خبرها از عالم علم

تأثیر هوش هیجانی بر کاهش استرس و بهبود روابط اجتماعی کودکان

هوش هیجانی توانایی‌هایی است که در ارزیابی و ابراز صحیح هیجان‌ها در خود و دیگران ، تنظیم موثر هیجان‌ها و به کارگیری هیجان‌ها برای برانگیختن ، برنامه‌ریزی و موفقیت در زندگی نقش دارد.

زهرا سروریان، دکتری تخصصی روان شناسی بالینی گفت: «کنترل هیجانات، توانایی همدلی با احساسات دیگران، کنترل احساس و دارا بودن هوش مناسب سنگ‌بنای موفقیت انسان است.»

این روانشناس در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان با بیان این که آنچه کودکان در سال‌های اولیه زندگی می‌آموزند، پایه شکل‌گیری هوش هیجانی آن ها است؛ افزود: «این آموزش در دوران مدرسه، دانشگاه و در تمامی طول عمر ادامه می‌یابد؛ مهارتی که برای یادگیری در همه زمینه‌ها و موفقیت در تمامی جنبه‌های زندگی ضروری است.»

زهرا سروریان ادامه داد:«محیط خانواده اولین محل برای آموزش مهارت‌های هیجانی است؛ چرا که کودکان و نوجوانان از مهارت‌های هیجانی پدر و مادر الگوبرداری می‌کنند.»

این متخصص بالینی تصریح کرد: «آموزش‌های لازم در کودکان باعث می‌شود تا آن ها احساسات خود را بهتر شناخته و در درک احساسات دیگران و همدلی با آنان موفق‌تر باشند. به همین دلیل برای آموزش این خصوصیات والدین خود باید از کفایت و هوش هیجانی لازم برخوردار باشند.»

زهرا سروریان اظهار کرد: «سال‌های اولیه زندگی فرصت حیاتی برای شکل‌گیری هوش هیجانی است. بر اساس تجربیات اولیه دوران کودکی، یک فرد می‌آموزد که به دیگران اطمینان و در دنیای پیرامون خود احساس امنیت کند یا دیگران را غیر قابل اعتماد دانسته و همواره با بدبینی به محیط اطراف خود بنگرد.»

به گفته این روانشناس، پژوهش‌ها نشان داده اند که افراد با هوش هیجانی بالا، سطوح پایین‌تری از هورمون‌های استرس و دیگر نشانگرهای برانگیختگی هیجانی را دارا هستند.

زهرا سروریان با بیان این که کودکان با کفایت هیجانی بهتر توانایی بیشتری برای تمرکز بر مشکل و استفاده از مهارت حل مسئله دارند؛ تصریح کرد: «این توانایی موجب افزایش توانایی‌های شناختی آنان خواهد شد.»

این روانشناس گفت: «موفقیت فرد در آموزش، چه در مدرسه و چه در سال‌های بعدی در دانشگاه، تنها با هوش وی ارتباط ندارد؛ بلکه با مهارت‌های هیجانی و اجتماعی هوش هیجانی مانند داشتن انگیزه لازم، توانایی منتظر ماندن، اطاعت از دستورات و کنترل تکانه، مهارت کمک خواستن از دیگران و بیان نیازهای هیجانی و آموزشی مرتبط است.»

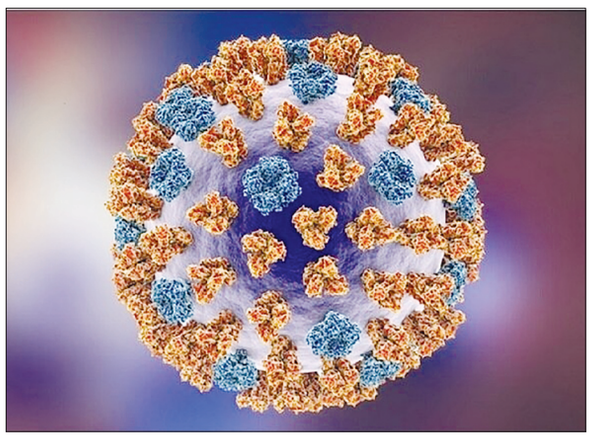
زهرا سروریان ادامه داد: «هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شایستگی‌های اجتماعی را در بر می‌گیرد که بر توانایی‌های فرد برای تشخیص درک و مدیریت هیجان، حل مسئله و سازگاری تاثیر می‌گذارد.»

این روانشناس افزود: «هوش هیجانی از طریق تقویت سلامت روان، توان همدلی با دیگران، سازش اجتماعی، بهزیستی هیجانی، رضایت از زندگی و کاهش مشکلات بین فردی، زمینه بهبود روابط اجتماعی را فراهم می‌کند.»

زهرا سروریان اظهار کرد: «هوش هیجانی در محیط‌های اجتماعی متنوع (تحصیلی، شغلی و بین فردی) قابلیت آموزش و اصلاح دارد و رشد آن مزایای شخصی و اجتماعی زیادی را به همراه خواهد داشت.»

مدیر برنامه کشوری کنترل بیماری‌های حاد تنفسی وزارت بهداشت:

موردی از ابتلا به HMPV در کشور طی دی ماه گزارش نشده است



مدیر برنامه کشوری کنترل بیماری‌های حاد تنفسی وزارت بهداشت درباره ویروس HMPV توضیح داد و گفت: در دی ماه موردی از این ویروس در کشور گزارش نشده است.

به گزارش ایسنا، دکتر مهشید ناصحی درباره آخرین وضعیت ویروس HMPV در ایران گفت: هیچ موردی مبنی بر ابتلا به ویروس HMPV در دی ماه در کشور گزارش نشده است. از آنجا که این ویروس جدید نیست و سال‌ها از شناسایی آن در دنیا و ایران می‌گذرد، بنابراین در گذشته در کشور وجود داشته است.

وی در پاسخ به سوالی درباره میزان کشندگی ویروس HMPV، با تاکید بر اینکه این ویروس کشندگی بسیار پایینی دارد، درباره شباهت‌های احتمالی آن با کروناویروس گفت: اگرچه هر موضوعی در علم پزشکی محتمل است اما تصور نمی‌کنم که ویروس HMPV با کووید شباهتی داشته باشد.

مدیر برنامه کشوری کنترل بیماری‌های حاد تنفسی وزارت بهداشت درباره گروه‌های خطر در مواجه با ویروس HMPV گفت: این احتمال وجود دارد که شدت بیماری در کودکان به دلیل اینکه سیستم ایمنی آنها کامل نشده، سالمندان و همچنین افرادی که دارای بیماری زمینه‌ای هستند، افزایش یابد و این افراد نیاز به بستری داشته باشند.

ناصحی درباره ضرورت رعایت نکات بهداشتی نیز گفت: افرادی که دارای علائم بیماری‌های تنفسی مانند سرفه، آبریزش بینی و تب هستند در خانه بمانند. اگر این افراد ناچار هستند که خانه را ترک کنند، می‌بایست از ماسک استفاده کنند.

افراد مبتلا به لوپوس در معرض خطر بیماری قلبی

افراد مبتلا به مشکلات پوستی مرتبط با لوپوس بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی مرتبط با سخت شدن شریان ها هستند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان در مطالعه جدید گزارش کردند بیماران لوپوس با علائم پوستی ۷۲ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری آترواسکلروتیک قلبی هستند که در آن شریان‌ها دچار گرفتگی بوده و انعطاف‌پذیری کمتری دارند.

تیم تحقیقات به سرپرستی دکتر «هنری چن»، متخصص پوست در مرکز پزشکی جنوب غربی دانشگاه تگزاس، به این نتیجه رسیدند که «لوپوس با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی آترواسکلروتیک مرتبط است، که به طور بالقوه نیاز به آزمایش‌های غربالگری مناسب و ارجاع به پزشک دارد.»

لوپوس یک بیماری خودایمنی مزمن است که باعث التهاب در سراسر بدن می‌شود و به پوست، مفاصل و اندام‌ها آسیب می‌رساند.

محققان در یادداشت‌های پس زمینه گفتند که شایع‌ترین نوع لوپوس، موسوم به لوپوس اریتماتوز سیستمیک، از قبل با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط شناخته شده است.

به گفته محققان، اما مشخص نیست که آیا افراد مبتلا به لوپوس جلدی که فقط پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد، خطرات سلامت قلب مشابهی با لوپوس سیستمیک دارند یا خیر.

لوپوس جلدی قبلاً فقط به عنوان یک اختلال پوستی دیده می‌شد، اما مطالعات قبلی نشان داده است که خطر ابتلاء به سندرم متابولیک و سرطان با این بیماری افزایش می‌یابد.

برای این مطالعه، محققان بیش از ۸۱۰۰ فرد مبتلا به لوپوس پوستی را با تقریباً ۲۵۰۰۰ فرد مبتلا به لوپوس سیستمیک، بیش از ۱۹۲۵۰۰ فرد مبتلا به پسوریازیس و نزدیک به ۸۱۴۰۰ فرد سالم و عاری از بیماری را مقایسه کردند.

نتایج نشان داد که لوپوس سیستمیک بیشترین خطر را برای سلامت قلب دارد، که بیش از دو برابر خطر ابتلاء به بیماری قلبی در این افراد در مقایسه با گروه کنترل سالم را نشان داد.

اما محققان دریافتند لوپوس جلدی خطر بیماری قلبی را تا ۷۲ درصد افزایش می‌دهد.

تیم تحقیقات نتیجه گرفت: «پزشکان افراد مبتلا به لوپوس جلدی می‌توانند به بیماران در مورد اهمیت سبک زندگی سالم برای قلب از جمله رژیم غذایی، ورزش و اجتناب از سیگار مشاوره دهند.»

نظارت منظم بر فشار خون و کلسترول و درمان سریع نیز می‌تواند به این جمعیت توصیه شود.

خبر پزشکی

این میوه ۲ برابر پرتقال ویتامین C دارد

ویتامین C نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی از سلول‌ها در برابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

کیوی، میوه‌ای سرشار از ویتامین C است که مصرف آن تأثیرات مثبتی بر تقویت سیستم ایمنی و درنتیجه بر سلامت ما دارد. به خصوص در زمستان که فصل شیوع بیماری‌های ویروسی است و سیستم ایمنی افراد ممکن است در بازه‌هایی تضعیف شود.

داده‌های موجود حاکی از این است که در هر ۱۰۰ گرم کیوی حدود ۹۲.۷ میلی‌گرم ویتامین C وجود دارد که این مقدار بیشتر از ویتامین C موجود در پرتقال (۵۳.۲ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ گرم) است.

ویتامین C نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، از سلول‌ها در برابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. بنابراین مصرف منظم کیوی می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن و تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

علاوه بر ویتامین C، کیوی حاوی ویتامین‌هایی مانند ویتامین A و ویتامین‌های گروه B مثل B۱، B۲ و B۳ است که هر کدام نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارند. دانه‌های سیاه کیوی نیز حاوی ویتامین D هستند که برای سلامت استخوان‌ها ضروری است.

کیوی از میوه‌های کم‌کالری محسوب می‌شود؛ در هر ۱۰۰ گرم کیوی حدود ۴۷ کالری وجود دارد. بنابراین برای افرادی هم که به دنبال کاهش وزن یا کنترل وزن خود هستند، گزینه‌ای مناسب محسوب می‌شود. کیوی همچنین منبع خوبی از پتاسیم است. مقدار پتاسیم این میوه از موز هم بیشتر است.

نکته جالب این است که پوست کیوی هم قابل خوردن است و حاوی فیبر، فولیک اسید، فولات و ویتامین E است. مصرف کیوی به همراه پوست می تواند محتوای فیبر آن را تا ۵۰ درصد، فولات را تا ۳۲ درصد و تراکم ویتامین E را تا ۳۴ درصد نسبت به زمانی که تنها گوشت این میوه مصرف می‌شود، افزایش دهد. درضمن جالب است بدانید که تراکم آنتی‌اکسیدان‌ها در پوست کیوی بیشتر از گوشت این میوه است. البته قبل از مصرف باید کیوی را خوب شست‌وشو دهید تا بافت کرکی آن از بین برود یا اصطلاحا پرزهای آن کم شود.

با آن که کیوی، یک میوه مهم برای تقویت سیستم ایمنی محسوب می‌شود، اما افراد مبتلا به آلرژی غذایی باید مراقب باشند. کارشناسان تاکید دارند افرادی که به میوه‌هایی مثل موز و آناناس آلرژی دارند، ممکن است به کیوی هم حساسیت نشان دهند. این حساسیت می‌تواند باعث خارش شدید زبان، دهان و گلو، تورم زبان، گلو و لب‌ها، بثورات پوستی، مشکلات گوارشی، بروز کهیر در دست‌ها، خارش دست‌ها و حتی مشکلات تنفسی شود.

دلیل آلرژی‌زا بودن کیوی در برخی افراد، وجود پروتئین‌های خاصی در آن است که سیستم ایمنی بعضی از افراد، آن را به اشتباه مضر تشخیص می‌دهد و به مقابله با آن برمی‌خیزد. در این میوه ۱۳ ماده حساسیت‌زا شناسایی شده که از این تعداد ۵ ماده به عنوان مواد حساسیت‌زای اصلی تعریف می‌شوند.

البته میزان بروز حساسیت به کیوی در افراد مختلف بسیار متفاوت است. با این حال اگر سابقه آلرژی دارید، بهتر است اول، مقدار کمی از آن را تست کنید تا واکنش بدن خود را بسنجید. اگر بدن‌تان حساسیت نشان داد، حتما با پزشک‌تان مشورت کنید.

منبع:همشهری آنلاین

آگهی تاسیس شرکت سهامی خاص مهندسی فناوران هوشمند سپندار

درتاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۹ به شماره ثبت ٦٤٤٩٦٨ به شناسه ملی ۱۴۰۱۴۱۳۸۰۹۰ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :۱. تولید، مونتاژ، فروش، پشتیبانی، خدمات پس از فروش و ارائه خدمات تخصصی و مشاوره‌ای در زمینه‌های تجهیزات رایانه‌ای، الکترونیکی، کامپیوترهای رندینگ، صنعتی، تجهیزات مخابراتی و فناوری اطلاعات، دستگاههای خودپرداز، خود دریافت، کیوسک اطلاع رسانی، پایانه‌های کارتخوان شخصی و صنعتی، ارائه خدمات تخصصی و مشاوره‌ای در زمینه مکانیزاسیون شامل تحلیل، تولید بهینه‌سازی، پیاده‌سازی و راهبردی روش‌های عملیاتی، مدیریتی و خدماتی، کلیه تجهیزات و قطعات فیبر نوری، کابل های ارتباطی، دکل مخابراتی، انواع چاه ارت، صاعقه گیر، باتری و یو پی اس و رادیو های مخابراتی پس از کسب مجوزهای لازم از سازمان های ذیربط، مشاوره و اجرای پروژه های الکترونیکی و نیروگاهی اعم از تولید و انتقال برق، مدیریت شهری، اداره کارخانجات مونتاژ و ساخت تجهیزات الکترونیکی، کامپیوتری، مخابراتی، ماشین آلات الکترونیکی و پرداخت، توسعه و نوآوری در سیستم‌های سخت‌افزاری انبار داده‌ها، طراحی، تولید، راه اندازی و مشاوره در حوزه مراکز داده، اجرای سیستم های مانیتورینگ سخت افزاری و نرم افزاری صنعتی و اداری، تامین تجهیزات فعال و غیر فعال در حوزه شبکه، سیستم های حفاظتی و نظارتی اعم از دوربین مدار بسته، دزدگیر، درب های ضد سرقت، لپ تاپ، دستگاه تلفن همراه و لوازم جانبی، تجهیزات پوشیدنی الکترونیکی، اینترنت اشیاء. .تولید، توسعه، پشتیبانی، راه اندازی و خدمات پس از فروش سیستم های نرم افزاری بانکی و پرداخت، صدور کارت غیر بانکی، سیستم های نرم افزاری و اینترنتی از قبیل اتوماسیون اداری، طراحی پورتال و وب سایت ها، سیستم های یکپارچه سازمانی، سامانه های پرداخت، مدیریت ارتباط با مشتری، سیستم های هوش تجاری، آموزش کلیه دوره‌های عمومی و تخصصی در حوزه الکترونیک و فناوری اطلاعات، پس از دریافت مجوز های لازم از سازمانهای متولی . انجام کلیه خدمات مشاوره، طراحی، نظارت و اجرا، تعمیرات، خرید و فروش خودرو، قطعات و لوازم یدکی انواع خودرو اعم از سواری، سنگین، راهسازی و غیره، نگهداری، ارائه خدمات، نصب قطعات و ایجاد تعمیرگاه های مجاز و انجام کلیه امور مرتبط با پروژه های تولید و مونتاژ خودرو، ایجاد کارخانجات و صنایع وابسته، . انجام کلیه خدمات مشاوره، طراحی، تعمیرات، خرید و فروش لوازم منزل از قبیل تجهیزات آشپزخانه ای یخچال، لباس شویی و ... لوازم صوتی و تصویری تلویزیون، سینمای خانگی و ... تجهیزات سرمایشی و گرمایشی، فرش، مبلمان، لوستر و ... مشارکت در سایر شرکتها از طریق تاسیس یا تعهد شرکتهای جدید یا خرید و تعهد سهام شرکتهای موجود انجام عملیات و معاملات مجاز خدماتی یا تجاری و تولید و طراحی در ارتباط مستقیم یا غیرمستقیم با فعالیتهای شرکت یا به منظور تسهیل و یا بهینه‌سازی فعالیت‌های شرکت، گشایش اعتبارات و دریافت انواع تسهیلات نزد بانکها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی، انجام واردات و صادرات، امور گمرکی مرتبط، خرید و فروش انواع کالا و خدمات مرتبط با فعالیت‌های شرکت، اخذ و اعطای نمایندگی و شعب در ارتباط با فعالیت شرکت، برگزاری و شرکت در نمایشگاه ها، همایش‌ها، سمینارهای داخلی و خارجی، شرکت در مزایدات و مناقصات داخلی و خارجی درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، ونک، کوچه اول، خیابان جویبار، پلاک ۲-، طبقه ۲، واحد ۹ کدپستی ۱۴۳۵۷۸۳۷۸۱ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۵۰۰۰۰ سهم ۲۰۰۰۰۰ ریالی تعداد ۵۰۰۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ٤٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۰۳۵٤۱۱۲٦۰۹٥٤ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ نزد بانک پارسیان شعبه ظفر با کد ٥٤١٠٢٦٤ پرداخت گردیده است والباقی در تعهد صاحبان سهام می باشد اعضا هیئت مدیره آقای محمود عجمی به شماره ملی ۰۰٦۲۷٤۰۷۲٥ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم مریم خوش نیت به شماره ملی ۰۰۷۰۹۳۸۸٤۹ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای علی سعیدی به شماره ملی ۳٥۲۰۹۷۲۰٥۰ به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار از قبیل چک سفته بروات عقوداسلامی و تعهدآور و قراردادها با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق و مکاتبات عادی و اداری و مراسلات با امضاء مدیرعامل یا هر یک از هیئت مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه بازرسان خانم میترا لزکی به شماره ملی ۰۰۷۹۲۸۸۳۰۸ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال آقای حسین مظفری گرمه به شماره ملی ۲۲۸۲٥۷٤۲۱٤ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

٤٨٤-د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۸۶۹۲۱۲)

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود سوبار دریا به شناسه ملی ۱۴۰۱۳۱۷۵۵۳۰ و به شماره ثبت ۶۲۸۲۹۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ ومجوز شماره ۳٤۷۲٥/ص/۱٤۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ سازمان بنادر ودریانوردی تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع فعالیت شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید: نمایندگی کشتیرانی، کارگذاری ترابری دریایی و انعقاد قرارداد با کلیه شرکت های داخلی و خارجی، دولتی و خصوصی، اخذ وام و اعتبار از کلیه بانکها و موسسات مالی و اعتباری به صورت ارزی و ریالی، تاسیس شعب، شرکت در مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی.

٤٨٣-د **سازمان ثبت اسناد واملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۸۶۹۲۱۱)**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تاکستان
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 ۱٤۰۳٦۰۳۰۹۰۰۲۰۰۱۹۳۰ و ۱٤۰۳٦۰۳۰۹۰۰۲۰۰۱۹۳۱ مورخ ۲۱ / ۰۹ / ۱٤۰۳هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تاکستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقایان سید محمود بابائی چگینی و سید حیدر بابائی چگینی فرزندان سید نادر قلی در ششدانگ یک واحد دامداری – پروار بندی گوساله (بالسویه) به مساحت ۱٤۰۹۱ متر مربع مفروز از پلاک ۲۸ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک تاکستان موسوم به مهدی آباد خریداری از مالک رسمی آقای شکر حیدری فرزند موسی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو 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 نوبت اول : ۲۲ / ۱۰ / ۱٤۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۰۷ / ۱۱ / ۱٤۰۳

۱۸٦۰۸٦۱.م.الف/۱٤۸٥-ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک – مسعود رحمانی**

جدول

۷۶۶۲

افقی

۱-نوعی از زغال طبیعی - نابود شدنی - صاف کننده و بازکننده جاده ۲-هر طبقه از ساختمان - چتر آفتابگیر - سوپ میهنی ۳-زگیل و آزخ - سرسخت و یکدنده - جایگاه قهرمان ۴-صدا و آواز - مظهر روشنایی - از درختان پرشاخ و برگ۵-تباه شدن - از دروازه‌های تهران قدیم - شهر و قبیله ۶-واحد پول چین - انگیزه - از صفات باریتعالی ۷-باران بی دوام و زودگذر - مخزن قوه برق - دوش و شانه ۸-از مصالح ساختمانی - دانشمند قانون نویس- اگر بپرد آش سرد می شود ۹-یکی از دو جنس- واحد پول مالزی - جای پرآشوب ۱۰-یکتا و یگانه - دندان نیش- از سازهای بادی ۱۱-بی رونق و ناروا - خواب ترسناک- زشت افسانه‌یی ۱۲-در دیر ساکن است- شبیه و مانند - خشک- آخرین رمق ۱۳-راه رفتن - ممکن نیست- از گل های بهاری ۱۴-گل ته جوی - تن‌پوش است- وظیفه و مستمری ۱۵-از آثار لئو تولستوی - جامه کهنه و پاره

عمودی

۱-پیچش مو - مکان جغدان شده - سال خشک و کم باران ۲-پنبه دانه - سنگهای گرانبهایی که مال اندوزحرص جمع آوری آن را دارد - دارالمومنین خوانندش۳-گروه سواران - رهبر سرخ جامگان - بی بنیان ۴-نگهبان در - آخرین رمق - ته نشین شونده - منقار کوتاه ۵-شهرهای عرب هم هست- شامه نواز - پدر پدر ۶-رب النوع یونانی - گره - مجلس افسانه گویان ۷-کیسه بی سر و ته - آواز بلند و رسا - درخت نشاندن ۸-پول خرد اسپانیا - دانشمند قانون نویس- ماندگی ۹-لازم گردانیدن - نا آرامی - نفس خسته ۱۰-هر چیز گستردنی - دهان - هلاک و کسادی ۱۱-از درختان جنگلی - گردش روزگار - شهر بلقیس۱۲-نفس خسته - از دریاهای رنگین - دوسنگ آسیا - ریخته‌گر ۱۳-از درختان پرشاخ و برگ- پایتخت سرزمین باستانی لیدیه - زه کمان ۱۴-کار بی مزد و مواجب- بازی هنرمندانه - حرف همراهی ۱۵-فتنه و غوغا - کاروان شادی در ایام عید ظهور مسیح

حل جدول شماره قبل

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