خبرها از عالم علم

تخمه آفتابگردان با این شرط برای دیابت و کبد چرب مفید است

با نزدیک شدن به نوروز و افزایش مصرف مغزهای آجیلی، مصرف تخمه‌های آفتابگردان هم به اوج خود می رسد.اما آیا مصرف زیاد این تخمه‌ها می‌تواند برای گروه‌های خاصی از بیماران، آسیب زا باشد.

مسعود فیروزکوهی، مشاور تغذیه و رژیم‌های غذایی و درمانی می‌گوید:مغز تخمه آفتابگردان اگر به شکل خام و کم‌نمک و در مقدار محدود مصرف شود، برای افراد دیابتی مضر نیست و حتی می‌تواند مفید باشد.اما زیاده‌روی در مصرف آن، مخصوصا تخمه‌های شور و بوداده می‌تواند مضر باشد.

تخمه آفتابگردان شاخص گلایسمی پایینی دارد و باعث افزایش سریع قند خون نمی‌شود. سرشار از فیبر است و فیبر می‌تواند به کنترل قند خون و بهبود حساسیت به انسولین کمک کند.حاوی اسیدهای چرب غیراشباع است که برای سلامت قلب و عروق مفید بوده و از مشکلات قلبی مرتبط با دیابت جلوگیری می‌کند.میزان منیزیم مقبولی دارد که نقش مهمی در تنظیم قند خون داشته و مصرف آن می‌تواند به بهبود کنترل دیابت کمک کند.

اما انرژی یا کالری این مغز آجیلی بالاست و زیاده روی در مصرف آن می‌تواند باعث افزایش وزن شود که اضافه وزن برای افراد دیابتی مناسب نیست.همچنین تخمه‌های شور می‌توانند فشار خون را افزایش دهند و انواع تخمه‌های بوداده در دمای بالا ممکن است حاوی چربی‌های ناسالم شوند که التهاب را افزایش می‌دهند. دیابتی‌ها می‌توانند روزانه در حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم از این مغز آجیلی را در برنامه غذایی خود بگنجانند و در کنار آن از ماست کم‌چرب و سالاد استفاده کنند.

◇ مزایای تخمه آفتابگردان برای کبد چرب

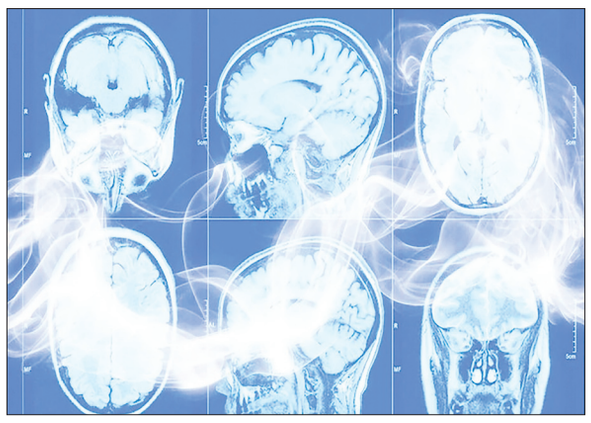
این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه مصرف متعادل مغز تخمه آفتابگردان خام و کم نمک می‌تواند برای افراد مبتلا به کبد چرب هم مفید باشد می‌گوید: البته مصرف زیاد تخمه‌های شور و بوداده ممکن است به کبد آسیب برساند. از مزایای مغز تخمه آفتابگردان برای کبد اینکه سرشار از ویتامین E است و یک آنتی‌اکسیدان قوی است که از سلول‌های کبد در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. چربی‌های سالم دارد و حاوی اسیدهای چرب غیراشباع است که به کاهش التهاب و بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند.

فیبر و پروتئین دارد و به سلامت گوارش و کنترل وزن که از عوامل مهم در بهبود کبد چرب هستند، کمک می‌کند. اما از محدودیت‌ها و مضرات احتمالی مغز تخمه آفتابگردان این است که کالری و چربی بالا دارد. مصرف بیش از حد مغز تخمه آفتابگردان می‌تواند باعث افزایش وزن شود که برای مبتلایان به کبد چرب مضر است.

نوع بوداده و شور آن باعث افزایش فشار خون و تشدید التهاب در این مبتلایان شود. تخمه‌ها اگر در دمای بالا بوداده شوند، ممکن است حاوی چربی‌های اکسید شده شوند که برای کبد مضر هستند. مصرف متعادل تخمه آفتابگردان خام و کم نمک در حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم در روز در کنار مصرف سبزیجات و میوه‌ها می‌تواند برای مبتلایان به کبد چرب مفید باشد.

منبع:خبرآنلاین

افزایش دو برابری خطر سکته مغزی در میان جوانان سیگاری



یک مطالعه جدید هشدار می دهد که سیگار کشیدن بیش از دو برابر خطر سکته های مغزی غیرقابل توضیح را در میان بزرگسالان جوان تر افزایش می دهد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند سیگار کشیدن شدید خطر سکته مغزی را در میان بزرگسالانی که بیش از یک پاکت سیگار در روز به مدت ۲۰ سال مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که سیگار نمی‌کشند، بیش از چهار برابر افزایش می‌دهد.

«فیلیپ فردیناند»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کیل در بریتانیا، در بیانیه‌ای گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که تلاش‌های مداوم بهداشت عمومی در مورد جلوگیری از سیگار کشیدن، به‌ویژه سیگار کشیدن شدید، ممکن است راه مهمی برای کمک به کاهش تعداد سکته‌های مغزی در جوانان باشد.»

برای این مطالعه، محققان بر روی نوعی از سکته مغزی به نام سکته کریپتوژنیک تمرکز کردند. این سکته‌ها به دلیل انسداد جریان خون ایجاد می‌شوند، اما مشخص نیست که چه چیزی باعث گرفتگی شده است.

فردیناند گفت: «در حالی که سیگار کشیدن مدت‌هاست با سکته مغزی ایسکمیک مرتبط است، اطلاعات کمی در مورد تأثیر سیگار کشیدن بر افراد زیر ۵۰ سال، به ویژه در افرادی که سکته مغزی غیرقابل توضیحی دارند، وجود دارد.»

تیم تحقیق سوابق پزشکی ۵۴۶ فرد ۱۸ تا ۴۹ ساله را که دچار سکته مغزی غیرقابل توضیحی شده بودند، با ۵۴۶ نفر که سکته مغزی نکرده بودند، مقایسه کردند.

محققان دریافتند حدود ۳۳ درصد از سیگاری‌ها دچار سکته مغزی غیرقابل توضیحی شده‌اند، در حالی که این رقم در افراد غیرسیگاری ۱۵ درصد است.

نتایج نشان می‌دهد که جنسیت، سن و شدت سیگار کشیدن همگی در خطر سکته مغزی در بزرگسالان جوان‌تر نقش دارند.

مردان سیگاری بیش از سه برابر افراد غیرسیگاری و افراد ۴۵ تا ۴۹ ساله تقریباً پنج برابر خطر سکته مغزی داشتند.

و شدت استعمال دخانیات فقط باعث افزایش شدید خطر در آنها شد.

مردانی که بیش از یک بسته در روز به مدت ۲۰ سال سیگار می‌کشیدند، تقریباً هفت برابر و افراد ۴۵ تا ۴۹ ساله تقریباً پنج برابر این خطر را داشتند.

به طور کلی، نتایج نشان می‌دهد افرادی که ۱۱ تا ۲۰ نخ سیگار در روز می‌کشیدند، ۶۴ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی بودند، در مقایسه با خطر ۵.۲ برابری با بیش از ۴۰ نخ سیگار در روز.

فردیناند گفت: «تحقیقات اخیر نشان داده است که افراد جوان‌تر دچار این سکته‌های غیرقابل توضیح می‌شوند، بنابراین ارزیابی هر گونه ارتباط بالقوه مهم است. مطالعه ما نشان داد که سیگار کشیدن ممکن است یک عامل کلیدی باشد.»

به گفته سازمان جهانی سکته، راه‌های زیادی وجود دارد که دود تنباکو می‌تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد.

این سازمان گفت که دود سیگار حاوی هزاران ماده شیمیایی مضر است که می‌تواند بر سیستم گردش خون تأثیر بگذارد. همچنین حاوی مونوکسید کربن است که سطح اکسیژن خون را کاهش می‌دهد و نیکوتین که فشار خون را افزایش می‌دهد.

این سازمان افزود:سیگار کشیدن همچنین بر سطح کلسترول تأثیر می‌گذارد و خطر سفت شدن شریان‌ها را افزایش می‌دهد.

رکورد جدید شیوع سرخک در «تگزاس»

مقامات بهداشتی ایالات متحده هشدار داده‌اند موارد ابتلا به سرخک در «تگزاس» به دست‌کم ۹۰ مورد رسیده که بالاترین آمار در سه دهه گذشته است.

به گزارش ایسنا، اداره خدمات بهداشتی ایالتی (DSHS) روز جمعه گزارش داد که از اواخر ژانویه، ۹۰ مورد ابتلا به سرخک شناسایی شده است. همچنین دست‌کم ۱۶ بیمار در بیمارستان بستری شده‌اند.

اکثر موارد گزارش شده سرخک در بین کودکان و نوجوانان بوده است.افراد بین پنج تا ۱۷ سال ۵۱ مورد ابتلا به این بیماری را به خود اختصاص دادند. ۲۶ مورد نیز در کودکان زیر چهار سال گزارش شده است.

مقامات بهداشتی همچنین می‌گویند اکثر والدین این بیماران یا تصمیم گرفته بودند که فرزندانشان را در برابر این بیماری بسیار مسری از طریق واکسن‌های مقابله با سرخکِ بالقوه کشنده، مصون سازی نکنند یا وضعیت واکسیناسیون آنها نامشخص بوده است.

در همین حال، کارشناسان هشدار داده‌اند که با توجه به ماهیت مسری بیماری سرخک، موارد بیشتری گزارش خواهد شد.

به گزارش گاردین، مقامات ایالتی می‌گویند این مورد اخیرِ شیوع سرخک در تگزاس، بدترین شیوعی است که مقامات در ۳۰ سال گذشته شاهد آن بوده‌اند.

خبر پزشکی

با این راهکار ساده زندگی خود را از بیماری‌های قلبی و مرگ زودهنگام نجات دهید

در روزگاری که تحولات فناوری شتاب گرفته و ما کم تحرک‌تر شده‌ایم، تاکید بر ضرورت فعالیت بدنی امری لازم به نظر می‌رسد و چه فعالیت بدنی بهتر از پیاده‌روی. در جدیدترین تحقیق مشخص شده که بیش از ۲.۲۰۰ گام در روز می‌تواند تا حد زیادی از خطر ابتلا به بیماری‌ها و عوارض قلبی و در نتیجه مرگ زودهنگام کم کند.

پیاده‌روی به عنوان یک راه حل ساده اما مؤثر در میانه این هرج و مرجی که زندگی مدرن پدید آورده ظاهر می‌شود. پیاده‌روی چیزی بیش از راه رفتن برای یک گردش ساده است. این ورزش پایه‌ای کلید زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر است.در این مطلب به همه مواردی اشاره می‌کنیم که باید در مورد پیاده‌روی بدانید و اینکه چگونه این فعالیت به ظاهر نه چندان با اهمیت می‌تواند اثرات مثبت قابل توجهی بر سلامت ما داشته باشد.

◇ قدرت هر قدم

پیدا کردن زمان مناسب برای ورزش اغلب می‌تواند مانند یک نبرد سخت در هرج و مرج روزمره زندگی باشد. با این وجود، خبرهای خوبی از تحقیقات اخیر برای افرادی که به دنبال بهبود سلامت خود بدون انجام تغییرات قابل توجه در شیوه زندگی هستند، به دست آمده است. بر اساس نتایج تحقیقاتی که در نشریه بریتانیایی «پزشکی ورزشی» انتشار یافته، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و مرگ به ازای هر گام اضافه‌تر از ۲.۲۰۰ کاهش روز به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. هر چند مزایا به همین جا ختم نمی‌شود. این مزایای سلامتی با افزایش گام‌ها بیشتر می‌شود. تا جایی که گفته می‌شود بین ۹.۰۰۰ تا ۱۰.۵۰۰ قدم در روز بیشترین فواید را برای سلامتی دارد.

◇ دور شدن از خطر

وقتی با دقت بیشتری به مزایای سلامتی پیاده روی نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که این فعالیت به ظاهر ساده تاثیر زیادی بر سلامتی دارد. طبق تحقیقات قبلی، سطوح بالاتر فعالیت بدنی، از جمله پیاده روی، به طور منظم با کاهش خطر حوادث قلبی عروقی و مرگ ناشی از آن مرتبط است. اما سهولت استفاده و دسترسی آسان پیاده‌روی را تبدیل به ورزشی منحصر به فرد می‌کند. پیاده روی، که مانند تمرینات با شدت بالا به تجهیزات یا تمرینات تخصصی نیاز ندارد، برای افراد در هر سنی و در هر سطح تناسب اندام گزینه‌ای عالی است.

◇ ایجاد تعادل

حتی اگر این طور در نظر بگیریم که پیاده روی پتانسیل زیادی برای بهبود سلامتی دارد، حفظ تعادل بین فعالیت و عدم تحرک بسیار مهم است. به بیان بهتر پیاده‌روی صرف کفایت نمی‌کند و همچنین باید از ساعات بی تحرکی در طول روز کم کرد. رفتار بی تحرک می‌تواند با مزایای فعالیت بدنی مقابله کند، حتی اگر به تعداد گام های توصیه شده روزانه برسید، محققان به منظور به حداکثر رساندن فواید سلامتی بر اهمیت کاهش زمان بی تحرکی و در عین حال افزایش زمان قدم برداشتن تاکید می‌کنند. پیاده‌روی‌های کوتاه در طول روز می‌تواند به مقابله با اثرات منفی نشستن طولانی‌مدت کمک کند و به طور کلی سلامت و تندرستی قلب را بهبود بخشد.

منبع:همشهری

نوبت اول

سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای کشور
اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای
استان گیلان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره ۱۵۷ – ۴۰۳

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان گیلان در نظر دارد، مناقصه شرح زیر را از طریق سامانه "تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)" برگزار نماید. با توجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه، از مرحله دریافت و تحویل اسناد مناقصه تا بازگشایی پیشنهادها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لذا ضروری است مناقصه گران محترم در صورت عدم عضویت در سامانه، ابتدا نسبت به انجام مراحل ثبت نام در سایت و دریافت «گواهی امضای الکترونیکی» اقدام و سپس در مناقصه شرکت نمایند.

۱ **شرح مختصر موضوع مناقصه:**

ردیف	شرح مختصر موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	شماره مناقصه
۱	اصلاح هندسی و تعریض پل مرغک کتمجان شهرستان صومعه‌سرا	٤٥،٦٨٢،٤٩٥،٠٧٩	٢،٢٨٥،٠٠٠،٠٠٠	٤٠٣-١٥٧

نوع تضمین شرکت در مناقصه: مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲مورخ ۲۲/ ۹/ ۱۳۹۴

۲ **مهلت خرید اسناد مناقصه:** از تاریخ ۰۶/ ۱۲/ ۱٤۰۳ (انتشار در سامانه ستاد) لغایت مورخ ۱۲/ ۱۲/ ۱٤۰۳ (زمان دقیق در سامانه ملاک می باشد)

۳ **قیمت اسناد و نحوه واریز وجه:** پرداخت فقط از طریق سامانه ستاد به مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب درآمدی شماره حساب شبا IR ۳۷۰۱۰۰۰۰٤۰۰۱۰٦۳۷۰٤۰۱۰٦۷٦ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران

٤ **مهلت و محل تحویل اسناد پیشنهاد قیمت:** تحویل پیشنهاد حداکثر تا تاریخ ۲۲/ ۱۲/ ۱٤۰۳ فقط از طریق سامانه ستاد ملاک عمل است. در ضمن اصل تضمین شرکت در مناقصه باید تا قبل از زمان بازگشایی پیشنهادها، به صورت حضوری تحویل دبیرخانه رشت، خیابان گلسار، روبروی پمپ بنزین. تلفن۳۳۱۱۲۲۸۳ و ۳۳۱۱۰۱٥٤ کد ۰۱۳ و نمابر ۳۳۱۱۰۱٦٤ گردد. (در صورت تغییر زمان، آخرین اطلاعات منتشر شده در سامانه ستاد معتبر است).

٥ **شرایط شرکت در مناقصه:**

مناقصه	صلاحیت موردنیاز	
	گواهینامه صلاحیت	از سازمان
ردیف ۱	راه و ترابری	برنامه و بودجه

اشخاص حقوقی با رعایت کلیه شرایط مندرج در اسناد هر مناقصه و دارا بودن ظرفیت کار مجاز می‌توانند در مناقصه شرکت نمایند.

٦ **مدت اعتبار پیشنهاد مناقصه:** مدت اعتبار پیشنهادها حداقل ۳ ماه پس از تاریخ ابلاغ برنده مناقصه و ۳ ماه نیز قابل تمدید می باشد.

۷ **ساعت، روز و محل بازگشایی پیشنهادها:** پاکات پیشنهاد ساعت ۳۰/ ۰۹ صبح مورخ ۲۳/ ۱۲/ ۱٤۰۳ بازگشایی می‌گردد. در ضمن با توجه به احتمال تغییر زمان، آخرین اطلاعات تعیین شده در سامانه ستاد معتبر است.

شناسه آگهی: ۱۸۸۶۵۶۶

آگهی مفقودی

کلیه مدارک وانت پیکان تیپ ۱٦۰۰مدل ۱۳۷۸ سفید سفید روغنی پلاک ایران ۲۳-۷٤٤ ی ۷۹ به شاسی IN۷۸۹۳۱۰۵۸ به موتور ۱۱۵۱۷۸۱۱٤٦۹بنام عبدالله نوروزی چرمهینی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک خودرو سواری پیکان تیپ ۱٦۰۰ مدل ۱۳۷۵ به رنگ سفید سفید روغنی به پلاک ایران ٥٤-۹٤۹ ب ۸۷ به شاسی ۷٥٥۰۲۷۸٤ به موتور ۱۱۲۷٥۰٥۱۷۰ بنام علیرضا رنجبر جمال آبادی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۷۹سفید شیری معمولی به پلاک ایران ۱٤-۲۱۷ م ۸٥ شاسی S۱٤۱۲۲۷۸٥۹٤۸۳۷ به موتور ۰۰۱۱٦٥٥۸ بنام یلدا عبادی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک سواری پیکان۱٦۰۰ سفید شیری روغنی مدل ۱۳۹۱ به پلاک ایران ٦۸-٦۸٦ س ۳۹س موتور ۱۱٤۹۱۰۱۲۷۹۸شاسی NAAA٤٦AA٦CG۳٤٤۳۱٦ بنام ستاره سوری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک سواری پراید تیپ صبا مدل۱۳۸۱سفید سفید معمولی به پلاک ایران ۲۳-٤٦۸ ی ۹۲ به موتور M۱۳۳۷٦۸۱۱ شاسی S۱٤۱۲۲۸۱۸٤۳۷۹ بنام حسین امینی چرمهینی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۸۱ رنگ سبز سبز یشمی متالیک به پلاک ایران ۲۳-۲٦۸ ص ۳۱ شاسی S۱٤۱۲۲۸۱۷٦٥۳۰٤ به موتور M۱۳۳۰۱٥۷۷ بنام مسعود براهیمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک کامیونت ون نیسان تیپ ۲٤۰۰CC مدل۱۳۸۸ رنگ نقره ایی نقره ایی متالیک به پلاک ایران ۷۳-۸۱۱ د ۲۹ شاسی NAZLX۱٤۰TNL۰۰۰۸۸۱ به موتور Z۲٤٤۹٥٥۲۸Z بنام شامیرزا شاهرخی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک خودرو سواری پراید تیپ صبا مدل ۱۳۷۹ مشکی مشکی متالیک به پلاک ایران ۲۲-٥٥۸ ن ٦٤ شاسی S۱٤۱۲۲۷۹٦۸۰۷۰٤ به موتور ۰۰۲۰۸٤۸۰ بنام فرح امینی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک وانت تویوتا ۱٦۰۰ سفید سفید معمولی مدل ۱۹۸۳ به پلاک ایران ۱٤-۷۳۲ ع ٥۳ به شاسی ۱۷۳٤٤۰به موتور ۲۸۲٥٦۰۱ بنام عبدالحسین حمودی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک سواری پرایدجی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۸ نقره ایی نقره ایی متالیک به پلاک ایران ٦۸-٤۸۲ ل ۱۷ به موتور ۳۰۸۱۱۳۱ شاسی S۱٤۱۲۲۸۸۰۲٦۱٥۱ بنام محسن نوری شاد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

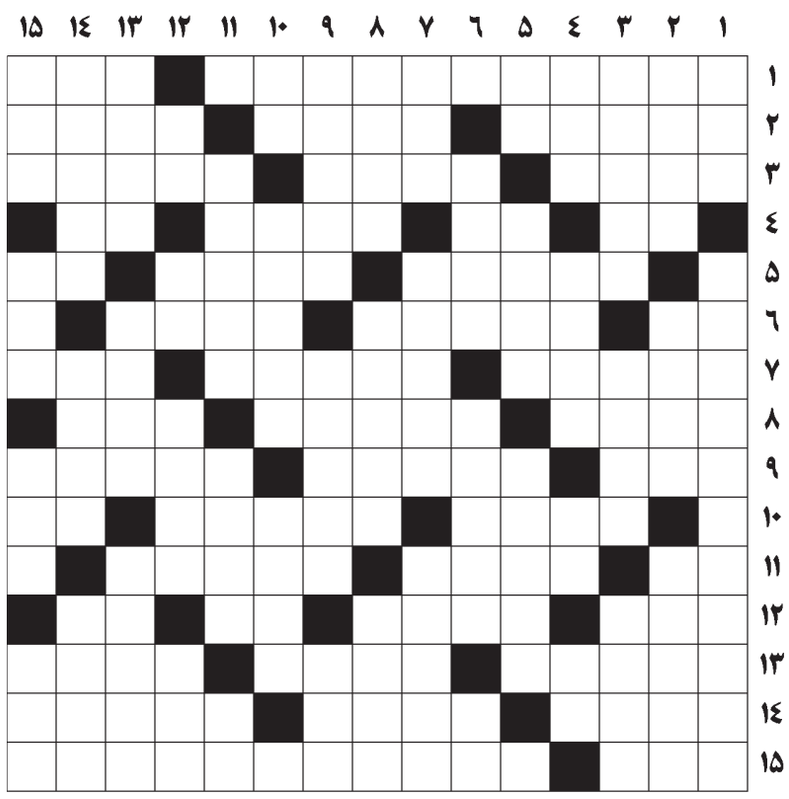
کلیه مدارک سواری پژو ٤۰٥ مدل۱۳۸۰ خاکستری نوک مدادی متالیک به پلاک ایران ۸٤-٤۱۱ ج ۱٤به شاسی ۷۹۳۱۳٤۷۱ به موتور ۲۲٥۲۷۹۱۱٦۳۷ بنام بهمن رستمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

کلیه مدارک سواری پیکان۱٦۰۰ سفید سفید روغنی مدل ۱۳۸۰به پلاک ایران ٤۳-۷۷٤ ه ۳۷ به شاسی IN۸۰٤۳۳۹٤۲ به موتور ۱۱۱۲۸۰۳۱۹۲٤ بنام جمال رحمانی ورنامخواستی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

جدول

۷۶۸۰



افقی

۱-متخصص در معالجه امراض با اشعه برق - خرمن گندم یا جو ۲-از ایام - واحد پول عربستان - نام دیگر میانمار ۳-قبول خواهش- از یاران رسول گرامی - تربیت آموخته ۴-حرف همراهی - خم پارچه - ارمغان پیک- خم پارچه ۵-جای پرآشوب- زاده چهارپایان - رخساره ۶-یکی از دو جنس- عاشق کوه کن - زهره و پردلی ۷-خرید و فروش- از شهرهای استان فارس- از چهار عمل اصلی ۸-ستاره - ترس عقوبت دادن - تیره است۹-هلاک- برشی در خیاطی - اولاد پیامبرند ۱۰-شهر آذری - فرزند ادم - خم پارچه ۱۱-پل کش- بی پول و تهیدست- پرگار ۱۲-با رفتکار کدبانوست- ره آورد ساوجی - رودی در اروپا - واحد سطح ۱۳-شاداب و باطراوت- ضد حمله - تخت پادشاهی ۱۴-تارمی - توده گندم نکوبیده - یادآوری غمهای گذشته ۱۵-سخت نیست- شاعر فقید معاصر و سراینده حیدر بابایه سلام

عمودی

۱-دوش انداز - نویسنده فرانسوی آثار چون بالتازار و باغ اپیکور ۲-بازگشتن - از گمراهی به راه آمدن - از پرندگان وحشی و خوش گوشت ۳-سرایدار - خاک- کینه توز است و بد باطن ۴-مرگامرگی میان چهارپایان - از درختان پرشاخ و برگسایه گستر - حرف سوار بر خودش- نفس بلند ۵-صدای پشه - ستاره - عادل است و از نامهای باری تعالی ۶-همگان - پرفروغ است- علف خشک۷-بادپوست- تربیت او را چون گردکان بر گنبد است- گزارش و خبرچینی ۸-خودروی خشم گرفته - سروصدای موکب بزرگان بود - خدای هندو ۹-همراهان همیشگی ما - بهانه است- سخن خشمناک۱۰-بیماری ریوی - به آداب و رسوم تازه و نوگراییده - کپک روی نان بیات۱۱-از کشتای موسمی - نوعی گیاه دارویی - نفس بلند ۱۲-حرف همراهی - محل قرار گرفتن - واحد مقیاس حرارت- بدخویی ۱۳-از اوراق بهادار - نوگرایی - همبازی لورل ۱۴-دارای رطوبت- آیینه - کرگدن ۱۵-بخشش و عطا - پرهیز کاری و پارسایی - کلاه پادشاهی - ناحیه ای در آلمان

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱٥
۱	ر	ا	م	ح	■	ش	ا	ن	س	■	ج	ر	ی	م	ه
۲	خ	و	ا	ر	ج	■	س	ر	خ	ف	ا	م	■	ح	ر
۳	ا	■	ت	ی	م	ن	■	خ	ا	س	ر	■	ز	ر	د
٤	■	م	■	ت	ی	ر	ک	■	و	ا	■	س	ن	ا	م
٥	م	س	ا	■	ل	ج	ا	ج	ت	■	ا	د	ا	ب	■
٦	ا	ت	ر	ک	■	س	ن	ا	■	ا	و	ا	ر	■	م
۷	ک	م	ی	ا	ب	■	ا	ک	ت	س	ا	ب	■	ش	د
۸	ا	ن	ا	■	ا	ب	د	ا	ن	ا	ن	■	ا	ب	ی
۹	ی	د	■	ل	ا	م	ا	ر	ک	■	س	ا	د	ا	ت
۱۰	و	■	م	و	د	ب	■	ت	ا	ب	■	ی	ا	و	ر
۱۱	■	ه	ا	ر	ب	■	ه	ا	ب	ی	ل	■	ر	ی	ا
۱۲	ا	ن	د	ک	■	ف	ن	■	ن	ا	ب	ت	■	ز	ن
۱۳	د	د	ر	■	ه	ر	ک	ز	■	ت	ا	ب	ش	■	ه
۱٤	ا	ب	■	خ	ر	ا	ف	ا	ت	■	ب	ا	ب	ل	■
۱٥	ب	ا	ز	د	ا	ش	ت	گ	ا	ه	■	ر	ت	ا	م