خبرها از عالم علم

با این ادویه همه کاره وزن کم کنید و سندروم روده تحریک پذیر را درمان کنید

زیره، ادویه‌ای همه‌کاره که طعمی گرم، آجیلی و خاکی به غذاها می‌دهد، سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند بـه کاهش خطر بیماری و محافظت از سلول‌های بدن کمک کند.

طعـم «خاکـی» (earthy) در اصطلاح صنایع غذایی به طعمی اشاره دارد که شـبیه به خاک مرطوب یا تازه است.این ویژگی طعم شبیه به «نا» لزوما منفی نیست و بسته به شرایط می‌تواند به‌عنوان یک ویژگی مثبت در نظر گرفته شود.

نیکول هوپسـگر، کارشناس رسـمی تغذیه، به کلینیک کلیولند گفت: «یک رژیم غذایی سرشـار از آنتی‌اکسیدان می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبـی و برخی دیگر از بیماری‌های مزمن کمـک کند. البته این باید همراه با اطمینان از این موضوع باشـد که رژیم غذایی شـما همچنین سرشـار از سـایر منابع آنتی‌اکسـیدان، از جمله میوه‌های تازه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات باشد.»

هوپسـگر توصیه می‌کند که افراد برای بهره‌مندی از این مزایا، دانه‌های زیره را آسیاب کنند تا توانایی بدن برای جذب آن افزایش یابد.

او توضیح داد: «شـما همچنین از ویتامین‌هـا و مواد معدنی موجود در آن، ماننـد ویتامین‌هـای ب، ویتامین ئی، آهن و منیزیم مزایای بیشـتری دریافت می‌کنید.»

بر اسـاس اعلام مدلاین‌پـلاس (MedlinePlus)، آهن پروتئینی در گلبول‌هـای قرمز می‌سـازد که به انتقال اکسـیژن در سراسـر بدن کمک، سیسـتم ایمنی را تقویت و سـلامت موها را حفظ می‌کند. منیزیم به حفظ عملکرد عضلات و اعصاب، استحکام استخوان‌ها، تنظیم قند خون و محافظت از سلامت ایمنی کمک می‌کند. ویتامین ب نیز برای سوخت‌وساز و عملکرد مغز ضروری است.

این تمام کاری نیست که آشپزی با زیره می‌تواند برای شما انجام دهد. یک بررسـی دریافته که عصاره زیره در کاهش نفخ و دیگر علائم سـندروم روده تحریک‌پذیر به افراد کمک کرده است. یک بررسی جداگانه نشان داده که عصاره زیره باعث بهبود نتایج آزمایش‌های عملکرد کبد در بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی شده است.

بر اسـاس گزارش ان‌پی‌آر، اسـتفاده از زیره به هزاران سال پیش و آغاز تاریخ مکتوب بازمی‌گردد. این ادویه در میان‌رودان باستان محبوب بود و در بیش از چهار هزار سـالی که از آن زمان گذشـته، استفاده از آن به سراسر خاورمیانه، اروپا، آسیا و قاره آمریکا گسترش یافته است.

گری نبهن، نویسـنده کتاب «زیره، شـترها و کاروان‌ها»، می‌نویسـد: «وقتی زیره وارد یک سرزمین و فرهنگ جدید می‌شود، برای نفوذ عمیق به آشـپزی محلی راهی پیدا می‌کند و به همین دلیل به یکی از پرکاربردترین ادویه‌های جهان تبدیل شده است.»

هوپسگر توصیه کرد هر مقدار از زیره به طور کلی در آشپزی ایمن است، اما بهتر است افراد در استفاده از مکمل‌های آن احتیاط کنند.

پژوهش‌های پیشین همچنین دریافته‌اند که زیره می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.یک بررسی ادعا کرده است که زیره، به شکلی مشابه یک داروی خوراکی بدون نسخه برای کاهش وزن، به کاهش وزن کمک می‌کند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت:

کشور در خطر سالخوردگی جمعیت قرار دارد

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانـواده و مـدارس وزارت بهداشـت گفت:در حال حاضر، نرخ باروری کلی در کشور حدود ۱.۶ بوده که در چهارمحال و بختیاری این نرخ ۱.۷ است و کشور در خطر سالخوردگی جمعیت قرار دارد.

به گـزارش ایسـنا، صابـر جباری فاروجی در حاشیه همایش استانی جوانی جمعیـت در چهارمحـال و بختیاری در جمع خبرنگاران استان اظهار کرد:برای جلوگیری از خطر سالخوردگی جمعیت، باید طی پنج سال به نرخ ۲.۵ برسیم.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانـواده و مـدارس وزارت بهداشـت افـزود: فرصت طلایی بـرای جبران این عقب‌ماندگی حدود پنج سـال اسـت و پس از ایـن دوره، مدیریت این موضوع برای کشور دشوارتر خواهد شد.

جباری توضیح داد: یکی از مسـائل مهم در حـوزه جوانـی جمعیت، حفظ کرامـت و منزلت جایگاه مادری اسـت، طرح رضایت‌سـنجی مـادران از عوامل زایمان(متخصص زنان یا ماما) راه‌اندازی شده است که در آن لینکی برای مادران ارسال می‌شود تا رضایت یا عدم رضایت خود را از عوامل زایمان اعلام کنند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانـواده و مـدارس وزارت بهداشـت گفـت: نـرخ سـزارین در چهارمحال و بختیـاری، مشـابه میانگین کشـوری، حدود ۶۰ درصد اسـت کـه رقم بالایی محسـوب می‌شـود، بنابراین لازم است اقداماتـی بـرای کاهش این نـرخ انجام شود.

وی خاطرنشـان کرد: برای کاهش سزارین‌های نخست‌زا در درازمدت، یکی از راهکارهـای مؤثر برگزاری کلاس‌های پیش از زایمان در شبکه بهداشت کشور است که مادران باردار را با فواید زایمان طبیعی و عوارض سزارین آشنا می‌کند.

یک خوردنیِ شیرین با ارزش غذایی فراوان

عسـل، غذایی اسـت که توسـط زنبورهـا و برای زنبورها تهیه می‌شود اما بسیاری از مردم نیز از آن لذت می‌برند و هزاران سال است که به خاطر طعم شیرینش، خوردنیِ محبوب انسان‌هاست.

بـه گـزارش ایسـنا، عسـل طبیعـی سرشـار از آنتی‌اکسـیدان، آنزیم‌های مفید و مواد مغذی است که به تقویت سیسـتم ایمنی، بهبـود هضم و محافظت از سلول‌ها کمک می‌کند.

عسـل را می‌توان به روش‌های مختلفی برداشت و فرآوری کرد.

دولت ایالات متحده تعریف رسـمی از عسـل خام نـدارد اما «هیات ملی عسـلِ» آمریکا می‌گوید به طور کلی عسل خام، عسلی است که حرارت ندیده است.

خوردن عسل خام بی‌خطر است، اگرچه کودکان زیر یک سال باید از مصرف همه انواع عسل اجتناب کنند.

برخی از انواع عسل نیز ممکن است فیلتر نشده باشند.

عسـل فیلتر نشده یعنی عسلی که بعد از برداشت، از صافی‌هـای ریز صنعتی عبور داده نشـده اسـت.در عسـل فیلترشـده (کارخانه‌ای)، ذرات ریـز موم، گرده گل و گاهی تکه‌های خیلی کوچک زنبور از عسـل جدا می‌شوند تا ظاهری شفاف و یکنواخت داشته باشد.

اما در عسـل فیلترنشـده، این مـواد طبیعی باقی می‌مانند و به همین دلیل ممکن اسـت کدرتر باشد یا ذرات ریـز در آن دیده شـوند ولی قابل خوردن و البته سالم‌تر است.

در واقـع عسـل فیلترنشـده طبیعی‌تـر اسـت و مـواد مغذی مثل گرده گل و آنزیم‌ها را بیشـتر حفظ می‌کند.

همچنیـن مکان‌هایی که عسـل تولیـد می‌کنند معمـولاً قبـل از فـروش، آن را فرآوری یا پاسـتوریزه می‌کنند.این بدان معناست که آن را در دمای بالا گرم می‌کنند تا سلول‌های مخمر را از بین ببرند.

عسـل پاسـتوریزه، عسلی اسـت که برای افزایش مانـدگاری و جلوگیری از شـکرک زدن، در دمای بالا حرارت داده می‌شود.

این کار باعث می‌شود عسل شفاف‌تر و روان‌تر باشد اما در عین حال بخشـی از آنزیم‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مفید طبیعی عسل از بین می‌رود.

یعنی ارزش غذایی عسل پاستوریزه کمتر از عسل خام یا فیلترنشده است.

بـه گزارش وب ام دی، با این حال عسـل طبیعی حتی وقتی فرآوری می‌شود نیز همچنان مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های خود را حفظ می‌کند.

واکسن زونا در برابر حمله قلبی و سکته مغزی محافظت ایجاد می کند

یک مطالعه جدید می‌گوید واکسـن زونا نه تنها در برابر عفونت دردناک پوست محافظت ایجاد می‌کند، بلکه ممکن است برای سلامت قلب نیز مفید باشد.

به گزارش مهر، مدیسـن نت گزارش داد، بر اسـاس بررسی شواهد ارائه شده، به نظر می‌رسد واکسیناسیون زونا خطر حمله قلبی و سکته مغزی را نیز کاهش می‌دهد.

دکتر «چارلز ویلیامز»، محقق ارشـد، در یک بیانیه خبری گفت: «ما شـواهد موجود فعلی را بررسی کردیم و دریافتیـم که در این تجزیه و تحلیل، واکسیناسـیون علیه "هرپس زوستر" (ویروس عامل زونا) با کاهش خطر حوادث قلبی عروقی مانند حملات قلبی یا سکته مغزی مرتبط است.»

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه توضیح دادند که زونا ناشـی از فعال شـدن مجدد ویروس "واریسـلا زوستر"، ویروسی که باعث آبله مرغان می‌شود، است.

پس از ابتلای فرد به آبله مرغان، ویروس برای دهه‌ها در سیستم عصبی او خفته باقی می‌ماند. با افزایش سن، سیسـتم ایمنی بدن ضعیف می‌شود و ویروس می‌تواند دوباره فعال شود و باعث زونا شود.

محققان گفتند که حدود ۱ نفر از هر ۳ نفری که آبله مرغان داشته‌اند، می‌توانند انتظار داشته باشند که به زونا مبتلا شوند، مگر اینکه واکسینه شوند. واکسن زونا توسط مراکز کنترل و پیشـگیری از بیماری‌های ایالات متحده برای افراد ۵۰ سال به بالا توصیه می‌شود. همچنین برای افراد ۱۹ سـال به بالا که نقص سیستم ایمنی دارند نیز توصیه می‌شود.

برای این بررسـی، محققـان داده‌هـای ۹ مطالعه قبلی در مورد مزایای بالقوه واکسیناسـیون علیه زونا را جمع‌آوری کردند.

نتایج نشـان داد که واکسیناسیون علیه زونا، خطر حمله قلبی، سـکته مغزی یا سـایر رویدادهای مرتبط با سـلامت قلب را در بین بزرگسـالان ۱۸ سـال به بالا ۱۸ درصد کاهش می‌دهد.

آگهی تجدید مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

نوبت دوم

شهرداری رودهـن در نظر دارد مستفاد از تفویض اختیار صادره از سوی استاندارمحترم تهران در مقام جانشین شورای اسلامی شهر رودهن جهت انجام کلیه معاملات مندرج در پیوست شماره دو نحوه واگذاری پروژه های عمرانی و خدماتی بودجه سال ۱۴۰۴ و به استناد ردیف بودجه ۲۰۵۰۱۰۱ و پیرو صورتجلسه کمیسیون معاملات به شماره ۴۴۷۹/ ۱۴۰۴/ص مورخ ۲۹/ ۰۵/ ۱۴۰۴ (نظر اعضاء کمیسیون مبنی بر برگزاری تجدید مناقصه مذکور به علت به حدنصاب نرسیدن تعداد مناقصه گران)، نسبت به برگزاری تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای پروژه فاز ۳ احداث و تجهیز تصفیه خانه کشتارگاه اقدام نماید. لذا متقاضیان شرکت در این تجدید مناقصه عمومی می بایست حداکثر تا پایان وقت اداری طبق زمان بندی اعلامی در سامانه ستاد ، نسبت به بارگذاری اسناد، مدارک و ارائه قیمت پیشنهادی در سامانه تدارک الکترونیکی دولت (ستاد ایران) و ارائه اصل ضمانتنامه به دبیرخانه این شهرداری به همراه نامه مهمور شرکت، اقدام نمایند.

۱- موضوع تجدید مناقصه: پروژه فاز ۳ احداث و تجهیز تصفیه خانه کشتارگاه با اعتبار داخلی ۴۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (چهل میلیارد ریال با احتساب ارزش افزوده)

۲- مهلت تسلیم تضمین شرکت در تجدید مناقصه با مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (حضوری ، ارائه اصل ضمانتنامه یه همراه نامه ممهور به مهر شرکت به دبیرخانه این شهرداری) و بارگذاری اسناد در سامانه ستاد (غیر حضوری) حداکثر تا پایان وقت اداری طبق زمان بندی اعلامی در سامانه ستاد

۳- مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد تجدید مناقصه در سامانه ستاد: خرید اسناد در سامانه با مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال

٤- محل خرید اسناد تجدید مناقصه: کلیه مراحل خرید و تحویل بصورت الکترونیکی (رمز گشایی در سامانه ستاد) می باشد.

۵- سپرده شرکت در تجدید مناقصه: بصورت ضمانت نامه بانکی معتبر یا واریز نقدی به حساب بانکی مندرج در فراخوان عمومی

٦- کمیسیون معاملات عمده شهرداری رودهن جهت رمزگشایی پاکتهای پیشنهادی طبق زمان بندی اعلامی در سامانه ستاد در دفتر شهردار تشکیل می گردد.

۷- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. ۸- هزینه های ماخوذه سامانه ستاد ایران بعهده برنده تجدید مناقصه است.

۹- برندگان اول، دوم و سوم تجدید مناقصه هرگاه حاضربه انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

۱۰- سایر اطلاعات و جزییات فنی مربوط به معامله در اسناد تجدید مناقصه قید گردیده است.

۱۱- به پیشنهادات پیمانکاران فاقد صلاحیت پیمانکاری(حداقل رتبه ۵ ابنیه)،گواهینامه صلاحیت ایمنی (HSE) و نیز پیشنهاد قیمت فاقد آنالیز و فیش هزینه خرید اسناد تجدید مناقصه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

عباس صفری - شهردار رودهن

۱۲۸۷

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شهرداری باغستان در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۲٤٥٦ /ش /۱٤۰۳ مورخ ۱٤۰۳/۱۲/۲۲ شورای اسلامی شهر باغستان نسبت به فراخوان **خرید و نصب علائم ترافیکی و چراغهای راهنمایی و رانندگی** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می آید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

***شرح تجدید مناقصه:**

۱- مبلغ برآورد قرارداد تا سقف ۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال با کلیه کسورات قانونی و ۱۰ ٪ مالیات بر ارزش افزوده

۲- سپرده شرکت در تجدید مناقصه ۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که به صورت واریز نقدی و ضمانت نامه معتبر بانکی مورد پذیرش شهرداری باغستان می باشد.

۳- مهلت خرید اسناد تجدید مناقصه از **مورخ ٦/۲۵ /۱٤۰٤ سه شنبه** تا پایان وقت اداری مورخ **۱٤۰٤/٦/۲۷ پنجشنبه** و اسناد و مدارک از طریق مراجعه به سامانه تدارکات دولت به نشانی www.setadiran.ir قابل دریافت می باشد.

٤- قیمت اسناد تجدید مناقصه مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (ده میلیون ریال) میباشد که به حساب ۰۱۰۵۳٦۹٦۹٦۰۰۹ بانک ملی شعبه خادم آباد به صورت الکترونیک از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت www.setadiran.ir قابل پرداخت می باشد.

۵- مهلت تحویل پیشنهادات تا پایان وقت اداری **مورخ ۷/۸ /۱٤۰٤ روز سه شنبه** و نحوه تحویل اسناد از طریق بارگزاری در سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد.

٦- تاریخ تشکیل کمیسیون معاملات عمده و بازگشایی پاکت ها در **تاریخ ۱٤۰٤/۷/۹ (روز چهارشنبه)**

۷- مناقصه گران می بایست اصل فیش واریز نقدی و ضمانت نامه شرکت در تجدید مناقصه را پیش از پایان مهلت تحویل پیشنهادات به امور قراردادهای شهرداری باغستان تحویل نمایند.

آدرس: شهریار - باغستان - بلوار امام خمینی (ره) - بلوار ولیعصر (عج) خیابان لاله دوم اصلی - شهرداری باغستان - امور قراردادها

تلفن: ٦٥۲۳۸۰۰٦ - ۰۲۱ سایت شهرداری: baghestan.ir

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/ ۲۵

محمدرضا شمسایی – شهردار باغستان

۱۲۹۵

خبر پزشکی

«فیشور سیلنت»؛ روشی مؤثر برای پیشگیری از پوسیدگی دندان کودکان

عضو هیات علمی دانشـکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشـاره به اهمیت پیشگیری از پوسیدگی دندان در کودکان گفت:استفاده از «فیشورسـیلنت» یا شیارپوش دندان، یکی از روش‌های مؤثر برای محافظت از سطوح دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی زود هنگام است.

به گزارش ایسـنا، دکتر ارغوان بهبهانی راد - دکترای تخصصی و عضو هیات علمی گروه آموزشـی سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، اظهار کرد: فیشورسیلنت پوششی همرنگ دندان است که بدون نیاز به تراش یا تزریق بی‌حسی، روی شیارهای سطح جونده دندان قرار داده و موجب می شود تا تمیز کردن دندان با مسواک آسان تر شود.

◆ فیشورسیلنت چگونه انجام می شود؟

بهبهانی‌راد افزود: انجام فیشورسـیلنت در واقع پوشاندن فرورفتگی‌های عمیق دندان است و علاوه بر حفظ ساختار دندان، از تخریب سریع دندان‌های تازه رویش یافته کودکان پیشگیری خواهد کرد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: فیشورسیلنت عمق فرو رفتگی‌های روی سـطح جونده دنـدان را کاهش می‌دهد و به این ترتیب، تمیز کردن دندان به وسیله مسواک آسان‌تر می‌شود و از پوسیدگی زود هنگام این سـطوح در اثر گیر کردن مواد غذایی و فعالیت میکروب‌های پوسیدگی‌زا جلوگیری می‌شود.

◆ فیشورسیلنت بر روی چه دندان‌هایی انجام می‌شود؟

وی با بیان اینکه این روش هم در دندان‌های دائمی و هم در دندان‌های شـیری قابل انجام اسـت، افزود:برای انجام فیشورسیلنت، دندان باید کاملاً رویش یافته باشـد، اما در کودکانی که دچار پوسـیدگی‌های فعال هستند، بهتر اسـت شـیارهای قابل دسـترس دندان‌های در حال رویش، پوشانده و درمان سایر شیارها تا زمان رویش کامل دندان به تعویق افتد.

◆ فیشورسیلنت دندان‌های دائمی

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: دندان‌های دائمی تازه رویش یافته، به ویژه دندان‌های آسـیای اول که حدود ۶ سالگی ظاهر می‌شـوند، بیشـترین احتمال پوسـیدگی را دارند، والدین باید به این دندان ها توجه ویژه داشـته باشـند، چرا که اغلب به اشـتباه با دندان های شیری یکسان فرض می‌شوند و به دلیل رعایت نکردن بهداشت، سریع دچار پوسیدگی می‌شـوند؛ بنابراین توصیه می‌شـود به محض رویش دندان‌های آسیای اول، فیشورسیلنت شود.

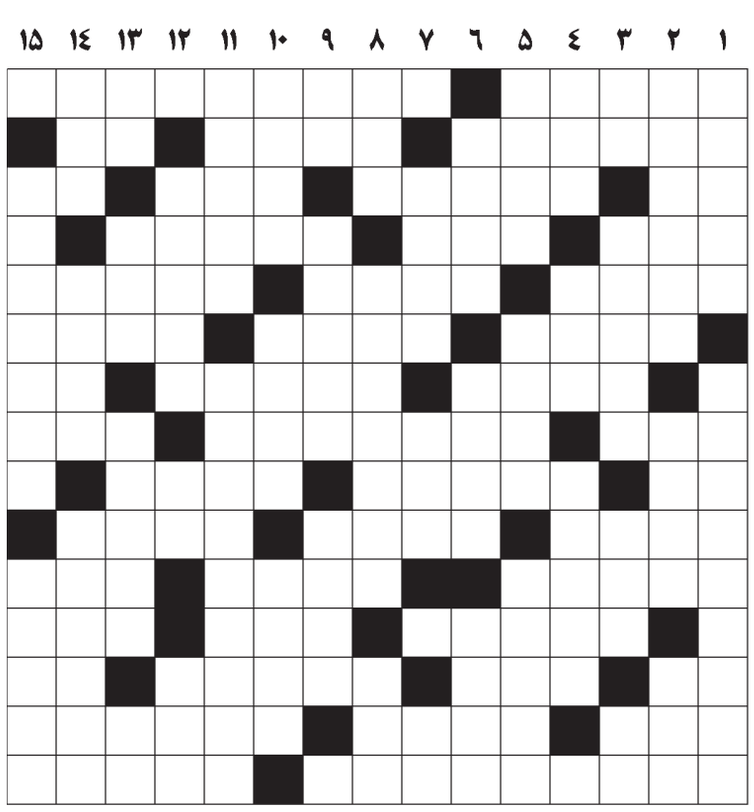
◆ فیشورسیلنت دندان‌های شیری

بهبهانـی‌راد با اشـاره به اهمیـت، حفظ دندان‌های شـیری، بیان کرد: دندان‌های شـیری علاوه بر کمک به جویـدن و مهارت تکلم کودک، نقش فضـاء نگهدارنـده طبیعی برای دندان‌هـای دائمی زیریـن را ایفا می‌کنند، کشـیدن یا از دست دادن زودهنگام دندان‌های شیری، می تواند به کوچک شـدن طول قوس فکی و در نتیجه نامرتب شـدن دندان های دایمی منجر شود.

به گفته وی، از دست دادن زودهنگام دندان‌های شیری موجب می‌شود کـه کـودک در آینده به درمان‌های پیچیده و پر هزینه ارتودنسـی و گاهی جراحی فک برای اصلاح این مشـکلات نیاز پیدا کنـد، بنابراین با توجه به اهمیت دندان های شـیری باید این دندان‌ها تا سـنی کـه به طور طبیعی می‌افتند، حفظ شوند.

جدول

۷۷۹۸



افقی

۱-از شهرهای ساحلی شمال - عاقبت فرزند ناخلف که موجب آزار پدر و مادر است۲-بیماری عـام و همه گیر - وسـیله ماهیگیـری - گل ته جـوی ۳-خم پارچه - کتاب مذهبی زرتشـتیان - پیچش مو - دام پیشـرو ۴-تیز و قاطع - زاویه - ورطه دریـا ۵-آواز دهنده غیبـی - مهمترین شـعبه نژاد سـفید - فرزنـد ادم ۶-لکنت و زبان گرفتگـی - یقیـن و ایمـان - کشـیده و بلنـد ۷-رهبر سـرخ جامگان - دندانهای نیش- حرف همراهی ۸-گوسـفند جنگی - کار کدبانوسـت- ذریه و فرزنـد ۹-گونه و رخسـار - ایوان عبرت آموز - روشـهای نیکو ۱۰-بـه مرغ گویید تا لانه رود - تراشـه چیزی - برقرار اسـت۱۱-گاری و گردونه - از زوجات حضرت ابراهیم - مهره فراری شـطرنج ۱۲-سرداری - اندوه بسیار - ارمغانی از گجرات هند ۱۳-آتش می‌گیرد - کمیاب است- بیمار لرزان - از ورزشـها ۱۴-پدر آذریها - هوس آبستن - از ورزشهای گروهی ۱۵-کنایه از کسی که سـر سـفره دیگری و با خرج او بزرگ شده - نیمروز و شدت گرما

عمودی

۱-جیـره و مسـتمری - پیـروان بابـک سـردار مشـهور ایرانـی ۲-فیلـم نمـا - کارمند اسـت- کوبیدن و شکسـتن ۳-ام الخبائـث- مربی کودک بزرگان - زن برادر شـوهر - آسـیب و آفت۴-انعـکاس صوت از کوه - جوانمـردی - در میان ۵-حیوان ترس و و گریزان - سـردتر - گدایان سـمج ۶-بخشـی از اوسـتا - دین و ایمان ندارند - تند و سـریع ۷-تجربه نشـده - انجیر - واحد سطح ۸-کلمه احترام به مرد - پایتخت کشور کامران - شکننده ۹-عـرب گفـت بگـو - همـکاری قدیمـی مـرد کهـن - مـوی پشـت لب ۱۰-آب انگلیسی - پیرو است- راه وسیع خارجی شهر ۱۱-از شهرهای استان فارس-محل تهیه چای کارمندان ۱۲-تربیت آموخته-مظهر روشنایی-دوش‌انداز ۱۳-مبدا دوران خون - از درندگان - کفن دزدی و شکافتن گور - درون دهان ۱۴-بـه‌کار نیامدنی - خشـک- صاحب گله ۱۵-از میوه‌هـای پاییزی - نوعی حرکت بین راه رفتن و دویدن

حل جدول شماره قبل

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