خبر پزشکی

کاهش خطر ابتلا به آرتروز

نایب رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی گفت: انجام ورزش هایی مانند شنا و آیروبیک در کاهش آرتروز موثرند.

به گزارش ایرنا به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی،'سید احمد رئیس السادات' افزود: در مورد ترتیب استفاده از درمانهای غیر جراحی و جایگاه آنها در درمان آرتروز زانو هنوز اتفاق نظر کلی وجود ندارد، اما در این میان اثرات کاهش وزن در افراد چاق، انجام ورزشهای هوازی (ایروبیک)، ورزش های آبی و تمرینات مقاومتی و تقویتی کاملاً ثابت شده است و به شدت در افراد مبتلا به آرتروز توصیه می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: انواع مختلف ورزش هم از میزان درد می کاهند و هم سبب بهبود حرکت و عملکرد مفاصل آرتروزی می شوند.

نکته مهم این است که ورزش درمانی برای هر فرد متناسب با شرایط سنی و جسمی، بیماریهای همراه، شدت آتروز و معاینات فیزیکی وی تجویز می شود.

رئیس السادات گفت: درست مثل هر نسخه دارویی که در آن شکل دارو، دوز، زمان استفاده و ملاحظات و احتیاط‌های هنگام مصرف دارو مشخص است، تجویز ورزش در بیماران نیز باید توسط پزشک انجام شود و در هر نسخه ورزشی نوع ورزش، شدت، طول مدت هر جلسه و تعداد جلسات در روز و هفته و احتیاطات حین ورزش مشخص باشد.

این متخصص طب فیزیکی ادامه داد:از یک سو آرتروز زانو سبب می شود به دلیل کم تحرکی ناشی از درد، قدرت عضلات پیرامون زانو کاهش یابد از طرف دیگر کاهش قدرت عضلات خود سبب ایجاد و افزایش شدت آرتروز می‌شود همچنین در بسیاری از بیماران عدم تناسب بین قدرت و انعطاف پذیری عضلات سبب تشدید آرتروز می شود.

بنابراین علاوه بر ورزشهای تقویتی عضلات به ویژه عضله چهار سر و نزدیک کننده های ران، تمرینات کششی برای افزایش انعطاف پذیری عضلات پشت و کنار ران و حتی تمرینات تعادلی می تواند مفید واقع شود.

وی افزود: پیاده روی یکی از مناسب ترین ورزشها در مبتلایان به آرتروز زانو است اما باید از حرکت بر روی سطوح شیبدار به ویژه سر پایینی پرهیز شود.

رئیس السادات در مقایسه استفاده از تردمیل و دوچرخه ثابت در مبتلایان به آرتروز گفت: دوچرخه ثابت با ارتفاع بلند صندلی به دلیل اینکه بخشی از وزن بیمار توسط صندلی دوچرخه تحمل می شود و از فشار بر زانوها می کاهد به ویژه در افراد چاق مناسب تر است.

وی در خصوص ورزش و انجام آن توسط مبتلایان به آرتروز زانو افزود: وسایل ورزشی و تجهیزاتی که قابلیت تنظیم بر اساس شرایط فیزیکی بیماران را ندارند از جمله وسایل نصب شده در پارکها ممکن است به سلامت سالمندان آسیب برسانند.

□□□

شاد بمانید

رضا رحیمی متخصص تغذیه گفت: مصرف گیلاس در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، روماتیسم و دردهای مفصلی مفید بوده و همچنین برای کاهش سموم بدن در اثر مصرف غذاهای پرچرب و در عملکرد بهتر کلیه‌ها مفید است.

وی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران، ادامه داد: خوردن گیلاس موجب ترشح هورمون های شادی در بدن می شود و در تقویت حافظه، کمک به هضم غذا و در تصفیه خون نقش مهمی دارد.

وی در پایان تاکید کرد: به علت وجود ویتامین c در گیلاس مصرف آن موجب سوخت و ساز بهتر مواد غذایی مصرفی در بدن می شود و همچنین موجب عملکرد بهتر جریان خون می شود.

تصویری از آینده

ترجمه: پیروز پالیزی

از میان میلیون‌ها احتمال ژنتیکی در جهان، فرزند شما با مجموعه بی‌همتایی از ژن‌ها متولد می شود که از پدر و مادرش هدیه گرفته است.

دانش پایه

در زمان لقاح، کروموزوم مادر و پدر برای شکل گیری جنس فرزند با هم مخلوط می شوند. تخمک مادر همیشه کروموزوم (X کروموزوم جنس ماده) راحمل می کند، ولی اسپرم مرد هم کرومزوم X وهم کرومزوم (Y کروموزوم جنس نر) را حمل می کند و هنگام لقاح یکی از آنها را اهدا می کند. بطور خلاصه، کروموزوم اهدایی از طرف پدر در مورد جنس نوزاد تصمیم گیرنده است. (بنابراین زمانی که مردی همسر خود را بدلیل زایمان فرزند دختر سرزنش می کند، در واقع این خود اوست که باید مورد سرزنش قرار گیرد).

در حقیقت تصورمرسوم نسبت ۵۰/۵۰ برای تولد بین دختران و پسران تصورغلطی است. درواقع نسبت تولد پسرها درسال نسبت به دخترها بیشتر است، چرا؟

براساس آمار گزارش شده در سال ۲۰۰۵، سازمان جهانی کنترل و پیشگیری از بیماری ها ، نوزادان پسر بیشتر مستعد پذیرش بیماری ها هستند و از تلفات بیشتری نیز برخوردار هستند. بنابرهمین گزارش، تولد بیشتر نوزاد پسر نسبت به دخترها ، احتمالا راه حل طبیعت برای برقراری توازن بین دختران و پسران در جهان است.

تخمک و اسپرم تعیین کننده جنس فرزند و همچنین دربرگیرنده تمامی ژن های مختلف تاثیر گذاربرجنبه های دیگرمانند: وضع ظاهری، شخصیت و سلامت فرزند ما می باشند. هر کدام از والدین ۲۳ کرومزوم اهدا می کند، که مجموعا ۴۶ کرومزوم یا ۲۳ جفت هستند. هر کرومزوم هزاران ژن را با خود حمل می کند، که علت شباهت نوزاد با والدین را توضیح می‌دهد، ضمن اینکه هرنوزاد ویژگی های متفاوت خود را نیز دارد.

تصویری از آینده

دکتر لوئیس بارتوشسکی متخصص علم ژنتیک در مرکز سلامتی کریستین در شهر نیوارک می گوید: ده‌ها وشاید صدها ژن از والدین در شکل گیری نوزاد تاثیر دارند و به احتمال بسیار ضعیفی فقط یک نوع از ژن (که گاهی اوقات ژن جهش یافته یا mutation است) می تواند اثر بسیار مهمی داشته باشد. راه ساده ای برای دانستن شکل دقیق نوزاد وجود ندارد، او می تواند شبیه مادر، پدر یا چیزی بین این دو باشد.

محققین می گویند: پیش بینی دقیق صفاتی مثل رنگ پوست، چشم، مو و بلندی قد کار بسیار پیچیده ای است. البته نوزادی که خویشاوندان پدری و مادریش چشم های قهوه ای رنگ دارند، به احتمال زیاد رنگ چشم قهوه ای را به ارث می برد، اما نوزادی که خویشاوندانی با رنگ چشم های مختلف دارد می تواند هر سایه ای از رنگ ها را داشته باشد. که نتیجه مخلوط شدن چندین ژن است. جداول مقایسه ای نیز برای این کار جواب دقیقی نمی دهد. برای جستجو در نشانه های ارثی باید به شجره خانواده مراجعه کرد و مشخصات دیده شده در چند نسل گذشته را بررسی کرد. چه کسی می داند، شاید چشمان سبز مادر بزرگتان دوباره در فرزند شما ظاهر شود.

گاهی اوقات بنظر می رسد نوزادی بدون هیچگونه شباهتی با والدین بدنیا می آید. اما زمانیکه یک کودک با موهای قرمز در خانواده ای بدنیا می آید، که هیچگونه زمینه ای برای این رنگ مو را در والدین نمی توان یافت، مقصرکیست؟ بنابر گفته های دکتر بارتوشسکی، ویژگی های بارز شخصیتی ممکن است از طریق جهش ژنتیکی آشکار شود .

توضیحات علمی، مثال های عملی

در اینجا بحث طبیعت در برابر طبیعت به میان می‌آید. بعضی از ویژگی های شخصیتی به ژن ها مربوط می شوند، در حالیکه موارد دیگر برگرفته از محیط اطراف می باشد. عوامل محیطی می توانند بر قد، وزن ، شکل ظاهری و شخصیت نوزاد تاثیر گذار باشد (ورزش، خواب خوب، غذای سالم را جزو وظایف خود بدانید و از هر نوع دود سیگار و غذاهای آماده دوری کنید).

والدین باید مسئولیت تمامی رفتارهای فرشته گونه یا خشن کودک خود را بر عهده بگیرند. والدین تاثیر بسیار زیادی بر رفتار و تصمیم گیری های نوزاد خود دارند، مخصوصا در سالهای اول و قبل از اینکه نقش همسالانش نمایان شود. کوچولوها به والدین خود نگاه می کنند و متوجه هر حرکت آنان هستند، برداشتن چیزی، روابط با خویشاوندان، راه های برقراری ارتباط با دیگران، برخورد با مشکلات ، عادات کاری و تمامی برداشت شما از دنیای خارج بطورعمومی، مثال هایی هستند که به کودکان منتقل می شود.

ارزیابی خطرات

بارتوشسکی می گوید: صدها اختلال در رابطه با تغییرات در یک ژن یا یک جفت ژن وجود دارد، اما هرکدام از آنان به ندرت رخ می دهد. اگر شما در مورد تاریخچه یک بیماری ارثی در خانواده خود خبر دارید یا به قومیتی با خطرات مضاعف ژنتیکی تعلق دارید ویا سن شما بیش از ۳۵ سال است، حتما باید قبل از لقاح بدنبال مشاوره ژنتیکی باشید.

الیزابت کیارنی رئیس جمعیت ملی مشاوران ژنتیک امریکا می گوید: مشاورین ژنتیک هم در علم ژنتیک و هم در امر مشاوره تعلیم دیده اند. گاهی اوقات برای نشان دادن خطر بروز یک وضعیت ارثی در نوزاد، تاریخچه فامیلی کافی نیست و با اطلاع از شجره فامیلی یک زوج به آنها انجام آزمایشی را پیشنهاد می کنند.

اگر والدین با قبول خطرات بیماری ژنتیکی مصمم به بچه دار شدن هستند، می توانند روش لقاح آزمایشگاهی را انتخاب کنند، که در آنصورت می توانند قدرت کنترل بر انتقال، یک بیماری خطرناک از طریق ژن ها به جنین را داشته باشند. روش های انتخابی دیگری نیز احتمالا وجود دارد.

فکر کردن به احتمالات و چیزهای ناخوشآیند در این دوران کار ساده ای است، اما باید درمورد بارداری خود مثبت اندیش باشید. بهتر است آرامش خود را بخاطر نوزادتان حفظ کنید ، به احتمال زیاد او قوی و سالم با آینده ای روشن بدنیا خواهد آمد. زمانی که به کوچولوی عزیزتان فکر می کنید، او زیبای خفته ای با ترکیبی از ژن های شما و همسرتان خواهد بود.

چند نفر از ما حقیقتا می داند که بچه چگونه بوجود می آید؟

اسپرم وارد تخمک می شود، این داستان کوتاهی است که به کودک کنجکاو ده ساله می گوئیم، اما واقعیت چیزی بیش از این است. هر اسپرماتوزوم و تخمک شامل دستورات ژنتیکی بیشماری است و زمانی که آنها به هم می رسند، بسیاری از شخصیت های آینده کودک در آن لحظه شکل می گیرد. آموزش این روند به ما امکان می دهد تا بتوانیم در بروز توانایی های نوزادمان دخیل باشیم (بعلاوه این می تواند سرگرمی خوبی باشد).

منبع: http://niniplus.com

خبرها از عالم علم

دی اکسید کربن عاملی برای پدیده گرمایش جهانی

کارشناسان علوم جوی و هواشناسی در امریکا تاکید کردند که حجم گاز دی اکسید کربن که مهمترین عامل بروز پدیده گرمایش جهانی به شمار می آید در حال حاضر به یک نقطه عطف جدید نگران کننده ای رسیده است.

ایستگاه های کنترل شرایط جوی در منطقه قطب شمالگان هم اکنون در حال بررسی و اندازه‌گیری دقیق حجم این گاز را در بخش‌های مختلف اتمسفر هستند.

به گزارش ایسنا، آمار بدست آمده نشان می دهد که حجم این گاز در اتمسفر با سرعت افزایش یافته است.

بررسی ها نشان داده است که میزان افزایش حجم گاز دی اکسید کربن در قطب شمال نسبت به چندین سال قبل بیشتر شده و به احتمال زیاد این روند فزاینده به زودی به سایر نقاط زمین نیز خواهد رسید.

به گفته کارشناسان منطقه قطب شمال شاخص اصلی برای بررسی پدیده گرمایش جهانی هم از نظر مقدار دی اکسید کربن و هم به لحاظ تاثیرات آن بر زمین است.

□□□

بوی بد دهان

لاله نصیری جراح و دندانپزشک در پاسخ به اینکه چرا با وجود اینکه وقتی دندان خود را دو بار مسواک می زنیم و نخ دندان هم می کشیم باز هم از بوی بد دهان رنج می بریم، گفت: اگر با وجود همه مراقبت های بهداشتی هنوز هم دهانتان بوی بدی دارد این بوی بد می تواند نشانه ای از بیماری دندان داشته باشد.

وی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران، در ادامه مطلب خود افزود: همچنین نشانه‌ای از بازگشت اسید معده به مری، خشکی دهان یا حتی سینوزیت و عفونت گلو باشد.نصیری اظهار کرد: فراموش نکنید خمیر دندان هیچ اثری بر بوی پیاز و سیر ندارد پس بهتر است از مصرف این غذاها دوری کنید.

□□□

یافته‌های جالب یک پژوهش درباره مقایسه میکروب‌های دفتر کار مردان و زنان!

تحقیقات جدید در آمریکا نشان می‌دهد، میزان باکتری موجود در دفاتر کار مردان چندین برابر دفاتر کار زنان است.

به گزارش ایسنا، محققان دانشگاه سن دیه گو با بررسی ۴۵۰ نمونه DNA از ۹۰ دفتر کار در شهرهای مختلف آمریکا بیش از ۵۰۰ نوع مختلف باکتری کشف کرده‌اند که اغلب آنها از پوست، بینی و گوش‌ها نشأت می گیرند و بخش دیگر از طریق کفش یا لباس به داخل محیط منتقل شده‌اند.

بیشترین میزان قارچ و باکتری‌ها بر روی صندلی و تلفن‌ها قرار دارند و کمترین میزان نیز بر روی صفحه نمایش رایانه قرار دارد.

دکتر «اسکات کلی» سرپرست تیم تحقیقاتی اعلام کرد: دفاتر و اتاق های مورد استفاده مردان از میزان باکتری بالاتری برخوردار هستند.

به گفته محققان، تفاوت سطح آلودگی در دفاتر کار زنان و مردان به تفاوت سطح بهداشت در این دو گروه مربوط می شود؛ چراکه مردان در رعایت بهداشت فردی از جمله شستن مرتب دست ها و مسواک زدن دقت کمتری به خرج می دهند.دکتر «وال کورتیس» از محققان دانشکده طب گرمسیری لندن خاطر نشان می کند: در تحقیقات قبلی مشخص شده بود که میزان آلودگی دست مردان چند برابر آلودگی دست زنان است.

مردان بهداشت را چندان جدی نمی گیرند؛ همچنین به دلیل تعرق زیاد، بدن مردان مستعد جذب باکتری های مختلف می شود.

نتیجه این پژوهش در مجله PLoS ONE منتشر شده است.

علل بروز اضطراب

اضطراب عبارت است از یک احساس ناراحت‌کننده و مبهم ترس ، وحشت ، یا خطر با منشای ناشناخته که بر فرد مستولی می‌گردد. برای بعضی از افراد این حالت ممکن است ناگهانی روی دهد و بر طرف شود، اما برای بعضی دیگر این حالت به صورت مزمن در می‌آید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، اضطراب از نظر علمی چندین نوع دارد: اضطراب حاد ناشی از موقعیتی خاص ، اختلال در تطابق یافتن با شرایط تازه ، اختلال اضطرابی عمومی شده ، اختلال هراس ، اختلال تنش‌زای پس از حادثه ، ترس مرض‌گونه و اختلال وسواسی ـ جبری.

علایم شایع بیماری

احساس اینکه یک اتفاق نامطلوب یا زیانبار به زودی رخ خواهد داد،

خشک شدن دهان ، مشکل در بلع ، یا خشونت صدا ، تند شدن تنفس و ضربان قلب ، تپش قلب ،حالت لرزش یا پرش عضلات ، ناتوانی جنسی ، انقباض عضلات ،سردرد ، کمردرد ، عرق کردن ، تهوع ، اسهال ، کاهش وزن ،خواب‌آلودگی ، مشکل در تمرکز ، منگی یا غش ، تحریک‌پذیری ، خستگی ، کابوس ، مشکل در حافظه.

بروز اختلال در روابط اجتماعی و شغلی ، افزایش ناگهانی میزان اضطراب ممکن است موجب بروز حمله هراس و فرار از موقعیت شود، وابستگی به داروها و نامنظمی ضربان قلب از دیگر علائم این بیماری هستند.

علل بروز اضطراب

فعال شدن مکانیسم‌های دفاعی بدن برای مبارزه یا فرار ترشح آدرنالین از غدد فوق‌کلیوی افزایش می‌یابد، و موادی که از تجزیه آدرنالین در بدن جمع می‌شوند (کاتکول آمین‌ها) نهایتاً بخشهای مختلف بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. تلاش برای پرهیز از اضطراب خود موجب اضطراب بیشتر می‌شود. استرس با هر منشاء (مثلاً مشکلات اجتماعی یا مالی) ، سابقه خانوادگی اضطراب ، خستگی یا کار زیاد ، وقوع مجدد موقعیتهایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آنها به فرد آسیب رسیده است، بیماری جسمانی ، تکامل طلبی غیرمنطقی ، ترک اعتیاد و ... خطر بروز اضطراب را تسریع می‌کند.

راههای پیشگیری

از روشهای کسب آرامش یا مراقبه برای کاهش استرس بهره بگیرید.

به فکر تغییر شیوه زندگی خود باشید تا استرس کاهش یابد.

استرس و اضطراب ایجاد شده را مدیریت کنید (مدیریت استرس).

از تفکرات بی جا و بیش از حد دوری کنید.

سعی کنید در اجتماعات حضور بیشتری یابید.

سعی کنید زیادی با خودتان خلوت نکنید و خود را از تنهایی دور کنید (رهایی از احساس تنهایی).

درمان

اضطراب عمومی شده را می‌توان با درمان کنترل کرد. غلبه کردن بر اضطراب اغلب موجبات زندگی بهتر و رضایت بخش‌تری را فراهم می‌آورد.

روان درمانی

وقتی احساس کردید که دارای اضطراب هستید، بهتر است تحت بررسی و درمان از نظر موارد خاص تهدیدکننده یا منشاء استرس که در ناخودآگاه شما است ولی وجود دارد، قرار بگیرید.

به فراگیری روشهای کاهش انقباض ناخودآگاه عضلانی مثل بازخورد زیستی و روشهای کسب آرامش بپردازید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری : در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت خود را حفظ کنید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

دارو درمانی

امکان دارد داروهای ضداضطراب مثل بنزودیازپین‌ها برای مدتی کوتاه تجویز شوند.

امکان دارد از داروهای ضدافسردگی برای اختلال هراس استفاده شود.

از کافئین و سایر مواد تحریک‌کننده ، و نیز الکل استفاده نکنید.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم اضطراب را دارید و خود درمانی نتیجه‌ای نداده است.

اگر شما دچار احساس ناگهانی هراس بیش از حد شده‌اید. اگر دچار علایم جدید و بدون توجیه شدید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

تقویت معده، قلب، کبد و اعصاب

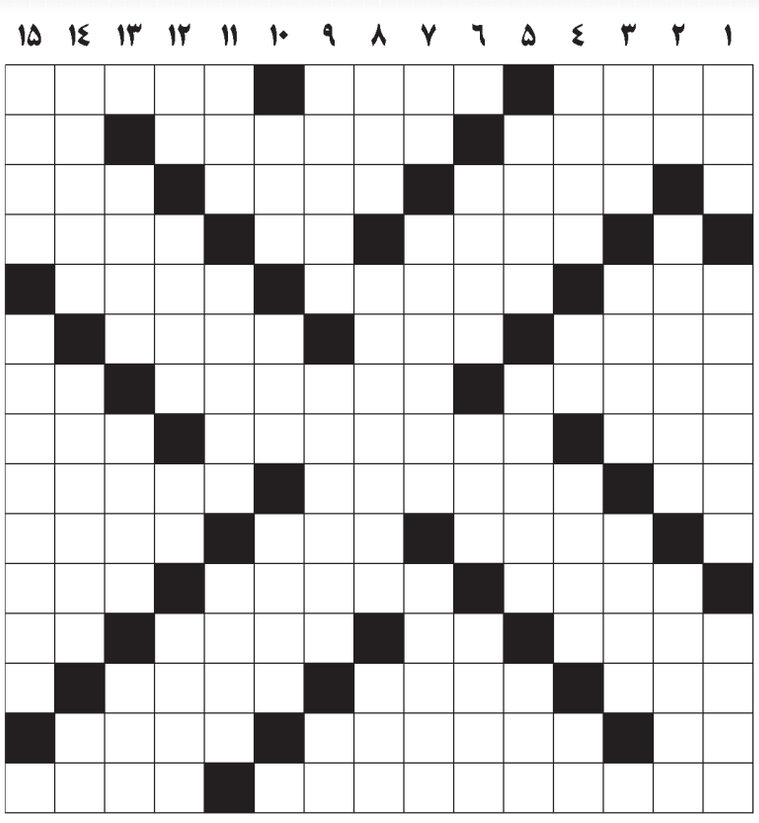
تاجر کارشناس صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی کاشان با اشاره به اینکه بعضی افراد قدیمی مصرف گلاب را در روزهای سخت و پرتنش لازم می دانند، افزود: این مایع خوشبو و معطر تا حدودی تحریک‌کننده جریان خون است و بافت پوست را به تولید سلول‌های جدید تحریک می‌کند.

به گزارش برنا، تاجر با اشاره به تاثیر خوردن گلاب برای رفع سردرد و بوی بد دهان تصریح کرد: مصرف گلاب همچنین تحریک‌کننده هورمون‌ها بوده و میل جنسی را افزایش می‌دهد و تا حدودی تنظیم‌کننده قاعدگی است. وی خوردن گلاب را به بیماران قلبی و نوشیدن روزانه یک لیوان دوغ مخلوط با گلبرگ‌های گل محمدی را برای تنظیم کار دستگاه هاضمه خصوصا در روزهای گرم سال توصیه کرد.

وی ادامه داد: از آنجا که گلاب در اثر ماندگاری زیاد اثر خود را از دست می‌دهد نباید آن را بیش از یک سال نگهداری کرد و باید در یخچال و ظروف شیشه‌ای نگهداری شود.کارشناس صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی کاشان اظهار داشت: گلاب نسبت به مواد تشکیل‌دهنده ظروف پلاستیکی واکنش نشان داده و کیفیت خود را از دست می‌دهد لذا باید از نگه داشتن آن در این نوع ظروف اجتناب شود. تاجر تاکید کرد: محیط و تمامی وسایلی که برای تولید گلاب به کار می‌روند باید استریل باشد چرا که در غیر این صورت، قارچ و کپک می‌تواند در آن رشد کرده و به این ترتیب موجب کدر شدن گلاب و تجزیه مواد موثر آن شود، به این ترتیب نه تنها اثر درمانی نخواهد داشت، بلکه عوارض جانبی نیز دارد. وی تاکید کرد: هنگام خرید گلاب به شفافیت آن توجه کنید و محصول دارای تاریخ مصرف و پروانه ساخت را انتخاب کنید. وی در پایان اذعان داشت: کاشان و شیراز به عنوان دو قطب تولید گلاب از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شناخته شده اند.

جدول

شماره ۴۱۶۹



افقی

۱-شمردن ستارگان از بی خوابی - غله نیم رس بریان کرده - در آنجا گاهی مو را نیز سپید کنند ۲-نان پاره گدایی - به نام آن جنس بنجل را به خلق خدا می فروشند - از وسایل آشپزخانه مدرن ۳-از اصالت بهره نبرده - گوش کرد - خانه بزرگ۴-خواب کودکانه - بیماری - ادوات و تجهیزات۵-دندان نیش- شهرتطلب- هر چیز گستردنی ۶-آمیختگی - تیز و قاطع - حمام و گرمابه ۷-دریاچه‌یی در اوگاندا - گوهر بی‌نظیر - درختی بر سر ۸-سر و سامان - پایتخت کشور آسیایی اندونزی - رودخانه ۹-رود اروپایی - طبیعیدان مشهور فرانسوی - شرح حال ۱۰- تهمتی بر او وارد نیست- وسیله ورزشی - اتاق قطار ۱۱-شهر آذری - ظرفی که در آن خوراک باشد - عقیده ۱۲-بافرهنگ- فرمانده بدن - کشیک و نگهبانی - جدید است۱۳-نرمی و مهربانی - پارسنگ ترازو - گوشت بریان ۱۴-جدید است- دلسرد و پژمرده - دست شکسته بر گردن ۱۵-نویسنده نون و القلم - سرشار است

عمودی

۱-درخشش- خاموش کردن آتش- بندبازو ۲-آخرین رمق - الیاف مصنوعی - به قرارش اعتمادی نیست۳-کشیدن محفل و انجمن - سرپرست خانواده - آرزو و خواهش۴-کاشف قانون وراثت- پاک از تهمت- سرشار است- دودمان ۵-بهای نامطلوب- آزموده‌ها - پایداری در دوستی ۶-ارمغان خوشبوی قمصر - از حروف استثنا - فرستاده شده ۷-خاک سفال - ینگه دنیا - پایتخت سامانیان ۸-پاافزار - پایتخت کشور آسیایی اندونزی - ثناگویی ۹-شتر مرغ امریکایی - از سنگهای سخت بلوری شکل - غم و اندوه ۱۰-دورویی - برنج شوشتری - ضد حمله ۱۱-سخت تر - آب روباخته - از گل های بهاری ۱۲- عدد قمری - پیشوا و مقدا - آب روستایی - شایسته و سزاوار ۱۳-کارگر کشتارگاه - از پیشه وران - فصل کتاب۱۴-زیاده‌روی در خرج - جشن باستانی - گل ته جوی ۱۵-از اوراق بهادار - یکی از اجسام مفرده دارای تشعشعات رادیواکتیو

حل جدول شماره قبل

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