

## خبرها از عالم علم

### صبحانه سالم برای کودکان

تغذیه کودکان اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا بدن آنها در دوره رشد به دریافت منظم انرژی و مواد مغذی نیاز دارد. صبحانه‌ای که حاوی پروتئین، غلات کامل و میوه باشد، می‌تواند نسبت به خوراکی‌های بسیار شیرین و کم‌ارزش انتخاب مناسب‌تری باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، والدین بهتر است به جای اصرار بر مصرف حجم زیاد غذا، تنوع غذایی را در وعده‌های کودک افزایش دهند. قرار دادن مواد غذایی مختلف مانند تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، نان سبوس‌دار، میوه و مغزها در برنامه غذایی می‌تواند به تأمین مواد مغذی مورد نیاز کودک کمک کند.

#### نقش لبنیات در وعده صبحانه

شیر، ماست و سایر لبنیات می‌توانند منابع مهمی از کلسیم و پروتئین باشند. کلسیم برای حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها اهمیت دارد و دریافت کافی آن به‌خصوص در سال‌های رشد مورد توجه است.

با این حال، افرادی که به دلیل شرایط پزشکی یا عدم تحمل برخی مواد موجود در لبنیات نمی‌توانند از آنها استفاده کنند، باید با نظر متخصص تغذیه از جایگزین‌های مناسب بهره ببرند.

#### چای و قهوه جای قهوه برای بسیاری از افراد بخشی از عادت صبحگاهی

نوشیدین جای یا قهوه برای بسیاری از افراد بخشی از عادت صبحگاهی است، اما این نوشیدنی‌ها نباید جایگزین یک وعده غذایی متعادل شوند. همچنین افزودن مقدار زیاد شکر به این نوشیدنی‌ها می‌تواند میزان دریافت قند افزوده را افزایش دهد.

افرادی که به کافئین حساس هستند نیز بهتر است میزان و زمان مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار را با توجه به شرایط بدن خود تنظیم کنند.

#### آیا حذف صبحانه باعث کاهش وزن می‌شود؟

یکی از باورهای رایج این است که حذف صبحانه به‌طور مستقیم باعث کاهش وزن می‌شود. در واقع، مدیریت وزن به مجموعه‌ای از عوامل از جمله مجموع دریافتن مقدار زیاد شکر به کیفیت رژیم غذایی، میزان فعالیت بدنی، خواب و شرایط فردی بستگی دارد.

بنابراین نمی‌توان یک وعده غذایی را به‌تنهایی عامل افزایش یا کاهش وزن دانست. مهم‌تر از زمان خوردن، کیفیت و میزان کل مواد غذایی مصرف‌شده در طول روز است.

#### چند نمونه صبحانه ساده و مغذی

برای داشتن یک صبحانه سالم، لزوماً نیازی به تهیه غذاهای پیچیده نیست. چند انتخاب ساده عبارتند از:

نان سبوس‌دار، پنیر کم‌نمک، گردو و یک واحد میوه تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو با روغن کم، نان سبوس‌دار و سبزیجات ماست ساده همراه با میوه و مقدار مناسبی مغزهای بدون نمک عدسی همراه با نان سبوس‌دار و سبزیجات شیر کم‌چرب در کنار نان سبوس‌دار و یک واحد میوه

#### تغذیه سالم یعنی تعادل

کارشناسان تغذیه تأکید می‌کنند که هیچ ماده غذایی به‌تنهایی نمی‌تواند سلامت فرد را تضمین کند. آنچه اهمیت دارد، داشتن یک الگوی غذایی متنوع و متعادل است که در آن مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، منابع پروتئینی و چربی‌های سالم در کنار محدود کردن مواد غذایی پرنمک، پرچند و بسیار فراوری‌شده مورد توجه قرار گیرد.

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۳۰۱۰۵۸۰۵۵۳۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای غلامعلی کایانفر فرزند جواد بشماره شناسنامه ۳۴۶ صادره از مرکزی در ششداگ یک قطعه زمین محصور مزروعی به مساحت ۸۰۰ مترمربع پلاک ۷۲۷۳ فرعی از ۸۹ اصلی مرقوز و مجزی شده از پلاک ۸۹ اصلی واقع در همدن آبسد خریداری از مالک مالکیت شماعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراج 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: ۱۴۰۵/۶/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۷/۰۵
م/الف ۶۸۲
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۳۰۱۰۵۸۰۱۱۷۵۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای مجید حبیبی بقا فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۱۲۲۵ صادره از در یک قطعه زمین به مساحت ۱۱۹۹۳۵ مترمربع پلاک فرعی از اصلی مرقوز و مجزی شده از پلاک ۶۹۴۳ فرعی از ۲ اصلی واقع در دماوند خریداری از مالکیت شماعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراج قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۶/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۷/۰۵
م/الف ۶۸۳
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۳۰۱۰۵۸۰۱۵۹۰۱ شماره ۱۴۰۵۶۳۰۱۰۵۲۰۰۴۶۸ مورخه ۱۴۰۵/۵/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای علم فرزند داور بشماره شناسنامه ۳۳۴۳۸۱ صادره از ایلام به شماره ملی ۳۳۴۳۸۱ ۶۲۴۰۰۳۳۴۸۱ در ششداگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۰۰ متر مربع در قسمتی از پلاک ۷۲۹۹ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در آرو خریداری از مالک رسمی آقای ا محمد حسین بقا فرزند غلامرضا محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراج قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۶/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۷/۰۵
م/الف ۶۸۴/۱
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۳۰۱۰۵۸۰۲۰۱۲۴ شماره ۱۴۰۵۶۳۰۱۰۵۲۰۰۶۷۱ مورخه ۱۴۰۵/۶/۲۱ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای علم فرزند رضا علی بشماره شناسنامه ۷۰۶ صادره از بده به شماره ملی ۳۳۴۹۷۰۱۷۳ در ششداگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۱۹۹۸۷۰ مترمربع در قسمتی از پلاک فرعی از ۸۹ اصلی واقع در همدنآبسد از محل مالکیت شماعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی 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 طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراج قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۶/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۷/۰۵
م/الف ۶۸۴/۱
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

#### بشقاب غذایی برای مغز؛

# این خوراکی‌ها را بیشتر مصرف کنید



مغز برای عملکرد طبیعی خود به دریافت منظم انرژی، ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب ضروری و سایر ترکیبات مغذی نیاز دارد. متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که یک رژیم غذایی متنوع و متعادل، سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، ماهی و مغزها، می‌تواند بخشی از سبک زندگی مناسب برای حمایت از سلامت مغز باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، مغز یکی از پرمصرف‌ترین اندام‌های بدن از نظر انرژی است و برای انجام فعالیت‌های روزانه به تأمین مداوم مواد مغذی نیاز دارد. تمرکز، حافظه، یادگیری و بسیاری از فعالیت‌های ذهنی تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله خواب، استرس، فعالیت بدنی و وضعیت تغذیه قرار دارند.

♦ **ماهی؛ منبعی ارزشمند در رژیم غذایی**
ماهی، به‌ویژه برخی ماهی‌های چرب، حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است. این ترکیبات در ساختار سلول‌های بدن نقش دارند و به همین دلیل گنجاندن ماهی در یک رژیم غذایی متنوع مورد توجه متخصصان تغذیه است. روش طبخ ماهی نیز اهمیت دارد. مصرف ماهی به صورت کبابی، بخارپز یا پخته معمولاً انتخاب مناسب‌تری نسبت به سرخ کردن عمیق آن است.

♦ **مغزها؛ میان‌وعده‌ای مغذی**
گردو، بادام و سایر مغزهای بدون نمک حاوی چربی‌های غیراشباع، پروتئین و مواد معدنی مختلف هستند. مقدار مناسبی از مغزها می‌تواند جایگزین میان‌وعده‌های بسیار شیرین یا شور شود. البته مغزها پراترزی هستند و مصرف آنها باید متناسب با نیاز فرد باشد. سالم بودن یک ماده غذایی به معنای افزودن محدودیت آن نیست.

♦ **سبزیجات؛ بخش ثابت بشقاب غذایی**
سبزیجات طیف متنوعی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و ترکیبات گیاهی را در اختیار بدن قرار می‌دهند. استفاده از سبزیجات با رنگ‌های مختلف می‌تواند تنوع مواد مغذی دریافتی را افزایش دهد.

بسیاری از تقلات صنعتی از منابع قند افزوده هستند. بهتر است این خوراکی‌ها به جای مصرف روزانه، در حد متعادل و با توجه به الگوی کلی رژیم غذایی مصرف شوند.

♦ **آب کافی را فراموش نکنید**
آب برای عملکرد طبیعی بدن ضروری است و کم‌آبی می‌تواند با علائمی مانند خستگی، سردرد و کاهش توانایی تمرکز همراه شود. نیاز بدن به مایعات برای همه افراد یکسان نیست و به عواملی مانند فعالیت بدنی، دمای محیط و شرایط جسمانی بستگی دارد. نوشیدن آب در طول روز و توجه به علائم بدن می‌تواند به حفظ وضعیت مناسب آب بدن کمک کند.

♦ **خواب و تغذیه در کنار هم**
خواب بهترین رژیم غذایی نیز نمی‌تواند جای خواب کافی و باکیفیت را بگیرد. خواب مناسب برای عملکرد شناختی، حافظه و سلامت عمومی اهمیت دارد. بنابراین برای مراقبت از سلامت مغز، بهتر است مجموعه‌ای از عادات سالم شامل تغذیه متعادل، فعالیت بدنی، خواب کافی و مدیریت استرس در نظر گرفته شود.

♦ **یک الگوی غذایی ساده برای سلامت مغز**
برای داشتن یک رژیم غذایی متعادل می‌توان بخش عمده بشقاب را به سبزیجات اختصاص داد و در کنار آن از یک منبع پروتئین مانند ماهی، مرغ، تخم‌مرغ یا حبوبات استفاده کرد. مقدار مناسبی غلات کامل نیز می‌تواند در کنار غذا قرار گیرد. در میان‌وعده‌ها نیز می‌توان میوه تازه یا مقدار مناسبی مغزهای بدون نمک را جایگزین تقلات بسیار شیرین و شور کرد.

در نهایت، سلامت مغز حاصل یک انتخاب غذایی یا مصرف یک «برغذای» نیست. ژنتیک، سن، خواب، فعالیت بدنی، فشار روانی، بیماری‌های زمینه‌ای و الگوی کلی زندگی همگی می‌توانند در سلامت مغز نقش داشته باشند.

# ۳ توصیه مهم در فصل شیوع بیماری‌های تنفسی

غیرجدی است. بنابراین در صورت وجود علائم قابل توجه یا نگرانی درباره شدت بیماری، مراجعه به پزشک و معاینه ضروری است.
وی افزود:دوم؛ هر دارویی، چه گیاهی و چه شیمیایی، باید برای بیماری موردنظر مناسب باشد و مصرف آن با تجویز پزشک یا مشورت داروساز انجام شود.
امانی گفت:سوم، اگر قرار است از فرآورده گیاهی استفاده شود، باید از استاندارد بودن، مجوز داشتن، میزان ماده مؤثره و شرایط مناسب نگهداری آن اطمینان حاصل کرد. به همین دلیل تهیه فرآورده‌های دارویی گیاهی مجاز از داروخانه توصیه می‌شود.

## خبر پزشکی

### بلوبری فشار خون را کاهش می‌دهد؟

اگر به دنبال یک میوه مفید برای کمک به حفظ فشار خون در محدوده سالم هستید، بلوبری می‌تواند یکی از گزینه‌های مناسب باشد. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در این میوه به انعطاف‌پذیری رگ‌ها و بهبود جریان خون کمک می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از verywellhealth. اگر به دنبال میوه‌ای هستید که به حفظ فشار خون در محدوده سالم کمک کند، بلوبری می‌تواند یکی از بهترین انتخاب‌ها باشد. افزودن این میوه به یک رژیم غذایی سالم برای قلب، راهی ساده برای حمایت از سلامت قلب و عروق است.

♦ **بلوبری به سلامت رگ‌های خونی کمک می‌کند**
افرادی که به‌طور منظم بلوبری مصرف می‌کنند، ممکن است از سلامت عروقی بهتری برخوردار باشند.

یک مطالعه نشان داده است افرادی که روزانه حدود یک فنجان بلوبری مصرف می‌کردند، بهبود عملکرد رگ‌های خونی و کاهش فشار خون سیستولیک، یعنی عدد بالایی فشار خون، را تجربه کردند. پژوهشگران اعلام کردند که میزان این تغییرات در برخی شاخص‌ها با اثرات مشاهده‌شده در مصرف برخی داروهای رایج فشار خون قابل مقایسه بوده است.

سلامت رگ‌های خونی اهمیت زیادی دارد؛ زیرا رگ‌های سالم و انعطاف‌پذیر می‌توانند خون را به‌راحتی در سراسر بدن منتقل کنند. اما زمانی که رگ‌ها سفت و انعطاف‌ناپذیر می‌شوند، قلب برای پمپاژ خون باید فشار بیشتری وارد کند و این مسئله می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

♦ **بلوبری سرشار از فیبر است**
بلوبری منبع خوبی از فیبر است؛ نوعی کربوهیدرات گیاهی که به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند و می‌تواند در کاهش کلسترول نیز نقش داشته باشد.هر یک فنجان بلوبری حدود ۴ گرم فیبر دارد. رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر با سلامت بهتر قلب و عروق ارتباط دارند. رژیم غذایی DASH که یکی از الگوهای غذایی توصیه‌شده برای کمک به کنترل فشار خون است، بر مصرف مقدار مناسبی از میوه‌ها و سبزیجات و دریافت فیبر کافی تأکید دارد.

♦ **آنتوسیانین؛ ترکیب مؤثر موجود در بلوبری**
بلوبری سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف، از جمله فلاونوئیدها است. این ترکیبات گیاهی با کاهش التهاب و آسیب سلولی ارتباط دارند و مصرف منظم غذاهای حاوی فلاونوئیدها می‌تواند با کاهش خطر بیماری‌های قلبی همراه باشد.

بلوبری همچنین منبع خوبی از آنتوسیانین‌هاست؛ نوعی فلاونوئید که رنگ آبی – بنفش تیره این میوه را ایجاد می‌کند.

آنتوسیانین‌ها می‌توانند تولید نیتریک اکسید را در بدن افزایش دهند. نیتریک اکسید باعث شل شدن رگ‌های خونی می‌شود و از این طریق می‌تواند به بهبود جریان خون و کاهش فشار خون کمک کند.

♦ **بلوبری وحشی ممکن است گزینه بهتری باشد**
اگر هدف شما دریافت مقدار بیشتری از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است، بلوبری وحشی می‌تواند انتخاب مناسبی باشد؛ زیرا میزان آنتوسیانین آن معمولاً از انواع کشت‌شده بیشتر است.

در یک پژوهش، افراد مسن به مدت ۱۲ هفته روزانه ۲۶ گرم پودر بلوبری وحشی، معادل حدود ۱.۲۵ فنجان بلوبری وحشی تازه، مصرف کردند. نتایج نشان داد فشار خون سیستولیک آنها کاهش یافته و انعطاف‌پذیری رگ‌های خونی نیز بهبود پیدا کرده است.

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

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

## عمودی

۱-چشم به راه اولاد است- عنوان کتابی از گوستا و فلور ۲:از پوشاک موسم سرما - هول انگیز ۳-نقاش فرانسوی - پدر ادریها - زینتگر - آخرین نازی ۴-حاروی بیهوشی - چه‌بسیار - امر به رفتن - مرزبان ۵-گل ته جوی - هنرمند چوب تراش- تعویض کردن ۶-صفت سبیزمینی - شهر ساحلی - ده‌ا و زیرکی ۷-تجربه نشده - بیماری قند - عزیز عرب۸-سازنده عمارت- خزنده آبی - از اناجیل چهارگانه ۹-امید است هیچ زنی سر آن نبرد - از ایام - برجا باش ۱۰-غرق سر - خرامان - دریند کردن ۱۱-زیاده بر نیاز - اخبار دروغ و بی اصل - واحد سطح ۱۲-سال در لفظ ترکی - خشکی - بستان به دنبال اوست- واحد پول اترزئین ۱۳-بیماری - کشیدنی ناخوش- آهن و پولاد - بده بستان ۱۴-خوراکی مجردي - سلطان دوپای جنگل ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- پایتخت سرزمین فرانعه