

خبرها از عالم علم

خوردن شیر و کلوچه با هم، قند خون را به

سرعت بالا می‌برد؟

خوردن کلوچه به‌تنهایی می‌تواند قند خون را به‌شدت بالا ببرد، اما ترکیب آن با شیر انتخاب هوشمندانه‌تری است. با چند تغییر ساده، می‌توان اثر شیر و کلوچه بر قند خون را به‌طور چشمگیری کاهش داد. به گزارش سلامت نیوز، خوردن شیر و کلوچه باعث افزایش قند خون می‌شود، اما راه‌هایی وجود دارد که می‌توان اثر آن را کاهش داد.قند خون شما بعد از خوردن کلوچه و شیر بالا می‌رود، اما این ترکیب از نظر تأثیر بر قند خون، بهتر از خوردن کلوچه به‌تنهایی است.

♦ چرا کلوچه قند خون را سریع بالا می‌برد؟

کلوچه‌ها به‌دلیل مقدار بالای کربوهیدرات، باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند. این کربوهیدرات‌ها عمدتاً از دو منبع می‌آیند:

شکر افزوده (کربوهیدرات ساده که قند خون را خیلی سریع بالا می‌برد) آرد (کربوهیدرات پیچیده که اثر آن کمی آهسته‌تر است) به همین دلیل، خوردن کلوچه (به‌ویژه به‌تنهایی و با معده خالی) می‌تواند باعث جهش ناگهانی قند خون شود.

♦ تأثیر شیر بر قند خون ملایم‌تر است

شیر هم حاوی کربوهیدرات است، اما این کربوهیدرات از قند طبیعی شیر (لاکتوز) می‌آید، نه قند افزوده مثل کلوچه.

یک لیوان شیر ۲ درصد حدود ۱۲ گرم کربوهیدرات دارد که همگی از لاکتوز تأمین می‌شوند و می‌توانند قند خون را افزایش دهند.با این حال، شیر مقدار قابل‌توجهی چربی و پروتئین دارد که باعث می‌شود جذب کربوهیدرات‌ها آهسته‌تر انجام شود و قند خون ناگهان بالا نرود.

♦ خوردن شیر و کلوچه با هم چه اثری دارد؟

مصرف هم‌زمان شیر و کلوچه قطعاً قند خون را بالا می‌برد، اما شدت این افزایش به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

میزان شکر موجود در کلوچه

استفاده از آرد سفید یا آرد کامل (آرد کامل به‌دلیل فیبر بیشتر، قند خون را آهسته‌تر بالا می‌برد)

ترتیب خوردن شیر و کلوچه

مقدار مصرف

اینکه این خوراکی‌ها را چه زمانی می‌خورید

وقتی شیر و کلوچه را با هم مصرف می‌کنید، افزایش قند خون تدریجی‌تر خواهد بود و نه به‌تندی زمانی که فقط کلوچه می‌خورید.

چربی موجود در شیر باعث کند شدن تخلیه معده می‌شود و پروتئین آن ترشح انسولین را افزایش می‌دهد. این موضوع کمک می‌کند قند موجود در خون سریع‌تر وارد سلول‌ها شود (در افرادی که دیابت نوع ۱ ندارند) و پاسخ گلیسمی بدن کاهش یابد.

♦ چرا زمان خوردن مهم است؟

یکترفند جالب این است که اول شیر بنوشید و بعد کلوچه بخورید.

تحقیقات نشان می‌دهد ترتیب مصرف غذاها می‌تواند بر قند خون تأثیر بگذارد. وقتی ابتدا پروتئین و سبزیجات و سپس کربوهیدرات‌ها مصرف می‌شوند، افزایش قند خون در ۳۰ دقیقه‌ی اول تا ۲۹ درصد کمتر است نسبت به زمانی که کربوهیدرات‌ها اول خورده شوند.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۵۵۲۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالفضل روز بیگی فرزند حسن بشماره شناسنامه ۱۵۷۸ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۸۹۶۱۰۳۴ درشش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی به مساحت ۸۷/۰۰۰مترمربع در قسمتی از پلاک۵۸ فرعی از ۰۷اصلی واقع در شلمیه خریداری مع واسطه از مالک رسمی خاتم سکنیه عزیز الملک نوایی 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 خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع 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: ۱۴۰۴/۱۱/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۲۷

م/الف ۱۸۸۸/۱۰۲۲-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۵۹۸۷۳ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا قربانی نژاد فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۲۰۳۳ صادره از ری به شماره ملی ۰۰۹۲۵۹۰۵۷۵ در شش‌دانگ یک قطعه باغ با کاربری کشاورزی به مساحت ۵۱۷/۸۸مترمربع در قسمتی از پلاک فرعی از ۸۹اصلی واقع در هومند آبسرد از محل مالکیت شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازارتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع 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: ۱۴۰۴/۱۱/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۲۷

م/الف ۱۸۹۰/۱۰۲۴-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۵۵۲۸۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسرلان خالقی فرزند علی بشماره شناسنامه ۵۱۱۴ صادره از قانمشهر به شماره ملی ۲۱۶۲۰۰۱۳۳ در شش‌دانگ یک قطعه زمین محصور با کاربری کشاورزی به مساحت ۵۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند آبسرد از محل مالکیت شماعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازارتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع 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: ۱۴۰۴/۱۱/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۲۷

م/الف ۱۸۹۱/۱۰۲۵-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۵۵۲۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسمعیل فخرادیان فرزند خلیل بشماره شناسنامه ۳۷۱ صادره از سوادره به شماره ملی ۰۵۷۹۰۵۴۷۹ درشش‌دانگ یک قطعه زمین بدون درج اعنایی با کاربری کشاورزی به مساحت ۶۶۳/۷۵مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۰ فرعی از ۸۰ اصلی واقع در کالشدت خریداری مع واسطه از مالک رسمی آقای الملک نوایی 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 خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع 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: ۱۴۰۴/۱۱/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۲۷

م/الف ۱۸۹۲/۱۰۲۶-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۵۹۸۷۳ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید امیرعلی میربابا فرزند سیدرحمت بشماره شناسنامه ۱۷۲۰ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۸۸۹۷۵۸۰ در شش‌دانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۵۷۰/۸۴مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۹۴ فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد از محل 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 ازارتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع 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: ۱۴۰۴/۱۱/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۲۷

م/الف ۱۸۹۳/۱۰۲۷-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۵۵۸۸۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید علی رضا میربابا فرزند سیدرحمت بشماره شناسنامه ۱۷۲۰ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۸۸۹۷۵۸۰ در شش‌دانگ یک قطعه زمین مشجر بانبای احدائی به مساحت ۵۷۰/۸۴مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۹۴ فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد از محل مالکیت شماعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازارتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع 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: ۱۴۰۴/۱۱/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۲۷

م/الف ۱۸۹۴/۱۰۲۸-ش

مهم‌ترین عامل قابل کنترل فشار خون چیست؟



متخصص تغذیه نمک پنهان، تهدیدی برای فشار خون است.

راضیه اناری، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در گفت‌وگو با تسنیم ، فشار خون بالا را یکی از مضللات اصلی سلامت جامعه برشمرد و ضمن تأکید بر لزوم کنترل آن از طریق اصلاح سبک زندگی، گفت: فشار خون بالا یک عامل خطر مهم و خاموش برای بیماری‌های عروقی است که می‌تواند به بروز سکته، نارسایی قلبی، کلیوی و حتی مرگ منجر شود.

فوق تخصص روماتولوژی:

به درگیری‌های مختلفی که وجود دارد، ایجاد می‌کند. می‌تواند علائم پوستی و زخم‌های دهانی داشته باشد. یکی از علائم مشخصه پوستی آن راش بال پروانه‌ای است که روی صورت ایجاد می‌شود. راشی که در برابر اشعه آفتاب ایجاد می‌شود، می‌تواند تغییراتی را در رده سلول‌های خونی ایجاد و قلب، کلیه را درگیر کند و با توجه به طبیعت بیماری ارگان‌های مختلف بدن درگیر شوند.

ننادری با بیان اینکه به این بیماری یک بیماری مولتی سیستمیک گفته می‌شود که می‌تواند هر ارگانی را درگیر کند ادامه داد: بیماری مذکور علت مشخصی ندارد، به نظر می‌رسد که یک زمینه ژنتیکی در کودکان که در کنار عوامل محیطی این بیماری در فرد بروز میکند.

وی با بیان اینکه درمان بیماری برای ما بسیار

جیوه پایین آورد.

این متخصص تغذیه پیروی از یک الگوی غذایی سالم را در کنترل فشارخون ضروری برشمرد و گفت: یک رژیم غذایی مناسب برای کنترل فشار خون، باید سرشار از میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات، لبنیات کم‌چرب و ماهی باشد. مصرف غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز، سیب‌زمینی، اسفناج و لوبیا بسیار توصیه می‌شود. در مقابل، مصرف نمک، گوشت‌های قرمز و فراوری شده، شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های شیرین صنعتی مانند نوشابه باید به حداقل برسد.

وی نسبت به مصرف نمک پنهان هشدار داد و تصریح کرد:بهرتر است مصرف روزانه نمک به کمتر از یک قاشق‌چای‌خوری (کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم) محدود شود. این مقدار شامل نمک موجود در غذاهای آماده، سس‌ها، نان‌های صنعتی، پنیرهای شور، نقلات شور و سایر منابع پنهان نیز می‌شود. البته حذف کامل نمک لازم نیست، اما مدیریت آگاهانه مصرف آن حیاتی است.

اناری در پایان خاطرنشان کرد: فشار خون بالا معمولاً تا زمان بروز عوارض جدی، علامت واضحی ندارد. بنابراین، کنترل منظم فشار خون، حفظ وزن در محدوده سالم، فعالیت بدنی کافی و پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و کم‌نمک، بهترین راهکار برای پیشگیری و کنترل این قاتل خاموش است.

خبر پزشکی

درد فک را جدی بگیرید؛ راهکارهای درمان

اختلالات مفصل گیجگاهی فکی



درد فک، صدای کلیک یا قفل شدن دهان می‌تواند نشانه‌ای از اختلال مفصل گیجگاهی فکی باشد؛ مشکلی شایع که در صورت تشخیص به‌موقع، در اغلب موارد بدون نیاز به جراحی قابل درمان است.

به گزارش بهداشت نیوز، مفصل گیجگاهی‌فکی در جلوی گوش قرار دارد و وظیفه اتصال فک پایین به جمجمه را بر عهده دارد. اختلال در عملکرد این مفصل می‌تواند باعث درد فک، سردرد، گوش‌درد، درد صورت و محدودیت حرکت دهان شود؛ علائمی که گاهی به اشتباه به مشکلات گوش یا سینوس نسبت داده می‌شود.

دکتر «نشاط آتش‌پاره»، متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به علل بروز این اختلال می‌گوید: دندان‌قروچه، استرس‌های روزمره، ناهماهنگی دندان‌ها، آسیب‌های فیزیکی و آرتروز از عوامل اصلی ایجاد ناهنجاری مفصل گیجگاهی‌فکی هستند.

به گفته این متخصص دندانپزشکی، شنیده شدن صدای کلیک مفصل فک در صورتی که با درد یا محدودیت حرکت همراه باشد، نیازمند بررسی تخصصی است. در برخی موارد، بی‌توجهی به علائم اولیه می‌تواند باعث مزمن شدن درد و اختلال در انجام فعالیت‌های روزمره مانند جویدن و صحبت کردن شود.

راهکارهای درمان

دکتر آتش پاره به راهکارهای درمانی این اختلال پرداخت و افزود: درمان اختلالات مفصل گیجگاهی فکی معمولاً با روش‌های غیرتهاجمی آغاز می‌شود. استفاده از داروهای ضدالتهاب و مسکن، کمپرس گرم یا سرد، فیزیوتراپی و اصلاح عادات نادرست مانند دندان‌قروچه از مهم‌ترین اقدامات درمانی است. در برخی بیماران، استفاده از محافظ دهان هنگام خواب یا تزریق بوتاکس برای کاهش اسپاسم عضلانی تحت نظر پزشک متخصص توصیه می‌شود.

به گفته وی، جراحی تنها در موارد شدید و مقاوم به درمان‌های معمول انجام می‌شود و اغلب بیماران با درمان‌های ساده و پیگیری منظم بهبود می‌یابند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در پایان یادآور شد: در صورت تداوم درد فک، قفل شدن دهان یا دشواری در باز و بسته کردن فک، مراجعه به دندانپزشک یا متخصص فک و صورت ضروری است تا از پیشرفت عارضه جلوگیری شود.

جدول

شماره جدول ۷۸۹۷

افقی

۱-پاکی و پاکدامنی – خشک و یخ بسته
 - پنهان درنده ۲-دزد و راهزن – چشمه‌یی در بهشت- نوعی از کاغذ ۳-اسب سفید – سیار پوشاننده – پیش و نزد ۴-نان کاغذی – مظهر روشنایی – جامه کهنه و پاره ۵-پایتختی در اروپا – هوانورد – شهری در افغانستان ۶-کشتی وارسته – کمربندی از پشم – رویاننده ۷-زیاده بر نیاز – همدم و هم صحبت- عزیز عرب۸-مادر ترک زبان – جوراجور است- حرف تصدیق ۹-بخیه – با اب طلا نوشته و نقاشی شده – فرزند ادم ۱۰-فرومیگی – شتابزده – از سبزیهای غده‌یی ۱۱-زغران – از روی ناچاری – از میوه‌های درختی ۱۲-بار پشتی – ضمیر چند نفره – شیرینی شفاعی – دلبر است ۱۳-نوعی کشت- سر فرود آوردن در برابر کسی – برقرار است۱۴-از آفات غله – از مواد خالصنسوز – دست شکسته بر گردن ۱۵-پیرو مکتب سرمایه داری – موسم جوانی

عمودی

۱-ا سرور مبارکه قرآن – پایتخت کشور مالی – کلاهخود ۲-مید است هیچ زنی سر آن نرود – آرزوی هر مشتری – نمای ساختمان ۳-دست بردار – در آروی اولاد است- نقاش اسپانیولی ۴-دالان زیر زمینی – بیماری – در قید حیات است- کلام شبیانی ۵-حمام و گرمابه – کاشتند و ما خوردیم – دفعه و مرتبه ۶-عونی پافزار – ماندگی – دعای خیر ۷-سوسنگ آسیا – مرغ سحر خوان – از مواد خوشبو کننده ۸-از مزه‌ها – نام پایتخت سابق قرقاستان – چیز ۹-لقب رستم است و نام پدر او – چشم داشتن – گرداگرد دهان ۱۰-خصل کتاب- پرورش یافتن – سرپرست خانواده ۱۱-آقا و سبور – در هر صورت- از گل های بهاری ۱۲-همه و همگی – الماس خالصین آن است- بالای انگلیسی – فروغ و روشنی ۱۳-رودی در عراق – از توابع قزوين – خوی و عادت ۱۴-از کتب اسفغان – مهمترین شعبه نژاد سفید – گل ته جوی ۱۵-خدا کند – نویسنده فرانسوی کتاب قاجاع آسیای سبز

حل جدول شماره قیبل

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