خبرها از عالم علم

عوارض کم‌خوابی؛ از اشتهای کاذب تا اسپاسم چشم

بدن ما به «خواب» مانند یکی از ویتامین‌های بسیار ضروری نظیر ویتامین C نیازمند است، یعنی همانگونه که ویتامین C در بدن ذخیره نمی‌شود و شما باید هر روز آن را مصرف کنید تا سالم بمانید، در مورد خواب هم باید در هر شبانه‌روز به مقدار کافی بخوابید تا بدن سالمی داشته باشید.

به گزارش ایسنا، پزشکان همواره تاکید دارند که کمبود خواب یکی از دلایل ناراحتی‌های جسمی یا روانی و بروز بسیاری از انواع بیماری‌هاست.

◆ طبق یک بررسی که پزشکان در نقاط مختلف دنیا انجام داده‌اند، کمبود خواب می‌تواند باعث بروز برخی مشکلات شایع برای سلامتی از جمله موارد زیر شود:

عدم تمرکز
ضعف حافظه
خطر ایجاد اشتهای کاذب، پرخوری و افزایش وزن و در نتیجه، ابتلا به بیماری‌های متابولیک نظیر دیابت
ابتلا به ناراحتی‌های قلبی و سکته مغزی
پرفشاری خون
اختلالات خلقی

بسیاری از متخصصان، کمبود خواب یا بدخوابی را با سطح ملاتونین بدن در ارتباط می‌دانند، به‌خصوص در کسانی که ساعت خواب آنها منظم نیست و نمی‌توانند آن را تنظیم کنند. البته این فقط یکی از موارد است و مشکلات خواب می‌تواند ناشی از دلایل مختلفی باشد که توصیه می‌شود اگر این عارضه، طولانی مدت شد حتما برای درمان آن با یک متخصص مشورت کنید.

◆ عوارض شایع کم‌خوابی برای مغز

طبق نتایج مطالعات مختلف، بی خوابی می‌تواند باعث پیری زودرس مغز شود.بی خوابی و کمبود خواب باعث می‌شود تا مغز برای ترمیم و جبران آسیب‌های ناشی از بی خوابی بعضی از سیناپس‌های خود را تخریب کند.مطالعات نشان می‌دهد کم‌خوابی مستمر، باعث پیری زودرس مغز در بخش‌های جلویی، گیجگاهی و جداری آن می‌شود.

به گزارش هلث‌دی، بدخوابی و بی خوابی می‌تواند نقش مهمی در کاهش قدرت تفکر و یادگیری شما داشته باشد. یکی از عوارض بی خوابی برای مغز این است که به روند شناختی آن آسیب وارد می‌شود از جمله اینکه به قدرت توجه، هوشیاری، تمرکز، استدلال و حل مشکلات آسیب می‌زند و یادگیری و فهم مطالب را سخت‌تر می‌کند.

◆ عوارض شایع کم‌خوابی برای چشم

خشکی چشم -دوره‌های مکرر کم خوابی به چشمان شما فشار می‌آورد و در نتیجه باعث خستگی و خشکی چشم می‌شود.خشکی چشم وضعیتی است که در آن چشم‌ها، سطح یا کیفیت رضایت بخشی از رطوبت را ندارند. اشخاص مبتلا به خشکی چشم اغلب حساسیت به نور، درد چشم، خارش، قرمزی یا حتی تاری دید را تجربه می‌کنند. در برخی افراد حتی رگ‌های خونی برجسته‌ای در چشم مشاهده می‌شود که با قرمزیِ چشم مرتبط است.

روند افزایشی شیوع بیماری‌های تنفسی؛ امیکرون دوباره اوج گرفت

متخصص بیماری‌های عفونی گفت:در هفته‌های اخیر، موارد ابتلا به ویروس کرونا به‌ویژه با زیرگونه‌های جدید امیکرون، در کشور روندی صعودی به خود گرفته است.

به گزارش مهر، در هفته‌های اخیر، شیوع زیرسویه‌های جدید اُمیکرون باعث رشد چشمگیر ابتلاء و بستری بیماران شده است.متخصصان هشدار می‌دهند که گرچه شدت بیماری نسبت به گذشته کمتر است، اما خطر برای سالمندان و بیماران زمینه‌ای همچنان بسیار جدی است. با توجه به روند صعودی موارد، رعایت دقیق پروتکل‌های بهداشتی دوباره به یک ضرورت تبدیل شده است.

محمدرضا صالحی متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره)، در گفتگو با مهر در رابطه با شیوع کووید ۱۹ در هفته‌های اخیر توضیح داد و گفت: در هفته‌های اخیر، موارد ابتلاء به ویروس کرونا به‌ویژه با زیرگونه‌های جدید اُمیکرون، در کشور روندی صعودی به خود گرفته است. همچنین آمار بستری بیماران در اردیبهشت‌ماه نسبت به فروردین افزایش محسوسی داشته است.

وی اذعان کرد: ویروس غالب فعلی همان کووید -۱۹ با زیرسویه‌های اُمیکرون است که علائمی شبیه به آنفولانزا دارد.سرفه، عطسه، گلودرد، سردرد و ترشحات سینوسی در کودکان و بزرگسالان مشاهده می‌شود و به صورت معمول ۷ تا ۱۰ روز به طول می‌انجامد.

صالحی افزود: با این حال شدت بیماری نسبت به موج‌های اولیه کرونا کمتر است و موارد حاد به‌ندرت دیده می‌شود.اما نگرانی اصلی درباره گروه‌های پرخطر است.بیشترین موارد بستری مربوط به بیماران دارای بیماری‌های زمینه‌ای نظیر سرطان، بیماران تحت شیمی‌درمانی، افراد با نارسایی قلبی، کلیوی یا ریوی، و سالمندان است.

وی ادامه داد:ما چندین مورد ابتلای شدید در سالمندان داشته‌ایم که وضعیت‌شان نگران‌کننده بوده است، البته در مورد کودکان، هنوز آمار دقیقی از میزان شیوع در دست نیست، اما گزارش‌های اولیه از روند افزایشی حکایت دارد.

◆ توصیه‌های بهداشتی

صالحی بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی تأکید کرد و اظهار داشت: استفاده از ماسک، شست‌وشوی مکرر دست‌ها، و پرهیز از حضور در اماکن شلوغ مانند مترو، اتوبوس، کلاس‌های درس و مجامع عمومی، به‌ویژه برای افراد دارای بیماری زمینه‌ای، بسیار ضروری است.

وی همچنین خاطر نشان کرد: اگر یکی از اعضای خانواده دارای بیماری زمینه‌ای است، در صورت بروز علائم سرماخوردگی مانند بدن‌درد، کوفتگی یا سردرد، ارتباط مستقیم با او محدود شود و در صورت نیاز، به‌سرعت به پزشک متخصص عفونی مراجعه شود.

شروع علائم هشدار دهنده اولیه پیری در ۴۰ سالگی

بر اساس تحقیقات دانشگاه فلیندرز استرالیا، احساس پیری بیش از سن، تجربه تنهایی یا داشتن برداشت‌های منفی در مورد پیری می‌تواند علائم اولیه ضعف، حتی در دهه ۴۰ زندگی باشد.

به گزارش مهر به نقل از شینهوا، این مطالعه نشان می‌دهد که ضعف فقط یک بیماری مربوط به پیری نیست، بلکه می‌تواند خیلی زودتر با نشانه‌های ظریف روانشناختی و اجتماعی شروع شود.

«تام برنان»، نویسنده اصلی این مطالعه از مؤسسه آینده‌های مراقبتی دانشگاه فلیندرز، گفت: «بسیاری از مردم تصور می‌کنند که ضعف چیزی است که وقتی خیلی پیر می‌شویم اتفاق می‌افتد، اما یافته‌ها نشان می‌دهد که علائم هشدار دهنده روانشناختی و رفتاری می‌توانند دهه‌ها زودتر ظاهر شوند.»

این مطالعه می‌گوید:«فرسودگی یک وضعیت پزشکی شناخته‌شده است که با کاهش قدرت، انرژی و تاب‌آوری مشخص می‌شود و اغلب قبل از آن یک مرحله برگشت‌پذیر به نام پیش از فرسودگی وجود دارد.»

در یک نظرسنجی از ۳۲۱ بزرگسال استرالیایی ۴۰ سال به بالا، ۶۰ درصد به عنوان پیش از فرسودگی طبقه‌بندی شدند. این مطالعه نشان می‌دهد که این افراد به احتمال زیاد بیشتر از سن خود احساس پیری می‌کنند، تنهایی را گزارش می‌دهند و نگرش‌های منفی نسبت به پیری دارند.

برنان گفت: «تنهایی یکی از قوی ترین پیش‌بینی‌کننده‌های پیش از فرسودگی در نمونه ما بود که نشان می‌دهد انزوای اجتماعی یک عامل حیاتی است که می‌تواند بر تاب‌آوری کلی، حتی در جمعیت نسبتاً سالم و پرتحرک، تأثیر بگذارد.»

او افزود که باور به اینکه پیری برابر با زوال است، در واقع می‌تواند به سلامت جسمی و روانی ضعیف‌تر منجر شود.

محققان غربالگری زودهنگام عوامل خطر روانی-اجتماعی را توصیه می‌کنند و ارتباط اجتماعی و دیدگاه مثبت‌تر نسبت به پیری را تشویق می‌کنند تا به طور بالقوه هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی کاهش یابد و کیفیت زندگی با افزایش سن جمعیت بهبود یابد.

خبر پزشکی

اگر می‌خواهید از سکته قلبی در امان بمانید این خوراکی‌ها را حتما بخورید

تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد؛ از این رو با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد.

به گزارش خبرآنلاین از «وب‌ام‌دی»، رژیم غذایی سرشار از چربی، مواد قندی، نمک و کلسترول بالا در کنار بی تحرکی، استرس کنترل نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

به چند ماده غذایی مفید برای نارسایی قلبی خواهیم پرداخت:

◆ میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ

محصولات تازه ستون فقرات یک رژیم غذایی سالم برای قلب است. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی و کم کالری و نمک هستند. هرچه بشقاب شما رنگارنگ‌تر باشد، بهتر است. توت‌ها سرشار از فیبر و مواد مغذی گیاهی هستند. سبزیجات سبز مانند کلم بروکلی و اسفناج منابع خوبی از ویتامین C، E و فولات هستند. با میوه‌ها و سبزیجات نارنجی مانند هویج، سیب زمینی شیرین و طالبی، بتاکاروتن و فیبر دریافت خواهید کرد.

◆ غلات کامل

غلات پر از فیبر هستند که سطح کلسترول انسداد شریان را کاهش می‌دهد. فیبر همچنین به آرامی هضم می‌شود، بنابراین شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می‌دارد و می‌تواند به کاهش اشتهای شما کمک کند. غلات کامل منبع خوبی از ویتامین‌های B هستند که به قلب شما کمک می‌کند تا اکسیژن را به بدن برساند. بلغور جو دوسر، گندم کامل، ذرت بو داده و برنج قهوه‌ای همگی غلات کامل هستند.

◆ لوبیا

لوبیاها واقعا برای قلب شما خوب هستند. فرقی نمی‌کند کدام نوع لوبیا را ترجیح دهید، آن‌ها افزودنی دلچسب و سیرکننده به وعده‌های غذایی هستند. این حبوبات رنگارنگ پروتئین روزانه خود را بدون کالری و چربی گوشت به شما می‌دهند. به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب، آن‌ها می‌توانند به بهبود سطح کلسترول شما کمک کنند. اگر برای راحتی کنسرو لوبیا می‌خرید، بدون نمک را انتخاب کنید یا ابتدا آن‌ها را بشویید تا سدیم اضافی را کاهش دهید.

◆ ماهی غنی از امگا ۳

به گفته متخصصان، ماهی غنی از امگا۳ یک جایگزین خوب دیگر برای گوشت است. اسیدهای چرب امگا ۳ چربی‌های اشباع نشده‌ای هستند که التهاب مخرب شریان را کاهش می‌دهند. دو وعده ماهی در هفته نیز ممکن است کمی فشار خون را کاهش دهد و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و ایست قلبی را کاهش دهد. ماهی‌هایی را انتخاب کنید که سرشار از امگا ۳ هستند، اما جیوه کمی دارند.

◆ روغن‌های سالم

به جای چربی‌های جامد مانند کره و ...از روغن‌های گیاهی استفاده کنید. روغن‌های کلزا، زیتون، ذرت و سویا دارای اسیدهای چرب تک غیراشباع سالم هستند. از این روغن‌ها برای تفت دادن، پختن و ... استفاده کنید.

آگهی فقدان سند مالکیت ۹۶ / ۲۰۸۳ بخش ۵ دیر

خانم کبری میرزائی با تسلیم استشهاد محلی مدعی است که یک جلد سند مالکیت ششدانگ یکبابخانه به پلاک ۹۶ / ۲۰۸۳ بمساحت ۵ / ۲۶۲ متر مربع واقع در دیر بخش ۵ به شماره الکترنیکی ۱۳۹۷۲۰۳۲۴۰۰۵۰۰۰۹۴۷ بنام کبری میرزائی صادر و تسلیم گردیده که به علت جابه جایی مفقود گردیده و درخواست صدور المثنی سند مالکیت رانموده لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت اعلام می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده ویا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تاده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیرمراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا درصورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سند طبق مقررات صادر و متقاضی تسلیم خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۲۸ / ۰۲ / ۱۴۰۴

۸۶م.الف/۲۸۵-ش **عبدالعزیز نصاریوسفی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر**

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای /خانم رحمت الله سعیدی احدی از ورثه نعمت الله سعیدی باستناد ۲ برگ استشهاد محلی که به امضا شهود و بگواهی دفترخانه شماره ۵ ایوانکی رسیده مدعی میباشد سند مالکیت ششدانگ پلاک ۱۴۳۲/ ۱۶۴ ذیل صفحه ۳۴۹ دفتر ۳۵ بنام نعمت الله سعیدی صادر گردیده است سپس برابر صورت جلسه تفکیکی شماره ۱۴۰۶۰ - ۱۸ / ۱۰ / ۱۳۳۶ تمامی مورد ثبت به سه قطعه تفکیکی گردیده است. قطعات سوم و دوم برابر اسناد انتقال قطعی مضبوط در پرونده ثبتی به غیر انتقال یافته است نسبت به انتقال قطعه اول تفکیکی تا کنون نقل و انتقالی صورت نپذیرفته است برابر نامه شماره ۹۰۲/ ک / ۷۸ _ ۱۵ / ۱۰ / ۱۳۷۸ دادگاه گرمسار تمامی مورد ثبت نعمت الله سعیدی بازداشت گردیده است. بعلت سهل انگاری مفقود و مالک درخواست صدور سند مالکیت المثنی را نموده است لذا مراتب باستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت آگهی میشود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود اسناد مالکیت مذکور نزد خود میباشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را به ضمیمه اصل سند مالکیت باین اداره تسلیم و رسید دریافت نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مدت مذکور و نرسیدن واخواهی و در صورت اعتراض اصل اسناد ارائه نشود نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد.

۲۸۶/۱۹۳۱۷۸۰-ش **محمد رضا دهقانی عشرت آبادی رئیس ثبت اسناد و املاک ایوانکی**

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۰۹۵۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم عفت دهقان فرزند شعبان بشماره شناسنامه ۵۲۰ صادره از گرگان در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۹۲ فرعی از یک اصلی واقع در اراضی بحرآباد خراسان رضوی بخش ۱۰ مشهد و حوزه ثبت ملک ناحیه دو مشهد مقدس خریداری از مالک رسمی آقای احمد حبیب الهی و بیگم حبیب الهی 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 می توانند 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:۱۴۰۴/۰۲/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۱۲

میم الف ۲۸۷/۶۳۵۶-ش **رئیس اسناد و املاک- بشیر پاشایی**

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای سید جواد حسینی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی می باشد سند مالکیت تمامت ششدانگ اعیان یکباب خانه به شماره پلاک ثبتی ۴۵۷۸ فرعی مجزی شده از ۲۱۰۱ فرعی از ۲۳۰ - اصلی بخش ۵ مشهد که متعلق به ایشان می باشد به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و با بررسی دفتر املاک، معلوم شد تمامت ششدانگ اعیان پلاک مذکور برابر این سند قطعی ۱۳۲۸۷۲ مورخ ۱۳۸۰/۱۱/۲۳ دفترخانه ۳۶ مشهد ذیل صفحه ۳۶۵ دفتر ۶۵ بنام سید جواد حسینی ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۳۱۹۵۰۰ صادر شده است. سیستم جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

میم الف ۲۸۸/۶۳۵۸-ش **مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه سه- ابوالقاسم نظام زاده**

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۵۶۴۶ فرعی از ۲ اصلی

نظربراینکه آقای عباس محمد حسینی برابر درخواست شماره ۳۱۳۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ و با ارایه دو برگ استشهادیه جهت دریافت المثنی به شناسه یکتا ۰۰۰۰۸۰ و ۰۰۰۰۸۱ و رمز تصدیق ۵۵۴۲۲۵ و ۹۸۴۰۴۲ خواهان صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است و اعلام کرده که سند مالکیت پلاک مذکور به علت درخواست وام و جابجایی مفقود شده است لذا در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱_ نام و نام خانوادگی مالک: عباس محمد حسینی
۲- پلاک ۵۶۴۶ فرعی از ۲ اصلی که قبلا پلاک ۳۵/۲ فرعی از ۲ اصلی بوده است
۳-خلاصه وضعیت مالکیت: به استناد سند مالکیت ۱۳۵۵۶ مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۰ دفترخانه ۲ دماوند ششدانگ پلاک مذکور به آقای عباس محمد حسینی انتقال قطعی یافته است که ذیل صفحه ۱۰۶ دفتر ۵۷ به شماره چاپی ۹۸۸۰۵۰ به نام وی ثبت شده است و دررهن و بازداشت نمیباشد
۴- 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 این 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 ۲۸۹/۲۲۹-ش **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تفرقی**

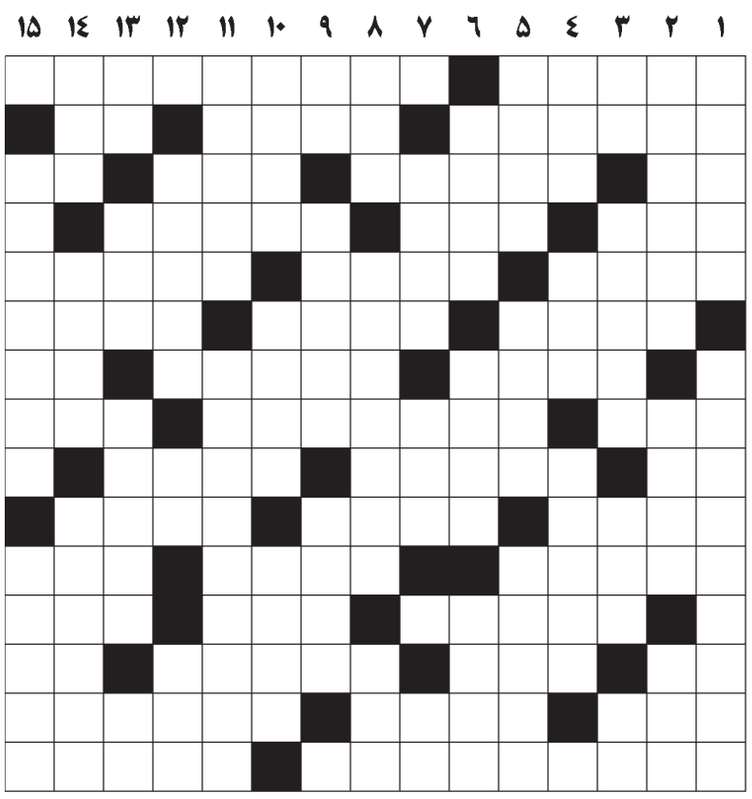
آگهی تغییرات شرکت تعاونی مسکن اصناف برتر شهرستان بهارستان به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۶۸۳۹۲۸ و به شماره ثبت ۲۵۹۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۲ و مجوز شماره ۰۴۲/۱۱۲/۸۷۴۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ اداره کل رفاه و تعاون و کار استان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شد: کلیه اسناد و اوراق مالی و تعهد آور و قراردادها با امضاء ثابت آقای علی عسگری مدیرعامل و با امضای خانم خدیجه سعادتمندی رییس هیات مدیره و در غیاب ایشان با امضای آقای حمید پورزمانی فیروزآباد نائب رئیس هیات مدیره و مهر شرکت تعاونی معتبر می‌باشد.

۷۹-د **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران**
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری رباط کریم (۱۹۳۰۸۹۱)

جدول

۷۷۲۸



افقی

۱-خدا نکند - از شاهان هخامنشی ۲-بی‌صبر و تحمل - خدمتکار سالخورده - از ویتامینها ۳-مظهر روشنایی - گوشه‌گیری - هلاک- خم پارچه ۴-نوعی نی که برای حصیربافی به کار میرود - غصه و اندوه - دستور زبان ۵-نیابت کردن و ایستادن به جای کسی - پایتخت بام دنیا - گزارش و خبرچینی ۶-پرده در است- شهری در فرانسه - دفتر بغلی ۷-دست شکسته بر گردن - گرفتگی دل - مظهر روشنایی ۸-گازی موجود در طبقات فوقانی جو زمین - سیاه بختی - بیهوشی ۹-از آفات غله - کرم فروزان - آواز دهنده غیبی ۱۰-لکنت و زبان گرفتگی - مردان - ذخیره ۱۱-اخلاص و دوستی بی ریا -زندگانی است- زینتگر ۱۲-تربیت آموخته -الی آخر - خانه پشت به آفتاب۱۳-سقف دهان -از درندگان - دیباچه کتاب- تیرگی چشم ۱۴-از درختان جنگلی - قلعه و حصار - دقت و باریک بینی ۱۵-اثر ابوشکور بلخی - مخلوط کردن

عمودی

۱-همنشین است- قصه‌پرداز ۲-از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا - رشته یی بر کمر کشیشان - یک حرف و سه حرف۳-سوپ میهنی - بانوی بزرگ- پیچش مو - گستاخ و بی باک۴-پیشوندی یونانی به معنی ده - فصل کتاب- باطراوت۵-زمان حال - نگارنده - پرفروغ است۶-روغنی که در نقاشی به کار می اید - واحد مایعات- داخل چیزی ۷-دست شکسته بر گردن - از درختان جنگلی - مفعول بی واسطه ۸-نماز بموقع - نمایش سنتی روی حوضی - همگانی ۹-مفعول بی واسطه - همکاری قدیمی مرد کهن - فراخی روزی ۱۰-ترکیب ید با عنصری دیگر - گروه و انجمن - سازش و رفتار ۱۱-از روی ناچاری - از بزرگترین ادارات دولتی ۱۲-مهیا و فراهم - پایان نامه - ستاره ۱۳-تکان و جنبش- نوعی پارچه نخی نازک- ناشکری نعمت- در خود فرو رفته ۱۴-واحدی در برق - شکسته و خرد شده - جیره و مستمری ۱۵-خودبزرگ بینی - پیش مزد

حل جدول شماره قبل

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