



خبرها از عالم علم

اگر کبد چرب دارید این صبحانه را بخورید



برخی از غذاها به دلیل نداشتن کلسترول و گلوکز بالا می‌تواند به حفظ سلامت کبد کمک کنند. در این مطلب به این سوال رایج که «آشنا برای کبد چرب چی بخوریم» پاسخ داده شده است. به گزارش ایسنا، چسبای تاثیر زیادی برای سلامت بدن به همراه دارد. همچنین می‌تواند به سلامت کبد کمک زیادی کند. یک مطالعه در ژاپن نشان داده است که نوشیدن ۵ فنجان چای سبز برای کسانی که به کبد چرب مبتلا هستند، می‌تواند به بهبود وضعیت این بیماری کمک کند. وجود ترکیبی به نام «کاتچین» در این نوشیدنی به عملکرد کبد کمک زیادی می‌شود. از سوی دیگر چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های زیادی است که در مراقبت از کبد موثر هستند. شعا می‌توانید در زمان صبحانه به جای چای سیاه، یک فنجان چای سبز میل کنید.

خوردن سبزیجات چلیپا در زمان صبحانه

سبزیجات هم می‌توانند یک صبحانه رژیمی برای کبد چرب باشند. از جمله این سبزیجات مفید می‌توان به کلم، پیچ، کلم بروکلی، کلم بروکسل و گل کلم اشاره کرد. به دلیل وجود گلوکوتایون در کلم این سبزیجات به افزایش آنزیم‌های پاک‌کننده سموم بدن کمک زیادی می‌کنند. خوردن سبزیجات چلیپا تولید گلوکوزینولات را در سیستم ایمنی بدن افزایش می‌دهد. به همین دلیل در حذف رادیکال‌های آزاد بدن و دفع سموم تاثیر زیادی دارد.

مصرف صبحانه همراه با زردچوبه

برای تهیه غذای رژیمی برای کبد چرب در زمان صبحانه می‌توانید به غذا زردچوبه هم اضافه کنید. قرن‌هاست که در کشور هند از این پودر به عنوان یک دارو استفاده می‌شود. کورکومین یک ماده موثر در زردچوبه است که خاصیت بیولوژیکی قدرتمندی دارد. مصرف زردچوبه همراه با یکی از غذاهای صبحانه می‌تواند برای درمان کبد چرب موثر باشد. برای مثال اگر املت تهیه کردید، زردچوبه را در این غذا فراموش نکنید.

مصرف سیر قبل از ناشتا

یکی از غذاهای مفید برای پاکسازی کبد سیر است. از آنجا که سیر سرشار از گوگرد است باعث فعال شدن آنزیم‌های کبدی می‌شود و سموم بدن را دفع می‌کند. سیر حاوی مقادیر زیادی از سلنیوم بدن را در خود حفظ می‌کند. سلنیوم یک ریز مغذی ضروری است که به افزایش سطح آنزیم آنتی‌اکسیدان طبیعی در کبد کمک می‌کند.

مصرف مرکبات در زمان صبحانه

مرکبات هم در لیست غذایی کبد چرب قرار می‌گیرند. زیرا این میوه‌ها حاوی ویتامین C زیادی هستند. از سوی دیگر کبد را برای تولید سنتز مواد سمی تقویت می‌کنند. گریپ فروت یکی از میوه‌هایی است که حاوی نوع آنتی‌اکسیدان اصلی به نام نارینجین و نارینژین است. این دو آنتی‌اکسیدان به کاهش التهاب و محافظت از سلول‌های کبد کمک زیادی می‌کنند.

مصرف گردو همراه با پنیر

یک روش برای تهیه غذای رژیمی برای کبد چرب ترکیب گردو با پنیر است. گردو سرشار از گلوکوتایون، اسیدهای چرب امگا ۳ و اسید آمینه آرژینین است. به همین دلیل زمانی که کبد در حال سم زدایی است، مصرف آن برای بدن موثر است. خوردن گردو در زمان صبحانه به سم‌زدایی آمونیاک از بدن کمک زیادی می‌کند.

اولین درمان جهان برای بیماری های کشنده پوست



درواهای موجود که برای درمان بیماری‌های التهابی استفاده می‌شوند- توانستند بیماران مبتلا به TEN را درمان کنند. «هالی اندرتون»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «بپیدا کردن درمانی برای بیماری‌های کشنده مانند این مورد، جام مقدس تحقیقات پزشکی است. ما این روش درمانی را برای بیماران مبتلا به TEN در میان سال‌های ۲۰۱۸ و ۲۰۲۰ در فعالیت‌های رسانه‌ای اجتماعی شرکت می‌کردیم. ۱.۳۶ برابر بیشتر احتمال داشت که تغییر مثبت را تجربه کنند. چی اشاره می‌کند که با توجه به پی‌ری سریع جوامع، مشکل افسردگی در میان افراد مسن برجسته‌تر خواهد شد. وی پیشنهاد می‌کند که باید به اقبال آسیب پذیر به ویژه سالمندان، زنان و روستاییان و کم درآمدی توجه ویژه شود.

شبکه‌های اجتماعی از افسردگی پیشگیری می‌کنند؟

محققان دریافتند استفاده از رسانه های اجتماعی ممکن است به پیشگیری با کاهش علائم افسردگی در میان سالمندان و افراد مسن کمک کند. به گزارش مهر به نقل از شینهوا، تیمی از محققان به رهبری «چی یانلینگ»، استاد دانشگاه نانکارا چین، داده‌های حاصل از مطالعه سلامت و بازنشستگی چین را تجزیه و تحلیل کردند. این نظرسنجی در حال انجام بر روی ساکنان چینی ۴۵ ساله و بالاتر متمرکز است. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ و مجدداً در سال ۲۰۲۰ انجام شد، محققان رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و علائم افسردگی را بررسی کردند. آنها ارتباط طولی بین فعالیت‌های رسانه‌های اجتماعی ۹۱۲۱ پاسخ‌دهنده را که علائم افسردگی را در سال ۲۰۱۸ گزارش نکردند و فعالیت‌های رسانه‌های اجتماعی در سال ۲۰۲۰ گزارش کردند، بررسی کردند. در همان دوره، آنها همچنین ارزیابی کردند که آیا استفاده از رسانه‌های اجتماعی، از جمله استفاده از چت آنلاین، بازی و پلتفرم‌های خرید، می‌تواند به کاهش علائم افسردگی در میان ۵۳۰۲ فرد مورد بررسی که چنین علائمی را در سال ۲۰۱۸ گزارش کرده‌اند کمک کند. در میان پاسخ دهندگانی که در ابتدا هیچ نشانه‌ای از افسردگی را گزارش نکردند، شرکت در فعالیت‌های رسانه‌های اجتماعی با ۲۴ درصد کمتر احتمال بروز چنین علائمی همراه بود. در میان پاسخ دهندگانی که در سال ۲۰۱۸ علائم را گزارش کرده بودند، آنهایی که در سه مورد یا بیشتر از هفت فعالیت اندازه‌گیری شده در رسانه‌های اجتماعی شرکت می‌کردند، ۱۰ درصد کمتر احتمال بروز چنین علائمی همراه بود.

این خوراکی ها کمک می کنند تا شب ها خواب آرام و راحتی داشته باشید

داشتن خواب راحت برای سلامتی بسیار مفید است. برخی از خوراکی‌ها به دلیل اینکه حاوی مواد شیمیایی تنظیم‌کننده خواب مانند ملاتونین یا سروتونین هستند روی کیفیت خواب افراد اثر خوبی دارند. به گزارش خبرآنلاین، غذاها و نوشیدنی‌هایی که علاوه بر هورمون‌های ملاتونین و سروتونین، دارای آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی مانند منیزیم هستند می‌توانند در بهبود وضعیت خواب و تسریع به خواب رفتن موثر باشند. در ادامه به چند نوع خوراکی که در این زمینه بهترین مواد هستند، اشاره شده است.

بادام
بادام‌ها حاوی مواد مغذی بسیاری از جمله فسفر، منگنز و ریبوفلاوین (ویتامین B2) هستند. بادام به دلیل داشتن چربی‌های تک‌غیراشباع، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها برخی از بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و همچنین ناراحتی‌های قلبی را کاهش می‌دهد. شب‌ها قبل از خواب، ۲۸ گرم بادام (تقریباً ۳۰ عدد بادام) بخورید.

گوشت بوقلمون
گوشت بوقلمون حاوی مقادیر بالایی پروتئین است. پروتئین برای قوی نگه‌داشتن ماهیچه‌ها و تنظیم اشتها مفید است. بوقلمون همچنین ویتامین B2 و فسفر دارد و منبعی غنی از سلنیوم است. این نوع گوشت به دلیل وجود اسیدآمینه تریپتوفان ملاتونین در بدن ترشح می‌کند و موجب خواب‌آلودگی می‌شود. بنابراین با مصرف بوقلمون می‌توانید کیفیت خواب را افزایش دهید و کمتر در طول شب از خواب بیدار شوید.

دمشوش بابونه
دمشوش بابونه فواید بسیاری دارد که از جمله آنها می‌توان به آنتی‌اکسیدان‌های فلاون اشاره کرد. فلاون‌ها می‌توانند از التهاب بدن که موجب بیماری‌های مزمنی مانند سرطان و بیماری قلبی می‌شوند، بکاهد. همچنین نوشیدن چای بابونه سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد و موجب بهبود وضعیت پوست می‌شود. بابونه نه تنها از اضطراب و افسردگی می‌کاهد، بلکه با ویژگی‌های منحصربه‌فردی که دارد کیفیت خواب را افزایش می‌دهد.

کیوی
کیوی میوه‌ای کلم‌کلسری و بسیار مغذی است. این میوه حاوی ویتامین‌های C و K است و مقدار قابل توجهی فولات (ویتامین B9) و بتاسیم دارد. مصرف این میوه می‌تواند وضعیت هضم غذا را بهبود بخشد و از التهاب و کلسترول بد بدن بکاهد. علاوه بر اینها، کیوی مقدار بسیار بالایی فیبر و آنتی‌اکسیدان کاروتنوئید دارد.

آب آلبالو
آلبالو حاوی مواد مغذی مهمی چون منیزیم، فسفر و بتاسیم است. همچنین این میوه خوش‌طعم مقادیر بالایی آنتی‌اکسیدان، از جمله فلاونول و آنتوسیانین دارد.

ماهی‌های چرب
ماهی‌های چرب مانند سالمون، تن و خالمغالی مقادیر بسیار زیادی ویتامین D، اسیدهای چرب امگا ۳، از جمله ایکوزاپنتانویک اسید و دوکوزاهگزانویک اسید دارند. این اسیدها می‌توانند از التهاب‌های بدن کاسته و از قلب و مغز محافظت کنند.

اداره ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۳/۳۰۱۷۸۰۰۳۳۱۷ مورخ ۱۴۰۳/۸/۲۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی آقای علی اسکندر بیگی فرزاد علی اصغر شماره شناسنامه ۴۱۰۰ صادره از تهران از ششدانگ یک قطعه زمین با پنا اعدادی در آن به مساحت ۹۴/۹۸ مترمربع پلاک ۴۰۲۶ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۷۲ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی آقای امیروهنگ غلامرضا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در روز نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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. (شناسه آگهی: ۱۸۲۶۷۱۸)

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۸/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۹/۱۱
رئیس ثبت اسناد و املاک - خداداد بشیری ۰۱۴۷۵۹۱.م.الف/۳۷۳-د

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای سینا روزی مند برابر وکالتنامه شماره ۱۶۱۱۵ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ دفتر ۱۷۱ ساری از طرف خانم معصومه باطبی ضمن ارائه دو برگ استشهادیه محلی مصدق بشماره یکنای ۵۱۸ و ۵۱۹ و ۳۷۵۲۰۰ و رمز تصدیق ۳۷۵۲۰۰ و ۸۴۵۳۸۳ مورخه ۱۴۰۳/۷/۱۰ دفتر ۷۸ تهران مدعی است که سند مالکیت سه دانگ مشاع از ششدانگ یک دستگاه آپارتمان با کاربری مسکونی واقع در شمال طبقه ۲ به مساحت ۹۴/۵ مترمربع قطعه ۳ تفکیکی به پلاک ثبتی ۹۶۱۹ فرعی از ۷۴ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۴۰۰ فرعی از اصلی مذکور، واقع در بخش ۱۱ تهران بانضمام انباری قطعه ۲ تفکیکی به مساحت ۱۴/۴ مترمربع و پارکینگ قطعه ۲ تفکیکی به مساحت ۱۴/۴ مترمربع به نام خانم معصومه باطبی فرزند پداله شماره شناسنامه ۸۹ تاریخ تولد ۱۳۲۹/۰۷/۱۷ صادره از ساری دارای شماره ملی ۲۰۹۱۷۵۱۰۳۰ با جز سهم ۳ از کل سهم ۶ بعنوان مالک سه دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۱۱۶۱۸۱ تاریخ ۱۳۷۴/۰۴/۰۸ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۲۹ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چسبای ۵۹۵۰۶ سرب س سال ۹۹ با شماره دفتر الکترونیکی ۰۳۷۳۱۱۴۵۰۰۲۰۳ ثبت گردیده است. به علت جابجایی مفقود گردیده و درخواست صدور سند مالکیت مورخه ۷۲/۹/۱۰ ماده ۱۲۰- آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می‌شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم غیر از اسناد فوق و یا وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد 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 نمایند 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: ۱۸۲۶۷۱۹)

۰۱۴۷۶۱۰.م.الف/۳۷۴-د
رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سعادت آباد تهران - سید مهرداد صفائی

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد کامران وکیل آقای حسنعلی کامران طبق وکالتنامه شماره ۳۲۴۰۱ مورخ ۱۴۰۳/۷/۱۷ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴۶۷ تهران با تسلیم دو برگ استشهادیه محلی مصدق شده طی شماره ۲۴۶۱۸ مورخ ۱۴۰۳/۷/۱۰ توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴۶۷ حوزه ثبتی تهران و برگ تقاضا به شماره وارده ۲۵۰۳۳۱۹۷ مورخ ۱۴۰۳/۷/۱۴ مدعی گردیده است سند مالکیت ششدانگ یک دستگاه آپارتمان واقع در به مساحت ۱۳۳/۵۳ مترمربع قطعه اول تفکیکی به پلاک ۳۶۹۲۱ فرعی از ۶۹۳۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۵۲۲ فرعی از اصلی مذکور واقع در بخش ۲ تهران ذیل ثبت ۱۵۲۸۷۳ صفحه ۵۷ دفتر ۱۰۲۷ به شماره چسبای ۲۰۹۴۹۱ به نام خانم تهمنیه نیکو کار ثبت و صادر و تسلیم شده است و طبق اسناد قطعی شماره ۳۸۷۳۳ مورخ ۸۳/۱۱/۲۹ و ۵۳۲۰۸ مورخ ۸۷/۴/۱۰ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۳۴۵ حوزه ثبتی تهران به آقای حسنعلی کامران انتقال یافته است. بعلت اسباب کسبی مفقود گردیده و درخواست دفترخانه صدور سند مالکیت المثنی پلاک مرقوم صادر و نموده است لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت فقط در یک نوبت در یک روزنامه کنفرالانتشار (همین روزنامه) آگهی می‌شود تا چنانچه کسی ادعای انجام معامله نسبت به ملک مذکور و یا وجود اصل سند مالکیت نزد خود را داشته باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مهلت ۱۰ روز اعتراض خود را به انضمام اصل سند مالکیت به این منطقه ارائه نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد بدیهی است اصل سند مالکیت پس از رویت و ملاحظه به ارائه دهنده اعاده خواهد شد. لیکن به اعتراض بدون ارائه اصل سند مالکیت ترتیب اثر داده نمی‌شود. در صورت عدم وصول واخواهی ظرف مهلت مقرر قانونی المثنی سند مالکیت پلاک مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم خواهد گردید. (شناسه آگهی: ۱۸۲۶۷۲۲)

۰۱۴۷۶۱۰.م.الف/۳۷۵-د
رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نارمک تهران - بهروز جشان

پیش نویس آگهی فقدان سند مالکیت

آقای محمد کامران فرزند حسنعلی طی وکالت نامه شماره ۳۲۴۰۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۷ دفتر ۴۶۷ تهران از طرف آقای حسنعلی کامران با تسلیم دو برگ استشهادیه به شماره ۲۴۶۱۵ و ۲۴۶۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۰ دفتر مذکور طی درخواست وارده به شماره ۰۳۳۱۹۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۶ دفتر ۱۲ لوسان با اعلام اینکه سند مالکیت ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین بمساحت ۱۰۵۰/۲۵ مترمربع قطعه یک به پلاک ثبتی ۲۵۴۰ فرعی از ۲۰ اصلی مفروز از پلاک ۲۰۳۹ فرعی از اصلی مذکور واقع در قریه نجارکلا لوسان کوچک بخش ۱۱ تهران به شماره الکترونیکی ۰۱۱۴۳ مورخ ۱۳۹۷/۲۰/۰۸ و ۱۳۹۷/۲۰/۰۸ مورخ ۰۳۴۶۱ به ۹۶ به نام آقای حسنعلی کامران ثبت و صادر گردیده است، در قید رهن نمی‌باشد، بعلت سهل انگاری مفقود گردیده، تقاضای صدور المثنی سند مالکیت پلاک مذکور را نموده است در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت (اصلاحی ۸۰/۱۱/۰۸) مراتب در یک نوبت آگهی می‌شود تا چنانچه شخص یا اشخاصی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود باشند ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار این آگهی اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید دریافت نمایند بدیهی است در صورت انقضای مهلت مقرر و عدم وصول اعتراض و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نگردد طبق مقررات المثنی سند مالکیت صادر و تسلیم خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۸۲۶۷۳۰)

۰۱۴۷۶۱۰.م.الف/۳۷۶-د
رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لوسانات - نصراله رادپور

جدول

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

۱- سیاره خریدار - کمپل و بی‌جرات- پرافاده
۲- داروغه - چاک دادن و دریدن - یک تنهای بی
۳- بانگ و صدا - کاخ تاریخی فرانسه- دوش
۴- دندانبازشک- شبیه و مانند - از گل های
۵- بلادرنگ- از اغذیه فروششها- از مصالح
ساختگی برای بی ریزی ۶- خاک- نوعی بالابوش-
۷- چاره اندیشی ۷- پایتخت آشور - تفسیر کتاب
زند - از ویتامینها ۸- راست و درست- از فلاسفه
چین قدیم - نخستین سلسله ۹- وقت و زمان -
خطیب انقلابی فرانسوی - تصویری از نصف صورت
۱۰- جوهر قلیا - سرباز زدن - به یک اندازه هستند
۱۱- پایبندگرفتار- از شهرهای استان فارس بیهوشی
۱۲- ریز نمرات یک پرسش- شهری در آلمان -
روایتنده - شبیه و نظیر ۱۳- پیشناتز لشکر - در
اثر خوردن قند داغ زیاد در دهان کودگان بروز
می کند - سرپرست خانواده ۱۴- اندرون دهان -
بسنده نیست- پایتخت همسایه شرقی ۱۵- بنایی
دیدنی در شهر شیراز - مرد سنگ انداز

حل جدول شماره قبیل

۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

عمودی

۱- یاری دهنده - شورانگیز - امیدوار است-۲- بخیل - شاعر آشفته ششریزی
۳- مامور تحقیقات ۳- هشتمین حرف الفبای یونانی - شلوار - گلستان شهری
۴- آداب- شلمفناز- کامل کننده - آخرین رقم ۵- ایالتی در اسپانیا - از فرستادگان
خدا - از پرندگان قوی پنجه ۶- سوسن آزاد - رود سرحدی - هلوی خشک شده
۷- نم تم باران - ضرورت ندارد - بخشیدن مال و بی چیز شدن ۸- جایگاه قهرمان
درختی است توموند با عمری طولانی - ناسپاسی کردن ۹- دیواره دیدن - خبیان
وسیع خارج شهر - حرف گزینش ۱۰- شهری در استان ادب پرور - برادر مرگ-
روشهای نیکو ۱۱- از ناچیل چهارگانه - ناسزاگو - فرق سر ۱۲- از آحاد وزن - مقام
و درجه - دریای عرب- اصل و نسب ۱۳- از توابع کرمان - خسیس و جان سخت-
همیشه برقرار است ۱۴- درخت بید - مفید و به درخور - گل ته جوی ۱۵- اهنگی
از موسیقی قدیم - عرضحال شاکي