهید کاظمی روستای مرتضی گرد خیابان امام حسین (ع) نبش ولیعصر ۸ پلاک ۱۸۸ طبقه دوم – تلفن ۵۵۱۹۴۰۷۰.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۰/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۰/۲۳
۲۷۷۳

آگهی دعوت سهامداران جهت تشکیل مجمع عمومی فوق العاده
شرکت کاسپین سازه سپهر صدرا (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۱۷۴۹۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۹۹۸۸۸۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکـت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخه ۲۷ /۱۰ /۱۴۰۳ در ساعـت ۱۰ در محل شرکت به نشانـی: (استان قزوین، شهرستان قزوین، بخـش مرکزی، شهر قزوین، محله دروازه رشت، خیابان عدلیه، بلوار باهنر، پلاک ۰، طبقه همکف به کدپستی ۳۴۱۹۷۶۸۳۳۱) تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

*دستور جلسه:
✔ اصلاح تعداد اعضای هیئت مدیره
✔ سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده می باشد.

هیأت مدیره شرکت
۲۷۷۱

آگهی دعوت سهامداران جهت تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده
شرکت کاسپین سازه سپهر صدرا (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۱۷۴۹۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۹۹۸۸۸۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که در ساعت ۱۱ مورخ ۲۷/ ۱۰ /۱۴۰۳ در محل شرکت به نشانی: (استان قزوین، شهرستان قزوین، بخـش مرکزی، شهر قزوین، محـله دروازه رشت، خیابان عدلیـه، بلوار باهنر، پلاک ۰، طبقه همکف به کدپسـتی ۳۴۱۹۷۶۸۳۳۱) تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

*دستور جلسه:
✔ انتخاب مدیران ✔ انتخاب بازرسان ✔ انتخاب روز نامه کثیرالانتشار
✔ سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده می باشد.

هیأت مدیره شرکت
۲۷۷۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/ ۱۰/ ۱۶

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده
نوبـت اول

مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان برق منطقه دماوند و لواسانات در ساعت ۱۰ روز شنبـه مورخ ۲۹ /۱۰ /۱۴۰۳ در محل دفتر تعاونـی به آدرس: رودهن بلوار امام خمینی، ابتدای بلوار شریعتی، حسینیه حضرت علی اکبر(ع) برگزار می شود. از کلیه اعضـاء دعوت می شود شخصاً یا وکالتاً جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.

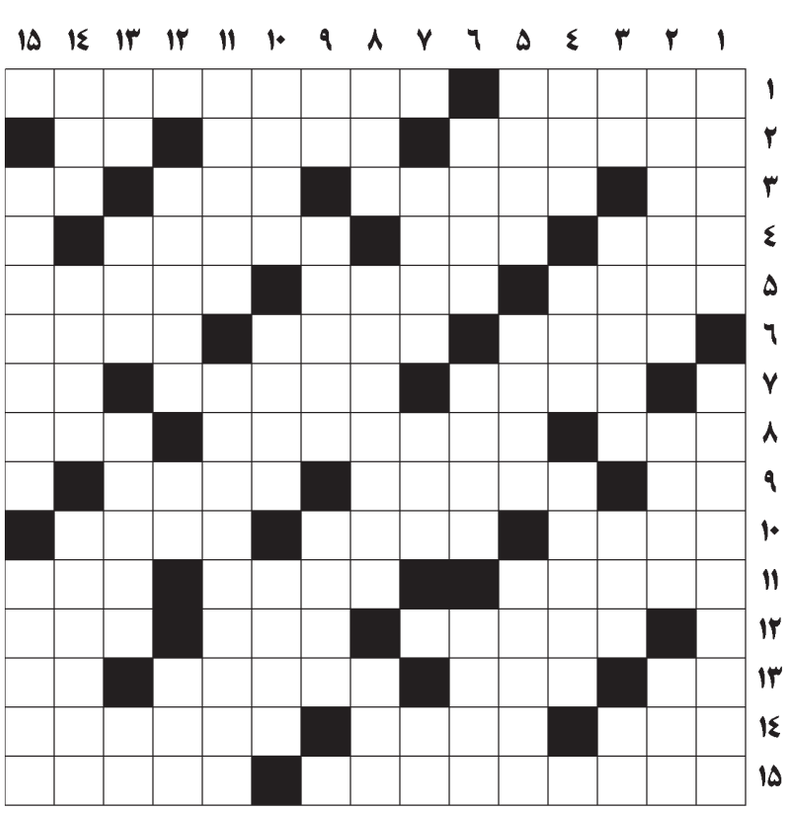
ضمناً به اطلاع می رساند که به موجـب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی: در مجامع عمومی یک مرحله ای، به جز مجامع عمومی الکترونیکی هر یک از اعضای تعاونی می تواند نماینده تام الاختیاری (از میان اعضاء تعاونی یا خارج از آنان) برای حضور در مجمع و اعمال رای تعیین نماید. که می‌بایسـت به‌همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۲۶ /۱۰ /۱۴۰۳ در محل تعاونـی تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت توسط نماینده هیئت مدیره و بازرس برگه ورود به مجمـع را دریافت دارند؛ ضمـنا تعداد آراء وکالتی هر عضو و هر شخـص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود.

*دستور جلسه:
✔ تمدید مدت فعالیت تعاونی (ماده ٦ اساسنامه)

هیأت مدیره شرکت تعاونی
مسکن کارکنان برق منطقه دماوند و لواسانات
۲۷۸۵

جدول

۷۶۴۹



افقی

۱-مقدم بر راهیان دیگر - روزشـان مبارک باد ۲-از گلهای همیشـه سـبز گلدانی - شعر و سخن - درون دهـان ۳-حـرف همراهـی - توجه نمودن به کسـی - زینتگـر - رود اروپایی ۴-آلوچه ترش- تمام و کامل - طعنه و سـرزنش۵-واحد پول کانادا - کاریز - سپهسـالار بیگانه ۶-فرق سر - واحد پول آذربایجان - خشک۷-هستی - دریاچه‌یی در اوگاندا - اسب آذری ۸-پایمال کردن - فعلا که هی بر روی هم می سـازند تا به کهکشـان رسـد - دوش انداز ۹-دسـت تـازی - گروهبـان دریایـی - حجام و خونگیر ۱۰-جوز هندی - غذای مجردی - دنباله‌رو عروس۱۱-حافظ با دشـمنان نمود - بـاور و ایمان قلبی - فرمانبردار ۱۲-درخت بی ثمر - لقبی در اروپا - تندخو ۱۳-خاک سـفال - جریان دارد - پریشان خاطر - اسب آذری ۱۴-تابه نان پزی - عطا کردن و بخشیدن - سر و ته شده ۱۵-گل چهار فصل - بی چیز و تهیدست

عمودی

۱-مقیـد و گرفتـار - از نوشـته‌های زنـده یـاد جـلال آل احمـد ۲-بالاترین دستهاسـت- دوستی و محبت- نیای رستم ۳-از به‌پاکردنیها - خواب ترسناک- دندان نیش- پادگانی در تهران ۴-دورویی - از درختان جنگلی - یکی از سه قوه حاکمه ۵-گشادگی - درنده دریاها - از شهرهای استان فارس۶-کشیک و نگهبانی - آگاه است و فاضل - روشهای نیکو ۷-باران قطره قطره و آهسته - پخته و با تجربه نیست- عدد آبادی ۸-آغاز شب- شبه جزیره‌ای در غرب آسیا - مادر ترک زبان ۹-گویش زیادی - افسر ده و دردمد - منزه شدن از عیب ۱۰-دور شدن آفتاب- اصل و نسب- نوعی اسباب بازی ۱۱-توقفگاه خودرو - کمان رستم ۱۲-آسودگی و بی ترسی - کامل کننده مرد - بانگ مهیب۱۳-حرف بی پرده - دیوار بلند - صباغ - دوستی و محبت۱۴-همیشه برقرار است- برقرار است- پایتخت سرزمین کاسترو ۱۵-باغ درخت خرما - مشهور و معروف

حل جدول شماره قبل

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