کمیت و کیفیت پاکیزگی خانه دل در استقبال از نوروز ۹۲

بخش نخست

دل‌تکانی با گردگیری کدورت‌ها

■ گالیا توانگر

این روزها هیاهوی خاصی در هر گوشه و کناری برپاست. کافی است پنجره را رو به آفتاب صبحگاهی باز کنید و گوشتان را به زمزمه جوانه‌های تازه سر بر آورده از دل خاک و شاپرک‌های باغچه بسپارید. این روزها طرحی نو در حال دراندازی‌ست. آغازی دیگر که بر تن هر کس و همه چیز جامه نویی می‌پوشاند. بهار در بین ما ایرانیان با خانه‌تکانی آغاز می‌شود. اتاق به اتاق با سطل آب و جارو پیش می‌رویم تا گردوغبار را بزداییم و با پاکی‌ها به استقبال سال جدید و آغاز نو برویم. اما آیا خانه‌تکانی تنها به آب و جارو کردن اتاق‌ها، شستن فرش‌ها و پرده‌ها و تمیزی شیشه‌ها ختم می‌شود؟

در سمت چپ قفسه سینه‌مان هر یک اتاق آبی دل را داریم که هر ساله همراه با خانه‌تکانی باید به دل‌تکانی نیز همت گماریم و بهار را در تک‌تک رگ‌ها و سلول‌های بدنمان به جریان درآوریم. گویی از نو زاده می‌شویم و همچون همه گل‌ها و گیاهان عالم از ابتدا جوانه می‌زنیم. به راستی بهاری که از اتاق غبار گرفته دل می‌گذرد آیا می‌تواند ادامه تنفس داشته باشد؟ بهاری که از دالان کدورت‌ها، خودخواهی‌ها، قهرها، کاهلی‌ها می‌گذرد، درست مثل ماهی قرمزی که از تنگ بلورین آب جدا افتاده نفسش به شماره می‌افتد و خواهد مرد. بهار نه تنها در این ایام بلکه در تمام ایام سال خاطره‌اش با مهربانی‌ها، گذشت‌ها، تلاش‌ها و عشقی خالصانه به مبانی انسانی زیستن زنده می‌ماند و هر ساله در بهار به گل می‌نشیند.

برنامه‌ریزی برای همکاری در خانه‌تکانی شب عید

در پلاستیک‌فروشی محله جارو دسته بلند، خاک‌انداز دسته بلند و تی دسته‌دار به موارد کمیابی تبدیل شده‌اند. این سه فقره خودش می‌شود بیست هزار تومان!

عاطفه قشلاقی یک کارمند برایمان می‌گوید: «امسال چون دیدیم هزینه کارگر برای تمیز کردن منزل رقم بالایی می‌شود، تصمیم گرفتیم از نیمه بهمن ماه- آخر هفته‌ها- من، همسرم و دو فرزندمان تقسیم کار کرده و هر بار یک قسمتی از منزل را تمیز کنیم. خانه‌تکانی شب عید اگر چه سختی‌های خودش را دارد، اما از زاویه دیگری فرصت مناسبی خواهد بود که تمرین همدلی و همکاری داشته باشیم. من و همسرم چون هر دو کارمند هستیم نیاز اساسی وجود دارد که بچه‌ها احساس مسئولیت در قبال کارهای منزل و حس همکاری را بیاموزند. نباید دائما تکرار کرد که بچه‌ها از پس این کارها بر نمی‌آیند و برایشان سنگین است. این گونه نوعی ترس از ایفای نقش‌هایشان در آینده دامن‌گیر آنها خواهد شد. بنابراین باید با یک مدیریت هوشمندانه در خانواده به تقسیم وظایف در بین اعضای خانواده پرداخت و از حس همدلی و همکاری در خانه لذت برد.»

وی ادامه می‌دهد: «بانوان ایرانی، خانم‌های خلاقی هستند. امسال در این شرایط اقتصادی که به سر می‌بریم باید آنها را تشویق کنیم، تا آنجا که می‌شود از هنرها و مدیریت بهینه خود سود ببرند و از هزینه‌ها بکاهند. همچنین عیدی شادتر و باانگیزه‌تر از سال‌های پیش را رقم بزنند.

*** یکی از اشکالاتی که ما داریم این است که گفت‌وگو کردن از نوع بهارانه برایمان سخت است. این روزها آن قدر اتاق آبی دلمان غبار گرفته که می‌ترسیم از بابت سیاهی‌هایش از بهترین‌ها در اطرافمان عذرخواهی کنیم.**

باید تاکید خانواده‌ها بر این باشد که عید تنها با لباس‌های نو گران‌قیمت و بریز و بپاش‌های آنچنانی رقم نمی‌خورد، بلکه باید دل در محیط گرم خانواده خوش باشد. شما بهترین میوه، شیرینی و تنقلات را سر سفره هفت‌سین بنشانید، اما اگر خدای نکرده پدر و مادر خانواده دچار اختلاف باشند، بچه‌ها چطور می‌توانند احساس آرامش‌بخش و شادی‌بخش عید را در خود احساس کنند؟ عید فرصتی نو برای بازبینی در رفتار و عملکردمان و همچنین دوباره دوست داشتن یکدیگر است. در این عید می‌توان فرصت گفت‌وگو را با اعضای خانواده، فامیل، دوستان و آنانی که به نوعی برایمان مهمند و دوستشان داریم، ایجاد کنیم و با دلی آبی به استقبال زیبایی‌های حقیقی بهار برویم.»

گفت‌وگوی بهارانه داشته باشیم

متأسفانه یکی از اشکالاتی که ما داریم این است که گفت‌وگو کردن از نوع بهارانه برایمان سخت است. این روزها آن قدر اتاق آبی دلمان غبار گرفته که می‌ترسیم از بابت سیاهی‌هایش از بهترین‌ها در اطراف‌مان عذرخواهی کنیم و اولین قدم در مسیر جبران اشتباهات و رفع کدورت‌ها را برداریم. خودمان هم می‌دانیم که باید برویم و از فلانی عذرخواهی کنیم اما هر بار که دستمان به سمت گوشی تلفن می‌رود و یا می‌خواهیم در آشتی پیش قدم شویم، باخود می‌گوییم چرا من اول به سراغ او بروم؟ خودم را کوچک می‌کنم!

مرتضی صافی تاکسی‌داری است که بیست سال است بر سر اختلافات ارث و میراث با برادرش قهر کرده و تا به امروز شاید به قدر چند دقیقه‌ای آن هم رد و بدل کردن کوچک‌ترین کلامی در مجالس عزا و عروسی خانوادگی همدیگر را ملاقات کرده‌اند.

وی می‌گوید: «چندی پیش شنیدم که برادرم به بیماری قلبی دچار شده و هم‌اکنون در پی انجام عمل قلب در بخش مراقبت‌های ویژه بستری است. اگر برایش خدای نکرده اتفاقی بیفتد حتی فرصت این را ندارم که از او بابت این دوری و فاصله خود خواسته چند ساله عذرخواهی کنم. آن موقع‌ها جوان بودیم و حرص مال دنیا با ما بود، اما حالا در گذر این سال‌ها فهمیده‌ام که هیچ چیز جز خاطره‌های خوش با هم بودن ماندگاری ندارد.»

سارا سیفی نیز بانوی شاغلی است که سال گذشته در قهر کامل با یکی از همکارانش بوده و این روزها دلش برای دوستی‌های گذشته‌شان تنگ شده است. او روی ورق کوچکی نوشته است: «دلم برای شنیدن حرف‌های خوب شما تنگ شده است. خاطره دوستی‌مان با ارزش‌ترین چیزی است که برایم از سنوات خدمتم در این اداره به یادگار مانده است. بیا دوباره دوستی را از نو آغاز کنیم. من تا چند ماه دیگر بازنشسته می‌شوم. اگر همچنان فاصله ادامه داشته باشد، طعم شادی بازنشستگی را نخواهم چشید.»

جبران اشتباهات با شجاعت

عذرخواهی

خانه‌تکانی همراه با برنامه‌ریزی صحیح و همیاری، این کار را به یک محصول مشترک و تفریحی دلپذیر تبدیل می‌کند و از استرس آن می‌کاهد. یک برنامه‌ریزی صحیح برای خانه‌تکانی از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا اضطراب ناشی از انبوه کارها باعث فشار عصبی زیادی می‌شود که شاید بازدارنده بوده و کار را همانند غولی عظیم جلوه‌گر کند. اگر شما بدانید چه کارهایی را باید انجام دهید و بدانید ترتیب انجام آنها کدام است مطمئن باشید نیمی از کار را انجام داده‌اید. حالا قلم و کاغذ به دست بگیرید و تمام کارهایی که باید انجام شود، بنویسید. سپس روی ورقه‌ای دیگر کارها را به ترتیبی که باید انجام داده شود ردیف کنید.

آشپزخانه؛ شامل نظافت کاشیها (اگر کاشیهای آشپزخانه بیش از حد چرب و کثیف بود از یک دستمال آغشته به نفت برای پاک کردن چربیها استفاده کنید. سپس با آب و پودر بشویید.)، کابینت‌ها، پنجره، شستن پرده و تمیز کردن هواکش و لامپ.

*** یک خانم خانه‌دار: خانه‌تکانی شب عید اگر چه سختی‌های خودش را دارد، اما از زاویه دیگری فرصت مناسبی خواهد بود که تمرین همدلی و همکاری داشته باشیم.**

اتاق خواب؛ نظافت دیوار و سقف، پنجره. شستن پرده و ملافه‌ها. تمیز و مرتب کردن کمدها.

پذیرایی؛ نظافت دیوار و سقف، پنجره، شستن پرده. گردگیری کامل مبلمان و دیگر وسایل آن.

حمام و دستشویی؛ شستن کاشیها و لوازم بهداشتی.

اردشیر خواجه‌پور روانشناسی است که معتقداست این روزها بایدبه جای استرس برای خانه تکانی به همان میزان و یا بیشتر باید برای دل‌تکانی شور زد. وی می‌گوید: «عصبانیت خود را کنترل کنید. بدانید که حسادت دلتان رابه شور زدن وامی‌دارد و آرامشتان را می‌گیرد. بگذارید همسایه پز «ال‌ای‌دی» چند میلیون تومانی‌اش را بدهد، شما زندگی آرامش‌بخش با همسر زحمتکش و مهربانتان را به تجملات دنیایی نفروشید. سنگ غرور را از جلوی پایتان بردارید.»

وی در ادامه می‌گوید: «اگر اشتباهاتی داشته‌اید که به کدورت‌ها ختم شده هرچه زودتر با پاک‌کن بهار پاکش کنید و با جملات عذرخواهی طرحی نو دراندازید. نگذارید کینه‌ها دردسر ساز شوند. خسیس و از خود راضی نباشید و در نقطه مقابلش با خرج‌های بی‌رویه خود را به زحمت نیندازید. در حد توانتان برای اولویت‌ها هزینه کنید و به خود بقبولانید که تنها کلید در بهار دل‌خوش است. نباشد با آه افسوس دائما زمزمه کنید دل خوش سیری چند؟ دل خوش را یک روان خوش می‌آفرینند.»

مراحل انجام یک خانه‌تکانی آرامش‌بخش

این روزها که کمتر کسی به صورت تمام وقت در خانه است و کار نظافت بایدتدریجی انجام شود، هیچ‌چیز بهتر از یک روش خوب و برنامه‌ریزی شده به کمک ما نمی‌آید. روند داشتن خانه‌ای تمیز، بدون نگرانی و تشویش در طی چند مرحله به انجام می‌رسد.

خانه‌تکانی شب عید، از کارهایی است که برخلاف اسمش نباید «شب عید» انجام شود، بلکه باید از مدتها قبل از رسیدن لحظات سال تحویل انجام شده باشد. علاوه بر کار نظافت، کارهای دیگری هم هست که باید از حالا تا آخر تعطیلات نوروزی انجام شوند: تهیه هدیه، تهیه، نوشتن و ارسال کارت تبریک، شیرینی‌پزی، خرید خوراکی‌ها و درکل «خرید شب عید» و پذیرایی از مهمان‌ها.

*** یک روانشناس: اگر اشتباهاتی داشته‌اید که به کدورت‌ها ختم شده هر چه زودتر با پاک‌کن بهار پاکش کنید و با جملات عذرخواهی طرحی نو دراندازید و نگذارید کینه‌ها دردسرساز شوند.**

خوب حالا چطور برای خانه‌تکانی وقت بگذاریم؟ در حقیقت، داشتن خانه‌ای نظیف در طی تعطیلات، به خصوص اگر از روش صحیحی استفاده کنید، ساده‌تر از چیزی است که تصور می‌کنید. مرحله اول؟ خانه‌تکانی را قبل از دوران پرتنش آخر فصل انجام دهید. به این ترتیب کار را بدون عجله و فشار روحی انجام می‌دهید و به اندازه کافی برای پروژه‌های وقت‌گیری مانند تغییر دکوراسیون یا برق‌انداختن لوازم فلزی زمان خواهید داشت.

قبل از اینکه شروع کنید، فهرستی از تمام چیزهایی که باید تمیز شوند تهیه کنید. کارها را براساس هر اتاق تقسیم کنید و زمانی برای هر کار در نظر بگیرید. به این ترتیب می‌توانید بسته به زمان لازم برای هر کار، حتی از زمان‌های اضافه بسیار کوتاه نیز استفاده کنید و مثلا چند تکه لباس را در ماشین لباسشویی بریزید. هنگامی که به تدریج هر مورد موجود در فهرست را علامت می‌زنید، حس بسیار خوبی به شما دست می‌دهد و احتمال اینکه کارتان را تمام و کمال انجام دهید بسیار بیشتر خواهد بود.

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب

تکرار ۲ فراخوان جهت شناسایی پیمانکاران (داخلی و خارجی)

نوبت دوم

انجام خدمات ارائه مسدودکننده‌های ویسکو الاستیکی (VDA)

شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب در نظر دارد **نسبت به شناسایی مناقصه‌گران واجد شرایط جهت انجام خدمات فوق‌الذکر با مشخصات و شرایط کلی زیر** اقدام نماید.

۱- شرح مختصر خدمات:

عملیات: تامین کلیه مواد زبسته مواد و افزایه‌های موردنیاز به منظور افزودن به اسیدهای معمول (اسید کلریدریک و اسیدهای آلی) جهت اسیدکاری چاه‌های تولیدی نفت و گاز، تزریق آب زائد و تزریقی گاز با استفاده از فناوری Self-Diverting viscoelastic Acid Agents

۲- محل انجام خدمات: حوزه عملیاتی شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب

۳- شرایط متقاضی و تجهیزات موردنیاز:

۳-۱ - داشتن تجهیزات و امکانات آزمایشگاهی جهت آزمودن کارایی و سازگاری مواد مورد استفاده در میادین نفتی با شرایط مختلف پیش از انجام عملیات و یا ارائه گزارش تایید کیفیت و کارایی از مراکز معتبر آزمایشگاهی و مورد تایید کارفرما.

۳-۲- داشتن نرم‌افزار تفسیر نتایج عملیات و ارائه گزارش به کارفرما.

۳-۳ -شرکت‌های ایرانی با معرفی پیمانکار خارجی که توانایی انجام خدمات موردنظر را داشته باشند ضمن ارائه توافقنامه همکاری می‌توانند در این فراخوان شرکت نمایند.

از کلیه متقاضیان واجد شرایط دارای توان مالی، باتجربه و تخصص لازم دعوت به عمل می‌آید ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ انتشار نوبت دوم آگهی جهت اعلام آمادگی و ارائه مدارک مذکور و آگهی تاسیس و تغییرات بعدی مندرج در روزنامه رسمی به آدرس اهواز، کوی فدائیان اسلام، ساختمان پنج طبقه، بلوک یک، طبقه اول، اتاق ج-۱۴۱ و یا تهران، میدان آرژانتین، ابتدای خیابان بیهقی، پلاک ۲۸، ساختمان مرکزی پانزدهم شرکت ملی نفت ایران، دفتر امور حقوقی و قراردادهای مناطق نفتخیز جنوب مراجعه نمایند.

ضمناً این آگهی صرفا جهت ارزیابی و شناسایی مناقصه‌گران صورت گرفته و ارسال اسناد و مدارک فوق‌الذکر هیچگونه حقی را برای متقاضیان در قبال شرکت ایجاد نمی‌کند.

ارائه معرفی‌نامه و کارت ملی برای متقاضیان و نمایندگان شرکت‌ها در همه مراحل لازم و ضروری می‌باشد.

روابط عمومی شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب

WWW.NISOC.IR
WWW.SHANA.IR
HTTP://IETS.MPORG.IR

شماره مجوز ۵۴۳۵۴۴

۵/۳۰۳۸ م الف

کد درخواست: ۱۸۳۱۸۵۱

آگهی تغییرات شرکت مهندسی و خدمات مرزبان پترو انرژی سهامی خاص به شماره ثبت ۳۱۰۲۳۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۴۷۴۵۲۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده و عادی به طور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۱/۱۰/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

۱- ماده ۳۱ اساسنامه به شرح صورتجلسه اصلاح گردید.

۲- موسسه حسابرسی شاخص اندیشان به عنوان بازرس اصلی، آقای مجتبی الهامی به شماره ملی ۰۰۴۹۴۹۱۴۰۷ به عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند.

۳- روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد.

۴- اعضاء هیئت مدیره تا تاریخ ۱۳۹۳/۱۰/۲۵ به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

آقای محمد آل کثیر به شماره ملی ۵۲۶۸۹۳۰۲۳۰ و آقای هادی برآبادی به شماره ملی ۲۱۲۱۳۶۰۶۶۲ و آقای سیامک اسکندری به شماره ملی ۴۵۵۹۸۹۲۵۷۱ تا تاریخ ۱۳۹۳/۱۰/۲۵.

۵- سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردید: آقای محمد آل کثیر به شماره ملی ۵۲۶۸۹۳۰۲۳۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای هادی بر آبادی به شماره ملی ۲۱۲۱۳۶۰۶۶۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای سیامک اسکندری به شماره ملی ۴۵۵۹۸۹۲۵۷۱ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای سیامک اسکندری به شماره ملی ۴۵۵۹۸۹۲۵۷۱ به سمت مدیرعامل.

۶- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای مشترک مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر است.

در تاریخ ۱۳۹۱/۱۱/۱۸ ذیل دفتر ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری ثبت و مورد تائید و امضاء قرار گرفت.

اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری واحد ثبتی تهران

م الف ۱۰۳۹۵۲

آگهی تصمیمات شرکت متین سیستم رهنگر سهامی خاص به شماره ثبت ۱۲۰۷۶۴

طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه بطور فوق‌العاده مورخ ۸۸/۳/۲۵ شرکت مزبور که در تاریخ ۸۸/۴/۱ واصل گردید محسن سعادت به سمت بازرس اصلی و محمدرضا محمدیان به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اعضاء هیئت مدیره به مدت دو سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند: سیدمحمدرضا لاجوردی- محمد موحدی و کارن بنینگتون و منیره لاجوردی.

اداره ثبت شرکتها و موسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۳-۱۰۱-۹۱

(نوبت اول)

مرکز طراحی و توسعه صنعتی رازی در نظر دارد، **انواع تجهیزات ابزار دقیق موردنیاز خود از قبیل (شیرهای کنترلی، شیرهای on-off، انواع ترانسمیترها، انواع سوئیچها و نشان‌دهنده‌های دما، فشار و سطح، انواع فلوسوئیچها، انواع شیرهای اطمینان صنعتی و انواع جانکشن باکسها)** خریداری نماید. لذا از کلیه منابع واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر طی ۱۰ روز پس از تاریخ درج آگهی با دردست داشتن معرفی‌نامه جهت دریافت اسناد مناقصه در ساعات اداری به آدرس زیر مراجعه نمایند. توضیح اینکه زمان ارائه پیشنهاد قیمت حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۲/۱/۲۵ می‌باشد. هزینه درج آگهی روزنامه بعهده برنده مناقصه خواهد بود.

تهران- خیابان پاسداران، نرسیده به میدان نوبنیاد، کوهستان یکم، پلاک ۱۳

جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفنهای ۲۲۷۷۱۳۵۱ و ۲۹۹۷۴۷۸۵ و ۲۹۹۷۴۷۸۹ مدیریت خرید تماس حاصل نمایید.

مجله کیهان بچه‌ها
حاوی مطالب
علمی- ورزشی- داستانی مخصوص
نوجوانان
سه‌شنبه‌ها
بصورت سراسری
منتشر می‌شود

آگهی تصمیمات شرکت مهندسی ستیل ترونیکس سهامی‌خاص به شماره‌ثبت ۳۰۳۵۲ و شناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۷۵۸۰۵۳

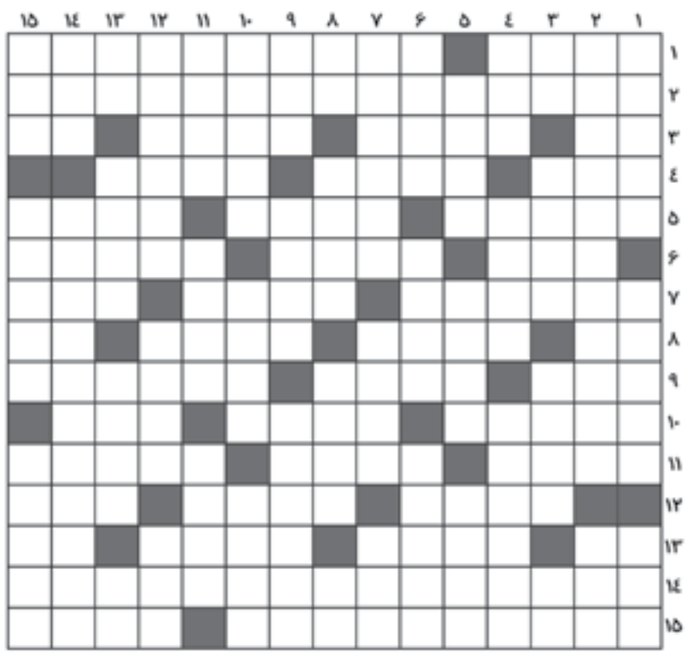
طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۹۱/۱۱/۲ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۱/۱۱/۴ واصل گردید: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۹۰ به تصویب رسید. علی زارع به کدملی ۲۵۷۱۵۲۷۷۲۱ به سمت بازرس اصلی و محمدناصر زراعتی به کدملی ۱۸۱۶۹۱۳۶۸۵ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اعضاء هیئت‌مدیره به مدت ۲سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند: بهروز جراحی به کدملی ۶۵۹۹۷۸۵۲۰۴ و محمد فرورتیش به کدملی ۱۰۶۲۵۹۵۳۸۶ و بهزاد جراحی به کدملی ۰۰۳۴۹۲۰۳۰۷- بموجب صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۹۱/۱۱/۲ محمد فرورتیش به سمت رئیس هیئت‌مدیره، بهزاد جراحی به سمت نایب رئیس هیئت‌مدیره، بهروز جراحی به سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. امضاء کلیه اوراق و اسناد تعهدآور از جمله چک، سفته، برات با امضاء منفرد هر یک از اعضاء هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

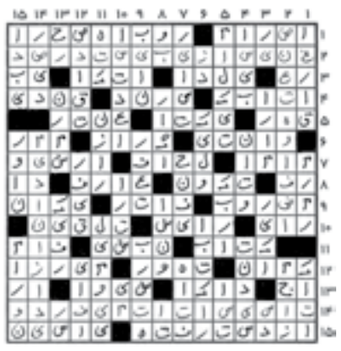
اداره ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

م‌الف ۱۰۳۹۴۹

جدول شماره ۹۶۶۵

بدون نقطه کور



افقی: ۱- کارشناس زایمان- محصول روغن‌دار از مزارع گیلان ۲- با اجرای این طرح می‌توان برای دو میلیون ایرانی کار ایجاد کرد ۳- مجرای خون- کهنگی- ماندگار- دارایی افراد وقیح ۴-آشیانه- جانشین ایشان- دستکاری در نگاتیو عکس ۵- شادابی- رکنی درموسیقی ایرانی- فرمان توقف ۶- شهر بادگیرها- جواب شنیده و قانع‌شده- به حال خود رها شده ۷- نشانه خواب‌آلودگی- فیلسوف طرف‌دار استعمار- مکمل هوی ۸- مهره‌ای درشطرنج- تعهد و ذمه- قاضی ورزشی- ضمیر متصل ۹- بالاترین سقف- پایتخت آل سعود- سهل‌انگاری ۱۰- نوعی لباس- شکسته‌بند- مسافر حجاز درایام خاص ۱۱- فیلمی از رسول ملاقلی‌پور- مهربانی- شلوغ کاری، شانتاژ ۱۲- نوعی رنگ سرخ- غذای پرطرفدار- خوردنی یا نوشیدنی محرک کلیه‌ها ۱۳- دور دهان- شعله آتش- شرف و حیثیت- بانگ نهیب ۱۴- گرایش به تک فرزندی در دهه‌های آینده ما را با این بحران مواجه خواهد کرد ۱۵- این تهدید آمریکا با پاسخی قاطع مواجه خواهد شد- لم دادن به جایگاه راحت.

عمودی: ۱- شکلی در هندسه - میوه لرزآور- شهری در شرق ساری ۲- یادگاری از دوره زندیه در شیراز- از زانو تا قوزک ۳- زینت رو- شهرت زکریای نام‌آور- پناهگاه- تکرارش پرنده‌ای می‌شود ۴- پیش‌درآمد وجق- خداحافظی- نقش تلویزیونی رویا نونهالی ۵- ابزار- کیسه صفرا- املای دیگر برای شلغم پرخاصیت ۶- مرد خفاشی هالیوود- موعودبشریت(عج)- به راست متمایل شدن ۷- شادمانی- زوجه پیامبر بت‌شکن- پند دادن ۸- مادر در گویش لری- حاصل زلزله شدید- خندان- حرف آخر ۹-عمومی‌تر- پسوند روستاها- سلاحی در اختیار ۹ کشور ۱۰- پیکارگر- قصه‌گو- خواهر در گویش تهرانی ۱۱- زیور- وصفی برای گربه- دزدی که روزها فعالیت ندارد ۱۲- هزار کیلووات- کوچنده- مخترع دیگ بخار ۱۳- کلمه انتخاب- عصاره حرارت دیده انگور و خرما- سوگ- منقار ۱۴- لوس- امسال هم عامل مرگ و میر ۲۰ هزار ایرانی بوده است ۱۵-ناگهان در تهران- لاغر و باریک اندام- مثل و نظیر