خبرها از عالم علم

اختلالات اسکلتی عضلانی در کمین کم تحرک ها

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز با اشاره به اهمیت توجه به اصول سبک زندگی سالم در حفظ سلامت اسکلتی _عضلانی، یکی از چالش های آسیب زا در این زمینه را نشستن طولانی مدت و بدون تحرک افراد پشت میز عنوان کرد.

به گزارش بهداشت نیوز، درمان و آموزش پزشکی، اختلالات اسکلتی _عضلانی از جمله مشکلات شایع سلامت در جوامع امروزی به شمار می‌رود که می‌تواند کارایی فردی و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. در این میان توجه به ابعاد مختلف سبک زندگی سالم، شامل فعالیت بدنی منظم، رعایت ارگونومی در محیط کار و استراحت کافی، نقش مهمی در پیشگیری و کاهش بروز این اختلالات دارد. از همین رو پرداختن به آموزش و ترویج رفتارهای سالم، به عنوان رویکردی مؤثر در ارتقای سلامت عمومی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

دکتر «ایمان رضایی»، عضو هیات علمی و رئیس دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه ما را با مهم ترین عوامل قابل کنترل در پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی_عضلانی آشنا می کند.

◆ پیشگیری از اختلالات اسکلتی_عضلانی با داشتن سبک زندگی سالم

به گفته این عضو هیات علمی گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مهم ترین توصیه برای حفظ سلامت جسمی افراد در زمینه اسکلتی_عضلانی، پیشگیری از بروز اینگونه اختلالات است که با در پیش گرفتن سبک سالم برای زندگی، ممکن می شود.

دکتر رضایی با اشاره به فرآیندهای درمانی گاه طولانی مدت و هزینه بر، بر اهمیت پیشگیری آگاهانه از بروز اختلالات اسکلتی_عضلانی تاکید کرد و گفت: در دهه های اخیر گسترش استفاده عمومی از تلفن همراه و رایانه در مدت زمان طولانی طی روز و بدون رعایت اصول صحیح ارگونومی، آسیب های جدی را در سلامت افراد ایجاد کرده و موجب شده تا شاهد بروز اختلالات گسترده در جوامع امروزی باشیم.

او کم تحرکی و نداشتن برنامه ورزشی را دیگر چالش آسیب زا در زمینه سلامت اسکلتی_عضلانی افراد به ویژه در کودکان برشمرد که امروزه به یک چالش جدی تبدیل شده است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: از سویی دیگر انجام برنامه ورزشی بدون رعایت اصول صحیح و به صورت غیر حرفه ای نیز می تواند سلامت فرد را با تهدید مواجه سازد که توصیه می شود افراد حرکات ورزشی را با رعایت دقیق اصول انجام دهند.

◆ چاقی و بار مضاعف بر مفاصل

دکتر رضایی همچنین به مشکل چاقی و اضافه وزن به عنوان یک علت شایع در بروز اختلالات اسکلتی_عضلانی اشاره کرد که به دلیل ایجاد بار مضاعف برای مفاصل ایجاد می شود.

او از افراد خواست تا برای بلند کردن اجسام با هر وزنی و به ویژه اجسام سنگین، به اصول ارگونومی توجه ویژه داشته باشند. توصیه دیگر این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مراجعه به موقع به فیزیوتراپیست بود و در این زمینه توضیح داد: مراجعه دیر هنگام موجب مزمن شدن آسیب و ایجاد اختلال در دیگر قسمت های بدن شده و از سویی دیگر فرآیند درمان را نیز طولانی تر می سازد.

زنگ خطر آنفولانزا برای گروه‌های پرخطر

یک متخصص عفونی گفت:آنفولانزا بیماری ویروسی و مسری است که می‌تواند از علائم خفیف تا عوارض مرگبار متغیر بوده و گروه‌های پرخطر باید واکسیناسیون را جدی بگیرند.

به گزارش مهر، به نقل از رادیو گفت‌وگو، محمد فرحبخش، متخصص عفونی بیمارستان شهدای تجریش و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به ماهیت مسری و گاه کشنده آنفولانزا، بر اهمیت واکسیناسیون و رعایت بهداشت فردی تأکید کرد.

وی گفت: آنفولانزا توسط ویروس‌های A و B ایجاد می‌شود و نوع A توان ایجاد پاندمی‌های مرگبار را دارد. بیماری از طریق قطرات تنفسی یا تماس مستقیم منتقل می‌شود و به همین دلیل لازم است عادات اجتماعی مانند دست دادن محدود و شست‌وشوی مکرر دست‌ها رعایت شود.

به گفته فرحبخش، کودکان زیر دو سال، سالمندان، زنان باردار، بیماران قلبی، ریوی، کبدی، دیابتی، مبتلایان به مشکلات عصبی خاص، افراد چاق و بیماران با ضعف ایمنی بیشترین خطر ابتلاء و عوارض شدید را دارند.

این متخصص عفونی با اشاره به امکان انتقال ویروس در دوره نهفتگی بیماری خاطرنشان کرد: ممکن است فرد تا ۴۸ ساعت قبل از بروز علائم، ویروس را منتشر کند؛ بنابراین پیشگیری فردی و واکسیناسیون توأمان لازم است. بهترین زمان تزریق واکسن، پایان تابستان و اوایل پاییز است.

وی علائم اصلی بیماری را شروع ناگهانی تب بالا، لرز، سردرد، دردهای عضلانی و کوفتگی شدید دانست و افزود: شدت علائم و کمبود آبریزش بینی در آنفولانزا نسبت به سرماخوردگی بیشتر است. در صورت بروز سرفه خلط‌دار یا علائم تنفسی شدید، احتمال ابتلای ثانویه باکتریایی وجود دارد که نیاز به درمان آنتی‌بیوتیکی دارد.

فرحبخش توصیه کرد بیماران در زمان ابتلاء در منزل استراحت کنند، با تغذیه سالم و مایعات گرم بدن را تقویت کنند و از تماس با دیگران بپرهیزند.

وی گفت: واکسن پیشگیری صد درصدی نمی‌کند، اما شدت بیماری و نیاز به بستری را کاهش می‌دهد. در موارد پرخطر، مصرف داروی ضدویروسی اوسلتامیویر در روزهای ابتدایی می‌تواند مفید باشد.

نشانه‌های شایع مارگزیدگی و چند توصیه درمانی

متخصص سم‌شناسی و داروشناسی بر اهمیت آگاهی‌بخشی در حوزه سموم تاکید کرد و گفت: تفاوت نوع سم مارها و اثرات آن‌ها بر بدن است؛ برخی سموم با تأثیر بر سیستم عصبی موجب فلج عضلات تنفسی می‌شوند، در حالی که برخی دیگر با تخریب بافت‌ها یا ایجاد اختلال در انعقاد خون، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال دارند.

به گزارش ایسنا، دکتر امیر بقائی، متخصص سم‌شناسی و داروشناسی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز، با تأکید بر اهمیت آگاهی‌بخشی در این حوزه گفت: نکته‌ای که کمتر مورد توجه قرار گرفته، تفاوت نوع سم مارها و اثرات آن‌ها بر بدن است. برخی سموم با تأثیر بر سیستم عصبی موجب فلج عضلات تنفسی می‌شوند، در حالی که برخی دیگر با تخریب بافت‌ها یا ایجاد اختلال در انعقاد خون، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال دارند. بنابراین، شناخت اولیه علائم مارگزیدگی می‌تواند در تشخیص و اقدام سریع بسیار مؤثر باشد.

بقائی همچنین به باورهای نادرست رایج در جامعه اشاره کرد و گفت:استفاده از روش‌های سنتی مانند مکیدن محل گزش، بستن بیش از حد اندام یا سوزاندن زخم، نه‌تنها کمکی نمی‌کند بلکه می‌تواند آسیب را تشدید کند.بهترین اقدام، ثابت نگه داشتن عضو آسیب‌دیده، جلوگیری از حرکات غیرضروری و رساندن سریع فرد به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مجهز به پادزهر است.

وی درباره علائم عمومی مارگزیدگی توضیح داد: درد شدید و تورم فوری در محل گزش، قرمزی و تغییر رنگ پوست اطراف محل، خونریزی یا کبودی، حالت تهوع، استفراغ یا ضعف عمومی، تعریق زیاد، تپش قلب و اضطراب از جمله نشانه‌های شایع هستند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، بقائی در پایان تاکید کرد: انواع سموم مارها می‌توانند علائم متفاوتی ایجاد کنند؛ برخی مارها سم ترکیبی دارند و می‌توانند هم‌زمان علائم عصبی و بافتی بروز دهند. از این رو، هر مورد مارگزیدگی باید جدی تلقی شده و بیمار در کوتاه‌ترین زمان ممکن به مراکز درمانی مجهز به پادزهر منتقل شود.

خبر پزشکی

سالمندان و افراد با مزاج سرد و خشک در پائیز نیازمند مراقبت بیشتری هستند

مسئول طب سنتی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به تغییرات جوی فصل پاییز و تأثیر آن بر جسم و روان، اعلام کرد: سالمندان و افرادی که مزاج سرد و خشک دارند بیش از دیگران در معرض بیماری‌های فصلی همچون تشدید دردهای مفصلی، افزایش آلرژی‌ها، شیوع سرماخوردگی و آنفلوآنزا و بروز افسردگی فصلی قرار دارند و نیازمند مراقبت‌های ویژه هستند.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر زهرا نیک‌اختر اظهار کرد:فصل پاییز از دیدگاه طب سنتی ایرانی دارای مزاج سرد و خشک است، اگرچه عوامل جغرافیایی نظیر ارتفاع، عرض جغرافیایی، میزان بارندگی، رطوبت، فاصله از دریا، نوع بادها و جنس خاک می‌توانند بر شدت این ویژگی‌ها تأثیرگذار باشند. در نگاه حکمای طب ایرانی، پاییزی که بارندگی فراوان داشته باشد بهترین نوع پاییز است.

وی با تأکید بر اهمیت مراقبت از بدن در این فصل افزود:خواب کافی و منظم نقشی اساسی در حفظ سلامت دارد. در فصول سرد سال مانند پاییز، دیرخوابیدن شبانه، خواب در روز، خواب با معده پر و کم‌خوابی ممنوع است و سحرخیزی به‌ویژه برای دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

مسئول طب سنتی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد:مصرف خوراکی‌هایی با طبیعت گرم و تر مانند نان گندم همراه با کره گاوی و مربای به، بالنگ، هویج، سیب، شیره انگور یا توت، کشمش، مویز، بادام، حریره بادام، آبگوشت، زرده تخم‌مرغ عسلی، آش بلغور یا ماش، هلیم، نخوداب، خوراک لوبیا و شیرینی‌های تهیه‌شده از بادام و پسته می‌تواند عوارض ناشی از سردی و خشکی پاییز را کاهش دهد. میوه‌هایی مانند به، سیب، گلابی و انار شیرین نیز برای این فصل مناسب هستند.

وی با اشاره به تقارن پاییز و آغاز مدارس گفت:تغذیه دانش‌آموزان به‌ویژه در وعده صبحانه اهمیت ویژه‌ای دارد. ترکیب‌هایی مانند نان و کره و مربا، نان و تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو، نان و پنیر و سبزی، خوراک لوبیا و عدسی، انواع کوکوها، فرنی با آرد برنج و مغز بادام و شیر برنج از بهترین پیشنهادها برای صبحانه پاییزی دانش‌آموزان است.

دکتر نیک‌اختر افزود:غذاهایی مانند گوشت گاو، غذاهای سرخ‌شده و دودی، گوشت حیوانات پیر، غذاهای کنسروی و فریزری، خوراکی‌های حاوی افزودنی، بادمجان، عدس، قارچ، فست‌فودها، غذاهای شور، قهوه، پنیر و کشک شور، خانواده کلم‌ها و چای پررنگ به دلیل افزایش سردی و خشکی بدن برای این فصل مناسب نیستند. همچنین از پرخوری، پرنوشی و نوشیدن آب سرد یا یخ باید اجتناب کرد.

مسئول طب سنتی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر اهمیت ورزش اظهار کرد:حکیم جرجانی ورزش را اساسی‌ترین عامل پاکسازی بدن از عوامل بیماری‌زا می‌دانست. ورزش باید متناسب با توان و علاقه هر فرد انتخاب شود، اما در فصل پاییز ورزش‌هایی که تعریق شدید ایجاد می‌کنند به‌ویژه برای افراد با مزاج خشک توصیه نمی‌شود. بهترین زمان ورزش در فصول سرد نیز هنگام اعتدال دمای هوا در نیمروز است.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه مرتضی وکیل زاده فرزند محمود به کد ملی ۱۲۸۰۵۶۶۳۳۷ با وکالت علی شعبانی برابر وکالت نامه ۱۴۱۶۳۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ دفتر ۲۵۶ تهران ضمن ارائه دو برگ استشهادیه محلی مصدق بشماره ۶۰۱۸۸ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۱۱ دفترخانه ۲۵۶ تهران مدعی است که سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۰۰ متر مربع قطعه ۳۷۱ تحت پلاک ثبتی ۱۲۲۸ فرعی از ۷۴ اصلی مفروز از پلاک ۸ فرعی انتقالی از شرکت گیشا در صفحه ۷۹ دفتر ۱۰۷/۲ ذیل ثبت ۲۲۴۴۵ و چاپی ۴۶۰۴۰۰ در تاریخ ۳۷/۰۶/۰۹ بنام آقای غلامحسین مهربانی فرزند اسداله به ش ش ۲۲۷۹ صادره از همدان ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۴۶۰۴۰۰ صادر گردیده است و سپس برابر سند انتقال ۱۲۹۱۷ مورخ ۱۳۴۵/۰۸/۰۷ دفترخانه ۱۲۶ تهران به دوشیزه زریندخت مهاجر منتقل و سپس به موجب سند انتقال قطعی ۵۹۷۷ مورخ ۱۳۴۵/۱۱/۱۲ دفترخانه ۲۸۳ تهران به آقای حبیب دائمی کیفانی فرزند محمدعلی منتقل شده و سپس به موجب سند انتقال قطعی ۴۶۴۶۸ مورخ ۱۳۴۷/۰۵/۲۹ دفترخانه ۱۴۴ تهران به آقای مرتضی وکیل زاده منتقل گردیده است. با این توضیح که در سیستم جامع املاک پلاک مذکور بنام زهرا محمدی یزنی فرزند ابوالقاسم شماره شناسنامه ۴ تاریخ تولد ۱۳۳۶/۰۲/۰۳ دارای شماره ملی ۴۳۹۱۵۹۳۰۳۳ با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان، با مستند مالکیت شماره ۱۲۹۱۷ دفترخانه ۱۲۶ تهران با شماره دفتر الکترونیکی الکترونیک ۱۳۹۶۲۰۳۰۱۱۴۵۰۲۴۶۵۸ و سند مالکیت چاپی ۴۶۰۴۰۰ ثبت گردیده است. شایان ذکر است با بررسی ثبت سیستم معلوم گردید سند انتقال شماره ۱۲۹۱۷ مورخ ۱۳۴۵/۸/۷ دفتر ۱۲۶ تهران که به عنوان مستند مالکیت زهرا محمدی یزنی در سیستم ثبت شده برابر سوابق دفتر املاک مربوط به (مالکیت زرین دخت مهاجر) بوده که در سطور فوقانی به آن اشاره گردیده و مع الوصف مدارک مالکیتی که بنام زهرا محمدی یزنی باشد در سوابق مشهود نیست. از طرفی نسبت به پلاک مرقوم استعلاماتی از مراجع قضائی ارائه گردیده که جهت پاسخ این واحد ثبتی با مشکل مواجه می باشد بدین صورت که در سیستم جامع املاک به اشتباه نام خانم زهرا محمدی یزنی با سند انتقال ۱۳۴۵/۸/۷– ۱۲۹۱۷ دفتر ۱۲۶ تهران داده آمایی گردیده که در این خصوص با دفتر اسناد رسمی ۱۴۴ طی نامه شماره ۱۴۰۳۸۵۶۰۱۱۴۵۰۲۲۰۸۷– ۱۴۰۳/۱۱/۱۶ جهت اخذ رونوشت مکاتبه که در پاسخ برابر نامه شماره ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ – ۱۴۰۴۸۵۶۵۲۸۱۷۰۰۰۰۲۵ ضمن ارسال رونوشت خریدار آقای مرتضی وکیل زاده معرفی گردیده است و هیچگونه آثاری از مالکیت خانم زهرا محمدی یزنی مشاهده نگردیده است. مراتب به اداره کل ثبت استان تهران گزارش و کسب تکلیف گردیده که پس از ارجاع امر به بازرسی دفاتر اسناد رسمی جهت بررسی اسناد انتقال باتوجه به گزارش بازرسی بازرسان دفاتر اسناد رسمی نسبت به بررسی سند ۱۲۹۱۷ مورخ ۴۵/۸/۷ دفتر ۱۲۶ تهران که معامل غلامحسین مهربانی متعامل لطف اله مهاجر به ولایت از فرزند صغیر خود زرین دخت مهاجر منتقل شده و سپس برابر سند ۵۹۷۷ مورخ ۱۳۴۵/۱۱/۱۲ دفتر ۲۸۳ تهران معامل لطف اله مهاجر به ولایت از فرزند صغیر خود زرین دخت مهاجر متعامل حبیب دائمی کیفانی منتقل شده و سپس برابر سند ۴۶۴۶۸ مورخ ۱۳۴۷/۰۵/۲۹ دفتر ۱۴۴ تهران معامل حبیب دائمی کیفان متعامل مرتضی وکیل زاده زاهدی منتقل شده است. فلهذا با عنایت به اینکه مطابق گزارش بازرسی بازرسان دفاتر اسناد رسمی و رونوشت اسناد انتقال از دفاتر مربوطه اصالت اسناد انتقال تایید گردیده به نظر داده امایی پلاک مذکور در سیستم جامع املاک بنام زهرا محمدی یزنی مستند به سند انتقال ۱۲۹۱۷– ۱۳۴۵/۸/۷ دفتر ۱۲۶ تهران مبنی بر اشتباه می باشد با توجه به درخواست مرتضی وکیل زاده زاهدی مبنی بر صدور سند مالکیت المثنی به شماره چاپی ۴۶۰۴۰۰ و باتوجه به کد ۸۴۴ م ب ث سند مالکیت به علت جابجایی مفقود گردیده و درخواست صدور سند مالکیت المثنی نموده است لذا مراتب باستناد تبصره یک اصلاحی مورخه ۷۲/۹/۲ ماده ۱۲۰– آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم غیر از اسناد فوق و یا وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می باشد از تاریخ نشر این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز به این منطقه مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم و رسید دریافت نمائید تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مهلت مزبور و نرسیدن واخواهی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد. طبق سوابق پلاک ثبتی ۷۴/۱۲۲۸ بازداشت از مرجع ندارد. یک فقره اخبار طبق شماره وارده ۱۴۰۰۸۵۶۰۱۱۴۵۰۰۷۳۰۳ طبق دستور ریاست جهت جلوگیری از پاسخ استعلام از استان تهران (حفاظت) اخبار دارد.

(شناسه آگهی: ۲۰۰۱۸۹۱)

۱۳۸۱۰.م.الف/۲۳۹–د

رییس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سعادت آباد تهران – سید مهرداد صفایی

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای امیر یوسف زاده سیاهکل برابر وکالتنامه شماره ۹۲۵۳۴ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ دفتر ۳۶۷ تهران ضمن ارائه دو برگ استشهادیه محلی مصدق بشماره یکتای ۱۴۰۴۰۲۱۵۶۲۰۶۰۰۰۱۱۸ و رمز تصدیق ۶۸۴۹۵۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۱۱ دفترخانه ۹۶۶ تهران مدعی است که سند مالکیت ششدانگ یک قطعه آپارتمان وضعیت خاص طلق با کاربری مسکونی به پلاک ثبتی ۱۷۸۸۳ فرعی از ۱۱۶ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۱۷۰۱۰ فرعی از اصلی مذکور قطعه ۴ در غرب طبقه ۲ و واقع در بخش ۱۱ ناحیه ۰۱ حوزه ثبت ملک سعادت آباد تهران استان تهران به مساحت ۸۶/۳۵ مترمربع به انضمام انباری شماره ۲ تفکیکی به مساحت ۲/۴۳ مترمربع واقع در طبقه زیرزمین که در صفحه ۷۸ دفتر املاک جلد ۸۶۵/۲ ذیل شماره ثبت ۱۹۲۶۴۴ تاریخ ثبت ملک ۷۶/۱۰/۰۶ بنام مهری فرجامی ثبت و سند مالکیت اصلی دفترچه ای بشماره چاپی ۱۹۹۷۵۱ صادر و تسلیم گردیده است سپس مع الواسطه برابر انتقال قطعی ۷۷۰۰ مورخ ۱۳۸۲/۰۳/۱۲ دفتر ۵۱۸ تهران به فریده شیرزاد فرزند غلام عباس شماره شناسنامه ۵۸۲۷ تاریخ تولد ۱۳۳۶/۰۵/۰۱ صادره از تهران دارای شماره ملی ۰۰۳۶۰۷۳۵۸۱ منتقل گردیده است. به علت جابجایی منزل مفقود گردیده و درخواست صدور سند مالکیت المثنی نموده است لذا مراتب باستناد تبصره یک اصلاحی مورخه ۷۲/۹/۲ ماده ۱۲۰ – آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم غیر از اسناد فوق و یا وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می باشد از تاریخ نشر این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز به این منطقه مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم و رسید دریافت نمائید تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مهلت مزبور و نرسیدن واخواهی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد.

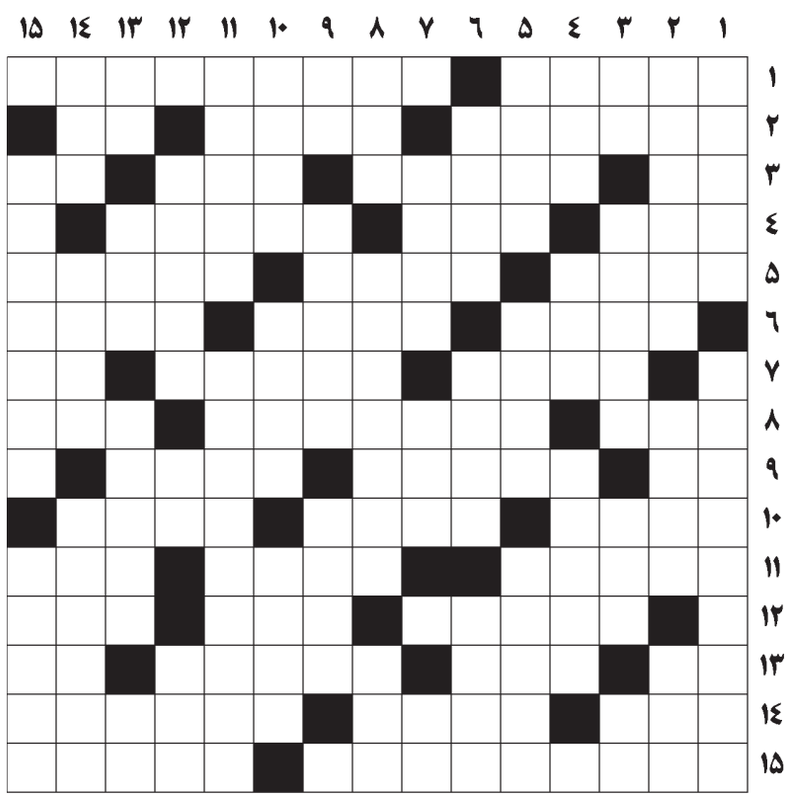
(شناسه آگهی: ۲۰۰۱۸۶۵)

۱۳۸۰۵.م.الف/۲۳۸–د

رییس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سعادت آباد تهران – سید مهرداد صفایی

جدول

شماره جدول ۷۸۰۳



افقی

۱-با رعب و هراسنان خود را از بیابان فراهم می آورد - ازبیماریهای موسم سرما ۲-سر به هم آوردن زخم - آبگیر بسیار بزرگ- گل ته جوی ۳-مفعول بی واسطه - بالاترین درجه تحصیلی - انعکاس صوت از کوه - پاک از تهمت۴-آن که سرش مو ندارد - مرد جوان - پرده‌دری و بی آبرویی ۵-هوس آبستن -از انواع قمر مصنوعی است- جیره و مستمری ۶-پیمان آرام - خلاص شونده - ظاهر و آشکار ۷-جهاز عروس- کنایه از رنج و زحمت که کسی برای دیگری فراهم کند - کمترین وقت۸-زبان کشیدن به چیزی - کنایه از کار ناپایدار و بی اساساست- از حروف الفبای یونانی ۹-واحد سطح - خوگرفته - سنگ مرمر ۱۰-نظیر و مانند - ستاره اقبال - اصل و نسب۱۱-مساوات- از بارکشان - برکت سفره ۱۲-بوته جالیزی - آش فرنگی - ناگهان ۱۳-شبیه و نظیر - آوازی از عالم غیب- شاداب و باطراوت- مروارید درشت۱۴-سرباز زدن - برقرار است- پایان دادن ۱۵-نویسنده فرانسوی کتاب ژان کریستف- پیوستگی و نزدیکی

عمودی

۱-از جزایر خلیج فارس- به دست آوردن چیزی از راه فریب و نیرنگ ۲-خانه چوبی صحرایی - چشمداشت و نگرانی - کوزه ۳-عریان است- دایره‌المعارف فرانسه - پیچش مو - عزیز عرب۴-مکر و حیله - دوباره کاری - در میان ۵-بدسرشت- اثری از عابر - ردیاب هوایی ۶-فلز - نادان و ابله - از گل های بهاری ۷-پیشها - نوعی نی که برای حصیربافی به کار میرود - دودمان ۸-آوازی از عالم غیب- بدکاری و دغل بازی - نماز بموقع ۹-از وسایل آشپزخانه مدرن - نیمروز و شدت گرما - ته نشین شونده ۱۰-صورت نامها - ترکیب ید با عنصری دیگر - پیامبر هندی ۱۱-از روی ناچاری - با هم زدوبند و تبانی کردن ۱۲-کلاس درس بزرگسالان - مظهر روشنایی - بستن و دوختن ۱۳-برج کج - از حروف الفبای یونانی - یاقوت معروف- خم پارچه ۱۴-رودی در کردستان - از اوراق بهادار - در جاده خدمت می‌کند ۱۵-عنوان کتابی از شللر به معنی غارتگران مسافران - کمدین مشهور سینمای انگلیس

حل جدول شماره قبل

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