خبر پزشکی

خوراکی‌های مفید برای مبتلایان به کبد چرب

چربی در بخش‌های مختلفی از بدن برای تامین انرژی ذخیره می‌شود. بخشی از کبد هم از چربی تشکیل شده اما بالا رفتن حجم چربی ذخیره شده در کبد نشانه بیماری کبد چرب است.به گزارش ایسنا، دو نوع بیماری کبد چرب وجود دارد: کبد چرب الکلی و کبد چرب غیر الکلی. همچنین در زنان این امکان وجود دارد که به دلیل بارداری دچار بیماری کبد چرب شوند.درمان اصلی برای بیماران کبد چرب تغییر در رژیم غذایی و ورزش کردن است. اگرچه برخی افراد باید برای درمان‌های بیشتر به پزشک مراجعه کنند. رژیم غذایی برای بیماری کبد چرب شامل انواع مختلفی از خوراکی‌ها می‌شود. کاهش کالری مصرفی و خوردن مواد غذایی طبیعی و حاوی فیبر بالا نقطه شروع خوبی است. مصرف خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده، فیبر و پروتئین می‌تواند به احساس سیری و تامین انرژی کمک کند.

برخی افراد تمایل دارند برای درمان این بیماری رژیم‌های غذایی خاص همچون رژیم گیاهی یا مدیترانه‌ای داشته باشند.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، علاوه بر این توصیه ها، خوراکی‌های خاصی وجود دارند که ممکن است برای مبتلایان به بیماری کبد چرب مناسب باشند. برخی از این مواد خوراکی مفید عبارتند از:

سیر: نتایج یک بررسی نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های پودر سیر، وزن بدن و چربی را در مبتلایان به بیماری کبد چرب کاهش می‌دهد.

اسیدهای چرب امگا ۳: بازبینی نتیجه یک بررسی حاکی از آن است که اسیدهای چرب امگا ۳ سطح چربی کبد و کلسترول HDL را در بیماران مبتلا به کبد چرب کاهش می‌دهد.

قهوه: قهوه حاوی اسید کلروژنیک است. ترکیبی که خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد همچنین به کاهش کلسترول و فشار خون کمک می‌کند. علاوه بر این، قهوه به حفظ بدن در برابر بیماری کبد چرب غیرالکلی کمک می‌کند. افزودن قهوه به وعده صبحانه در رژیم غذایی مبتلایان به اسید چرب حائز اهمیت است.

بروکلی: مصرف انواع مختلف سبزیجات برای بیماری کبد چرب مفید است اما بروکلی یکی از گیاهانی است که باید نسبت به گنجاندن آن در رژیم غذایی توجه ویژه‌ای داشت. بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف طولانی مدت بروکلی از تشکیل چربی در کبد موش‌ها جلوگیری می کند.

چای: مصرف چای برای اهداف پزشکی روشی است که از هزاران سال قبل کاربرد داشته است. همچنین نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد چای سبز به طور خاص به کاهش میزان چربی بدن و چربیِ خون کمک می کند.

گردو: مغز گردو سرشار از امگا ۳ است. بررسی انجام گرفته در سال ۲۰۱۵ حاکی از آن است مصرف گردو عملکرد کبد را در بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی بهبود می‌دهد.

آووکادو: آووکادو سرشار از چربی‌های مفید است و حاوی مواد مغذی ضد التهابی و فیبر محلول است که به کاهش قند خون و استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.**سویا:** برخی از پروتئین‌ها به حفظ بدن در برابر بیماری کبد چرب کمک می‌کنند. سویا نیز به متعادل نگه داشتن اثرات مصرف کربوهیدرات‌های ساده بر بدن کمک کرده و سطح قند خون را کاهش می‌دهد.

مضرات افراط در مصرف انواع داروها

زنده یاد دکتر نجم الدین حاجی سیدحسنی

مصرف انواع محصولات خوراکی و داروها به مدت طولانی باعث ایجاد عادت شده و ترک آن موجب بروز انواع ناراحتی‌ها در بدن می‌شود و افرادی که به بعضی از مواد و ترکیبات عادت می کنند پس از ترک آن و نرسیدن آن ماده به سلول‌ها باعث ظهور عوارض و مشکلات می‌شود.

سلول های بدن انسان قادر است به هر ماده و ترکیبی عادت نماید و از آن بهره گیرد ولی از ترک و نرسیدن آن ماده به بدن ممکن است ضعف و ناتوانی ظاهر گردد.

ترکیبات ساده تر زودتر در بدن شکسته شده و انرژی تولید می‌نمایند و انواع مواد شیرین و قندی می تواند انرژی سریعتر تولید نماید.

داروها دارای اثرات متفاوت روی بدن می‌باشند و آنانی که جنبه تقویتی داشته و نیروی بدن را زیاد می کنند پس از قطع ضعف و ناتوانی ایجاد می کنند و داروهای کاهنده انرژی و ضد فشار خون پس از عدم مصرف موجب افزایش فشار خون و تهاجم می‌شود که ممکن است به بیماری های روحی و عصبی تبدیل گردد و بر این مبنا باید قطع اغلب داروها تدریجی باشد تا بدن به وضع جدید عادت نماید.

تنوع در اثرات داروها زیاد است و مصرف و قطع اکثر آنها عوارض گوناگون و حتی بیماری های نو ایجاد می کند و آنانی که از انواع داروها بهره می گیرند باید توجه داشته باشند که بعضی از داروها دارای عوارض جانبی نیز می باشند که در دراز مدت موجب خطر می گردد.

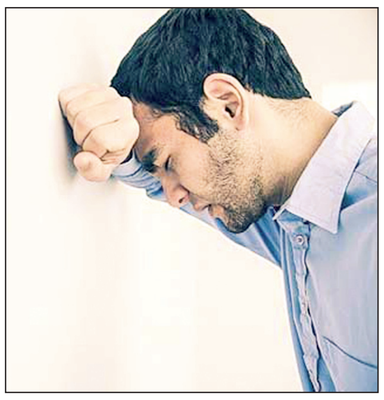
به عنوان نمونه داروهای حل‌کننده املاح رسوبی کلسیم در داخل رگ ها پس از مدتی ممکن است کلسیم استخوان ها را نیز مقداری حل کرده و پوسیدگی در استخوان ها ظاهر می شود که با مصرف انواع محصولات حاوی کلسیم و ترکیبات روغنی دارای ویتامین D می توان خرابی استخوان ها را ترمیم کرد.

تهیه و تنظیم : محمد تقی اشتری دلیوند

◆

محققان هشدار دادند:

افزایش نرخ سکته مغزی در جوانان



مطالعات محققان دانشگاه راتگرز در نیوجرسی نشان می دهد نرخ سکته مغزی در جوانان نسبت به نسل قبل افزایش یافته است.

به گزارش ایرنا از مدیکال ساینس، مطالعه محققان نشان می‌دهد نرخ سکته مغزی در متولدین ۱۹۴۵ تا ۱۹۵۴ میلادی کمتر از افرادی است که ۲۰ سال کوچکتر هستند. آمار منتشر شده در این گزارش به قرار زیر است:

- نرخ سکته در افراد ۳۵ تا ۳۹ سال بیش از دو برابر افزایش یافته است.
- نرخ سکته در افراد ۴۰ تا ۴۴ سال دو برابر افزایش یافته است.
- نرخ سکته در افراد ۴۵ تا ۵۴ سال، ۶۸ درصد افزایش یافته است.
- نرخ سکته در افراد ۵۵ سال به بالا بین سال های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۴ میلادی کاهش یافته است.

محققان معتقدند کاهش تحرک، استفاده از غذاهای چرب، شور و شیرین مهمترین عامل افزایش نرخ سکته در نسل جوان و تولید داروهای جدید کاهش دهنده کلسترول و فشار خون با کارایی بالا و همچنین افزایش آگاهی عمومی دلیل اصلی کاهش این عارضه در افراد بالای ۵۵ سال است.نتایج این تحقیقات در نشریه American Heart Association منتشر شده است.

سکته مغزی به دلیل وقفه ای کوچک در جریان خون مغز یا انسداد رگ ها بوجود می‌آید. در این حالت جریان اکسیژن و مواد غذایی به مغز محدود می شود و بخشی از بافت مغز آسیب می‌بیند.

این در حالی است که در ایران نیز سکته مغزی دومین عامل مرگ و میر اعلام شده است.

به گفته دکتر مسعود مهرپور دبیر انجمن سکته مغزی، هر پنج دقیقه که می‌گذرد، یک تن در کشور دچار سکته مغزی می‌شود؛ به عبارت دیگر، هر روز ۲۸۸ تن از هموطنان سکته مغزی می کنند که شمار آنان را اگر جمع ببندیم از صد هزار تن در سال بیشتر می شود. اندازه گیری مرتب فشار خون و درمان فشار خون بالا، کنترل ضربان نامنظم قلب، پرهیز از استعمال دخانیات، اندازه گیری مستمر کلسترول خون و جلوگیری از افزایش آن، اجتناب از مصرف الکل، کنترل قند خون و درمان اختلالات گردش خون، از مهمترین روش های کاهش احتمال سکته مغزی است.

خبر

گوشت قرمز، بدون چربی یا چربی دار؟

مصرف کدام گوشت قرمز بهتر است گوشت قرمز بدون چربی بهتر است یا چربی دار ؟

اگر قصد خرید گوشت گوساله را دارید، حتما قسمت راسته این گوشت یا گوشت چرخ کرده آن را بخرید چون دارای چربی بسیار کمی می باشد و میزان چربی آن به بیشتر از ۱۵ درصد نمی رسد.

وقتی که دنبال منبع عالی و فوق‌العاده‌ای برای دریافت پروتئین مرغوب و ویتامین B۱۲ می‌گردید، قطعا گوشت‌های قرمز در اولویت انتخاب‌های شما قرار می‌گیرند. بعضی از تکه‌های گوشت قرمز حاوی میزان زیادی از چربی‌های اشباع و کلسترول هستند، اما باز هم فواید تغذیه‌ای زیادی دارند. البته تردیدی نیست که زیاده‌روی در مصرف این چربی‌های ناسالم، کلسترول خون را بالا می‌برد و درنهایت به ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی منجر می‌شود. به همین دلیل است که محققان همواره تاکید می‌کنند که از گوشت‌های قرمز بدون چربی استفاده کنید که کمترین میزان چربی را به بدن می‌رسانند.

تعریف گوشت قرمز بدون چربی

هر بُرش از گوشت قرمز حاوی ۱۰ گرم چربی یا کمتر از آن است و میزان چربی‌های اشباع در هر وعده مصرفی از گوشت قرمز نیز بیشتر از ۴.۵ گرم نیست. محققان هر وعده مصرفی از گوشت قرمز را برابر با ۱۰۰ گرم می‌دانند. اگر گوشت قرمز انتخابی شما کاملا بدون چربی و مرغوب باشد، میزان چربی کل و چربی اشباع آن باز هم به نصف میزان ذکرشده می‌رسد. با این حال، هر وعده مصرفی از گوشت قرمز کاملا بدون چربی نیز هنوز حدود ۹۵ گرم کلسترول دارد. به یاد داشته باشید که اصطلاح «با چربی پایین» یعنی میزان چربی کل در هر وعده مصرفی از این گوشت‌ها باید حدود ۳ گرم یا کمتر باشد، ولی همه گوشت‌های قرمز در این رده قرار نمی‌گیرند.

خرید گوشت قرمز بدون چربی

اگر می‌خواهید که گوشت گوساله بخرید، قسمت راسته این گوشت و گوشت چرخ‌کرده آن واقعا چربی خیلی کمی دارد و میزان چربی آن به بیشتر از ۱۵ درصد نمی‌رسد. همچنین می‌توانید از مسئولان فروشگاه درخواست کنید که چربی‌ها را کاملا از گوشت انتخابی شما جدا کنند. گوشت گوسفند هم اساسا حاوی چربی بیشتری نسبت به گوشت گوساله است، اما جداسازی چربی‌های آن توسط مسئولان فروشگاه یا خودتان، میزان چربی کل آن را به حداقل می‌رساند.

گوشت قرمز پُرچرب

جگر گوساله حاوی چربی کل و چربی اشباع کمی است، اما یک وعده ۸۵ گرمی از همین جگر این توانایی را دارد که از مرز کلسترول روزانه مجاز عبور کند. بعضی از گوشت‌های پُرچرب نیز در هر وعده مصرفی حاوی کلسترولی کمتر از ۹۵ میلی‌گرم هستند، اما میزان چربی کل و چربی اشباع آن‌ها از محدوده مجاز فراتر می‌رود. به‌عنوان مثال، هر وعده مصرفی از گوشت سرسینه گوساله حدودا ۲۴ گرم چربی کل، ۹.۵ گرم چربی اشباع و ۷۸ میلی‌گرم کلسترول دارد. بعضی از تکه‌های گوشت قرمز پُرچرب نیز می‌توانند به‌عنوان کم‌چرب مصرف شوند، به شرطی که میزان استفاده از آن‌ها به بیشتر از ۸۵ گرم در هر وعده مصرفی نرسد. به‌عنوان مثال، ۸۵ گرم استیک برای شما مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما یک استیک کامل حدودا ۶ برابر چربی بیشتری دارد.

◆

کاهش وزن با رژیم غذایی ارزان

یک رژیم غذایی مخصوص کاهش وزن می تواند با هر بودجه ای سازگار شود. مواد غذایی سالم فوق العاده ای وجود دارند که می توانید با توجه به بودجه خود خریداری کنید.

اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، کاهش وزن به معنای آن نیست که باید پول زیادی را صرف عضویت در یک باشگاه ورزشی یا خرید مکمل های گران قیمت کنید. یکی از بهترین روش ها برای کنترل نگه داشتن وزن از طریق رژیم غذایی است. با ایجاد تغییر در مواد غذایی مصرفی و چگونگی غذا خوردن می توانید وزن خود را کاهش دهید.

به گزارش عصر ایران به نقل از "اِن‌سی‌بی‌آی"، یک رژیم غذایی مخصوص کاهش وزن می تواند با هر بودجه‌ای سازگار شود. مواد غذایی سالم فوق العاده ای وجود دارند که می توانید با توجه به بودجه خود خریداری کنید. بر همین اساس، مقرون به صرفه بودن به معنای آن نیست که از عطر و طعمی خوب بهره نبرید.

کاهش وزن وظیفه آسانی نیست، اما آشنایی با مواد غذایی که در این مسیر به شما کمک می کنند، ایده خوبی است. در ادامه با برخی از بهترین مواد غذایی مقرون به صرفه برای کمک به کاهش وزن بیشتر آشنا می شویم.

جو دوسر

هنگامی که موضوع کاهش وزن مطرح می شود، یک صبحانه سالم گزینه ای کلیدی است. یکی از بهترین مواد غذایی که می‌توانید برای این وعده غذایی انتخاب کنید، جو دوسر است.

جو دوسر منبع خوبی برای فیبر محلول است که می تواند احساس سیری را برای مدت زمان طولانی‌تری در شما حفظ کرده و دردهای گرسنگی را تا وعده غذایی بعدی زیر کنترل نگه دارد.

همچنین، مصرف روزانه یک کاسه جو دوسر می تواند به سلامت متابولیک شما کمک کند. نتایج یک مطالعه که در سال ۲۰۱۶ در نشریه Nutrients منتشر شد، نشان داد که مصرف کوتاه مدت و بلند مدت جو دوسر اثرات چشمگیری بر کنترل قند خون بالا، کاهش چربی های خون و کاهش وزن دارد.

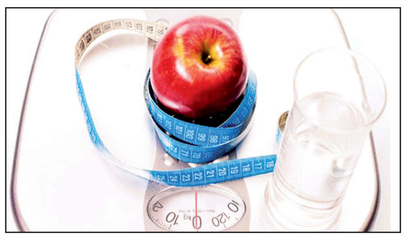
زمانی که جو دوسر مصرف می کنید، از افزودن شکر پرهیز کنید. به جای شکر می توانید از استویا، عسل یا ادویه هایی مانند دارچین برای بهبود عطر و طعم استفاده کنید. همچنین، می توانید مغزهای خوراکی و میوه ها را به وعده جو دوسر خود اضافه کنید.

ماست یونانی

یکی دیگر از گزینه های خوبی که برای کاهش وزن می توانید مد نظر قرار دهید، ماست یونانی است. این ماست حاوی باکتری‌های پروبیوتیک است، که می توانند عملکرد روده را بهبود ببخشند و این شرایط در برابر التهاب و مقاومت به لپتین، محرک هورمونی اصلی چاقی، از شما محافظت می کند.

محتوای بالای پروتئین در ماست نیز به احساس سیری بلند مدت و مهار گرسنگی به واسطه پایدار نگه داشتن سطوح قند خون کمک می کند.

همچنین، محتوای بالای کلسیم موجود در ماست یونانی از فرآیند کاهش وزن به واسطه کمک به



چربی سوزی بیشتر پشتیبانی می کند.

پاپ کورن هواپز شده

اگر به مصرف پاپ کورن علاقمند هستید، به جای نمونه های تجاری حاوی نمک یا کره و پنیر، پاپ کورن هواپز شده در خانه را امتحان کنید و آن را با ادویه ها مختلف ترکیب کنید. این گزینه نه تنها ارزان‌تر است، بلکه به کاهش وزن نیز کمک می کند.

یک فنجان پاپ کورن ساده هواپز شده حاوی کالری بسیار کمی است و از مقدار فیبر خوبی سود می برد، که می تواند احساس سیری را برای مدت زمانی طولانی‌تر در شما حفظ کند. پاپ کورن هواپز شده حاوی مقادیر اندک از ویتامین ها و مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم، ویتامین A، فسفر، روی، منگنز، آهن و مس است.هر زمان که احساس گرسنگی می کنید می توانید مقداری پاپ کورن هواپز شده را مصرف کنید و احساس سیری را بدون افزودن مقادیر زیاد کالری حفظ کنید.

گریپ فروت

گریپ فروت یکی از میوه هایی است که می توانید برای کاهش وزن در رژیم غذایی خود جای دهید. گریپ فروت سرشار از ویتامین C، فیبر و آب است که به کاهش وزن کمک می کنند. ویتامین C اثر مستقیم بر سوخت و ساز دارد، که برای چربی سوزی اهمیت دارد.

گریپ فروت کالری کمی دارد و می تواند به احساس سیری در بلند مدت کمک کند. افزون بر این، این میوه سرشار از ویتامین‌های A، B۶، پتاسیم، فولات، تیامین، کلسیم، آهن، مس، فسفر و منیزیم است.

سیب

مصرف روزانه سیب نه تنها می تواند از مراجعه شما به پزشک پیشگیری کند، بلکه در کنترل وزن بدن نیز می تواند نقش داشته باشد.جدا از محتوای کالری کم، سیب سرشار از فیبر است، که به معنای احساس سیری برای مدت زمانی طولانی‌تر و پیشگیری از پرخوری است. افزون بر این، آنتی اکسیدان های موجود در سیب ممکن است سوخت و ساز شما را تقویت کنند، که برای خلاص شدن از شر چربی ذخیره شده در بدن اهمیت دارد.همچنین، سیب حاوی مواد مغذی مهمی از جمله ویتامین C، ویتامین های B، کلسیم، پتاسیم و فسفر و فاقد چربی یا کلسترول است.

هر زمان که بین وعده های غذایی خود احساس گرسنگی می کنید می توانید با مصرف یک عدد سیب گرسنگی خود را کنترل کنید. از آنجایی که بیشترین میزان مواد مغذی سیب در پوست این میوه است، در صورت امکان میوه را به همراه پوست مصرف کنید.

چای سبز

اگر به نوشیدن قهوه عادت دارید و قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، زمان آن فرا رسیده است تا این عادت خود را ترک کرده و نوشیدن چای سبز را جایگزین آن کنید. چای سبز گزینه ای به مراتب سالم‌تر از قهوه محسوب می شود و حتی از کاهش وزن نیز پشتیبانی می کند.

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان ها است، که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می کنند. همچنین، کاتچین های موجود در چای سبز ذخیره چربی شکمی را مهار کرده و به کاهش وزن سریع کمک می کنند.

اسفناج

اسفناج یکی از سبزیجات مقرون به صرفه ای است که می توانید برای کاهش وزن در رژیم غذایی خود جای دهید. این سبزی سبز برگ از ارزش غذایی بالایی برخوردار است.

اسفناج از محتوای کالری و کربوهیدارت کم برخوردار بوده و حاوی مواد مغذی و فیبر برای ایجاد احساس سیری در انسان است. اسفناج می تواند حجم وعده های غذایی شما را بدون افزایش کالری بیشتر سازد.

کلسیم موجود در اسفناج نیز به فرآیند چربی سوزی کمک می کند.اسفناج را می توانید به روش های مختلف مانند استفاده در سالاد، آب میوه، آب سبزیجات، اسموتی های سبز یا سوپ به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

حبوبات

حبوبات مواد غذایی سالمی هستند که می توانید به مقدار زیاد خریداری کرده و در رژیم غذایی روزانه خود از آنها استفاده کنید.

حبوبات سرشار از فیبر و پروتئین هستند. به عنوان مثال، یک کاسه لوبیای پخته می تواند شما را برای مدت زمانی طولانی سیر نگه دارد. همچنین، آنها دارای چربی کم یا بدون چربی و فاقد کلسترول هستند.

حبوبات از محتوای بالای آهن، منیزیم، پتاسیم و فولات نیز سود می برند. این مواد غذایی از شاخص گلیسمی پایین برخوردار هستند، که به معنای آن است کربوهیدات های موجود در آنها به طور قابل توجهی سطوح قند خون را افزایش نمی دهند.

پنیر کاتیج

پنیر کاتیج دارای مزه ای شیرین و تازه است و همانند محصولات لبنی دیگر از محتوای بالای پروتئین سود می برد، که به کسب احساس سیری برای مدت زمانی طولانی‌تر کمک می کند. محتوای بالای کلسیم نیز به فرآیند چربی سوزی کمک می کند.

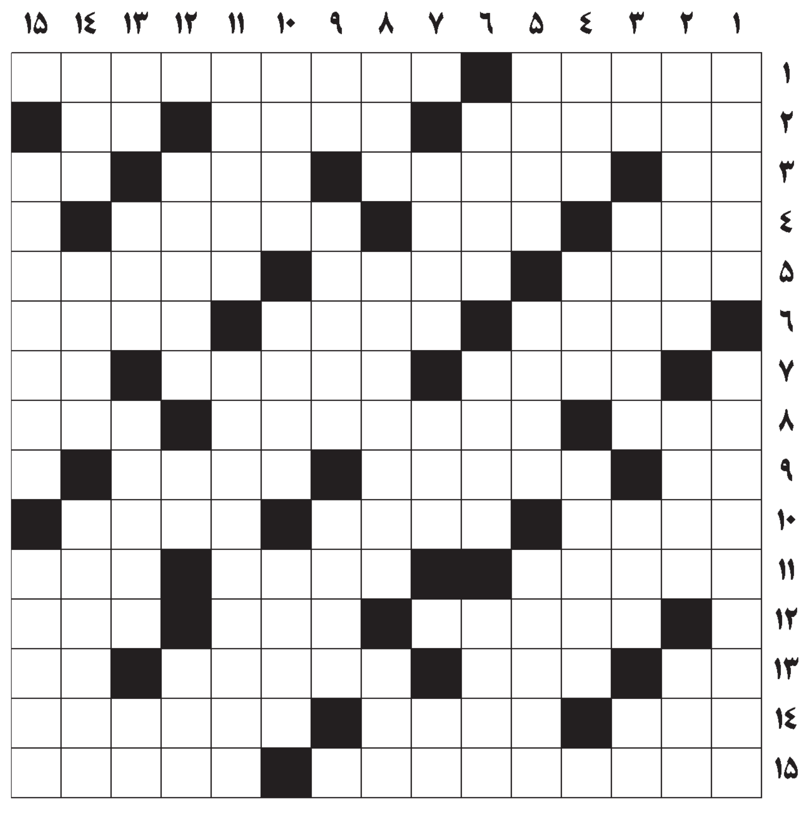
افزون بر این، پنیر کاتیج حاوی ویتامین A، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سلنیم و روی است.

هویج

هویج یک ماده غذایی خوب برای حفظ سلامت چشم ها محسوب می شود، اما آن را می توانید برای کمک به کاهش وزن نیز در رژیم غذایی خود جای دهید.به واسطه محتوای بالای فیبر و آب، هویج می تواند احساس سیری را تقویت کرده و از مصرف کالری اضافی جلوگیری کند.

جدول

شماره ۵۷۰۷



افقی

۱-راههای راست- نمایشنامه یی از یوجین اونیل نمایشنامه نویس امریکایی ۲-اسباب چینی - دها و زیرکی - خم پارچه ۳-درون دهان - فلات معروفی در آسیا - خودرو آلمانی - شهری در آلمان ۴-به‌کار نیامدنی - کودکاز خود راضی - نیکو و آراسته ۵-لقبی در هند - فرومایگی - تعویض کردن ۶-از گل های بهاری - آشکار کردن راز - بر تن کردنی ۷-راه فرار - اعتبار و شخصیت- ضمیر انگلیسی ۸-بخشش و عطا - آگاه از رنج و غم دیگران - از گناهان کبیره ۹-واحد سطح - شکستنی ورزشی - رود بزرگعراق ۱۰-در آزوی اولاد است- مخترع عکاسی - سرگرد قدیمی ۱۱-رودی در اروپا - بچه‌دان و مشیمه - رودی در روسیه ۱۲-مساوات- کاسه مسی - درد چشم ۱۳-گونه و رخسار - امتحان و آزمایش- چشم به راه اولاد است- هنوز ادب نشده ۱۴-بام دنیا - آماده و مهیا - از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-اشاره به محل بی نام و نشان و بی هویت- شهر عبا

عمودی

۱-در میان - کنایه از خواهش و درخواست ملتمسانه ۲-دردناک و آزار دهنده - تمام لحظه‌ها - کدو در گویش تازی ۳-اسب آذری - تربیت آموخته - آرایش- تنها و بی‌کس۴-صدای افتادن چیزی در اب- از درندگان - گزارش و خبرچینی ۵-پاداش دهنده - جهاز عروس- امتداد ۶-رشته یی برای گرفتار ساختن - داخل شدن - سینه ۷-عنوان دیگر حنا - گردن آویز شتر - مظهر روشنایی ۸-کودک از خود راضی - آموختنی طالب فیض- زینتگر ۹-آسیب و آفت- هدیه ای که به کسی میدهند - وظیفه و مستمری ۱۰-جامه کهنه و پاره - کوزه آب- ته نشین شونده ۱۱-گزارش و خبرچینی - از کشورهای آسیای میانه ۱۲-تو در تو - گل ته جوی - خبر به تازی ۱۳-اصطلاحی در تنیس- بازگشت- بند و تسمه - نوعی از کاغذ ۱۴-پیچش مو - عطا کردن و بخشیدن - از کشورهای اروپای شرقی ۱۵-باغ درخت خرما - ناسزاگو

حل جدول شماره قبل

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