خبرها از عالم علم

توسعه پوشش بیمه‌ای سالمندان در مسیر اجرا

در شرایطی که سالمندی جمعیت به یکی از چالش‌های مهم نظام سلامت کشور تبدیل شده، سازمان بیمه سلامت ایران در سال‌های اخیر رویکردی فعال و برنامه‌محور برای پاسخ به نیازهای سالمندان اتخاذ کرده است.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، بررسی اقدامات انجام‌شده در حوزه سالمندی نشان می‌دهد که سازمان بیمه سلامت ایران تلاش کرده توسعه پوشش بیمه‌ای سالمندان را از سطح مطالعات نظری به مرحله اجرا و تصمیم‌سازی کلان برساند.

«آناهیتا کشاورزی» مدیرکل سلامت خانواده و نظام ارجاع سازمان بیمه سلامت ایران با اشاره به آغاز مسیر حمایت‌های بیمه‌ای از سالمندان گفت: نخستین اقدام، بررسی وضعیت موجود بسته خدمات تحت پوشش سالمندان و شناسایی خلاءهای موجود بود؛ زیرا هرگونه سیاست‌گذاری بدون شناخت دقیق از وضعیت فعلی، اثربخش نخواهد بود. در همین راستا، سازمان بیمه سلامت ایران مطالعات گسترده‌ای را با تکیه بر مقالات علمی، کتاب‌ها، پایان‌نامه‌ها و منابع تخصصی داخلی و بین‌المللی انجام داد.

وی ادامه داد: رویکرد سازمان، حرکت به سمت تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد علمی و تجربیات موفق جهانی بوده است؛ موضوعی که در نظام‌های بیمه‌ای پیشرفته، یکی از ارکان اصلی اصلاحات ساختاری محسوب می‌شود.

کشاورزی در ادامه با اشاره به اهمیت تعامل علمی اظهار کرد: حضور در نشست‌های تخصصی و استفاده از تجربیات سایر کشورها، به ویژه در حوزه مراقبت‌های طولانی‌مدت، نقش مهمی در تکمیل نگاه سیاستی سازمان دارد. در همین چهارچوب، مشارکت در نشست علمی «چالش‌های پوشش بیمه سالمندان» در دانشگاه علوم توانبخشی و همچنین وبینار مشترک با کشور چین با محوریت Long Term Care، فرصتی برای مقایسه تطبیقی نظام‌های حمایتی سالمندان فراهم کرد.

از منظر تحلیلی، یکی از نقاط عطف این برنامه‌ها، تدوین برنامه‌های عملیاتی مشخص در سال ۱۴۰۳ است. سه برنامه کلیدی شامل تدوین بسته خدمات توانبخشی در منزل و خانه‌های سالمندان، افزایش پوشش بیمه‌ای خدمات بخش غیردولتی و پوشش کامل تعرفه‌های دولتی برای خدمات بستری و سرپایی سالمندان بالای ۶۵ سال، نشان‌دهنده حرکت از سیاست‌گذاری کلی به سمت اقدامات اجرایی و قابل سنجش است.

مدیرکل سلامت خانواده و نظام ارجاع سازمان بیمه سلامت ایران در این زمینه اظهار کرد: کاهش پرداخت از جیب سالمندان یکی از اولویت‌های اصلی سازمان بیمه سلامت ایران است و به همین دلیل پیشنهادهای مشخصی برای اصلاح پوشش بیمه‌ای به شورای عالی بیمه سلامت ارائه شده است.

در گزارش عملکرد شش‌ماهه نخست سال ۱۴۰۴ نیز، تأیید ۶ برنامه عملیاتی در وزارت بهداشت را می‌توان نشانه‌ای از هم‌افزایی بین‌بخشی و پذیرش رویکرد سازمان بیمه سلامت در سطح سیاست‌گذاری کلان دانست. پوشش بیمه‌ای بسته جدید خدمات سلامت سالمندان، از جمله خدمات مراقبت در منزل و تجهیزات کمک حرکتی و مراقبتی، بیانگر توجه به ابعاد اجتماعی و عملکردی سلامت سالمندان، فراتر از درمان صرف است.

کشاورزی در زمینه این اقدامات گفت: هدف نهایی سازمان بیمه سلامت ایران، ایجاد نظام حمایتی پایدار برای سالمندان است؛ نظامی که علاوه بر کاهش هزینه‌های درمانی، کیفیت زندگی و استقلال عملکردی این گروه را ارتقا دهد.

راه‌حل‌های خانگی برای درمان سرماخوردگی

با فرارسیدن فصل زمستان، تعداد افرادی که دچار علائمی چون آبریزش بینی و سرفه هستند، آرام‌آرام در وسایل حمل‌ونقل عمومی، ادارات و مراکز تحصیلی زیاد می‌شود.

به گزارش ایسنا، با اینکه هیچ درمان فوری برای سرماخوردگی معمولی وجود ندارد اما با استفاده از مواد خوراکی که همین حالا در قفسه‌های آشپزخانه‌تان در اختیار دارید، چند راه وجود دارد که می‌توانید به کار ببرید تا دوره این بیماری را کوتاه کنید و سریع‌تر بهبود یابید.

دکتر «اولا اوتولانا» با ۲۵ سال تجربه به‌عنوان پزشک عمومی برای اینکه بهترین شرایط ممکن برای مقابله با عفونت و کاهش علائم برای بدن شما فراهم شود، توصیه‌هایی ارائه کرده است.

◆ گلو درد را با آب‌نمک و آب‌رسانی کافی تسکین دهید

دکتر اوتولانا توصیه می‌کند غرغره کردن ساده آب‌نمک در دهان شما که با حل کردن حدود نصف قاشق چای‌خوری نمک در یک فنجان آب گرم تهیه می‌شود، می‌تواند به تسکینِ گلودرد کمک کند.

او افزود:رساندن آب کافی به بدن نیز به همان اندازه مهم است. مایعات به رقیق شدن مخاط کمک می‌کنند و گلوی شما را مرطوب نگه می‌دارند و همچنین از کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کنند که همه این‌ها به بدن شما کمک می‌کند تا ویروس را به شکل کارآمدتری از بین ببرید.

این دکتر توصیه کرد پرهیز از مصرف کافئین و الکل و در عوض، نوشیدن مقدار زیادی آب، دمنوش‌های گیاهی و سوپ‌های تهیه شده با آب گوشت، ایده‌آل است.

◆ خوراکی‌های تقویت‌کننده دستگاه ایمنی را به رژیم غذایی خود بیفزایید

دکتر اوتولانا افزود:نشان داده شده که تغذیه خوب و مکمل‌های یا مواد خوراکی حاوی «ویتامین ث» و «روی» (زینک) اگر همان اوایل ابتلا به سرماخوردگی مصرف شوند، مدت زمان بیماری را به میزان مختصری کاهش می‌دهند.

از سوی دیگر «تیم اسپکتر»، کارشناس سلامت روده و استاد اپیدمیولوژی ژنتیکی در «کینگز کالج لندن» در این رابطه گفت: من خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه مانند کیوی و فلفل و بروکلی را توصیه می‌کنم زیرا حاوی «پلی‌فنول»ها هستند که به نوبه خود، سلامتی ایمنی و روده را تقویت می‌کنند.

اسپکتر در عین حال معتقد است که مکمل‌های ویتامین ث بی‌اثرند و اینکه طول دوره بیماری شما را صرفا ۸ درصد کاهش می‌دهند که در حد «چند ساعت» است. از این رو، وی توصیه می‌کند مکمل‌های ویتامین ث و تنقلات ناسالم و پرکالری با خوراکی‌های واقعی سرشار از ویتامین جایگزین شوند.

او می‌گوید که خودش شخصا خوراکی‌های تخمیری شامل کفیر را حداقل سه بار در روز می‌خورد و همچنین پنیر و سرکه سیب و نان خمیرترش که سرشار از ویژگی‌های تقویت‌کننده دستگاه ایمنی هستند.

◆ آبریزش بینی را چگونه می‌توان تسکین داد؟

به گزارش ایندیپندنت، اسپکتر همچنین توصیه می‌کند وقتی برای اولین بار علائم سرماخوردگی را مشاهده می‌کنید، بهترین کار این است که از یک اسپری ضدآبریزش بینی استفاده کنید تا مخاط بینی و گلو را بپوشاند و از این طریق از گسترش ویروس جلوگیری شود.

پژوهش نشان می‌دهد که اسپری‌های ضدآبریزش بینی می‌توانند یا سرماخوردگی را کاملا متوقف کنند یا مدت زمان آن را تقریبا به مدت دو روز کاهش دهند.

اگر سرماخوردگی شروع شده باشد در آن صورت شست‌وشوی بینی ممکن است در عوض به خارج کردن محتویات سینوس‌ها کمک کند. این کار شامل پر کردن یک بطری با آب جوشانده و خنک‌شده و نمک و بی‌کربنات سدیم و ریختن آن در هر سوراخ بینی است.

به گفته دکتر اوتولانا، گرفتن یک دوش گرم و استنشاق بخار آب نیز می‌تواند به کاهش گرفتگی (احتقان) کمک کند.

◆ مُسکن‌ها برای مقابله با درد و تب مفیدند

به گفته دکتر اوتولانا، مسکن‌های موجود در قفسه داروها مانند پاراستامول (استامینوفن) می‌توانند برای دردها یا تب «گزینه‌ای معقول» باشند.

او توضیح داد که این‌ها از آنتی‌بیوتیک‌ها مفیدترند. آنتی‌بیوتیک‌ها هیچ نقشی در درمان سرماخوردگی ندارند چون باکتری‌ها را هدف قرار می‌دهند، نه ویروس‌ها.

دکتر اوتولانا افزود: استراحت ضروری است. افراد بسیاری تلاش می‌کنند سرماخوردگی را تحمل کنند اما بدن برای ایجاد یک پاسخ ایمنی به انرژی نیاز دارد. خواب به تنظیم عملکرد ایمنی کمک می‌کند. بنابراین یکی از نیرومندترین راه‌ها برای مقابله با سرماخوردگی، خواب کافی است.

او در عین حال تصریح کرد: بهترین درمان همیشه پیشگیری است. به یاد داشتن شست‌وشوی دست‌ها و حفظ سلامت عمومی خوب و همچنین پشتیبانی از دستگاه ایمنی خود، از طریق خواب کافی و رژیم غذایی سالم و مغذی و کنترل استرس، می‌توانند برای جلوگیری از اینکه سرماخوردگی بدن شما را درگیر کند، ضروری باشند.

دکتر اوتولانا توصیه می‌کند بیشتر سرماخوردگی‌ها در مدت حدود یک هفته برطرف می‌شوند اما اگر علائم از آن مدت، فراتر رفت یا اگر دچار تنگی نفس یا درد قفسه سینه یا تب بالا شدید حتما به پزشک عمومی مراجعه کنید.

خبر پزشکی

زمان طلایی برای ورزش کردن

این پرسش که آیا ورزش با معده خالی چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد، سال‌هاست در میان ورزشکاران و علاقه‌مندان به تناسب اندام مطرح است و بر اساس پژوهش‌های علمی، پاسخ این پرسش پیچیده‌تر از یک «بله» یا «خیر» ساده است.

به گزارش بهداشت نیوز، وبگاه گاردیَن در گزارشی آورده است:خاویر گونزالس (Javier Gonzalez)، استاد تغذیه و متابولیسم دانشگاه باث انگلیس، در این زمینه می‌گوید: این ادعا پایه علمی دارد، اما نباید آن را به شکل مطلق تفسیر کرد.هنگام ورزش، بدن همواره از ترکیبی از منابع سوخت، عمدتاً کربوهیدرات و چربی، استفاده می‌کند. اگر فرد از شب قبل ناشتا باشد، معمولاً سهم چربی در این ترکیب سوختی کمی افزایش و سهم کربوهیدرات کاهش می‌یابد، به‌ویژه اگر صبحانه حاوی کربوهیدرات فراوانی باشد.

وی در ادامه هشدار می‌دهد:اما این موضوع به آن معنا نیست که ورزش در حالت ناشتا برای کاهش وزن مناسب‌تر است.بدن تنها قادر به ذخیره مقدار محدودی کربوهیدرات به‌صورت گلیکوژن در کبد و عضلات است و هر انرژی اضافی، خواه از کربوهیدرات، چربی یا پروتئین، در نهایت به چربی بدن تبدیل می‌شود.

◆ نکته کلیدی

ایرنا در خبری نوشت:گونزالس تأکید می‌کند: برای کاهش چربی، باید بدن را در حالت نقصان کالری قرار دهید، یعنی بیشتر از آنچه دریافت می‌کنید، انرژی بسوزانید.اگر این تعادل منفی برقرار نباشد، فرقی نمی‌کند ناشتا ورزش کنید یا نه؛ بدن در بلندمدت این انرژی را به شکلی مدیریت می‌کند که تعادل خود را حفظ کند.

◆ فواید متابولیک

ورزش در حالت ناشتا می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و به عضلات در جذب بهتر گلوکز (قند خون) کمک کند.این اثرات در ورزش‌های استقامتی مانند دویدن و دوچرخه‌سواری مشهودتر است.

◆ نکات عملی برای ورزشکاران

اگر قصد دارید با معده خالی ورزش کنید، با جلسات کوتاه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای آغاز کنید؛

به علائم بدن خود توجه کنید؛ احساس سرگیجه یا ضعف نشانه نیازمند تغذیه است؛

برای ورزش‌های با شدت بالا، مصرف مقداری کربوهیدرات پیش از ورزش توصیه می‌شود.

◆ جمع‌بندی نهایی

پروفسور گونزالس نتیجه می‌گیرد: مهم‌ترین عامل، تداوم در ورزش است. ورزش‌کردن با معده خالی یا پر، تنها یک مساله فرعی در این مسیر محسوب می‌شود. بهترین روش، ورزش منظم همراه با یک برنامه غذایی متعادل است که بتوان آن را در بلندمدت حفظ کرد.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که ورزش در حالت ناشتا ممکن است مزایای متابولیک خاصی داشته باشد، اما برای کاهش وزن مؤثر، ایجاد تعادل منفی انرژی از طریق ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب، از هر راهبرد دیگری مهم‌تر است.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان ازنا – سری (۲۴۲) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی، املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی ازنا مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هرکس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتباً به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم وپس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع محترم قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱ – تقاضای «حمید امانی» فرزند «امیر» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت های ۵۳۳۰,۵۲ و ۹۰۹,٦٦ و ۹٦۳۹,۷۹ و ۱٦۷۹۱,۷۱ و ۱۵۱۵۵,۹٦ مترمربع تحت پلاک های شماره ۱۱۸ و ۱۲۰ و ۱۲۱ و ۱۲۲ و ۱۲٤ فرعی از «۷۲» اصلی واقع در بخش «۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «امیر امانی»

۲– تقاضای «وحید امانی» فرزند «امیر» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت های ۵۸۵,۳٦ و ۱٤۱۹,۹۸ و ۱۸٦۰,۹ و ۱۱٤۲٤,۵۳ و ۹۸۸,٤ مترمربع تحت پلاک های شماره ۱۱۰ و ۱۱۱ و ۱۱۲ و ۱۱٤ و ۱۰۹ فرعی از «۷۲» اصلی واقع در بخش «۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «امیر امانی»

۳– تقاضای «وحید امانی» فرزند «امیر» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت های ۷٤۹۰,۵٤ و ۱۳٤۳۹,۸٦ و ۱۰۵۲۱,۸۷ و در ۳ سهم مشاع از ۷ سهم به مساحت ۱۲۲۹۷,٦٤ و ۱۳۲۰۰,٦۳ مترمربع تحت پلاک های شماره ۱۱۳ و ۱۲۵ و ۱۲۷ و ۱۲٦ و۱۱۵ فرعی از «۷۲» اصلی واقع در بخش «۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «امیر امانی»

٤ – تقاضای «امید و حمید امانی» فرزند «امیر» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت های ۵۹۱٦,۹۷ و ٤٦۳۰,۲۷ و ٤٦۹۷,۸۱ و ۳۷۷٦,۹۵ و ۱۵۰۹۳,۸۳ مترمربع تحت پلاک های۱۰۸ و ۱۱٦ و ۱۱۷ و ۱۱۹ و ۱۱۷فرعی از «۷۲» اصلی واقع در بخش «۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «امیر امانی»

۵ – تقاضای «حمید افرازه» فرزند «حسن» نسبت به «ششدانگ یک باب ساختمان» بمساحت «۱۲۵,۸۳» مترمربع تحت پلاک شماره «۷۱۸۱» فرعی مفروز از پلاک ۵٦ فرعی از «۲۹» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حسین ذلقی»

٦– تقاضای سلمان یوسفی» فرزند «کوچکعلی» نسبت به «۲ سهم مشاع از ۹ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی– ششدانگ به مساحت ۳۹۷۱٤,۱۹ مترمربع تحت پلاک شماره «۵۵۱» فرعی از «۵۹» اصلی واقع در بخش «۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «کوچکعلی یوسفی»

۷ – تقاضای «مهدی اکبری» فرزند «محمد قلی» نسبت به ۵ سهم از ٦ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی بمساحت «۲۲۰۱,۳۳» مترمربع تحت پلاک شماره «۸۷» فرعی از «۷۰» اصلی واقع در بخش «۱» خروجی از مالکیت مالک اولیه «غلامحسن پسندیده پور»

۸ – تقاضای «طلا میرزائی» فرزند «مراد» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت ۲۷۹۷,۹۳ مترمربع تحت پلاک شماره «۱۹۸» فرعی از «٤۱» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «اله یار میرزائی»

۹ – تقاضای «طلا میرزائی» فرزند «مراد» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت «۲۹۱۲۰,۳۳» مترمربع تحت پلاک شماره «۲۰۰» فرعی از «٤۱» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «شیرزاد حاجیوند»

۱۰– تقاضای «طلا میرزائی » فرزند «مراد» نسبت به «ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی» بمساحت ۷۳٤۰,۱٦ متر مربع تحت پلاک شماره «۲۰۱» فرعی از «٤۱» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «شیرزاد حاجیوند»

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰٤/۱۰/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰٤/۱۰/۱٦

۲۰٦٤۸۷۸.م.الف/۱٦۱۰–ش **رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ازنا– سیدرضا بطحائی**

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

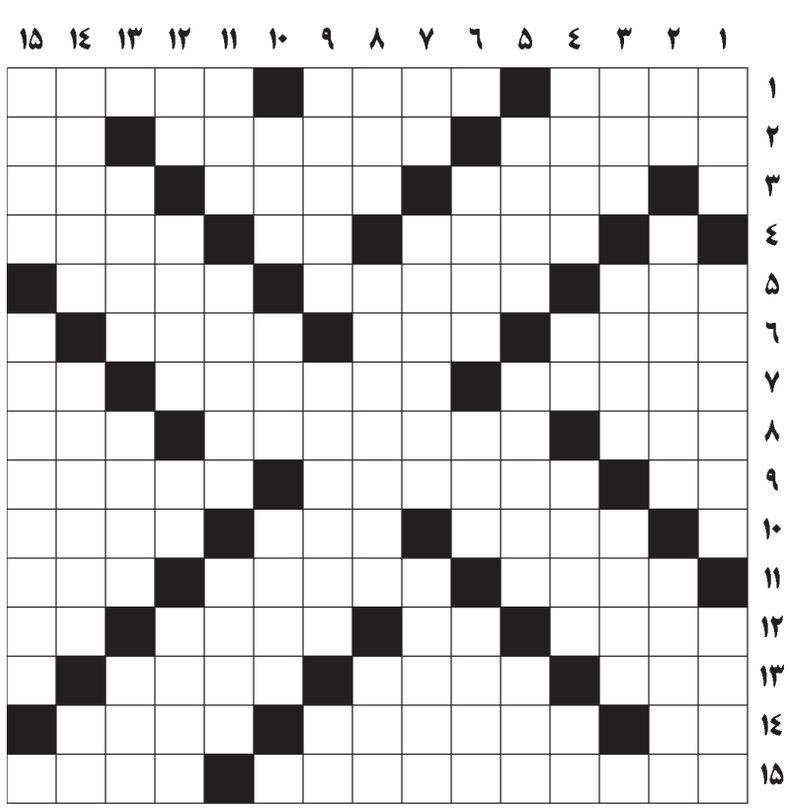
برابر رای شماره ۱٤۰٤٤٦۰۳۰۲۰۲٦۰۲۳۲۹٦ مورخ ۱٤۰٤/۰۹/۲۵ هیات اول/ متقاضی خانم سیده فاطمه میر اکبری به شناسنامه شماره ٦٤٦۵۳ کدملی ۱۱۲۰۰۵۸۲٤٤ صادره داران فرزند سید قربانعلی مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۳/۸۸ متر مربع از پلاک شماره ۳۳ فرعی از ۱۵۱۷۹ اصلی واقع در بخش ۵ اداره ثبت اسناد و املاک شمال اصفهان مالک رسمی عباسعلی کاظمی فر به موجب سند ۹٤٤۹۵ مورخ ۹۰/۱۰/۱۷ دفتر ۹٤ اصفهان بوده که مورد درخواست مع الواسطه به موجب قولنامه به متقاضی واگذار و تعدادی از شهود آن را تایید نموده اند. 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 :۱٤۰٤/۱۰/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱٤۰٤/۱۰/۱٦

شناسه آگهی: ۲۰۷٦۵۵۵/۱٦۰٦–ش **حسین زمانی علویجه – رییس منطقه ثبت اسناد و املاک شمال اصفهان**

جدول

شماره جدول ۷۸۸۰



افقی

۱-ششم - نگین انگشتری - پوشاک پا ۲-رونق دادن - شهری در استان مازندران - انبار کشتی ۳-از گل های بهاری - کم پیدا می شود - دیوار کوتاه ۴-فرماندار - آخرین رمق - عملی که بهشت پاداش دارد ۵-هر قسمت از شبانه‌روز به معنی یکساعت- جانشینی - روده دراز ۶-کهنه و دریده - نوعی پاافزار - بسیار بخشنده است و از نامهای باریتعالی ۷-قابل قرائت- با هم دوستی و الفت داشتن است و گاهی نمایندگان بر سر مساله ای چنین می کنند - واحد سطح ۸-سقف دهان - درختی است تنومند با عمری طولانی - نمو و ترقی ۹-واحد سطح - بیماری مالاریا - سلول ۱۰-پایه و بنیان - درون دهان - از سازهای سیمی ۱۱-برقرار است- از شهرهای استان فارس- پناهگاه ۱۲-باک ندارد - برج کج - وظیفه و مستمری - از مرتجعین ۱۳-پسر - نادان و ابله - پیمان آتلانتیک شمالی ۱۴-جدید است- همیشه بهتر از درمان است- سبد بزرگ حمل میوه ۱۵-از عشاق معروفی که معشوقه به آتش عشق پروبار می سوزاند - زاده چهارپایان

عمودی

۱-پرده - کنایه از کسی که روزگار خوشی ندارد - علم و فضل ۲-واحد سطح - از درجات نظامی - جایگاه عکس۳-نزدیک نیست- پارسنگ ترازو - آشکارکننده ۴-جهانگرد - نفس خسته - اصل و نسب- رود پیوند خورده اروپا ۵-ترس و و بزدل - سدآبی کوچک- تنگهم ۶-نماینده است- مادر ترک زبان - پراکنده کننده ۷-اسب آذری - بندر و جزیره‌ای در جنوب شرقی چین در دهانه رود کانتون - از زیور آلات۸-جوهر مازو - درختی است تنومند با عمری طولانی - حرف سوال برانگیز ۹-مقام و منزلت- مجرم و فساد کننده - رودی در اروپا ۱۰-نماز بموقع - دوستداری - همنشینان پسر نوح ۱۱-درسزوری - فرقه یی مذهبی در عربستان - پرده در است۱۲-از درختان - زرشناس است- نفس بلند - از مصالح ساختمانی برای پی ریزی ۱۳-لقبی در هند - سنگ مرمر - واحدی در برق ۱۴-بیرون کردن - انبازی و همدستی - مفعول بی واسطه ۱۵-شهر آذری - ستر است و پنهان کردن خطای کسی

حل جدول شماره قبل

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