خبرهاازعالم علم

علائم هشداردهنده «آرتریت پسوریاتیک»

آرتریت پسوریاتیک زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن باعث التهاب مفاصل و ساختارهای اطراف (آنتزها) که به استخوان متصل است، شود.

به گزارش ایسنا، حدود یک سوم افرادی که پسوریازیس دارند به آرتریت پسوریاتیک مبتلا می‌شوند. علایم ممکن است شدید بوده و به سرعت بدتر شوند یا می‌توانند خفیف باشند و طی سالیان و به آهستگی وخیم شوند.

علائم

علائم این بیماری می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱) **درد و سفتی مفاصل:** آرتریت پسوریاتیک می تواند این قسمت‌های بدن را تحت تاثیر قرار دهد:

مچ پا
زانو
انگشتان
انگشتان پا
پایین کمر

همچنین احتمال سفت شدن مفاصل در اول صبح یا بعد از مدتی استراحت بیشتر است.

۲) **گرمی و تورم مفاصل:** همراه با درد، التهاب می تواند مفاصل شما را متورم کند.

۳) **مشکلات ناخن:** آرتریت پسوریاتیک معمولاً باعث ایجاد تغییراتی در ناخن ها می شود از جمله سوراخ شدن، شکستن یا حتی جدا شدن ناخن.

۴) **درد پایین کمر:** برای حدود ۲۰ درصد از افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک، التهاب باعث ایجاد مشکلاتی در مفاصل بین مهره‌ها می‌شود؛ وضعیتی به نام «اسپوندیلیت». همچنین باعث التهاب مفصل «خاجی‌تهیگاهی» می‌شود.

۵) **آماس انگشت:** این زمانی است که کل انگشتان دست یا پا متورم می شوند. علایم آماس انگشت می تواند به پزشکان کمک کند تا آرتریت پسوریاتیک را از آرتریت روماتوئید تشخیص دهند.

۶) **مشکلات چشمی:** در برخی موارد، افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک مشکلات چشمی را تجربه می کنند. همان فرآیند التهابی که باعث مشکلات مفصلی می شود می تواند به سایر نواحی بدن مانند چشم ها نیز آسیب برساند.

۷) **درد پا:** دو مورد از رایج‌ترین قسمت‌های بدن برای یافتن آرتریت پسوریاتیک در تاندون آشیل است که بین ماهیچه ساق پا و پاشنه یا پایین پای شما قرار دارد.

۸) **درد آرنج:** التهاب ناشی از آرتریت پسوریاتیک می تواند باعث درد در آرنج نیز شود.

۹) **خستگی:** حدود نیمی از افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک احساس خستگی می کنند که بر فعالیت های روزانه آنها تأثیر می گذارد. این وضعیت ناشی از التهاب ناشی از آرتریت پسوریاتیک است.

۱۰) **مشکل در حرکت دادن دست و انگشتان:** تورم و درد مفاصل که ممکن است با آرتریت پسوریاتیک همراه باشد، می‌تواند حتی کارهای ساده و روزمره را سخت کند.

اثر آلودگی هوا بر قلب؛ از نارسایی تا سکته

یک فوق تخصص جراحی قلب و عروق با اشاره تاثیر آلودگی هوا بر نارسایی قلب، گفت: نارسایی قلب موجب بزرگ شدن و کم‌کار شدن قلب می‌شود و بسیاری از مرگ و میرهایی که در پی آلودگی هوا رخ می‌دهند، ناشی از بیماری‌های قلب هستند.

بهنام قلی‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به تاثیر آلودگی هوا بر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی اظهار کرد: متاسفانه در حال حاضر آلودگی هوا به یک معضل جهانی تبدیل شده است و بر همه سلول‌های بدن تاثیری بدی دارد اما بیشترین تاثیر آلودگی هوا روی سیستم قلب و عروق و ریه است.

وی با بیان اینکه قلب به صورت مستقیم و غیرمستقیم تحت تاثیرآلودگی هوا قرار می‌گیرد، افزود: ریه نخستین مواجهه با ذرات آلوده را دارد و سپس این ذرات به رگ‌های قلب و تمام بدن می‌رسد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: تحت تاثیر قرار گرفتن قلب به صورت غیرمستقیم به گونه‌ای است که وقتی به ذرات آلوده می‌شود به تدریج قدرت اکسیژن‌رسانی خود را از دست می‌دهد و در پی آن، عروق و بافت ریوی دچار افزایش فشار می‌شوند و در نتیجه، قلب برای پمپاژ خون به سمت ریه مجبور می‌شود خود را تحت فشار بالایی قرار دهد و به تدریج دچار نارسایی می‌شود.

وی افزود: ذرات آلوده از طریق خون به قلب می‌رسند و حتی در سلول‌های قلب نفوذ می‌کنند و موجب درگیری سلول‌های قلبی می‌شوند که به صورت بی‌نظمی‌های ضربان قلب خود را نشان می‌دهد.

قلی‌زاده گفت: همچنین این ذرات بر دیواره عروق می‌نشینند و موجب سفت شدن دیواره عروق می‌شوند که در نتیجه به تدریج موجب افزایش فشار خون می‌شود و قلب برای غلبه بر این مساله مجبور است فشار داخل خود را بالا ببرد و این شرایط، موجب نارسایی قلب می‌شود.

وی افزود: نارسایی قلب موجب بزرگ شدن و کم‌کار شدن قلب می‌شود و بسیاری از مرگ و میرهایی که در پی آلودگی هوا رخ می‌دهند، ناشی از بیماری‌های قلب هستند.

تاثیر آلودگی هوا بر بروز سکته‌های قلبی

این فوق تخصص جراحی قلب و عروق در خصوص تاثیر آلودگی هوا بر بروز سکته‌های قلبی عنوان کرد: زمانی که فشار بر قلب بالا می‌رود به تدریج منجر به تنگی و بسته شدن عروق قلب می‌شود و این مساله موجب بروز سکته‌های قلبی می‌شود. سکته‌های قلبی می‌توانند خفیف، متوسط یا شدید باشند.

وی افزود: بروز این سکته‌ها می‌تواند موجب فوت بیمار هم شود و این مساله به این بستگی دارد که چه میزان از عروق قلب درگیر شده باشند. البته این مساله حتی اگر موجب فوت بیماران نشود به تدریج منجر به نارسایی قلب می‌شود.

قلی‌زاده گفت: معمولا سکته‌های قلبی یا نارسایی قلب عوارض طولانی مدت رخ می‌دهند اما بر اساس اطلاعات و تحقیقات انجام‌شده، آلودگی هوا در مدت ۴۸ ساعت هم می‌تواند موجب بی‌نظمی‌های ضربان قلب شود که در آینده عوارض زیادی بر جای می‌گذارد.

وی در خصوص وضعیت بیماری‌های قلبی –عروقی در خوزستان نسبت به دیگر نقاط کشور در شرایط آلودگی هوا بیان کرد:متاسفانه به دلیل اینکه در شهرهای صنعتی و بزرگ مانند اهواز، مشهد و تهران غلظت آلاینده‌ها و آلودگی هوا زیاد است، تعداد مراجعه‌کنندگان به بیمارستان‌ها به ویژه متخصصان قلب بسیار افزایش می‌یابد اما در شهرهای کوچکتر این عوارض کمتر به چشم می‌آیند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: البته این عوارض در افرادی که سیگار می‌کشند، دو چندان می‌شود بنابراین توصیه می‌شود در شرایط آلودگی هوا از کشیدن سیگار خودداری شود.

وی در خصوص پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی –عروقی در شرایط آلودگی هوا بیان کرد: یک سری راهکارها وابسته به دولت هستند تا آلودگی را کاهش دهند اما توصیه می‌شود در شرایط آلودگی هوا افراد بالای ۶۵ سال، بیماران دچار نارسایی قلب، افراد مبتلا به بیماری‌های مادرزادی قلب و ریه، بیماران تنفسی و کودکان تا حد امکان از منزل خارج نشوند و در و پنجره‌ها را ببندند.

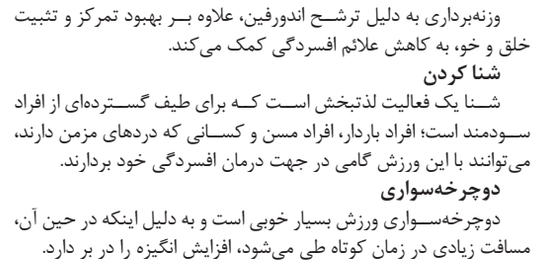
قلی‌زاده گفت: همچنین در منزل کمتر از خوشبوکننده‌ها و شوینده‌ها استفاده شود و تا حد امکان در منزل تهویه مطبوع داشته باشند.

وی افزود: همچنین توصیه می‌شود هنگام آلودگی هوا بیشتر از سبزی‌ها و غذای تازه، لبنیات مانند ماست و شیر کم‌چرب استفاده شود و غذاهایی مانند فست فودها، غذاهای سرخ کردنی و گوشت قرمز کمتر مصرف شود.

این فوق تخصص جراحی قلب و عروق گفت: همچنین در شرایط توصیه می‌شود ورزشکاران زیاد در فضای آزاد حضور پیدا نکنند و کمتر ورزش‌ها هوازی مانند پیاده‌روی، دو و میدانی و دوچرخه سواری انجام دهند. در مجموع با این کارها مقداری از عوارض آلودگی هوا بر قلب و ریه کاهش می‌یابد.

خبرپزشکی

۵ ورزش متفاوت برای حال خوب و خداحافظی با افسردگی



به گفته متخصصان، ورزش یک مداخله رفتاری است که در کاهش علائم افسردگی و اضطراب و افزایش تمرکز و انگیزه مؤثر است.

به گزارش ایسنا، وقتی با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنید، شاید ورزش کردن امری سخت و بعید به نظر برسد، اما می‌تواند نقش مهمی در مدیریت علائم افسردگی داشته باشد.

ورزش یک مهارت مقابله‌ای سالم در راستای بهبود با افسردگی، اضطراب، ناامیدی و دیگر اختلالات روانی است. هنگامی که ماهیچه‌های خود را حرکت می‌دهیم و ضربان قلب خود را بالا می‌بریم، بدن ما اندورفین و سروتونین ترشح می‌کند که این هورمون‌ها باعث بهبود خلق و خو و تمرکز می‌شود. ترشح هورمون‌هایی که به ایجاد احساسات مثبت کمک می‌کنند، یک امر تسکین‌دهنده برای افراد مبتلا به افسردگی است.

برای کاهش علائم افسردگی این ورزش‌ها را انجام دهید:

یوگا

یوگا به دلیل ایجاد حس آرامش می‌تواند به بهبود افسردگی کمک کند. این ورزش با استفاده از تنفس ریتمیک و آگاهی روزافزون از بدن خود، کمک می‌کند تا ذهن و بدن به هم نزدیک شوند.

پیاده‌روی

پیاده‌روی کاری است که هر روز بدون فکر انجام می‌دهید. پیاده رفتن به فروشگاه، محل کار و ... به نوبه خود تحرک فیزیکی محسوب می‌شود و در بهبود خلقیات نقش دارد.

بلندکردن وزنه

وزنه‌برداری به دلیل ترشح اندورفین، علاوه بر بهبود تمرکز و تثبیت خلق و خو، به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند.

شنا کردن

شنا یک فعالیت لذتبخش است که برای طیف گسترده‌ای از افراد سودمند است؛ افراد باردار، افراد مسن و کسانی که دردهای مزمن دارند، می‌توانند با این ورزش گامی در جهت درمان افسردگی خود بردارند.

دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری ورزش بسیار خوبی است و به دلیل اینکه در حین آن، مسافت زیادی در زمان کوتاه طی می‌شود، افزایش انگیزه را در بر دارد.

آگهی دعوت به افراز

نظربه این که آقای علی نوری از طرف خود برابردرخواست وارده بشماره ۱۱۶/۱/۰۲/۱۵ مورخه ۱۴۰۳/۱/۵ مبنی بر افرازسهمی خودازپلاک ۲۷۱۲ اصلی بخش ۳ سنندج دگایران ،رابه علت معلوم نبودن اقامتگاه سایرشرکاء ازطریق صدور آگهی نموده لذا بدینوسیله به استناد ماده ٦ آئین نامه قانون افراز و فروش املاک مشاع به اشخاصی که در پلاک مزبور ذینفع هستند اعلام میدارد که افرازسهمی خواهان ازپلاک مرقوم در مورخه ۱۴۰۳/۰۳/۲ روز چهارشنبه ساعت۱۰:۳۰صبح درمحل وقوع ملک مزبور به عمل خواهد آمد کلیه افرادذینفع میتوانند در تاریخ ذکرشده درمحل حضوربه هم رسانند عدم حضور آنان مانع از انجام عملیات افراز نخواهدبود این آگهی مطابق ماده ۱۷ آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا به کلیه افراد دینفع درآن پلاک ابلاغ و فقط دریک نوبت انتشارمی یابد.

۱۷۰۷۲۱۱م.الف/۲۰۰–ش **رئیس ثبت سنندج قباد**

آگهی اختصاصی موضوع
قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سندرسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ ایین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آرای صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی تصرفات مالکانه و بلامعارض اقای مرتضی ساعدی بشماره شناسنامه ۱۵۹۷ بشماره ملی ۲۱۲۱۵۷۲۹۴۵ صادره ازگرگان فرزند مسعود متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۰۰۶۳۶ در ششدانگ یک قطعه زمین که دران احداث بنا شده است به مساحت ۲۰۱،۵۵ مترمربع ازپلاک ۳ اصلی واقع دراراضی اوزینه بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت ازتصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت ت به فاصله پانزده روز آگهی میشود ازاین رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دوماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارایه نماید.

نوبت اول:۲۷ /۱۴۰۳/۱
نوبت دوم:۱۲ /۱۴۰۳/۲

شناسه۱۱۷/۱۶۹۳۹۸۴–ش **حجت اله تجری**
رییس اداره ثبت اسناد واملاک منطقه دو گرگان

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص اطلس فولاد یاسارگاد به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۹۰۱۷۷ و به شماره ثبت ۴۷۸۱۰۵

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شعبه شرکت به آدرس استان هرمزگان، شهرستان بندرعباس، بخش مرکزی، شهر بندرعباس، شهرک نور، خیابان (اصلی)، بلوار آیت الله بروجردی، پلاک ۰، مجتمع پزشکان خاوران، طبقه ٤، واحد ۲۲ به کدپستی: ۷۹۱۹۸۸۸۰۸۲ منحل گردید.

٤۹–د **سازمان ثبت اسنادو املاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۷۰۷۸۴۷)

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۹۰۱۲۰۰۴۸۰۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۰ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرمسار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای / خانم محمود اسماعیلی به شناسنامه شماره ۱۷۳٤ کدملی ٤٦۰۸۹۲۳۷۳۰ صادره فرزند فضل الله در ششدانگ قسمتی از یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰ . ۳۱۸۳ متر مربع از ۳۷ فرعی از ۳ اصلی واقع در نوده خالصه شهرستان گرمسار (مبایعه نامه عادی / خریداری از مالکین رسمی مشاعی صفر علی به دانه و حیدر به دانه و حسین بخت آوری و رضا کمالی و قاسم قاسمی و احمد طاهری و امر اله کمالی و امامعلی بهدانه و اصغر علی بیگی و محمود طاهری و محمد کریمی و غلامرضا قاسمی و محمد دل پاکان و مجید کعبه ای و نوروز قاسمی و امیر بلوچی و علی دل پاکان و جانعلی بلوچی و محمد بلوچی و داوود کاشی و حسین بلوچی و جهانبخش کاشی و عباس علی بیگی و رجبعلی به دانه محمود علی بیگی و مصطفی علی بیگی و خیر اله قاسمی و مرتضی بخت آوری و کبری قاسمی و نوروز قاسمی) حقوق ارتفاقی: با حقابه طبق مقررات قانون توزیع عادلانه آب و نحوه ملی شدن آن محرز گردیده است. لذا با توجه به درج اشتباه نام مالکین رسمی منظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار این اگهی به مدت یک ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۲ / ۰۲ / ۱٤۰۳
۱۷۰۷۵۸۵م.الف/۲۰۱–ش **حسین چلوئی رئیس ثبت اسناد و املاک**

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ثبتی ۶۸– فرعی از سنگ ۱۱۷– اصلی مربوط به قریه دهن حوزه ثبتی دماوند

خانم اعظم السادات سیدی فرزند سیدرضا با کد ملی ۰۳۸۱۰۱۰۰۵۸ وکالتا از طرف مالک علی روشن با وکالت شماره ۸۸/۱۸۰۳ و ۸۹۰۹۲ مورخه ۸۲/۱۲/۱٦ هردو تنظیمی دفتریک دماوند با اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورداگهی و با تسلیم استشهادیه گواهی امضاء شده ذیل شماره یکتا ۱٤۰۳۰۲۱۵٤۰۲۳۰۰۰۱٤۱ شماره ترتیب ۲۷۷۵٦ و ۲۷۷۵۷ مورخ ۱٤۰۳/۰۱/۲۹ دفترخانه اسناد رسمی شماره ٤– دماوند طی درخواست وارده بشماره ۱۱۲۲ مورخ ۱٤۰۳/۰۱/۲۹ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک مذکور را نموده که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت تبصره ۵ به شرح زیر آگهی می گردد: ۱– نام و نام خانوادگی مالک : علی روشنی فرزند اصغر با شماره شناسنامه ۳۵۰ / ۲– شماره پلاک ٦۸– فرعی از سنگ ۱۱۷– اصلی واقع دردهن شهر دماوند ۳– علت گم شدن : اثاث کشی ٤– خلاصه وضعیت مالکیت :میزان یک سهم مشاع از ۷۲ سهم هشت سهم از ده سهم ششدانگ یک قطعه زمین دیمزار شماره پلاک ٦۸– فرعی از شماره ۱۱۷– اصلی واقع در دهن دماوند فاقد مساحت برابر سند انتقال قطعی شماره ٦۸۳۲۰ مورخه ٦۵/۱۱/۲۰ دفتر یک دماوند ذیل ثبت ۵۰۰۵۰ دفتر ۲۳۷ صفحه ۱۲۱ و به شماره چاپی ۸۳۱٦٤۸ ثبت و صادر و تسلیم گردید مورد ثبت درقید رهن و بازداشت نمی باشد. ۵–لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم ابن آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

م/الف ۲۰۲/۱۳۳–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– حسین حسن پور**

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱٤۰۲٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰٦۸۲۵ مورخ ۱٤۰۲/۱۱/۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ودود غلام زاد کلخوران فرزند حسین بشماره شناسنامه ۷۷ صادره از اردبیل در ششدانگ یک قطعه زمین مشجربا بنای احداثی در آن به مساحت ۹۰٤/٤۹ مترمربع پلاک ۱۵ فرعی از ۵٦ اصلی واقع در مشاء از تمامی مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱٤۰۳/۰۱/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱٤۰۳/۰۲/۱۲
م/الف ۱۳٤/۱۱۸–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – حسین حسن پور**

جدول

شماره ۷۴۸۱

افقی

۱–ورزش و مسابقه سنتی افغانستان - از آثار تاریخی اصفهان ۲–قطار برقی - پیامبر هندی - درون دهان ۳–ظرف شیشه‌ای سرکه - از پیامبران بنی اسراییل - گاهی از مرحله می شوند - نفس بلند ۴–گردن آویز شتر - یارگان ورزشی - اندکو بی‌ارزش۵–مقر و معترف- زر سرخ - سلول ۶–فروغ و روشنی - حرف تلگراف- ماهی فروش۷–سرپرست خانواده - کامل و تمام - حرف همراهی ۸–گوسفند جنگی - کشوری در قاره سیاه - پراکندن خبر ۹–پراکندگی - زد و بند کردن - رویاننده ۱۰–پایتخت بام دنیا - آمد و شد کردن - کذاب مشهور آخر زمان ۱۱–سالم آن باعث موفقیت است- سنگفیان - خاطر ۱۲–کنیزک- نوبت بازی - از جنگهای حضرت علی ۱۳–کمترین وقت- نکویش جاودان ماند - باطراوت- درون دهان ۱۴–نداکننده - از غزوات پیامبر - سرپوش۱۵–اثری از تئوفیل گوتیه - ترجمه

عمودی

۱–محل نگهداری خدایان سنگی - یکی از مرغوبترین کالاهای صادراتی ایران ۲–پول دوست و مال اندوز - خیمه را هم گویند - پسوند آلوده ۳–از ویتامینها - مربی کودک بزرگان - تابه نان پزی - عضو حیوان ۴–ضمیر با ادب- از بیماریهای واگیر - پرفروغ است۵–خانه و مسکن - موسم جوانی - از بیماریهای چشم ۶–چشمداشت- ادوات و تجهیزات- خیر و برکت۷–کبوتر صحرایی - کاشف واکسن آبله - بیماری ۸–خبر به تازی - شایسته بودن - بدبخت۹–آب روستایی - سخن زشت- خدمتکار سالخورده ۱۰–اثری از عابر - بر انگشتراست- زعفران ۱۱–ندا دردهنده - برای انجام کارهای بزرگ اولی را چون دومی باید داشت تا پیش برد ۱۲–به سمت چپ مایل شدن - درون دهان - خرمن گندم یا جو ۱۳–مدافع فوتبال - احتیاج به پانسمان دارد - دستاوردها - پاک از تهمت۱۴–سرباز زدن - فروغ و روشنی - بی سرپناه ۱۵–هر فنی را حریف است- فرزند عزیز

	۱	۲	۳	٤	۵	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱۵
۱						■									
۲							■					■			■
۳			■						■				■		
٤				■				■						■	
۵					■					■					
٦	■					■					■				
۷							■						■		
۸				■								■			
۹			■						■					■	
۱۰					■					■					■
۱۱						■	■					■			
۱۲								■				■			
۱۳			■				■						■		
۱٤				■					■						
۱۵										■					

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	٤	۵	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱۵
۱	ن	ز	د	ی	ک	■	س	ی	م	ی	ن	ه	ر	و	د
۲	ز	ن	ب	و	ر	ک	■	و	ل	ت	ا	■	ف	ا	■
۳	ا	ج	■	ا	ب	ت	ل	ا	■	ی	س	ا	■	ج	س
٤	ج	ب	ر	■	ن	و	ا	■	ت	م	ر	ی	ن	■	ا
۵	ا	ی	ا	ب	■	م	د	خ	ل	■	ه	ا	ب	ی	ل
٦	■	ل	ت	ر	ه	■	ن	د	م	ا	■	ر	ا	م	ا
۷	م	■	ب	ن	د	ر	■	ا	ب	ر	ا	ه	■	ا	م
۸	ر	م	ه	■	ه	ش	ت	ب	ه	ش	ت	■	ب	م	ب
۹	د	ر	■	م	د	ا	ی	ن	■	ا	ش	ب	و	■	و
۱۰	ا	ب	د	ا	■	د	ل	د	ل	■	د	ج	ا	ل	■
۱۱	ب	ا	ر	ب	د	■	■	ه	ا	ج	ر	■	ش	ا	م
۱۲	ا	■	ا	ی	ا	ر	ه	■	ر	ا	خ	■	ه	م	ر
۱۳	ر	و	■	ن	ر	س	■	ه	و	ن	ش	و	■	ا	ت
۱٤	ا	ب	ا	■	ا	و	ا	ر	■	ب	ا	ب	و	ن	ه
۱۵	م	ر	د	ا	ب	ا	ر	ا	م	■	ن	ا	ب	ی	ن