خبرها از عالم علم

پیاده‌روی بعد از غذا خوردن این فواید را نصیب شما می‌کند

پیاده‌روی بعد از غذا خوردن باعث تثبیت قند خون، کنترل فشار خون، کاهش استرس و بهبود فرایند هضم غذا می‌شود.

پیاده‌روی بهترین فعالیت بدنی با شدت کم است که فواید زیادی به همراه دارد، این ورزش به هیچ وسیله خاصی نیاز ندارد و همه افراد در هر گروه سنی می‌توانند آن را انجام دهند، نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که پیاده‌روی بعد از غذا خوردن می‌تواند مزایای سلامتی قابل‌توجهی از جمله تنظیم قند خون، بهبود فرایند هضم غذا و کاهش فشار خون را به همراه داشته باشد، در ادامه به بررسی مزایای پیاده‌روی بعد از غذا خوردن می‌پردازیم:

تثبیت قند خون

نتایج پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که پیاده‌روی بعد از غذا خوردن به افزایش و کاهش تدریجی سطح قند خون کمک می‌کند، سطح انسولین هنگام پیاده‌روی ثابت باقی می‌ماند و نتایج بهینه زمانی حاصل می‌شود که پیاده‌روی پس از پایان غذا خوردن شروع شود، زیرا قند خون به طور معمول بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از غذا خوردن افزایش پیدا می‌کند.

کنترل فشار خون

محققان پس از انجام بررسی‌های لازم به این نتیجه رسیدند که پیاده‌روی روزانه می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، در این صورت احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته کاهش پیدا می‌کند، ورزش کردن یک روش طبیعی برای حفظ سطح فشار خون در محدوده مناسب است.

کاهش استرس

پیاده‌روی بعد از غذا خوردن به کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند، این فعالیت بدنی باعث کاهش سطح هورمون استرس مانند کورتیزول می‌شود و میزان تولید هورمون‌های شادی مانند اندورفین را افزایش می‌دهد، این تغییرات هورمونی به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند و باعث می‌شود افراد سریع‌تر بخوابند و خواب طولانی‌تری نیز داشته باشند.

بهبود فرایند هضم غذا

پیاده‌روی حرکت سریع‌تر غذا در سیستم گوارش را تسهیل می‌کند، این فعالیت بدنی به کاهش نفخ کمک می‌کند، همچنین باعث بهبود سلامت روده و هضم بهتر غذا می‌شود.

منبع:ایمنا

وزارت بهداشت:

مردم در خرید خرما دقت کنند

رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و اماکن عمومی وزارت بهداشت، بر لزوم رعایت نکات بهداشتی در خرید و مصرف مواد غذایی در ماه مبارک رمضان تأکید کرد.

به گزارش وبدا، ایوب بیکی رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و اماکن عمومی وزارت بهداشت، با اشاره به اهمیت سلامت مواد غذایی در این ایام، از مردم خواست برای پیشگیری از بیماری‌های ناشی از غذاهای ناسالم، محصولات خوراکی را تنها از مراکز معتبر تهیه کنند.

وی بر نظارت‌های بهداشتی بر کیفیت مواد غذایی، به‌ویژه خوراکی‌های پرمصرف مانند زولبیا، بامیه، آش، حلیم و کباب تأکید کرد و از شهروندان خواست از خرید این اقلام از دستفروشان خودداری کنند.

به گفته بیکی، کیفیت روغن‌های مصرفی در تهیه زولبیا و بامیه باید مورد توجه قرار گیرد و این محصولات نباید دارای ذرات سوخته یا تغییر رنگ قهوه‌ای تیره باشند.

وی افزود:کارشناسان بهداشت محیط بر کیفیت روغن‌های مصرفی در مراکز تهیه این محصولات نظارت می‌کنند.

وی همچنین بر استفاده از ظروف مناسب تأکید کرد و گفت: ظروف یک‌بار مصرف پلی‌استایرن برای

غذاهای داغ مناسب نیستند. مردم باید از ظروف آلومینیومی یا گیاهی استفاده کنند و اطمینان یابند که جعبه‌های شیرینی دارای مجوز استاندارد باشند.

رعایت اصول صحیح نگهداری مواد غذایی نیز از دیگر نکات مورد تأکید وزارت بهداشت است. طبق دستورالعمل‌های بهداشتی، غذاهای پخته‌شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط باقی بمانند و در صورت نگهداری باید در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی‌گراد (یخچال) یا بیشتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد (گرم‌کن) قرار گیرند.

رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و اماکن عمومی وزارت بهداشت در ادامه بر اهمیت سالم‌سازی میوه و سبزیجات تأکید کرد و گفت: برای پیشگیری از بیماری‌های میکروبی و انگلی، شهروندان باید از مواد گندزدای دارای مجوز بهداشتی و مطابق دستورالعمل استفاده کنند.

وی همچنین بر بررسی برچسب مواد غذایی بسته‌بندی‌شده هنگام خرید تأکید کرد و افزود: پروانه بهداشتی، تاریخ تولید و انقضا، و سلامت بسته‌بندی از مواردی است که باید به آن توجه شود.علاوه بر این، مردم باید از خرید مواد غذایی روباز و آماده‌مصرف که بدون پوشش بهداشتی عرضه می‌شود خودداری کنند.

بیکی در خصوص خرید خرما و رطب نیز هشدار داد و گفت: خرما نباید علائم فساد یا بوی ترش شدگی داشته باشد و قبل از مصرف باید به خوبی شسته شود.

وی در پایان از هموطنان خواست در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی مانند عدم رعایت اصول بهداشت فردی و محیطی یا عرضه مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته، موضوع را به سامانه شکایات مردمی ۱۹۰ وزارت بهداشت گزارش دهند تا مورد بررسی و پیگیری قرار گیرد.

مدیر کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو تاکید کرد؛

چای ایمن بنوشید؛ توصیه درباره جایگزین‌های سالم کیسه‌های پلاستیکی

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو گفت: برخی کیسه‌های چای پلاستیکی هنگام قرار گرفتن در آب داغ، ذرات میکروپلاستیک آزاد می‌کنند که می‌تواند برای سلامت مضر باشد و توصیه کرد که برای کاهش خطرات احتمالی، از چای‌های برگ آزاد یا کیسه‌های چای زیست‌تخریب‌پذیر استفاده شود.

به گزارش ایسنا، دکتر مهدی انصاری دوگانه با اشاره به نتایج مطالعات اخیر درباره میکروپلاستیک‌ها گفت: این ذرات پس از ورود به سیستم فاضلاب، می‌توانند منابع آبی مانند رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و اقیانوس‌ها را آلوده کنند و موجب تشدید آلودگی پلاستیکی در محیط‌های آبی شوند.

وی افزود:میکروپلاستیک‌ها از طریق زنجیره غذایی وارد بدن انسان می‌شوند. جانوران دریایی این ذرات را می‌بلعند و در نهایت با مصرف محصولات دریایی، این آلاینده‌ها به بدن انسان منتقل می‌شوند که می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامت باشد.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو بر لزوم قانون‌گذاری سخت‌گیرانه در زمینه تولید کیسه‌های چای و جایگزینی آنها با نمونه‌های فاقد پلاستیک تأکید کرد و گفت:افزایش آگاهی عمومی نیز نقش مهمی در کاهش این آلودگی خواهد داشت.

بنا بر اعلام سازمان غذا و دارو، وی در پایان تصریح کرد: با توجه به پیامدهای زیست‌محیطی شناخته‌شده میکروپلاستیک‌ها، اتخاذ تدابیر فوری برای حفاظت از اکوسیستم‌های آبی و جلوگیری از ورود این آلاینده‌ها به زنجیره غذایی ضروری است.

خبر پزشکی

مسئول محور آزمایشگاه های غربالگری سرطان کنگره ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی بیان کرد:

تشخیص زودرس سرطان با تست آزمایش‌های غربالگری

مسئول محور آزمایشگاه های غربالگری سرطان کنگره ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی با اشاره به اهمیت تست آزمایش های غربالگری در تشخیص زودرس سرطان گفت:برای بیماری هایی مانند تنبلی چشم کودکان، فشار خون و تالاسمی لازم است تست های غربالگری انجام شود زیرا شیوع بالایی دارند.

به گزارش آفرینش به نقل از انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی تشخیص طبی ایران، دکتر علیرضا لطفی کیان مسئول محور آزمایشگاه های غربالگری سرطان کنگره ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی هدف از آزمایش های غربالگری سرطان را تشریح و اظهار کرد: به طور کلی کاربرد و ارزش آزمایش های غربالگری برای بیماری ها زمانی است که بیمار علامت و شکایتی از درد و بیماری نداشته باشد تا بتوانیم با این تست ها بیماری را تشخیص دهیم و اقدامات درمانی قبل از پیشرفته شدن سرطان انجام شود.

وی با اشاره به برگزاری بیست و دومین کنگره کشوری و شانزدهمین کنگره بین المللی ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی تشخیص پزشکی ایران در روزهای ۹ تا ۱۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ در محل مرکز همایش های بین المللی برج میلاد، افزود:تست های غربالگری احتمال ابتلا به بیماری را می دهند و در تشخیص زود هنگام سرطان ها موثر هستند که بعد از آن بیمار را مونیتور می شود و تست های تشخیصی را انجام می‌گیرد.

لطفی کیان ادامه داد: مشخصات یک تست غربالگری خوب این است که دارای حساسیت بالا باشد و موارد منفی کاذب را تشخیص دهد همچین تست خوب باید قدرت تشخیص بالایی داشته باشد.

مسئول محور آزمایشگاه های غربالگری سرطان کنگره ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی در ادامه معروف ترین تست های غربالگری را شامل ماموگرافی، پاپ اسمیر، یورین آنالیز، فشار خون و سنجش کلسترول خون دانست که قبل از علامت دار شدن بیماری، بیمار غربال می‌شود.

وی با این تاکید که تست های غربالگری برای وجود یا عدم وجود یک بیماری و اختلال استفاده می شوند، اظهار کرد: مشخصه ، ویژگی و حساسیت در انجام تست غربالگری مهم است زیرا انجام این تست میزان حساسیت افراد بیمار را جدا و غربال می کند و ویژگی اختصاصی افراد سالم را معرفی می کند، که برای نتیجه تست حساسیت بسیار مهم است.

وی در پاسخ به این سوال که تست های غربالگری چه مضراتی دارند گفت:این تست ها ممکن است مثبت یا منفی کاذب باشند در انتخاب این تست ها باید حساسیت بالایی به خرج دهیم تا به درستی انجام شوند.

وی در پایان اظهار کرد:برای بیماری هایی مانند تنبلی چشم کودکان، فشار خون و تالاسمی لازم است تست های غربالگری انجام شود زیرا شیوع بالایی دارند.

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۲۰۰۱۰۱۵۱۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۲۶۳ تقاضای آقای پرویز اکبری محمد آباد به شماره شناسنامه ۲۲ وکدملی ۲۱۲۲۴۰۶۹۸۴ صادره ازگرگان فرزند نعمت اله درششدانگ یک قطعه زمین که دران احداث بنا شده که مقدار دو دانگ مشاع ازششدانگ عرصه ان وقف است به مساحت ۵۷۵،۴۹ مترمربع ازپلاک شماره ۲۶۴ اصلی واقع در اراضی انجیراب بخش ۲ حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال ازمالک رسمی به متقاضی دارد لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز اگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین اگهی بمدت دوماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم وپس ازاخذرسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید.

تاریخ نوبت اول ۱۴۰۳/۱۲/۶
نوبت دوم ۱۴۰۳/۱۲/۲۱

۱۸۸۷۶۹۷.م.الف/۱۶۸۹-ش

مهدی شاه مهری
سرپرست اداره ثبت اسناد واملاک منطقه یک گرگان

آگهی فقدان سند مالکیت

نظربه اینکه آقای ابوطالب کاظمی خیارک برابر درخواست وارده بشماره ۱۰۰۵۳۰۸۲ تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ اعلام داشته که سند مالکیت شش دانگ یک قطعه زمین بشماره ۳۴۲ فرعی از ۳۴۷ اصلی واقع در بخش سه اردبیل که بشرح دفتر الکترونیکی بشماره ۱۴۰۱۰۵۳۰۳۰۱۰۰۰۱۸۶۶ بنام نامبرده ثبت و صادر شده است بعلت نامعلومی مفقود و پس از جستجوی کامل پیدا نشده و تقاضای سند مالکیت المثنی نموده است لذا مراتب به کلیه دفاتر طبق بخشنامه شماره ۱۴۰۳۸۰۰۰۳۱۸۴۰۰۰۴۳۵ تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ ابلاغ سپس در اجرای تبصره یک ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت موضوع یک بار در روزنامه پس از تاریخ انتشار این اگهی دلایل قانونی و یا اصل سند یا اسناد مالکیت را با اخذ رسید تسلیم این اداره نماید بدیهی است پس از انقضای مدت مقرره وطی تشریفات قانونی سند المثنی بنام نامبرده صادرو تسلیم خواهد شد و سند اولیه از درجه اعتبار ساقط خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۲۱

۱۷۴۱/۰۳-ش

فرصتعلی عابدی-
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو اردبیل

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید ششدانگ یک قطعه زمین محصور بادیوار به پلاک ۶۹۸۱ فرعی از سنگ ۲ اصلی قریه دماوند که بنام آقای امیرهدایتی فرزند قدرت اله میباشد در جریان ثبت است بعلت عدم حضور مالک تاکنون انجام نگردیده از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمی توان عمل نمود لذا بنابه تقاضای کتبی نامبرده تحدید پلاک مذکور در روزشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک انجام می گردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصا بمالکین مجاور و یا نماینده قانونی آنها اعلام می دارد که در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند مهلت اعتراض از تاریخ تنظیم صورت مجلس بمدت سی روز خواهد بود و اعتراضات مجاورین طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد.

تاریخ انتشار ۱۴۰۳/۱۲/۲۱

م/الف ۱۷۰۶/۶۰۷-ش

کفیل اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- جبار عبدل زاده

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص گروه ایکاد تاج به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۱۶۸۲۰ و به شماره ثبت ۶۰۸۳۳۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد موضوع فعالیت شرکت به شرح ذیل می باشد و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید. ارائه کلیه فعالیت ها در زمینه تهیه و تولید و خرید و فروش و خدمات پس از فروش کلیه تجهیزات و قطعات پزشکی، بیمارستانی، آزمایشگاهی، خرید و فروش و واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی، اخذ و اعطای نمایندگی شرکتهای معتبر داخلی و خارجی درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط ,انجام تهاتر تسویه بدهی ها و مطالبات اشخاص حقیقی و حقوقی و نهادها، ارگان ها و سازمانهای دولتی و غیر دولتی با داراییهای مشهود و نامشهود. شناسایی و ارزیابی وتنظیم قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی، موسسات خصوصی و دولتی در خصوص مطالبات بدهی های اشخاص حقیقی و حقوقی و شهرداری ها و دوایر دولتی و خصوصی و اخذ نمایندگی برای تسویه دیون آنها بصورت نقد و غیر نقد و تهاتر با اموال منقول و غیر منقول و کالا و سایر روشهای قانونی دلالی، حق العمل کاری، سایر سازمانها اعم از نهادهای دولتی ، خصوصی و نیمه خصوصی در صورت لزوم و پس از اخذ مجوز های لازم.اخذ وام و اعتبارات بانکی به صورت ارزی و ریالی از کلیه بانکها و موسسات مالی و اعتباری داخل و خارج از کشور و شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و بین المللی. درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط, ,طراحی، محاسبه ، نظارت فنی و اجرای کلیه پروژه های عمرانی اعم از فلزی و بتنی، ابنیه سبک و سنگین ، ساخت راه و باند، ساخت راه آهن، مترو، باند فرودگاه، برج مراقبت، احداث کانال، ارائه کلیه فعالیت های عمرانی، ساختمانی، پیمانکاری، شامل طراحی، محاسبه، نظارت فنی و اجرای کلیه پروژه ها شامل مشارکت در ساخت و انبوه سازی ساخت هر نوع ابنیه فلزی و بتنی، سبک و سنگین، بازسازی، تامین مصالح و ماشین آلات راه سازی و ساختمانی، پل سازی و سدسازی، ایجاد و نگهداری فنی فضای سبز و محوطه سازی، احداث تونل، نقشه برداری و تسطیح اراضی، گود برداری، تزریق سیمان و شمع کوبی و شمع ریزی، ارائه کلیه فعالیتهای صنعتی در زمینه مشاوره ، طراحی، نصب و راه اندازی کلیه ماشین آلات و دستگاههای صنعتی در خصوص پتروشیمی، نیروگاهی ، پالایشگاهی ، واردات صنایع مادر و ماشین آلات و دستگاه های صنعتی مرتبط ، تجهیز، تعمیر، تامین ، تاسیسات برقی و مکانیکی ساختمانها و کارخانجات صنعتی و نیروگاهها، سند بلاست و جوشکاری و ساخت انواع سازه های فلزی بازسازی ابنیه، تزئینات داخلی و خارجی ساختمانها، فعالیت نظام مهندسی و طراحی پروژه های و سد سازی و تاسیسات مربوطه، سدهای خاکی و بتنی، بندهای آبی،درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط,تولید، بسته بندی ، پخش و فروش کلیه فرآورده های غذایی، خشکبار ، حبوبات ، چای و قند و شکر و برنج و لبنیات ، صادرات و واردات و خرید و فروش کلیه کالاهای بازرگانی محصولات کشاورزی ارائه خدمات و تأمین نیاز تولید کنندگان کشاورزی تولید محصولات دامی کشاورزی ارائه خدمات به کشاورزان نظیر تسطیح اراضی مشاوره و برگزاری دوره های آموزشی درخصوص کشاورزی درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط, محل شرکت به آدرس استان تهران، شهرستان شمیرانات، بخش مرکزی، شهر تجریش، فرمانیه، خیابان شهید منصور آذرمینا، بن بست آئینه ورزان، پلاک ۲، طبقه همکف به کد پستی: ۱۹۵۸۹۱۴۱۹۱ تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید.

۵۵۹-د

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۸۹۴۳۷۰)

آگهی مفقودی

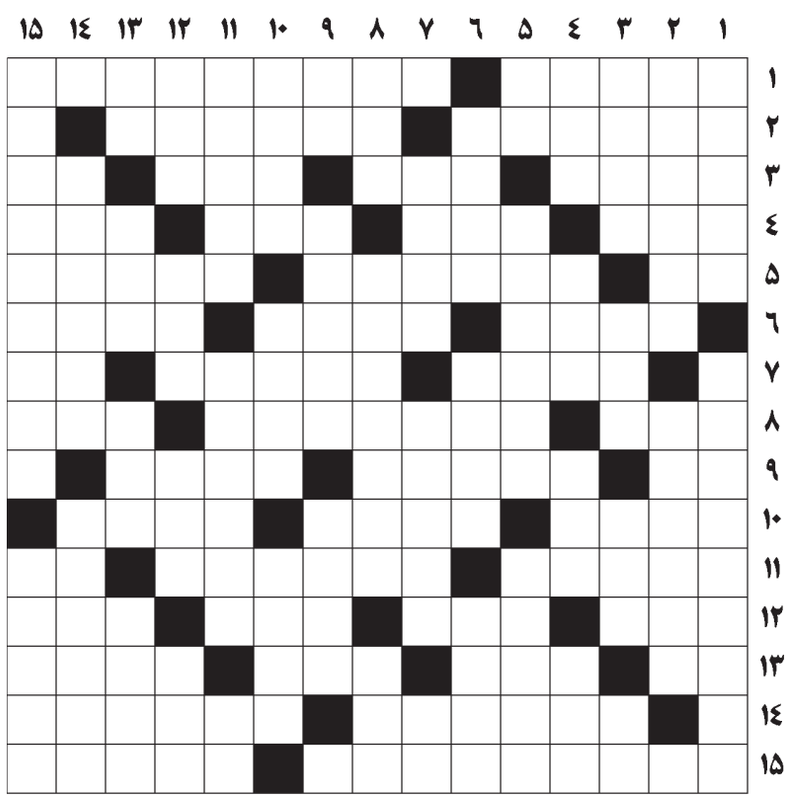
برگ کمپانی کامیون نوع: کامیون _ باری فلزی سیستم ؛ بنز تیپ؛ ال ۵۲/۱۹۲۱ مدل: ۱۹۷۳ رنگ: زیتونی _ روغنی به نام سجاد حسینی شماره ملی: ۳۲۴۱۳۳۰۱۳۳ شماره پلاک: ایران ۲۹ - ۷۳۸ ع ۱۷ شماره موتور: ۱۰۰۰۱۶۳۹ شماره شاسی: ۱۰۸۵۰۸۴۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی

کارت هوشمند کامیون فریبرز بهرامی نوع: هیوندای باری چوبی شماره هوشمند: ۳۳۹۶۶۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

جدول

۷۶۹۱



افقی

۱-چرخاندن و روبراه کردن - آبخوری سفالگر مثلی ۲-حرف خوشایند - کشوری در آفریقا با واحد پول کواچا ۳-نشانه‌های خداوندی - سپیده دم - نماز بموقع - مفعول بی واسطه ۴-اجراکننده - ثمر درختی - یکدهم - کاهگل ۵-شبیه و مانند - به تیرش مرد آزاده هند به خدا پیوست- استان ترک نشین ۶-سخن چین است- پیامبر هندی - از وسایل آشپزخانه ۷-شهرهای عرب هم هست- گاهی وقتها ناچسب است- امر به آمدن ۸-شب تازی - پیر و سالخورده - خانه بزرگ۹-هنوز ادب نشده - تردید است- از گل های بهاری ۱۰-فرق سر - رودی است جاری در فرانسه - جایز و روا ۱۱-هذیان و سخنان نامربوط - تیره بخت- مفعول بی واسطه ۱۲-لقب مبارک امام هشتم (ع) - دور از هم - دست افزار حجام - می کشیم تا زنده بمانیم ۱۳-بیماری - شکاف و ترک- خدای من - در آزوی اولاد است۱۴-حتما زیبا هم هست که چنینش خوانند - یابنده است۱۵-سرمایه و اصل پول - خواهر و برادر غیرواقعی

عمودی

۱-سقز فرنگی - به دست آوردن چیزی از راه فریب و نیرنگ۲-کالسکه بزرگ مسافرتی - معجزه حضرت موسی ۳-ره آورد ساوجی - صندلی مدرن - نماز بموقع - شبیه و نظیر ۴-شهر بارانی - پول خرد اسپانیا - ستون میان کشتی - گروه مردم ۵-کلام شبانی - پایتخت کشور مالی - پایین‌ترها ۶-تیره وسیه فام - نام اسب شیر یزدان - اعضای کابینه ۷-مساحتی از زمین معادل ده هزار متر مربع - آتش آلو - دریای عرب۸-بار سنگین - تازه تاسیس- سود ناشایست۹-امید است هیچ زنی سر آن نرود - قاضی محکمه - وظیفه و مستمری ۱۰-شیر درنده - از ابزار مکانیکی - شاخابه دریا ۱۱-اسب خسرو پرویز - پی آمد سلام - از درختان ۱۲-مرزبان - دندان نیش- از درندگان - پدر پدر ۱۳-شبیه و مانند - از آحاد طول دستی - دور از هم - از شهرهای مهم فرانسه ۱۴-مزور و دورو - از حد که بگذرد سرو کله نمی ماند ۱۵-از سلسله‌های ایران باستان - روزنامه کثیرالانتشار ژاپنی

حل جدول شماره قبل

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