خبرها از عالم علم

راهکاری برای کاهش التهاب در بدن

التهاب واکنش بدن به آسیب یا عفونت است.برای مثال وقتی مچ پا پیچ می‌خورد، متورم می‌شود زیرا بدن برای بهبودی‌اش ترکیباتی آزاد می‌کند تا آن را تسکین بخشد.

به گزارش ایسنا، بدن در واکنش به بسیاری از بیماری‌ها همین فرایند را دنبال می‌کند.اما با آنکه التهاب بخش ضروری فرایند بهبودی است، هرگاه مزمن شود خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، سرطان، دیابت و سندروم متابولیک را افزایش می‌دهد. بسیاری از عوامل از جمله استرس و رژیم غذایی نیز ممکن است التهاب مزمن را به دنبال داشته باشند.متخصصان انگلیسی ارتباط رژیم غذایی به‌خصوص منابع پروتئینی و فیبر را با التهاب بررسی کردند.نتایج پژوهش آن‌ها در آوریل ۲۰۲۵ در مجله «مواد غذایی» (Nutrients) منتشر شد.

متخصصان برای این مطالعه سراغ پایگاه داده‌های پزشکی انگلیس رفتند که اطلاعات پزشکی، سبک زندگی و سلامت حدود نیم میلیون ساکن انگلیسی در آن موجود است. آن‌ها داده‌های ۱۲۸ هزار و ۶۱۲ شرکت‌کننده را که حداقل ۶۰ سال سن داشتند و شرایطشان برای مطالعه مناسب بود، بررسی کردند.تنها شرکت‌کنندگانی تحت مطالعه بودند که در داده‌های غذایی و آزمایش خونشان سطح پروتئین واکنشی سی یا سی‌آرپی (CRP) ثبت شده بود.سی آر پی، اندازه‌گیری رایج التهاب در بدن است.

متخصصان در طول مطالعه شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند:افرادی که براساس فهرستِ ۴۳ بیماری مزمن هیچ بیماری مزمنی نداشتند و افرادی که به دو یا چند بیماری مزمن مبتلا بودند. متخصصان با توجه به رژیم غذایی شرکت‌کنندگان میزان کل پروتئین مصرفی را بین دو گروه پروتئین حیوانی و گیاهی تقسیم کردند. لوبیا، حبوبات، عدس، توفو، انواع مغز و دانه‌ها در گروه پروتئین گیاهی، گوشت قرمز، مرغ، تخم‌مرغ، ماهی و لبنیات هم در گروه پروتئین حیوانی قرار گرفتند.

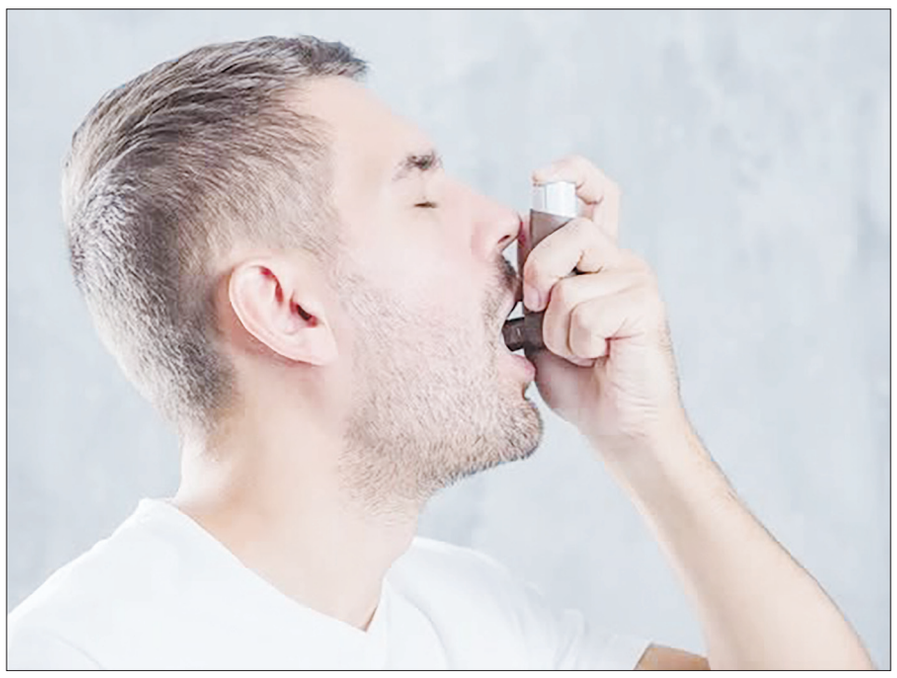
به گزارش ایندیپندنت، متخصصان همچنین عواملی مانند سن، جنسیت، قومیت، وضعیت اقتصادی‌ـاجتماعی، مصرف سیگار و الکل، قد و وزن را هم در نظر گرفتند. شرکت‌کنندگان با توجه به فهرست ۴۳ بیماری مزمن، سابقه پزشکی‌شان را گزارش کردند. شرکت‌کنندگان براساس اطلاعات غذایی و سطح سی‌آرپی به چهار گروه تقسیم شدند: پروتئین کل بالا، پروتئین کل پایین، فیبر غذایی بالا و فیبر غذایی پایین.

طبق نتایج به‌دست‌آمده، ارتباط پروتئین و فیبر و التهاب در افرادی که چند بیماری داشتند در مقایسه با افرادی که به بیماری‌های مزمن مبتلا نبودند، قوی‌تر بود. به‌طور کلی، با افزایش مصرف پروتئین گیاهی و فیبر، سطح التهاب کاهش یافته بود. برعکس، پروتئین حیوانی و پروتئین کل با سی‌آرپی که نشانه التهاب است، مرتبط بود.

داده‌های این مطالعه نشان داد که مصرف زیاد پروتئین حیوانی و مصرف کم فیبر با سطح بالای التهاب مرتبط است، در حالی که مصرف بیشتر فیبر و پروتئین گیاهی التهاب را کاهش می‌دهد.

فیبر نقش مهمی در سلامت روده دارد و باکتری‌های مفید روده را تقویت می‌کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد میکروبیوم سالم روده با سطح پایین التهاب مرتبط است، بنابراین کاملا منطقی است که پروتئین‌های گیاهی و سایر منابع فیبر نیز با سطح پایین سی‌آرپی مرتبط باشند.

۶ درصد بزرگسالان ایرانی «آسم» دارند



عضو وابسته فرهنگستان علوم پزشکی و فوق تخصص ریه، در ارتباط با آمار ابتلا به آسم در ایران، توضیحاتی هشدار داد و گفت: ۶ درصد بزرگسالان ایرانی «آسم» دارند.

به گزارش مهر، محمدرضا مسجدی، بر اهمیت پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان مناسب آسم تأکید کرد و با اشاره به شعار جهانی سال ۲۰۲۵، گفت: داروهای استنشاقی باید به صورت عادلانه در اختیار تمامی بیماران، به ویژه در کشورهای کم‌درآمد قرار گیرد.

وی با عنوان این مطلب که حدود ۲۶۰ میلیون نفر در جهان به آسم مبتلا هستند، افزود:سالانه ۴۵۰ هزار نفر در اثر آسم جان خود را از دست می‌دهند که ۹۶ درصد موارد در کشورهای با درآمد پایین و متوسط رخ می‌دهد.

مسجدی ادامه داد: در ایران ۱۰ تا ۱۲ درصد کودکان و حدود ۶ درصد بزرگسالان مبتلا به آسم هستند.

این فوق تخصص ریه افزود: بیماری آسم قابل کنترل است، اما دسترسی به داروهای استنشاقی برای بیماران حیاتی است.

مسجدی با اشاره به شعار جهانی امسال که «داروهای استنشاقی باید در دسترس همگان باشد»، گفت: عدم استعمال دخانیات به ویژه در حضور زنان باردار و کودکان، تغذیه سالم که شامل کاهش مصرف نمک، شکر، چربی و افزایش مصرف سبزیجات می‌شود، و فعالیت فیزیکی مناسب برای همه سنین، از مهم‌ترین عوامل اولیه پیشگیری از ابتلاء به آسم به شمار می‌روند.

پیش بینی بیماری کبد چرب

یک مطالعه جدید می‌گوید پزشکان می‌توانند خطر ابتلا به بیماری کبد چرب را ۱۶ سال قبل از بروز علائم، به طور دقیق پیش‌بینی کنند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان پی بردند آزمایش خونی که به دنبال پنج پروتئین خاص است، می‌تواند بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک (MASLD) را که بیشتر به عنوان بیماری کبد چرب شناخته می‌شود، پیش‌بینی کند.

محققان گزارش می‌دهند که آزمایش پنج پروتئین در پیش‌بینی بیماری کبد چرب پنج سال پس از شروع، ۸۴ درصد و در پیش‌بینی ۱۶ سال قبل از تشخیص، ۷۶ درصد دقیق بوده است.

دکتر «شیی یو»، محقق ارشد و پزشک متخصص گوارش در بیمارستان گوانگدونگ در چین، در یک بیانیه خبری گفت:«اغلب اوقات، افراد قبل از تشخیص و مقابله با علائم، متوجه نمی‌شوند که در معرض خطر بیماری کبد هستند.»

یو افزود: «این حوزه به شدت به نشانگرهای زیستی مؤثر و مدل‌های پیش‌بینی نیاز دارد و تحقیقات ما نشان می‌دهد که پروتئین‌های پلاسما راهکار بالقوه جدیدی را برای پیش‌بینی و مداخله زودهنگام ارائه می‌دهند.»

بیماری کبد چرب زمانی رخ می‌دهد که چربی شروع به تجمع در کبد می‌کند و در نهایت باعث التهاب و زخم می‌شود.محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که افراد مبتلا به این اختلال تا دو برابر بیشتر از افراد بدون بیماری کبد چرب در معرض خطر مرگ زودرس هستند.

برای این مطالعه، محققان نمونه‌های خون بیش از ۵۰ هزار نفر شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا، یک مطالعه تحقیقاتی بلندمدت در حوزه سلامت بریتانیا، را تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم بیش از ۲۷۰۰ پروتئین منتقله از طریق خون را غربالگری کردند و پنج مورد را یافتند که به نظر می‌رسد سیگنال‌های هشدار اولیه برای بیماری کبد چرب هستند.

افزودن سایر نشانه‌های بیماری کبد چرب، مانند شاخص توده بدنی و ورزش روزانه، دقت آزمایش خون را حتی بیشتر افزایش داد- بیش از ۹۰ درصد در پنج سال و ۸۲ درصد در ۱۶ سال.

یو گفت:«ما وقتی این مدل پیش‌بینی را در یک گروه جداگانه از افراد در چین آزمایش کردیم، به نتایج مشابهی دست یافتیم که نشان می‌دهد که می‌تواند در جمعیت‌های متنوع مؤثر باشد.»

خبر پزشکی

پیاده‌روی یا دویدن؟ انتخاب هوشمندانه برای تناسب اندام

در جستجوی تناسب اندام پایدار هستید؟ شاید دویدن اولین گزینه نباشد. پیاده‌روی، این حرکت ساده، کلید طلایی شما برای تناسب اندام، کاهش وزن و سلامتی طولانی‌مدت است. برخلاف تصور رایج، پیاده‌روی می‌تواند برای بسیاری از افراد، انتخابی هوشمندانه‌تر و مهربان‌تر با بدن نسبت به دویدن باشد. بیایید ببینیم چرا این ورزش آسان برای شما معجزه می‌کند.

وقتی صحبت از تناسب اندام می‌شود، ذهن‌ها ناخودآگاه به سمت تمرینات شدید مانند دویدن می‌رود. توصیه‌هایی مانند «برای کاهش وزن بدو» یا «برای استقامت بیشتر آهسته بدو» بسیار رایج هستند. اما حقیقت این است که پیاده‌روی ساده می‌تواند برای بسیاری از افراد، گزینه‌ای هوشمندانه، مؤثر و پایدارتر باشد.شاید پیاده‌روی زرق و برق دویدن در شبکه‌های اجتماعی را نداشته باشد، اما فواید بی‌نظیر آن را نباید نادیده گرفت. این ورزش آسان با بدن شما مهربان است، فشار کمتری به مفاصل وارد می‌کند و حتی برای آرامش ذهن نیز مفید است. در حالی که دویدن جایگاه خود را دارد، پیاده‌روی در بازی طولانی‌مدتِ حفظ وزن، پیشگیری از آسیب و ساختن سبک زندگی سالم، برنده است.

◇ خداحافظی با درد مفاصل:مزیت بزرگ پیاده‌روی

اگر از مشکلات زانو، آرتروز رنج می‌برید، اضافه وزن دارید یا به تازگی سفر تناسب اندام خود را آغاز کرده‌اید، پیاده‌روی بهترین دوست شماست. دویدن فشاری معادل تقریباً سه برابر وزن بدن را به مفاصل تحمیل می‌کند. اما پیاده‌روی تمام مزایای حرکتی را بدون این فشار شدید ارائه می‌دهد و به سلامت مفاصل کمک می‌کند.این ویژگی، پیاده‌روی را به گزینه‌ای ایده‌آل برای افراد مسن‌تر، کسانی که سابقه درد مفاصل دارند، یا افرادی که در دوران نقاهت پس از آسیب‌دیدگی هستند، تبدیل می‌کند. با پیاده‌روی می‌توانید بدون نگرانی از ساییدگی مفاصل، فعال بمانید.

◇ ورزشی آسان برای زندگی پرمشغله

پوشیدن کفش و دویدن‌های طولانی و نفس‌گیر هر روز برای همه جذاب یا حتی ممکن نیست، به‌خصوص با وجود مشغله‌های کاری و خانوادگی.پیاده‌روی به راحتی در هر برنامه‌ای جای می‌گیرد: قدم زدن کوتاه صبحگاهی، پیاده‌روی آرامش‌بخش عصرگاهی، یا حتی چند دقیقه راه رفتن سریع در زمان استراحت کاری.

مقاومت ذهنی برای پیاده‌روی بسیار کمتر است، زیرا حس «ورزش اجباری» را ندارد و بیشتر شبیه یک فعالیت طبیعی روزمره است.این پایداری در انجام پیاده‌روی است که در بلندمدت نتایج واقعی را به ارمغان می‌آورد، برخلاف برنامه‌های دویدن شدیدی که ممکن است پس از مدتی رها شوند.

◇ تقویت متابولیسم و کمک به کاهش وزن

پیاده‌روی به طرز شگفت‌انگیزی برای کاهش وزن و چربی سوزی مؤثر است، به‌ویژه برای افرادی که متابولیسم کندتری دارند یا با عدم تعادل هورمونی مواجه هستند. دویدن شدید می‌تواند کالری زیادی بسوزاند، اما اغلب باعث افزایش شدید اشتها می‌شود.

منبع:همشهری

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقایان محمدابراهیم معراجی و علیرضا اعتمادیان رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت سهامی خاص محب مهر سلامت پارس با تسلیم ۲ برگ استشهادیه محلی مصدق شده طی شماره ۱۴۱۹۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۳۸۲ حوزه ثبتی تهران و برگ تقاضا به شماره وارده ۲۵۰۴۳۵۵۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ مدعی فقدان سند مالکیت ششدانگ یک دستگاه آپارتمان اداری نوع ملک طلق با کاربری اداری به پلاک ثبتی ۹۶۳۷۶ فرعی از ۶۹۳۳ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۲۷۸۶۱ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۲ در طبقه ۱ و واقع در بخش ۰۲ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک نارمک تهران استان تهران به مساحت ۲۷۳/۴۱ مترمربع. متن ملک آپارتمان اداری قطعه دوم تفکیکی مفروز و مجزی شده از شماره ۲۷۸۶۱ فرعی از ۶۹۳۳ اصلی، به مساحت (۲۷۳/۴۱) دویست و هفتاد و سه متر و چهل و یک دسیمترمربع، واقع در طبقه اول که (۵/۰۱) پنج متر و یک دسیمترمربع آن بالکن در دو قسمت، است. توضیحات ملک: مشخصات منضمات ملک: انباری قطعه ۱ به مساحت ۲۳/۱ مترمربع. پارکینگ قطعه ۳ به مساحت ۱۰/۵۶ واقع در طبقه -۱ پارکینگ قطعه ۱۳ به مساحت ۱۰/۵۶ واقع در طبقه -۲ پارکینگ قطعه ۱۴ به مساحت ۱۰/۵۶ واقع در طبقه -۲ پارکینگ قطعه ۲۷ به مساحت ۱۰/۵۶ واقع در طبقه -۳ مشخصات مالکیت: مالکیت محب مهر سلامت پارس شماره ثبت ۳۵۶۹۹۹ تاریخ ثبت ۱۳۸۸/۰۷/۱۳ دارای شماره ملی ۱۰۱۰۴۰۶۰۸۵۶ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۷۱۴۳۶ تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۶ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۳۸۲ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۲۸۱۱۹۵ سری الف سال ۰۱ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۲۲۰۳۰۱۰۲۵۰۰۰۵۶۸۲ ثبت گردیده است. بعلت سهل انگاری مفقود گردیده و درخواست صدور سند مالکیت المثنی پلاک موصوف را نموده است لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت فقط در یک نوبت در یک روزنامه کثیرالانتشار (همین روزنامه) آگهی می شود 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 نمی شود. درصورت عدم وصول واخواهی ظرف مهلت مقرر قانونی المثنی سند مالکیت پلاک مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم خواهد گردید. (شناسه آگهی: ۱۹۲۳۸۳۷)

۱۰۹۶۵.م.الف/۶۱-د **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نارمک - بهروز جشان**

آگهی فقدان سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۲۷ فرعی از ۱۱۹ اصلی

نظربراینکه آقای مهدی رحیمی وکالتا برابر وکالتنامه ۲۸۷۲۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۲ دفترخانه ۵ دماوند ازجانب مالک محمد رحیمی درخواست شماره ۲۶۳۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ و ارایه دوبرگ استشهادیه جهت دریافت سند مالکیت المثنی به شماره یکتا ۰۰۰۰۰۹ و رمزتصدیق ۶۶۴۵۶۳ به شماره پلاک ۲۲۷ فرعی از ۱۱۹ اصلی اقدام نموده و اعلام نموده سند مالکیت به علت نامعلوم و قید نشده مفقود شده است لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک: اقای محمد رحیمی

۲- پلاک ۲۲۷ فرعی از سنگ ۱۱۹ اصلی واقع درلمسار

۳- خلاصه وضعیت مالکیت: به استناد سند انتقال ۴۱۹ مورخ ۱۳۸۸/۱۰/۲۷ دفترخانه ۴۱۹ تهران سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۴۲/۵ مترمربع به شماره چاپی ۳۰۶۳۷۵ ذیل دفتراملاک الکترونیک ۰۰۶۲۴۲ به نام نامبرده ثبت و سند آن صادر شده است و در رهن بازداشت نمیباشد

۴-لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم ابن آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.

م/الف ۲۰۶/۱۹۲-ش **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تفرقی**

آگهی اصلاحی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی زراعی، باغات و ساختمانهای فاقد سند رسمی

پیرو رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۱۴۷۰۰۲۷۰۴- ۱۴۰۳/۶/۱۸ و آگهی شماره ۵۸۲۲-۱۴۰۳/۱۰/۱۹ منتشرشده در روزنامه ابتکار و برابر رأی اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۱۴۷۰۰۰۵۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی زراعی، باغات و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک زیبادشت تهران ملک دارای حقوق ارتفاقی با حق عبور نهر آبیاری برای ملک های مجاور می باشد و نیز حدود ملک بدین ترتیب اصلاح می گردد: شمال بطول ۴/۱۷ متر دیواریست به کوچه ۳ متری شرق: اول بطول ۳/۱۴ متر دوم که شمالی است بطول ۲ متر سوم بطول ۴/۳۰ متر درب و دیوار به دیوار باقی مانده پلاک ۲۱۲۲ اصلی که حق عبور از پلاک مزبور دارد جنوب: بطول ۷/۳۵ متر دیوایست به باقی مانده پلاک ۲۱۲۲- اصلی غرب: در ۳ قسمت که قسمت دوم شمالی است به طولهای ۳/۹ متر و ۷۶ سانتیمتر و ۳/۲۵ متر دیواریست به کوچه ۲/۵ متری. سایر مفاد رأی اولیه به قوت خود باقی است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت یک 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۲۴۵۲۱)

۱۰۹۶۴.م.الف/۶۲-د **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زیبادشت تهران – محمدعلی ابراهیمی**

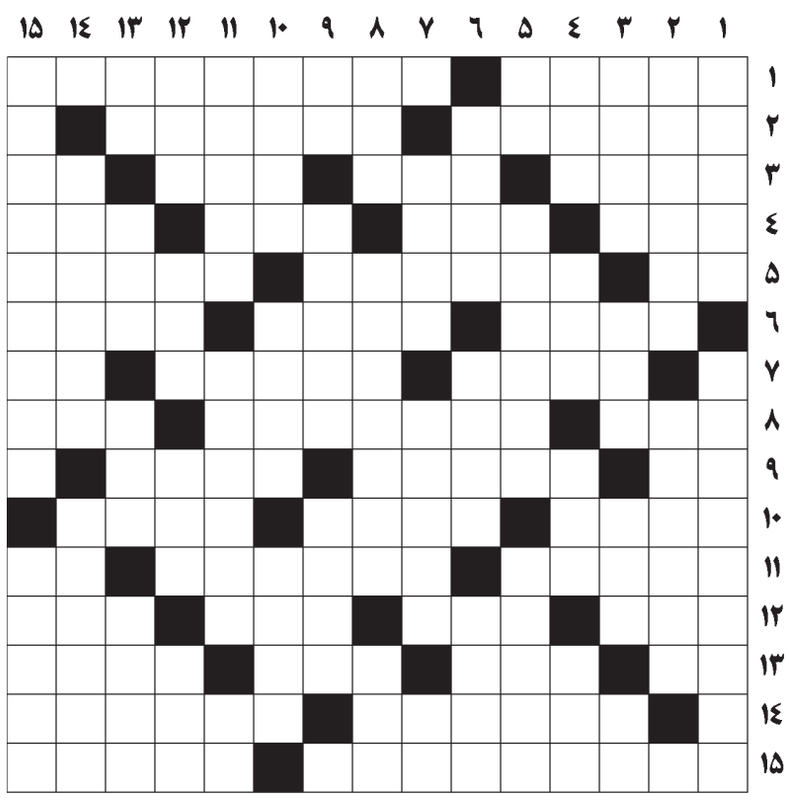
آگهی تسلیم سند مالکیت مورث

نظر به اینکه آقای اکبر و خانم اکرم و احمر همگی حاج میر فتاح تبریزی باستناد به دادنامه حصر وراثت شماره ۱۴۰۱۹۱۳۹۰۰۰۸۳۰۷۹۷۲ – ۱۴۰۱/۶/۲۳ از شعبه ۶۹ شورای حل اختلاف تهران نسبت به سهم الارث خود از ششدانگ یک دستگاه آپارتمان قطعه شماره ۱ واقع در طبقه همکف به مساحت ۱۷۵/۶۸ مترمربع تحت پلاک ثبتی ۴۴۵۳۴ فرعی از ۷۴ اصلی متعلق به مرحومه محترم توکل جو تقاضای صدور سند مالکیت را نموده اند و از طرفی اعلام نموده اند که سند مالکیت مذکور نزد خانم افضل حاج میرفتاح تبریزی می باشد که با اخطاریکه طی شماره ۱۴۰۴/۰۱/۲۳- ۱۴۰۴۸۵۶۰۱۱۴۵۰۰۰۴۶۸ بنامبرده اخیرالذکر شده است، از تسلیم آن خودداری نموده، لذا باتوجه به سپری شدن مهلت قانونی مراتب در اجرای دستور تبصره سه ذیل ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت و در این نشریه آگهی می گردد که دارنده سند مالکیت مذکور از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز سند مالکیت را تسلیم و یا مجوز قانونی نگاه داشتن آنرا ضمن اعتراض خود را به این اداره اعلام نمایند، درصورت انقضاء مدت عدم وصول اعتراض موجه سند مالکیت مورد تقاضای متقاضی طبق مقررات صادر و تسلیم خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۲۳۶۶۳)

۱۰۹۶۶.م.الف/۶۳-د **رییس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سعادت آباد تهران – سید مهرداد صفائی**

جدول

۷۷۲۰



افقی

۱-ساحل دریا - عنوان کتابی نوشته ویلیام فالکنر نویسنده امریکایی ۲-بندر و جزیره‌ای در جنوب شرقی چین در دهانه رود کانتون - پایتخت ارمنستان ۳-سوی چپ- وقتی که بایستد حیات هم می ایستد - رودی در کردستان - سوپ میهنی ۴-خودرو آلمانی - جریان دارد - خیزش آب- تصدیق مودبانه ۵-حرف همراهی - پادشاه سفاک بابل در زمان حضرت ابراهیم - از جانوران خوش پوست۶-جادوگر - راه فرار - سازمان فضایی امریکا ۷-تباهی - سرشرا که بزنید درخت کنار جوی آب است- محصول صابون ۸-دفعه و مرتبه - در حال تعجیل و شتابزدگی - بالای قوزک۹-شب روستایی - زادروز - شهر بزرگ نیمروز ۱۰-آشکارکننده - جایز و روا - مقام و درجه ۱۱-جنون سر و صدا - کنگر فرنگی - شبیه و نظیر ۱۲-از وسایل نقلیه قدیم - حاصل کردن - از حواریون مسیح - ناسپاسی کردن ۱۳-راه میانبر - از آتش به هوا خیزد - مرزبان - پیمان آتلانتیک شمالی ۱۴-پولدار و ثروتمند را گویند - شایستگی و آمادگی پذیرشکاری را داشتن ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- نیمروز و شدت گرما

عمودی

۱-به ندرت پیدا می شود - زمانی در بازاری مرتب بر سر دیگو بادیه‌می خورد ۲-نمک نشناسی - کنایه ازآماده و مهیا ۳-بسیار پرخور - مایه تباهی - درخت تسبیح - عید ویتنامی‌ها ۴-دوباره کاری - شوم و بدیمن - محلی در مکه - همسر زن ۵-کلام شبانی - یاری با مسافر - نام قدیم بلوچستان ۶-متانت و سنگینی - همان اهرم است- وسیله تزریق ۷-دشمن سخت- مرسوم نیست- وقت و زمان ۸-مرد جوان - امیر البحر - اجاره بها ۹-ام الخبائث- پای ملخی بهر سلیمان برد - ضروری و قطعی ۱۰-گاو کاری - شهری بر روی آب- کشیک و نگهبانی ۱۱-آرزوهای نفسانی - هرج و مرج و بی نظمی حکومت- نفس بلند ۱۲-به‌کار نیامدنی - کودک از خود راضی - از آن بترس که سر چنین دارد - خبر به تازی ۱۳-کمترین وقت- در وقت مناسب- کندن و جدا کردن - مدرسه عالی ۱۴-سرزمین اسکیموها - آن را نشانه گویند ۱۵-سراینده ناظر و منظور - وارونه است

حل جدول شماره قبل

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