خبرها از عالم علم

استرس کاری موجب بدخوابی در میانسالان می‌شود

یک مطالعه جدید می‌گوید استرس کاری می‌تواند خواب اکثر افراد شاغل میانسال را از بین ببرد و سلامت آنها را تضعیف کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که تقریباً ۷۰ درصد از یک گروه کوچک از افراد ۵۰ تا ۶۶ ساله، مشکلات خواب مداوم را تجربه کرده‌اند، حتی اگر هیچ سابقه‌ای از اختلالات خواب نداشته باشند.

محققان گفتند که حتی نگران‌کننده‌تر این است که بیش از ۹ نفر از ۱۰ نفر (۹۲ درصد) از شرکت‌کنندگان حداقل یک بار در طول مطالعه یک ساله، آستانه بالینی اختلال خواب را تجربه کردند.

«آتاناسیوس تساناس»، محقق ارشد و استاد سلامت دیجیتال و علوم داده در دانشگاه ادینبورگ در بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «من واقعاً از مقیاس عظیم مشکلات خوابی که در این گروه کشف کردیم، شگفت‌زده شدم.»

تساناس گفت: «تجزیه و تحلیل ما به وضوح نشان می‌دهد که بسیاری از این مشکلات خواب و آرامش روانی مربوط به کار هستند و آرامش کلی به شدت به تعادل پایدار بین کار و زندگی وابسته است.»

برای این مطالعه، محققان از ۴۵ کارگر میانسال خواستند که در طول یک سال، ارزیابی‌های منظم آرامش و محل کار را پر کنند و همچنین دستگاه‌هایی را برای ثبت فعالیت بدنی و خواب خود به کار ببرند.

در مجموع، این تیم بیش از ۱۹۰۰ گزارش در مورد آرامش روان و محل کار و بیش از ۵۲۰۰ روز داده‌های حسگر پوشیدنی جمع‌آوری کرد.

نتایج نشان داد که ۹۰ درصد از شرکت‌کنندگان اختلالات خواب را تجربه کرده‌اند، حتی اگر بیشتر آنها به طور متوسط بین ۶.۵ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشتند.

محققان گفتند که احتمالاً خواب مختل شده، نه خواب ناکافی، توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از افراد در گزارش‌های خود گفته‌اند که احساس می‌کنند استراحت کافی ندارند.

این تجزیه و تحلیل نشان داد که تجربیات محل کار به طور مداوم به عنوان یکی از مهمترین عوامل مختل کننده خواب ظاهر می‌شوند.

بنابراین، محققان گفتند که استرس مرتبط با کار می‌تواند عامل کلیدی باشد که از طریق آن کار هم بر خواب فرد و هم بر سلامت کلی او تأثیر می‌گذارد.

تساناس در ادامه افزود:«در حالی که ما از شواهد قبلی می‌دانستیم که خواب می‌تواند بر کار تأثیر بگذارد و کار می‌تواند بر خواب تأثیر بگذارد، از میزان مشکلی که جمعیت مورد مطالعه غیربالینی ما با خواب خود داشتند، شگفت‌زده شدیم.»

اگر زیاد شیرینی می‌خورید، این مطلب برای شماست!

مطالعات جدید نشان می‌دهد مصرف مداوم قندهای افزوده می‌تواند تعادل باکتری‌های مفید روده را بر هم بزند، التهاب را افزایش دهد و زمینه‌ساز مشکلات گوارشی و حتی بیماری‌های مزمن شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از eatingwell، سلامت روده در سال‌های اخیر به یکی از مهم‌ترین موضوعات حوزه تغذیه تبدیل شده است. تریلیون‌ها باکتری مفید ساکن روده، علاوه بر کمک به هضم غذا، در تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب، سلامت قلب، تنظیم خلق‌وخو و سوخت‌وساز بدن نیز نقش دارند.

متخصصان تأکید می‌کنند رژیم غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده سلامت میکروبیوم روده است. در این میان، مصرف بیش از حد قندهای افزوده می‌تواند تعادل این باکتری‌های مفید را بر هم بزند.

◆ قند افزوده چیست؟

قند افزوده به قندهایی گفته می‌شود که هنگام فرآوری یا تهیه مواد غذایی به آن‌ها اضافه می‌شوند؛ مانند شکر سفید، شربت ذرت، عسل، شربت افرا و دکستروز. این قندها با قندهای طبیعی موجود در میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات تفاوت دارند.

بخش عمده قند افزوده دریافتی افراد از نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی، شیرینی‌ها، کیک، بستنی، بیسکویت و سایر خوراکی‌های فرآوری‌شده تأمین می‌شود.

◆ مصرف زیاد قند چگونه به روده آسیب می‌زند؟

کارشناسان می‌گویند مصرف مداوم مقادیر زیاد قند افزوده باعث رشد بیش از حد برخی باکتری‌های نامطلوب شده و در مقابل، جمعیت باکتری‌های مفید روده را کاهش می‌دهد. این عدم تعادل می‌تواند به مشکلات گوارشی، افزایش التهاب، اختلالات متابولیک و حتی تغییرات خلق‌وخو منجر شود.

◆ افزایش التهاب و آسیب به سد دفاعی روده

پژوهش‌ها نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی پرقند تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه مانند بوتیرات را کاهش می‌دهند. این ترکیبات برای تغذیه سلول‌های دیواره روده، حفظ سلامت سد دفاعی روده و کنترل التهاب ضروری هستند.

کاهش این مواد مفید می‌تواند باعث افزایش نفوذپذیری روده، برهم خوردن تعادل میکروبیوم و ایجاد محیطی مستعد التهاب شود.

◆ قند، جای غذاهای مفید را می‌گیرد

یکی از مهم‌ترین مشکلات رژیم‌های غذایی سرشار از قند این است که معمولاً جایگزین غذاهای سالم و پرفیبر می‌شوند. زمانی که نوشابه، شیرینی و غذاهای فوق‌فرآوری‌شده جای میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل را بگیرند، باکتری‌های مفید روده مواد مغذی مورد نیاز خود را از دست داده و تنوع میکروبی روده کاهش می‌یابد.

◆ چگونه از سلامت روده محافظت کنیم؟

متخصصان برای حفظ سلامت روده توصیه می‌کنند:

مصرف میوه، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و سایر منابع فیبر را افزایش دهید.

نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین را با آب، آب گازدار بدون شکر یا دمنوش‌های بدون قند جایگزین کنید.

از مصرف میوه‌ها و لبنیات به دلیل داشتن قند طبیعی نترسید، زیرا این مواد غذایی سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد مغذی مفید هستند.

خواب کافی داشته باشید و استرس را کنترل کنید، زیرا این دو عامل نیز بر سلامت میکروبیوم روده تأثیر مستقیم دارند.

کارشناسان تأکید می‌کنند مصرف گهگاهی شیرینی و دسر مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما زیاده‌روی مداوم در مصرف قندهای افزوده می‌تواند تعادل باکتری‌های مفید روده را بر هم بزند، التهاب را افزایش دهد و سلامت دستگاه گوارش را به خطر بیندازد.بهترین راهکار، پیروی از یک رژیم غذایی متعادل، سرشار از فیبر و مواد غذایی طبیعی و محدود کردن مصرف قندهای افزوده است.

ابهام در اثربخشی آنتی‌هیستامین‌ها در تسکین اگزما

افراد مبتلا به اگزما اغلب قرص‌های آنتی‌هیستامین مصرف می‌کنند، به این امید که خارش بی‌وقفه شان تسکین یابد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این قرص‌ها ممکن است کمک چندانی نکنند و حتی می‌توانند عوارض جانبی نگران‌کننده‌ای داشته باشند.

تیمی به سرپرستی دکتر «الکساندرو چو»، از دانشگاه مک‌مستر در همیلتون کانادا، ۴۷ آزمایش بالینی شامل بیش از ۶۲۰۰ کودک و بزرگسال مبتلا به اگزمای عمدتاً متوسط تا شدید را بررسی کردند.

این آزمایش‌ها آنتی‌هیستامین‌ها، مسدودکننده‌های H۲ و داروهایی به نام تثبیت‌کننده‌های سلولی را با داروها- با و بدون درمان‌های استاندارد مانند مرطوب‌کننده‌ها یا کرم‌های استروئیدی-مقایسه کردند.

◇ نتایج: آنتی‌هیستامین‌ها فقط بهبودهای کوچک و از نظر بالینی بی‌اهمیتی در اگزما و شدت خارش ایجاد کردند و به نظر نمی‌رسد مشکلات خواب یا تشدید بیماری را کاهش دهند.

محققان همچنین هشدار دادند که آنتی‌هیستامین‌ها احتمالاً خواب‌آلودگی و آرام‌بخشی را افزایش می‌دهند و ممکن است باعث شوند بیماران به دلیل این عوارض جانبی، درمان را متوقف کنند.

نویسندگان می‌نویسند:«یافته‌های ما استفاده از آنها را در مدیریت معمول درماتیت آتوپیک [اگزما] تأیید نمی‌کند.» اگرچه خاطرنشان کردند که تقریباً نیمی از بیماران اگزما در حال حاضر قرص‌های آنتی‌هیستامین مصرف می‌کنند.

محققان معتقدند که زمان آن رسیده است که دستورالعمل‌ها به‌روز شوند، دستورالعمل‌هایی که بر آنچه واقعاً مؤثر است، آنچه ایمن است و آنچه بیماران واقعاً نیاز دارند، تمرکز کنند.

خبر پزشکی

برای رفع کم‌آبی بدن، شیر بهتر است یا آب؟

برخی مطالعات نشان می‌دهند شیر، به‌ویژه پس از ورزش، به دلیل داشتن پروتئین، الکترولیت‌ها و کربوهیدرات‌ها ممکن است مایعات بدن را بهتر از آب حفظ کند؛ اما متخصصان تأکید می‌کنند که برای تأمین آب مورد نیاز روزانه، آب همچنان بهترین انتخاب است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از verywellhealth، این روزها گاهی ادعا می‌شود که شیر نسبت به آب، بدن را بهتر هیدراته یا آبرسانی می‌کند. هرچند برخی مطالعات از این فرضیه حمایت می‌کنند، اما متخصصان معتقدند شواهد موجود هنوز محدود است و برای تأمین آب مورد نیاز روزانه، آب همچنان بهترین گزینه محسوب می‌شود.

◆ آیا شیر واقعاً از آب بهتر است؟

بخش زیادی از این ادعا به مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۶ بازمی‌گردد که در آن پژوهشگران میزان دفع ادرار افراد را پس از مصرف نوشیدنی‌های مختلف، از جمله آب، شیر پرچرب و کم‌چرب، نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، قهوه، آب‌میوه و چای بررسی کردند.

نتایج این تحقیق نشان داد که بر اساس «شاخص آبرسانی نوشیدنی‌ها» (Beverage Hydration Index یا BHI)، شیر نسبت به آب معمولی مدت بیشتری به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند. پژوهشگران این ویژگی را به وجود پروتئین، کربوهیدرات و الکترولیت‌هایی مانند سدیم و پتاسیم نسبت می‌دهند.

با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند که این نتایج بر پایه چند مطالعه کوچک است و هنوز نمی‌توان با اطمینان گفت شیر از آب برای آبرسانی روزانه بهتر است.

◆ چرا شیر بعد از ورزش مفید است؟

مطالعات نشان می‌دهد شیر کم‌چرب پس از ورزش می‌تواند نسبت به آب یا برخی نوشیدنی‌های ورزشی، مایعات از دست‌رفته بدن را بهتر جبران کند.

هنگام ورزش، بدن علاوه بر آب، الکترولیت‌هایی مانند سدیم و پتاسیم را نیز از دست می‌دهد و ذخایر گلیکوژن عضلات کاهش می‌یابد. شیر با داشتن ترکیب مناسبی از پروتئین و کربوهیدرات، هم به جبران مایعات کمک می‌کند و هم فرایند ترمیم و بازسازی عضلات را تسریع می‌کند.

به همین دلیل بسیاری از ورزشکاران پس از تمرین‌های سنگین، شیر یا شیرکاکائو را به‌عنوان نوشیدنی ریکاوری انتخاب می‌کنند.

◆ چه زمانی شیر انتخاب بهتری است؟

میزان نیاز روزانه به مایعات برای همه افراد یکسان نیست و به عواملی مانند سن، میزان فعالیت بدنی، بارداری و شرایط آب‌وهوایی بستگی دارد.

کارشناسان توصیه می‌کنند دست‌کم نیمی از مایعات روزانه از طریق آب تأمین شود و بخش دیگر می‌تواند از نوشیدنی‌هایی مانند شیر و همچنین مواد غذایی پرآب تأمین شود.

البته نباید فراموش کرد که شیر برخلاف آب، حاوی کالری و قند طبیعی (لاکتوز) است؛ بنابراین افرادی که قصد کاهش کالری دریافتی دارند، باید این موضوع را در برنامه غذایی خود در نظر بگیرند.

در عین حال، شیر منبع خوبی از کلسیم، ویتامین D و پروتئین است و می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد.

فرار از گرمازدگی در روزهای داغ

گرمای تابستان گاهی طاقت فرساست و این گرمای شدید می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی شود. برای در امان ماندن از این موج گرما، نیاز به تغییراتی ساده اما حیاتی در سبک زندگی خود داریم؛ تغییراتی که از پوشش ما شروع شده و تا سبد غذایی و برنامه ورزشی‌مان امتداد می‌یابد.

به گزارش ایسنا، گرمازدگی حالتی است که در آن بدن به دلیل قرار گرفتن در گرمای زیاد یا فعالیت بدنی شدید در هوای گرم نمی‌تواند دمای خود را به شکل طبیعی کنترل کند. در شرایط عادی، بدن با تعریق و تنظیم جریان خون تلاش می‌کند خنک بماند اما وقتی هوا بیش از حد گرم و رطوبت بالا باشد یا بدن دچار کم‌آبی شود، این سیستم طبیعی عملکرد کافی ندارد.

◆ علائم گرمازدگی

علائم گرمازدگی ممکن است به‌طور ناگهانی یا با گذشت زمان به خصوص با دوره‌های ورزش طولانی مدت ایجاد شود. علائم و نشانه‌های احتمالی گرمازدگی عبارتند از تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، خستگی، نبض ضعیف و سریع، فشار خون پایین هنگام ایستادن، گرفتگی عضلات، حالت تهوع، سردرد، اما در موارد شدیدتر، گیجی، اختلال در هوشیاری، پوست بسیار داغ، بی‌حالی شدید یا از دست دادن هوشیاری می‌تواند نشانه وضعیت اورژانسی باشد.

گرمازدگی ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد، اما بعضی افراد بیشتر از دیگران در معرض خطر قرار دارند. کودکان، سالمندان و افرادی که در فضای باز کار می‌کنند مثل کارگران ساختمانی، کشاورزان، رانندگان، پیک‌ها، فروشندگان بازار و نیروهای خدماتی، افراد دارای بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون، مشکلات کلیوی یا تنفسی نیز باید گرمای شدید را جدی‌تر بگیرند. آنها باید برنامه‌ریزی دقیق‌تری برای مصرف آب، استراحت و خنک‌ماندن داشته باشند.

پوشش ما در روزهای گرم، اولین خط دفاعی بدن در برابر دمای بالا است. انتخاب لباس مناسب می‌تواند دمای بدن را تا چند درجه کاهش دهد.

لباس‌های پلاستیکی و نایلونی گرما و رطوبت را در خود حبس می‌کنند. در مقابل، پارچه‌های نخی، کتان و لینن اجازه می‌دهند جریان هوا به‌راحتی با پوست در ارتباط باشد و تعریق بدن به‌سرعت تبخیر شود، رنگ‌های تیره (به‌ویژه مشکی) جاذب نور و گرما هستند. در تابستان به سراغ رنگ‌های سفید، کرم، آبی ملایم و صورتی بروید تا نور خورشید را منعکس کنند، لباس‌های چسبان مانع گردش هوا روی پوست می‌شوند و احتمال عرق‌سوز شدن را افزایش می‌دهند. لباس‌های گشاد و آزاد بهترین انتخاب برای این فصل هستند و استفاده از کلاه‌های لبه‌دار (به‌ویژه لبه‌پهن) و عینک‌های آفتابی استاندارد برای محافظت از پوست صورت و چشم‌ها حیاتی است.

◆ نوشیدنی‌های نجات‌بخش در گرمازدگی

تامین آب بدن کلید اصلی پیشگیری از گرمازدگی است، اما هر مایعی برای این روزها مناسب نیست. برای رفع عطش در گرما، نوشیدن آب با دمای ملایم توصیه می‌شود زیرا آب یخ هضم را مختل کرده و باعث انقباض رگ‌ها می‌گردد. استفاده از خاکشیر و تخم‌شربتی به دلیل حفظ رطوبت در دانه‌ها مانع از تشنگی طولانی‌مدت می‌شود. همچنین آب‌دوغ خیار و شربت سکنجبین علاوه بر خنک‌کردن بدن، املاح از دست‌رفته بر اثر تعریق را جبران می‌کنند.

◆ نوشیدنی‌های ممنوعه در روزهای گرم

نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های بسیار شیرین تشنگی را افزایش می‌دهند. مصرف قهوه و چای پررنگ را نیز کاهش دهید، زیرا کافئین باعث افزایش دفع آب بدن می‌شود.

◆ چه بخوریم، چه نخوریم؛ رژیم غذایی ضد گرما

سنگین‌کردن معده در روزهای داغ، بار اضافی به سیستم گردش خون وارد می‌کند و دمای داخلی بدن را بالا می‌برد، میوه‌ها و سبزیجات آب‌دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید. برای ناهار غذاهای سبک مانند سوپ خنک، سالاد و ماست و خیار میل کنید و در صورت نیاز به پروتئین، گوشت سفید آب‌پز یا بخارپز را جایگزین غذاهای سرخ‌کردنی کنید.

◆ غذاهایی که باید محدود شوند

مصرف فست‌فودها، غذاهای چرب و پروتئین‌های سنگین (مانند گوشت قرمز) به‌دلیل فرآیند هضم دشوار، سوخت‌وساز بدن را افزایش داده و دمای آن را بالا می‌برند. همچنین ادویه‌های تند با فعال‌سازی سیستم تعریق، احساس گرما و کلافگی را تشدید می‌کنند.

◆ فرمول فعالیت در روزهای داغ

ورزش برای سلامتی ضروری است، اما در روزهای اوج گرما باید هوشمندانه برنامه‌ریزی شود. تمرین را به اوایل صبح یا اواخر شب منتقل و از تمرینات هوازی سنگین و طولانی خودداری یا زمانش را کوتاه کنید، به جای دویدن بیرون، باشگاه با تهویه مطبوع بروید یا یوگا و کششی در خانه انجام دهید. منتظر تشنگی نمانید؛ هر ۱۵ دقیقه چند جرعه آب بنوشید.

◆ گام‌های طلایی برای زندگی روزمره در گرما

بین ساعت‌های ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر که تابش خورشید زیاد است تا حد امکان از تردد غیرضروری خودداری کنید، برای کاهش دمای بدن، دوش گرفتن با آب ولرم بسیار موثرتر از آب سرد است، زیرا آب سرد باعث انقباض عروق و محبوس شدن گرما در اعضای داخلی بدن می‌شود و مراقب وضعیت بدنی و میزان مصرف آب کودکان، سالمندان و افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند باشیم.

پژوهش جدید:

پیاده‌روی روزانه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد

نتایج یک پژوهش تازه نشان می‌دهد که انجام پیاده‌روی منظم، حتی با سرعت متوسط، می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد و به کنترل بهتر قند خون کمک کند.

به گزارش بهداشت نیوز، بر اساس یافته‌های این پژوهش، افرادی که پیاده‌روی را به بخشی از برنامه روزانه خود تبدیل کرده‌اند، در مقایسه با افراد کم‌تحرک، از سلامت متابولیک بهتری برخوردار بوده‌اند. پژوهشگران می‌گویند فعالیت بدنی منظم باعث افزایش حساسیت بدن به انسولین و استفاده بهتر از قند خون می‌شود.

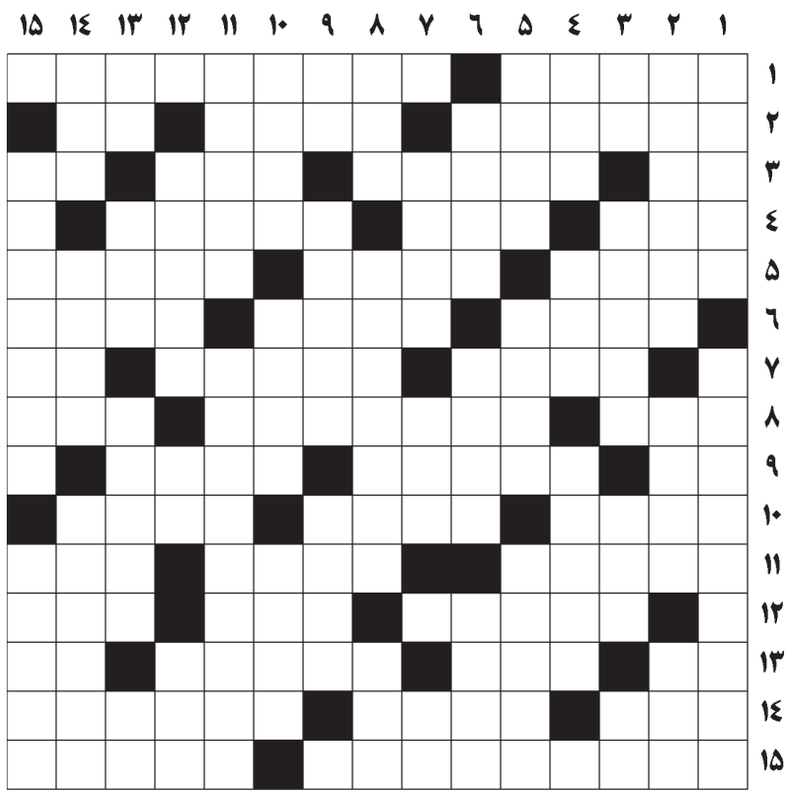
متخصصان تأکید می‌کنند که برای بهره‌مندی از این مزایا، نیازی به ورزش‌های سنگین نیست و حتی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در بیشتر روزهای هفته می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت داشته باشد.

کارشناسان همچنین توصیه می‌کنند پیاده‌روی با رژیم غذایی متعادل، خواب کافی و کنترل وزن همراه باشد تا خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و چاقی کاهش یابد.

به گفته پزشکان، ایجاد تغییرات کوچک اما مداوم در سبک زندگی، یکی از مؤثرترین راهکارها برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر و حفظ سلامت در بلندمدت است.

جدول

شماره جدول ۸۰۰۲



افقی

۱-زمزمه کننده - عالی ترین مقام اجرایی است ۲-زشت منظر - نابود شدنی - شبیه و مانند ۳-مظهر روشنایی - با ایمان و با تقوا - لقبی در اروپا - مادر زن ۴-مکان امن - کنیزک و پرستار - اندکو بی‌ارزش۵-ستایشگر - پیامبر هندی - سلول ۶-جاده یی در شمال - یکی از مراحل کار کشاورزی - برجا باش۷-سخن پرتو بی معنی - وقار و سنگینی - حرف همراهی ۸-حرف تصدیق - از کشورهای امریکای مرکزی - عضو باصره ۹-شهر عادت- شهری در استان گل و بلبل - سینه ۱۰-دوستداری - جهاز عروس- نیرو و قدرت ۱۱-کدخدا - استخوان سرانگشت- از اجزای استواری در خودرو ۱۲-بازی هنرمندانه - تحفه سبز درویش- از پهلوانان داستان ایرانی ۱۳-آتش می‌گیرد - از سور مبارکه قرآن - کشنده ترین زهر - اسب آذری ۱۴-پدر آذریها - خاک- از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-گل چهار فصل - نویسنده کتاب زنان فضل فروش

عمودی

۱-همنشین است- بی خبر از خویشتن ۲-امید است اخترتان همیشه چنین باشد - خوراک زندانیان - کوبیدن و شکستن ۳-گل سرخ - ندا دردهنده - پیش و نزد - امر به آمدن ۴-یکی از دو تکه - گرم و سوزان - جای پرآشوب۵-تازه کار و بی تجربه - مار پر سروصدا - همراه دیرین فیله ۶-روشهای نیکو - راه فرار - ای خدا ۷-پیروان حضرت موسی - بیماری پوستی - نفس بلند ۸-کشور عربی - کنایه از مشتعل ساختن آتش فتنه و اختلاف- گردو غبار ۹-حرف دهن کجی - صبحانه نخورده - پایتخت همسایه شرقی ۱۰-زالزالک وحشی - تربیت آموختن - ویران است ۱۱-ندا دردهنده - شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف ۱۲-بیماری قند - حرف گزینش- چغندر تنوری ۱۳-آخرین نازی - احتیاج به پانسمان دارد - حیوانات بارکش را گویند - یله و آزاد ۱۴-صورت درد - فروغ و روشنی - هم میهن خودمان است ۱۵-کتاب بزرگ حماسی ایران - مشهور و معروف

حل جدول شماره قبل

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