ازدواج، اسباب‌کشی، دعوا، ترافیک، فوت عزیزان و افتادن از یک واحد تحصیلی همه و همه استرس آورند.

قرن ما را قرن استرس نامیده‌اند. پس اگر می‌خواهیم در این قرن زندگی کنیم باید بلد باشیم که با استرس‌هایش کنار بیاییم. یکی از عوارض زندگی مدرن استرس و اضطراب است و علت این امر مؤلفه‌های غیرفطری و بعضا ضدفطرت زندگی مدرن است. اگر می‌خواهیم زندگی توأم با لذت، آرامش و اطمینان داشته باشیم باید به تغییر سبک زندگی که رهبر معظم انقلاب سال گذشته بر آن تأکید داشتند، بپردازیم و آن را در اولویت کارهایمان قرار دهیم.

پاسخ بدن به محرک‌های بیرونی و درونی فشار روانی یا استرس نامیده می‌شود. این محرک‌های بیرونی حتماً هم لازم نیست که اتفاق ناخوشایندی باشند. ازدواج و اسباب‌کشی و حتی درگیر شدن با کارهای روزانه هم استرس‌آورند.

در این بین محرک‌های درونی هم شامل ناراحتی جسمانی یا روانی است. و البته برخی هم یک سری ویژگی‌های شخصیتی دارند که خودش استرس‌آور است.

مثلاً کسانی که می‌خواهند بهترین باشند، به خاطر همین باور آرمانگرایانه و غیرواقعی همیشه استرس دارند.

به اعتقاد برخی از روان‌شناسان البته استرس همیشه واکنش منفی ایجاد نمی‌کند، وجود داشتن کمی استرس موجب برانگیختگی بیشتر می‌شود و یک جورهایی نمک زندگی است، اما باید مراقب بود که این نمک زیاد نشود چون آن موقع زندگی بدجوری شور می‌شود.

**چرا استرس آسیب می‌زند؟**

همه می‌گویند استرس خوب نیست، پزشکان توصیه می‌کنند اضطراب را از خود دور کنید، ولی کمتر می‌گویند چرا استرس آسیب می‌زند؟ دکتر حمید آرام، روانپزشک و عضو هیئت‌علمی انستیتو روانشناسی غرب تهران در پاسخ به سؤال فوق به گزارشگر کیهان می‌گوید: «بریده بریده شدن دور ناخن می‌تواند نتیجه یک عادت عصبی ناشی از استرس باشد. عادت‌های عصبی مثل خوردن ناخن نحوه عملکرد ما برای گریز از استرس یا پرت کردن حواسمان با این اقدام است.»

این پزشک یکی از دلایل پوسیدگی دندان را هم استرس می‌داند و در توضیحات بیشتری در این خصوص می‌گوید: «استرس هم می‌تواند باعث پوسیدگی دندانها شود به ویژه وقتی که فرد به هنگام شب یا در طول روز دندانهای خود را روی هم فشار دهد یا به اصطلاح دندان قروچه کند. این عادت بد می‌تواند به دندانها آسیب برساند و احتمال پوسیدگی را در آنها تشدید کند.» از او می‌خواهم راه‌حل برخورد با این مشکل را بیان کند، می‌گوید: «در وهله اول مدرسه برود چندین‌بار نیاز به دستشویی پیدا می‌کند، شبها دندان قروچه می‌کند. نزد دکتر هم رفتیم فقط می‌گوید استرس را از او و خانه دور کنید. هرچه تلاش می‌کنیم باز هم این کارهایش را تکرار می‌کند. واقعاً کلافه شده‌ایم.»

دلایل این مشکلات که در برخی از افراد دیده می‌شود را با دکتر آرام مطرح می‌کنم در پاسخم می‌گوید: «بریده بریده شدن دور ناخن می‌تواند نتیجه یک عادت عصبی ناشی از استرس باشد. عادت‌های عصبی مثل خوردن ناخن نحوه عملکرد ما برای گریز از استرس یا پرت کردن حواسمان با این اقدام است.»

این پزشک یکی از دلایل پوسیدگی دندان را هم استرس می‌داند و در توضیحات بیشتری در این خصوص می‌گوید: «استرس هم می‌تواند باعث پوسیدگی دندانها شود به ویژه وقتی که فرد به هنگام شب یا در طول روز دندانهای خود را روی هم فشار دهد یا به اصطلاح دندان قروچه کند. این عادت بد می‌تواند به دندانها آسیب برساند و احتمال پوسیدگی را در آنها تشدید کند.» از او می‌خواهم راه‌حل برخورد با این مشکل را بیان کند، می‌گوید: «در وهله اول می‌توانید مشکلات خود را روی کاغذ بنویسید، تا آنها را به‌طور مجزا از هم مشاهده کنید و سپس چند راه‌حل برای آن پیدا کنید ضمن اینکه همیشه برای فرار از استرس می‌توان مثبت فکر کرد.»

**«نه» گفتن را یاد بگیرید**

از وی می‌خواهم راه‌های مقابله با استرس را به‌صورت کلی بیان کند، می‌گوید: «ورزش کنید، کارهایتان را محدود کنید، استراحت زیاد داشته باشید، سرگرمی برای خودتان درست کنید و مشاوره بگیرید.»

به او می‌گویم مگر می‌توان با این همه مشغله در دنیای صنعتی کارها را محدود کرد، می‌خندد و می‌گوید: «محدود کردن وظایف کاری و فعالیت از برنامه‌های روزمره خیلی راحت است. گفتن «نه» به درخواست‌های افراطی و اضافه و داشتن زمان استراحت می‌تواند فشارروانی را به حداقل برساند.»

**تغذیه درست و کاهش استرس**

مژگان دانشجوی سال آخر رشته کامپیوتر و اهل شاهرود است، می‌گوید: «از زمانی که برای تحصیل در دانشگاه به تهران آمدم با کاهش وزن شدید مواجه شدم و مدتهاست بی‌خوابی دارم. وقتی به پزشک مراجعه کردم دلیل این مسئله را استرس اعلام کرد و الان توصیه‌های تغذیه‌ای خاصی برای رفع استرس و اضطراب برایم تجویز کرده است.»

دکتر اکرم بیات، متخصص تغذیه مصرف دانه‌هایی همچون گل آفتابگردان و کدو همچنین جوانه‌های غنی از کلسیم را دربرطرف کردن بی‌قراری، خستگی و اضطراب کاملا مؤثر می‌داند و به گزارشگر کیهان می‌گوید: «مصرف سبزی های پخته و بخارپز شده نیز می‌تواند در درمان استرس مفید باشد.»

این متخصص تغذیه مصرف برگ‌های ریحان را هم در درمان استرس بسیار مؤثر می‌داند و می‌گوید: «مطالعات اخیر نشان داده است که برگهای این گیاه بدن را در مقابل استرس مقاوم می‌کند.»

به اعتقاد او مواد معدنی همچون کلسیم ویتامین‌های B و A مواد مغذی مشخصی در برطرف کردن استرس دارند و در کل سبزی های برگدار سبز، مخمرها، جوانه‌ها و موز تأثیر بسزایی در کاهش و برطرف کردن اضطراب در افراد پراسترس دارد.

**تغییر سبک زندگی**
**در صدر برنامه‌های روزمره**

براستی غرق شدن در زندگی مدرن و دنیای صنعتی چقدر در افزایش اضطراب تأثیر دارد؟

دکتر محمدرضا کرمی کارشناس مسائل فرهنگی با بیان این نکته که یکی از عوارض زندگی مدرن استرس و اضطراب است و علت این امر مؤلفه‌های غیرفطری است، خاطرنشان می‌کند: «زندگی مدرن بر مبنای بهره‌برداری حداکثری از طبیعت است در حالی که زندگی سالم و سبک زندگی دینی بر مبنای تعامل دوسویه بین انسان و طبیعت است، زندگی مدرن بر مبنای سرعت و استفاده حداکثری از وقت طراحی شده است و کمیت مهمتر از کیفیت است. در حالی که در سبک زندگی دینی مؤلفه کیفیت مؤلفه اساسی و تأثیرگذار است، بنابراین تعارضاتی که بین سبکهای زندگی امروزی رخ می‌دهد باعث اضطراب و تنش در رفتار می‌گردد.»

وی اضافه می‌کند: «برای حل این مسئله باید به سبک زندگی دینی و فطری رجوع کنیم.»

کرمی استفاده از مؤلفه‌های مدرن در زندگی امروز را لازم می‌داند اما آن را برای یک زندگی آرام و سالم کافی نمی‌داند و اضافه می‌کند: «برای اینکه این کفایت حاصل شود باید مؤلفه‌های زندگی دینی در بطن امور روزانه ما لحاظ گردد.»

به او می‌گویم این مؤلفه‌ها که از آن صحبت می‌کنید چیست؟ می‌گوید: مهمترین این مؤلفه‌ها ارتباط با مبدأ وجود و ارضای حس کمال‌خواهی و پرستش و همچنین استفاده حداکثری و درست از محیط طبیعی بشر است.»

این کارشناس فرهنگی توصیه جدی برای کاهش اضطرابها و تنش‌ها را گرایش های دین‌دارانه و استفاده از فضای سبز و محیط آرامش‌بخش طبیعی ذکر می‌کند و خاطرنشان می‌سازد: «اینها مولفه‌هایی است که متاسفانه در زندگی مدرن و ماشینی به شدت مغفول مانده است. سبک زندگی مدرن بر مبنای کمیت و عدد ارزش‌گذاری می‌شود، یعنی میزان سرمایه، تعداد املاک، تعداد کارمند و کارگری که در اداره یا کارخانه داریم و میزان درآمد که با عدد و رقم قابل سنجش است، اما در سبک زندگی دینی کیفیت مهمتر از کمیت است.»

وی با ذکر مثالی این نکته را بیشتر موشکافی می‌کند و می‌گوید: «ما در مفهوم دینی، مفهوم برکت را به جای مقدار واقعی سرمایه داریم و مفهوم توسعه و وقت را به جای ساعات شبانه روز می‌گذاریم؛ برکت در مال، وقت و زندگی جزو مؤلفه‌های دینی است که امروز از آن غفلت می‌شود، اینها به دست نمی‌آید مگر با بازنگری در ادبیات دین‌مدارانه و همین‌طور در حوزه طبیعت.»

**تغییر نگرش از کمیت محور به کیفیت محور**

در ادامه بحث به آقای کرمی می‌گویم خیلی‌ها در چنین شرایطی می‌گویند مگر ما وقت این کارها را داریم که به طبیعت برویم یا اینکه اگر دیر بجنبیم از قافله عقب می‌مانیم! وی توضیح می‌دهد: «لزوما نیازی نیست که وقت زیادی برای طبیعت گذاشته شود حتی با پرورش یک گلدان ساده در محل کار یا منزل و ارتباط با همان درختچه و گلدان می‌توان مقدمات آرامش را فراهم کرد.»

کرمی می‌گوید: «دنیای مدرن امروز برای حل این معضل در کشورهای پیشرفته در محیط کاری و اداری افراد حجم بسیار زیادی از گل و گیاه قرار می‌دهد تا خلأ ارتباط با طبیعت تا حدی جبران شود، لذا لازم است هر یک از افراد به خاطر موقعیت خود این چنین حرکتی را انجام دهند.»

این کارشناس مؤلفه تأثیرگذار اساسی و بنیادی در کاهش اضطراب را همان تغییر نگرش از نگاه کمیت محور به کیفیت محور ذکر کرده و می‌گوید: «اگر این اتفاق رخ ندهد این ظواهر استفاده از طبیعت تأثیر چندانی نخواهد داشت، همان طور که رهبر معظم انقلاب فرمودند تغییر سبک زندگی اولویت بنیادی و اساسی برای حل بسیاری از معضلات از جمله همین مسئله استرس و اضطراب می‌باشد.»

**یاد خدا آرامش‌بخش دلهاست**

«الا بذکرالله تطمئن القلوب» همانا که یاد خداوند بهترین آرامش‌بخش دلهاست. بی‌تردید همواره یاد خداوند و تلاوت آیات الهی روشنی‌بخش روح و جان آدمی است.

کریم رضایی استاد دانشگاه و پژوهشگر مسائل دینی در این خصوص به گزارشگر کیهان چنین می‌گوید: «در سبک زندگی دینی توصیه شده است روز را به سه قسمت تقسیم کنید، یک بخش را به عبادت اختصاص دهید و مهم ترین نماد عبادت در اسلام نماز است و رکن اساسی نماز، قرآن است.»

وی با اشاره به اینکه روایات متعددی در موضوع آرامش‌بخشی قرآن و نماز وجود دارد، خاطرنشان می‌کند: «تجربیات دانشمندان غربی هم تأثیر شگفت‌انگیز عبادت بر آرامش را به اثبات رسانده‌اند. به گونه‌ای که امروزه در بسیاری از مراکز پزشکی معتبر دنیا، عبادت و نیایش قبل از اعمال جراحی بزرگ و مهم را ضروری و واجب می‌دانند.»

وی می‌گوید: «متاسفانه غفلت برخی از افراد از توجه عمیق و ژرف به این مؤلفه‌ها و عدم استفاده درست از تلاوت و تدبر در قرآن و ارتباط مستقیم با سیره معصومین باعث شده است که ما هر روز بیشتر از قبل در گرداب زندگی مدرن گرفتار شویم و راه نجات از این گرداب، تمسک واقعی و خالصانه به مؤلفه‌های دین مبین اسلام می‌باشد. بنابراین تدبر در دین و عمل به قرآن می‌تواند باعث نجات از این ورطه هولناک باشد.»

## بررسی دلایل بروز اضطراب در زندگی و راههای مقابله با آن

بخش پایانی

# کاهش فشارهای روانی با تغییر سبک زندگی

صدیقه توانا

**❋ یک عضو هیئت علمی انستیتو روان‌شناسی: گفتن «نه» به درخواست‌های افراطی و اضافه، همچنین داشتن زمان استراحت می‌تواند فشارروانی و استرس را به حداقل برساند.**

**❋ دکتر محمدرضا کرمی، پژوهشگر مسائل فرهنگی: تعارضاتی که بین سبک‌های زندگی امروزی رخ می‌دهد باعث اضطراب و تنش در رفتار می‌شود.**


## آگهی مناقصه عمومی

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

**موضوع: مناقصه شماره م م ن/ ۹۱/۳۴۸ مربوط به تهیه کالا و نصب تسهیلات سرچاهی و خط لوله جریانی چاه موقعیت EO2ON دهلران (بصورت PC)**

شرکت نفت مناطق مرکزی ایران در نظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.

الف: شرح مختصر کار

**خلاصه شرح کار و فهرست مقادیر کلی:** تهیه مصالح و احداث تسهیلات سرچاهی و خط لوله جریانی به طول تقریبی ۳۵۰۰ متر و اجرای کلیه موارد مکانیک، سیویل، برق و ابزار دقیق.

**ب:** پیش‌بینی بار مالی پروژه ۶/۲۳۵/۱۶۳/۰۶۰ ریال و ۲/۲۹۷/۲۹۵ دلار آمریکا می‌باشد. ج: مدت اجراء پروژه ۱۸ ماه می‌باشد.

**د:** پیش‌پرداخت اجرا در قبال اخذ ضمانتنامه بانکی و براساس مصوبه شماره ۴۲۹۵۶/ت ۲۸۴۹۳ ه مورخ ۸۲/۸/۱۱ هیئت محترم وزیران پرداخت می‌گردد.

**ه:** شرایط متقاضی:

۱- داشتن شخصیت حقوقی ۲- داشتن امکانات، ماشین‌آلات، نیروی متخصص ۳- داشتن تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه

۴- داشتن رتبه ۲ یا ۳ یا ۴ در رشته‌های تاسیسات و تجهیزات و یا صنعت و معدن و یا نفت و گاز مورد تایید معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رئیس‌جمهور و مشاهده در سایت مربوطه.

۵- داشتن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۶۹۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال و یا معادل ۵۷/۰۰۰ دلار آمریکا جهت شرکت در مناقصه

متقاضیانی که دارای شرایط مذکور در بند «هـ» فوق بوده و آمادگی اجرای پروژه را دارند می‌توانند حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۲/۲/۱۴ ضمن ارائه درخواست کتبی، به همراه مدارک زیر به صورت فایل‌های PDF بر روی CD (حداکثر ۲۵ مگابایت) به امور قراردادهای شرکت نفت مناطق مرکزی ایران به نشانی: تهران- خیابان حافظ- خیابان رودسر غربی- پلاک ۳۰- طبقه دوم مراجعه نمایند.

- مدارک ثبت شرکت (آگهی روزنامه رسمی، اساسنامه، آخرین تغییرات)
- سوابق کاری همراه با تاییدیه‌های لازم- فهرست ماشین‌آلات- فهرست کارکنان
- ارائه مدارکی که نشانگر حسن سابقه در کارهای قبلی باشد- ارائه مدارک جهت ارزیابی توان مالی
- ارائه صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به سال ۹۱-۹۰ (فایل جداگانه- حداکثر ۳ مگابایت)
- ارائه کد اقتصادی و شناسه ملی (الزامی است)- ارائه آدرس دقیق پستی، تلفن ثابت و فاکس

مدارک مناقصه (پس از ارزیابی پیمانکاران) با رعایت قانون برگزاری مناقصات بین متقاضیان واجد شرایط توزیع می‌گردد.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با تلفن ۸۷۵۲۱۲۴۱ تماس حاصل نمایند. شماره نمابر **۸۸۹۳۸۷۶۴**

( WWW.ICOFC.IR) -(WWW.SHANA.IR )

روابط عمومی شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

م الف ۳۸۷



## آگهی تصمیمات شرکت ایجاد ارتباط بین‌الملل سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۲۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۴۷۶۱۲

طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۹۱/۴/۲۸ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۱/۷/۲۹ واصل گردید ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۰ به تصویب رسید. صفر عالمی به ش م ۴۳۲۰۸۷۶۶۲۸ به سمت بازرس اصلی و نادر نیک‌طریق بحر به ش م ۰۰۳۶۳۰۴۴۱۷ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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



## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی ارم سبز فدک زنجان (نوبت اول)

بنا به تصمیم هیات مدیره شرکت، جلسه مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی ارم سبز فدک زنجان روز جمعه مورخ ۹۲/۲/۲۰ ساعت ۸:۳۰ صبح در محل دارالقرآن کریم زنجان واقع در خیابان شیخ فضل... نوری تشکیل خواهد شد.

لذا بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت می‌شود در تاریخ و ساعت تعیین شده برای اتخاذ تصمیمات نسبت به موارد مشروحه ذیل در مجمع مزبور حضور به هم رسانده و یا وکلای خود را با توجه به ماده ۱۹ آیین‌نامه اجرایی نحوه تشکیل مجامع به این شرکت معرفی نمایند.

ملاحظه: با توجه به اینکه در صورت نرسیدن تعداد حاضرین به حدنصاب، جلسه رسمیت نمی‌یابد لذا خواهشمند است جهت برگزاری مجمع در اول وقت در محل حضور داشته باشید.

دستور جلسه:

۱- گزارش رئیس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت تعاونی در مورد فعالیت‌های انجام شده و برنامه‌های آتی
۲- ارائه گزارش بازرس شرکت تعاونی
۳- تصمیم‌گیری در خصوص دریافت هزینه‌های انجام شده و پیش‌بینی نشده حق شارژ پس از تحویل قطعات و هزینه‌های اداری در مورد جابجایی اعضاء شرکت
۴- تصمیم‌گیری در مورد نحوه مدیریت و ادامه روند کار پروژه باغ رضوان
۵- تصمیم‌گیری در مورد اخذ تعهد زیستی از اعضاء و چگونگی تردد اعضاء به پروژه باغ رضوان پس از تحویل قطعات
۶- تصمیم‌گیری در مورد حق جلسه و پاداش اعضاء هیات مدیره و بازرس شرکت

هیات مدیره- شرکت تعاونی ارم سبز فدک زنجان



## آگهی افزایش سرمایه شرکت صنایع ارتباطی نسیم همراه سهامی خاص ثبت شده به شماره ۱۳۵۵۳۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۸۷۳۳۴

به موجب صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۹۱/۹/۲۲ سرمایه شرکت از مبلغ ۵/۴۰۰/۰۰۰ ریال به ۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱/۰۰۰/۰۰۰ سهم ۱۵۰۰ ریالی با نام که تماما پرداخت شده از طریق مطالبات حال شده تامین گردیده افزایش یافته ماده اساسنامه به شرح فوق اصلاح و ذیل ثبت از لحاظ افزایش سرمایه در تاریخ تکمیل امضا گردیده است ضمنا ۶۵ درصد سرمایه تعهدی شرکت توسط سهامداران پرداخت و در نتیجه صددرصد سرمایه شرکت پرداخت شده می‌باشد.

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



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



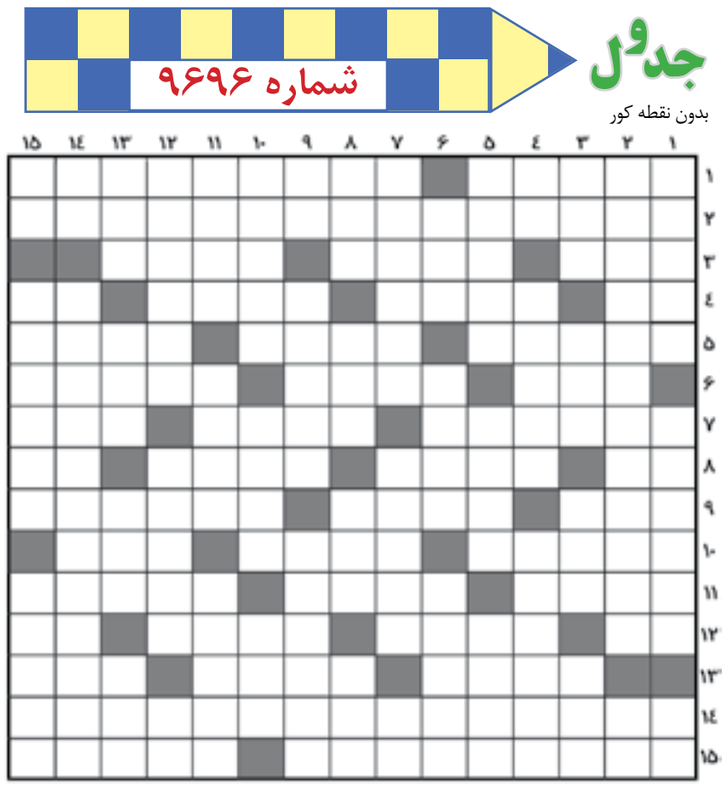
## آگهی تصمیمات شرکت روغن موتور ایران سهامی خاص ثبت شده به شماره ۷۵۰۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۷۹۸۶۶

طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۹۱/۷/۶ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۱/۸/۲۳ واصل گردید ترازنامه و حساب سود و زیان سالی مالی ۹۰ بتصویب رسید. مؤسسه حسابرسی حامیان کار دیده پارس بسمت بازرس اصلی و علی خسرو لرگانی به کدملی ۰۰۶۸۸۱۰۴۰۷ بسمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند: سیدعلی حکاک به کدملی ۰۰۳۳۷۱۱۸۱۱، سیدمحمد حکاک به کدملی ۰۰۴۳۷۲۱۵۷۵، عباسعلی اسلامی به کدملی ۰۰۴۳۰۸۴۰۶۰، نیما اسلامی به کدملی ۰۰۶۸۷۹۷۶۵۶- به موجب صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۹۱/۷/۶ سیدعلی حکاک به سمت رئیس هیئت مدیره و سیدمحمد حکاک به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و عباسعلی اسلامی به سمت مدیرعامل تعیین گردیدند. امضاء کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور از جمله چک، سفته، برات با امضاء مدیرعامل به اتفاق یکی از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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


## جدول شماره ۹۶۹۶

بدون نقطه کور



### افقی:

۱-لباسی زنانه- روشی برای تغییر رفتار و کردار مردم ۲-کنایه از رشد جسمی جوانان در فارسی معاصر ۳-نوعی پلو- روش واسلوب- اکنون ۴-بانگ ندا- کرم خون‌خوار- نامی برای زنان- خاشاک ۵-الوان، غیرسیاه و سفید- بردگی و بندگی- ورم ۶-گاه از آسمان نازل می‌شود- جلال و جبروت- راستگویی ۷-همیشگی- سیر حرکت، جریان- سازی ایرانی ۸-دودمان- شهرنشینی- نوعی تیر پرتابی- بوی ماندگی ۹- دهان جنین- روش- نوعی کیک یا شیرینی ۱۰-پارچه فروشی- پل- دوره استراحت زمین زراعی ۱۱-انسان- نوعی در و پنجره با شیشه‌های رنگین- با ملایمت رفتارکردن ۱۲-گوهر آفرینش- مسابقه اتومبیلرانی- ثمره گیاهان گل‌دار- شبکه اینترنتی ۱۳-قطعی و حتمی- نقطه مقابل صفا در مکه معظمه- خالص ۱۴- چاپ و نشر بی‌رویه آن در همه جای دنیا تورم آفرین است ۱۵-به کار انداختن- فیلمی با بازی شادروان خسرو شکیبایی.

### عمودی:

**۱-پایتخت سنگال- از ایثارگران دوران انقلاب و جنگ تحمیلی- صدمتر مربع ۲-«اقدام به کاری کردن» معنای این ترکیب رایج است- پسوند شباهت ۳-ابزار سفتن- گذرگاهی در گردن- در دنباله رنگ‌ها می‌آید- شهر پرجاذبه درحجاز ۴-صوت دردنما- افزونی- مساحت ساختمان ۵-حرکت سینوسی، بالا و پایین رفتن- نوعی حشره‌کش- همسایه کاشان ۶-طایفه بزرگ- سبکی در شعر فارسی- سوره ابولهب ۷-تکنولوژی- خدمت و چاکری- کلمه همراهی ۸-بستن و دوختن- آرامگاه- زدودن شاخه‌های اضافی- از وسایل اداری و خانگی ۹-صدای ریزش دل- ثمره‌ای روغن‌دار- پشت سرهم ۱۰-فساد و تباهی- مشهور- دومین شهر بزرگ قرقیزستان ۱۱-حجمی نزدیک به چهار لیتر- فرستادن- پاره و دریده ۱۲-نام قدیمی‌تر مشهد- وسیله‌ای در زورخانه- جانشین او ۱۳-ضمیر اشاره- سرنوشت شاه شطرنج- در آغاز پرسش می‌آید- دارایی همگان ۱۴-پیش درآمد بند- سراینده نام‌آور «ایوان مدایـن» ۱۵-پول ژاپنی- بی‌اراده، دمدمی مزاج- قبض آن در آینده نزدیک افزایش خواهد یافت.**