خبرها از عالم علم

ورزش از سلامت روان کودکان در حال رشد محافظت می‌کند

یک مطالعه جدید می‌گوید به نظر می‌رسد ورزش و فعالیت‌های بدنی در کودکی از مشکلات سلامت روان در دوران بزرگسالی جلوگیری می کند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، نتایج نشان می‌دهد که به ازای هر ساعت ورزش روزانه یک کودک در سن ۱۱ سالگی، خطر ابتلاء به هرگونه مشکل سلامت روان قبل از ۱۸ سالگی ۱۲ درصد کاهش می‌یابد.

تیم تحقیقات به رهبری دکتر «اسکار لوندگرن»، استادیار بیمارستان دانشگاه لینشوپینگ در سوئد، نتیجه گرفتند: «فعالیت بدنی می‌تواند به عنوان راهکاری برای پیشگیری از مشکلات سلامت روان، به ویژه قبل و در دوران نوجوانی، مورد استفاده قرار گیرد و باید متخصصان مراقبت‌های بهداشتی را به گنجاندن فعالیت بدنی در برنامه‌های درمانی ترغیب کند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به تقریباً ۱۶۴۰۰ کودک متولد سوئد بین اکتبر ۱۹۹۷ تا اکتبر ۱۹۹۹ را تجزیه و تحلیل کردند.

والدین میزان فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی سازمان‌یافته فرزندان خود را در سنین ۵، ۸ و ۱۱ سالگی گزارش کردند و سلامت روان آنها تا سن ۱۸ سالگی پیگیری شد.

در مجموع، ۱۵ درصد از کودکان حداقل به یک مشکل سلامت روان مبتلا بودند و ۴ درصد سه مورد یا بیشتر مشکل داشتند.نتایج، تفاوت‌های آشکاری را در فواید ورزش بر سلامت روان پسران و دختران نشان داد.

برای مثال، نتایج نشان می‌دهد که فعالیت بدنی روزانه در سن ۱۱ سالگی، خطر افسردگی را در بین دختران ۱۸ درصد و در بین پسران ۲۹ درصد کاهش می‌دهد.

همچنین به نظر می‌رسد که اثرات ورزش در پسران زودتر ریشه می‌دواند، اما در دختران نه:

خطر افسردگی در پسران در سن ۵ سالگی ۱۹ درصد و در سن ۸ سالگی ۲۳ درصد کمتر بود.

خطر اضطراب در پسران در سن ۵ سالگی ۲۱ درصد و در سن ۱۱ سالگی ۳۹درصد کمتر بود.

خطر اعتیاد در پسران در سن ۸ سالگی ۲۴ درصد و در سن ۱۱ سالگی ۳۵ درصد کمتر بود.

محققان گفتند که این کاهش خطر در بین دختران مشاهده نشد.

محققان دریافتند که شرکت در ورزش‌های سازمان‌یافته، خطر ابتلاء به اولین مشکل سلامت روان را برای پسران (۲۳ درصد کمتر) و دختران (۱۲ درصد) کاهش می‌دهد.

محققان نوشتند:«فعالیت بدنی ممکن است پسران و دختران را به روش‌های مختلفی تحت تأثیر قرار دهد، از جمله تغییراتی که توسط سطوح مختلف هورمون‌های جنسی ایجاد می‌شود.با این حال، این اثرات ممکن است مستقیم باشند - به عنوان مثال، با تأثیر بر سلامت و رشد مغز- یا غیرمستقیم - به عنوان مثال، با کاهش بیش‌فعالی تحت بالینی، که در بین پسران شایع‌تر است.»

مراقب تب کنگو باشید؛ یک بیماری قابل انتقال از دام

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر ضرورت رعایت نکات بهداشتی هنگام ذبح دام تأکید کرد و گفت: مراقب تب کنگو باشید.

به گزارش مهر، سعید نظری هاشمی گفت: ذبح سنتی دام و تماس با خون، ترشحات و لاشه دام آلوده در هنگام ذبح یکی از دلایل ابتلاء به بیماری‌های قابل انتقال از حیوان به انسان به ویژه تب خونریزی دهنده کریمه کنگو است.

وی افزود: متأسفانه هنوز هم برخی افراد در نقاط مختلف کشور اقدام به خرید دام زنده (از محل‌های غیرمجاز) و ذبح سنتی دام می‌کنند و در معرض خطر ابتلاء به این بیماری قرار می‌گیرند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه بیماری تب کریمه کنگو در فصول گرم سال شایع‌تر است، گفت: ذبح کنندگان، قصابان، کارگران کشتارگاه‌ها، دامداران، چوپانان، دامپزشکان و زنان خانه‌دار به دنبال تماس با دام تازه ذبح شده یا گوشت آلوده در معرض خطر ابتلاء به این بیماری قرار می‌گیرند و باید نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت کنند.

وی با توجه به اینکه از ظاهر دام نمی‌توان به سلامت آن پی برد به شهروندان توصیه کرد برای حفظ سلامت خود و دیگران، از ذبح دام در منازل و معابر عمومی خودداری کرده و دام مورد نیاز را از جایگاه‌های عرضه بهداشتی دام خریداری و درکشتارگاه‌های تحت نظارت اداره دامپزشکی ذبح کنند.

هاشمی نظری به ذبح کنندگان دام توصیه کرد: حتماً از وسایل محافظ مانند دستکش، چکمه و لباس مناسب استفاده کرده و پس از ذبح، ابزار خود را ضدعفونی کنند. همچنین پس از ذبح دام خونابه‌ها نباید در محیط رها شود و باید به طریقه بهداشتی دفع شوند.

وی با توجه به اینکه ویروس بیماری تب کریمه کنگو در دمای ۲۰- (منفی ۲۰) درجه سانتیگراد تا یک سال زنده می‌ماند تاکید کرد: گوشت دام تازه ذبح شده نباید بلافاصله پس از ذبح داخل فریزر قرار گیرد.

به گفته هاشمی نظری، گوشت و سایر احشای دام تازه ذبح شده حتماً باید قبل از خرد کردن و مصرف، حداقل به مدت ۲۴ ساعت در یخچال (در دمای ۴ درجه سانتیگراد) نگهداری شود تا با انجام فرآیند اسیدی شدن، ویروس احتمالی موجود در گوشت از بین برود.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به خانم‌های خانه دار نیز توصیه کرد ضمن خرید گوشت مورد نیاز خود از مراکز معتبر و مورد تأیید دامپزشکی، هنگام شستشو و خُرد کردن گوشت حتماً از دستکش استفاده کنند.

وی به افراد هشدار داد که برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری از مصرف جگر تازه و گوشت تازه به صورت خام یا نیم پز خودداری کنند.

معاون بهداشت دانشگاه انتقال از طریق کنه‌هایی که بر روی بدن دام‌های آلوده به ویروس (گاو، گوسفند و بز) زندگی می‌کنند را یکی دیگر از راه‌های انتقال بیماری عنوان کرد و و به افراد تاکید کرد حتی‌الامکان از تماس با دام خودداری کرده و در صورت مشاهده کنه، از له کردن و کشتن آن با دست اجتناب کنند.

هاشمی نظری، تماس غیرایمن با خون و ترشحات بیمار مبتلا به تب کریمه کنگو را از دیگر راه‌های انتقال بیماری برشمرد و به کادر بهداشت و درمان و مراقبان بیماران توصیه کرد به منظور پیشگیری و کنترل بیماری هنگام مواجهه با بیمار آلوده به این ویروس ضمن اجتناب از تماس مستقیم با خون و ترشحاتش، حتماً نکات ایمنی و بهداشتی رعایت کنند.

وی با اشاره به نشانه‌های بیماری تب کریمه کنگو گفت:نشانه‌های اولیه بیماری شامل علائمی نظیر تب، سردرد شدید، لرز و درد عضلانی و علائم گوارشی مانند تهوع و استفراغ است که به صورت ناگهانی در فرد بروز می‌کند.

به گفته وی، در صورت عدم مراجعه به پزشک حال بیمار رو به وخامت رفته و خونریزی در نقاط مختلف بدنش بروز می‌کند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تاکید بر ضرورت مراجعه به مراکز درمانی در اسرع وقت در صورت مشاهده علائم مذکور گفت: افرادی که در دو هفته اخیر سابقه اقامت در مناطق روستایی داشتند یا در تماس مستقیم با لاشه و ترشحات دام تازه ذبح شده بودند یا سابقه گزش توسط کنه داشتند، در صورت مشاهده علائم مذکور حتماً باید در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه کنند تا از نظر بیماری تب کریمه کنگو در اسرع وقت مورد بررسی و درمان قرار گیرند.

خبر پزشکی

تاثیر طبیعت گردی بر سلامت جسم و آسودگی روان

هوای تازه، صدای آب و مشاهده آن، احساس آرامش و آسودگی روانی ایجاد می‌کند که می‌تواند تنش‌ها و اضطراب‌های ناشی از درد را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، متخصصان سلامت می گویند در جریان یک مطالعه جدید، افرادی که توانسته بودند به دل طبیعت بروند، گفتند که این تجربه به آن‌ها کمک کرد تا ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنند، در حالی که ممکن بود بیشتر وقتشان را گوشه خانه و در انزوا سپری کنند.

همچنین طبیعت، حواس آن‌ها را از درد منحرف و نوعی گریز ذهنی از مشکلات روزمره ایجاد کرد. شرکت‌کنندگان به این نکته هم اشاره کردند که عناصر طبیعی مانند هوای تازه، صدای آب و مناظر طبیعی احساس آرامش در آن‌ها ایجاد کرد و استرس و اضطراب آنان را که ناشی از دردهای مزمنشان بود، کاهش داد.

البته برخی هم در مورد دسترسی‌پذیری فضاهای طبیعی نگرانی‌هایی داشتند. زیرا عواملی مانند زمین‌های ناهموار و کمبود محل مناسب برای نشستن می‌توانست لذت آن‌ها را کاهش دهد یا باعث شود کمتر تمایل داشته باشند به این فضاها بروند.

با این حال نتایج این مطالعه حاکی از آن است که وقت گذراندن در طبیعت برای افراد مبتلا به کمردرد مزمن، نوعی گریز ذهنی ایجاد می‌کند که به آن‌ها در کنترل و تحمل بهتر درد جسمانی کمک می‌کند.

به گزارش مدیکال اکسپرس، این پژوهش که در «مجله درد» منتشر شد، برای نخستین بار به این موضوع پرداخت که طبیعت در کمک به افراد مبتلا به کمردرد مزمن که برخی از آن‌ها نزدیک به ۴۰ سال سابقه درد داشتند، به منظور کنترل یا تحمل این درد، چه نقشی دارد.

بر اساس این یافته‌ها، پژوهشگران توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به کمردرد مزمن و همچنین پزشکان و درمانگران آن‌ها نقش طبیعت در بهبود سلامت جسمی و روانی را جدی‌تر بگیرند و پیشنهاد می‌دهند برای افرادی که محدودیت‌های حرکتی دارند، فضاهای طبیعی با طراحی‌هایی مناسب‌تر و دسترسی راحت‌تر (مانند مسیرهای صاف‌تر یا نیمکت‌هایی برای نشستن) ایجاد شود.

متخصصان با همکاری افرادی که انواع مختلف دردهای مزمن را دارند، در تلاش هستند از فناوری واقعیت مجازی هم استفاده کنند تا بیمارانی هم که امکان رفتن به دل طبیعت را ندارند، از مزیت‌های طبیعت به صورت مجازی بهره‌مند شوند.

الکساندر اسمیت، دکترای روانشناسی دانشگاه پلیموت و نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: تحقیقات ما نشان داد افرادی که توانستند به دل طبیعت بروند، هم از نظر جسمی و هم روانی، از فواید آن بهره‌مند شدند. تغییرات ساده‌ای مانند ایجاد مسیرهای بهتر و نصب نیمکت یا نوآوری‌های فناورانه مانند واقعیت مجازی، می‌تواند این فواید را برای همه افراد، حتی آن‌هایی که دسترسی فیزیکی ندارند، قابل‌دسترس کند. ما امیدواریم یافته‌هایمان دریچه بررسی‌های گسترده‌تر در این زمینه را باز کند.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر باینکه آقای بیژن سماعی فرزند باقر باستناد ۲ برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت شش دانگ پلاک ۵۰۵ فرعی ٦٢ – اصلی واقع در بخش ۲ خمین که برابر سند انتقال شماره ۱۵۰٦۵ مورخه ۱۳۹٤/۰۳/۲۷ دفتر اسناد رسمی ۲ خمین متعلق به وی می باشد بعلت نقل مکان مفقود شده؛ با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۷٦۳۸ صفحه ۲۵۳ دفتر املاک جلد ۷۰ به نام متقاضی صادر و تسلیم شده سپس بلاواسطه / مع الواسطه به متقاضی انتقال یافته و برابر سند رسمی – دفتر اسناد رسمی – در رهن – قرار گرفته که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد لذا باستناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به تملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود رابا پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی باین اداره تسلیم نماید. بدیهی است درصورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر 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. شماره مسلسل ۲۹۳٤۱۸ سری الف/۷۷ می باشد.

۱۹٤٤۷۸٤.م.الف/۳۹۸–ش **مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خمین – علی چوگری**

آگهی تغییرات شرکت مهندسی آرنا پژوهش و عمران سهامی خاص به شماره ثبت ۳۹۴۴۵۸ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۵۶۹۵۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱٤۰٤/۰۱/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به ۱٤۰۳/۱۲/۳۰ به تصویب رسید. آقای اسمعیل رجبی به شماره ملی ۰۰٤۵۷۲٤۱۸۰ به عنوان بازرس اصلی و خانم زهرا گندم کار وادقانی به شماره ملی ۰۰۱۹۱۰۳۵۵۷ به عنوان بازرس علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار آفرینش جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید.

۱۲۰–د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۹۴۱۶۹۱)

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود جاوید فولاد آسیا به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۹۷۸۶۰۲ و به شماره ثبت ۵۷۶۷۰۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱٤۰٤/۰۲/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای سیدامیررضا موسوی به شماره ملی ۰۰۲۵٦۷٦۷۲۵ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای سید سعید موسوی به شماره ملی ۰۰۵۵۳٤۲۷۵۲ به سمت مدیرعامل و عضو و نایب رئیس هیئت مدیره و خانم الهام شجری به شماره ملی ۰۰٦۹۹٦۱۷۷۸ به سمت عضو و رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار شرکت از قبیل چک و سفته و بروات و کلیه قراردادها و عقود اسلامی و همچنین کلیه اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۱۲۱–د **سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۹۴۳۵۱۹)**

اداره ثبت اسناد و املاک 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 ۱٤۰۳٦۰۳۰۱۰۵۸۰۱٦۳۰۵ مورخ ۱٤۰۳/۱۲/۱۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم الهام سادات منیری فرزند سیدکریم بشماره شناسنامه۰ صادره ازتهران وبه شماره ملی ۰۲۰۰۷٤۰۰٤۰ درششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۳۳/۳٦ مترمربع پلاک فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند آبسرد از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 اگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ۱٤۰٤/۰۲/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱٤۰٤/۰۳/۱۷

م/الف ۳۱۱/۲٤۲–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
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 ۱٤۰۳٦۰۳۰۹۰۰۱۰۰۹۲٦۳ مورخ ۲۷ / ۱۰ / ۱٤۰۳ کلاسه ۱٤۰۳۱۱٤٤۰۹۰۰۱۰۰۰٦۸۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اوسط بهرامی به ش ش ۲ کد ملی ٤۳۲۳۸۵۱۱۷۰ صادره قزوین فرزند فرج اله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰ / ۳۲۸٤ متر مربع پلاک ۹۱ – اصلی واقع در اردبیلک قزوین بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین (استشهادیه محلی مبنی بر تصرف ۷۰ ساله موروثی از فرج اله بهرامی) 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: ۳۱ / ۰۲/ ۱٤۰٤
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۷ / ۰۳/ ۱٤۰٤

۳۱۵/۰٤–ش **شعبان عسگری – رئیس ثبت اسناد و املاک**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان همدان
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک همدان – ناحیه یک
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

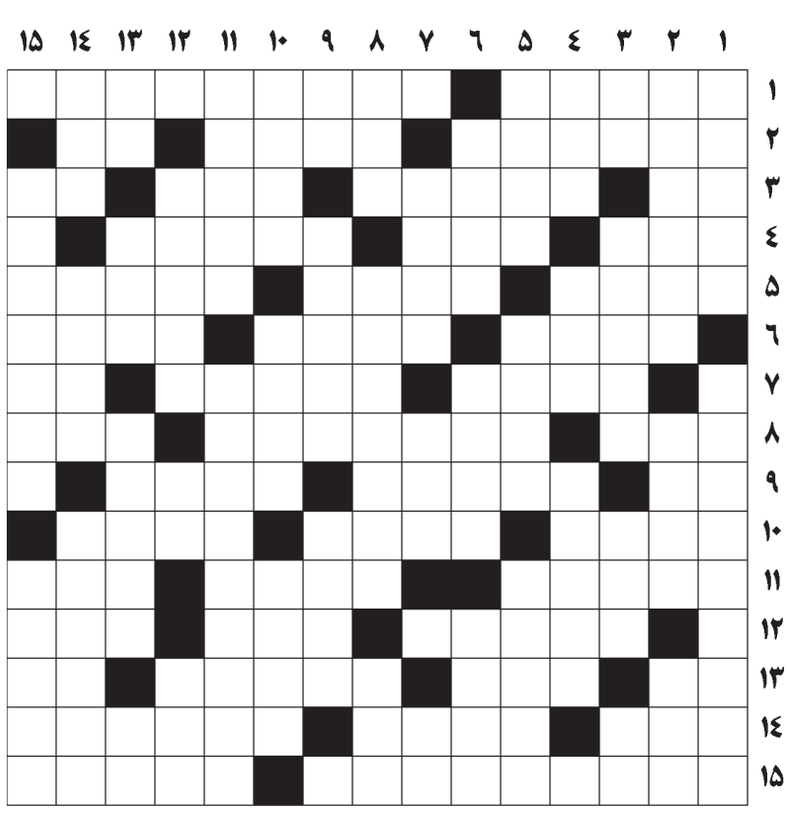
برابر رای شماره ۱٤۰٤٦۰۳۲٦۰۰۱۰۰۱۸٤۵ مورخ ۱٤۰٤/۰۳/۰٤هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک همدان ناحیه یک تصرفات ماکلانه بلامعارض متقاضی محمد تقی لولوئی فرزند حسین به ش ش ۳٦ صادره از همدان در ششدانگ یک قطعه باغ میوه زار به مساحت ۲۸۵،۱۵ متر مربع قسمتی از پلاک ٤ اصلی واقع در حومه بخش یک همدان به نشانی بلوار ارم خریداری مع الواسطه از مالک رسمی رضا دهبانی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز اگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این 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 انقضاء مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ نوبت اول: ۱٤۰٤/۰۳/۱۷
تاریخ نوبت دوم: ۱٤۰٤/۰٤/۰۱

م الف : ۳۹۷/۷۹۰–ش **حمید سلگی – رییس اسناد و املاک**

جدول

۷۷۴۱



افقی

۱-مینیاتوریست معاصر ایرانی - در اصطلاح بانک تادیه و پس دادن وام را گویند ۲-محلی پوشیده از سنگ- مورد لزوم - از ویتامینها ۳-چوب خوشبو - نگاه کردن - خودرو آلمانی - سنگریزه ۴-کدو در گویش تازی - ساز کلیسا - ممارست۵-آواز دهنده غیبی - برناست- پرفروغ است۶-نژادی در اروپا - خویشاوندی داشتن - شایسته و سزاوار ۷-زن بی همسر - قرائت قرآن - آب روستایی ۸-سنگر سنگ پشت- غیبگویی و مال اندیشی - آوازی از عالم غیب۹-زیاده طلبی - مقید و گرفتار - بازار بی رونق ۱۰-موافق و متفق‌القول - اصل و نسب- دست شکسته بر گردن ۱۱-کنایه از تیز رفتار - مخترع عکاسی - رنگ و گونه ۱۲-مردم بی سروپا - هویدا شدن - تنها و بیکس ۱۳-عدد آبادی - غمی ندارد - کارکنان - گل ته جوی ۱۴-سرباز زدن - از فرایض دینی - مزور و دورو ۱۵-بیماری نرمی استخوان - پشیمانی

عمودی

۱-کافی است- به دست آوردن چیزی از راه فریب و نیرنگ۲-از ورزشهای گروهی - امتحان کننده - گردو غبار ۳-از اجسام بلوری شکل معدنی - مربی کودک بزرگان - دوش انداز - سوپ میهنی ۴-اسباب کار - جوانمرد - کفش و پاافزار ۵-بحر و دریا - تازه راه افتاده - آشکار کردن ۶-بیرون از کشور - شکوه و بزرگی - شیر خام خورده ۷-فال نیک- گنبد - دوسنگ آسیا ۸-بانگ و صدا - خودکامگی و خودرایی - ارجمندی ۹-امید است هیچ زنی سر آن نرود - سستی و کاهلی - از گل های بهاری ۱۰-خبر فرستاده شده - ماشین جنگی - گودی ته دره ۱۱-گزارش و خبرچینی - منظومه‌یی از فخرالدین اسعد گرگانی ۱۲-شایستگی - مظهر روشنایی - پارچه حریر ۱۳-آسیب و آفت- خبر به تازی - حرفه ای که فقط با پنبه سروکار دارد - از ویتامینها ۱۴-از شهرهای جنوب شرق کشور - برقرار است- بدون چون و چرا ۱۵-قوت روزانه است ولی نازک و پرپری - استادی و زبردستی

حل جدول شماره قبل

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