



این روزها ما احتیاج داریم تا آنتی اکسیدان مورد نیاز بدنمان را تقویت کنیم، بنابراین باید از مصرف غذاهایی که خود به تنهایی موجب خلل‌هایی در بدن می‌شوند و فشار زیادی به سیستم ایمنی بدن وارد کنند خودداری کرد. کودکان، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و افرادی که مشکلات آلرژی دارند بهتر است زمان آلودگی هوا از خانه خارج نشوند. افرادی که در کلانشهرها زندگی می‌کنند بهتر است ورزش و فعالیت‌های سنگین بدنی کمتری داشته باشند و چشم‌ها، دهان، بینی و مخاطی که در معرض آلودگی هوا هستند را بیشتر بشویند. بهتر است از ماسک فیلتردار استفاده کنند و کمتر در معرض آلودگی قرار بگیرند. از جمله کارهای دیگری که باید انجام دهیم این است که باید هنگام ورود به خانه لباس‌ها را تعویض کنیم و از خریدن مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که خارج از خانه بدون بسته‌بندی به فروش می‌رسند خودداری کنیم. از مصرف غذاهایی مانند فست‌فودها و ساندویچ‌ها، چیپس و پفک که موجب خلل‌هایی در بدن می‌شوند در این مواقع خودداری کنید. مصرف مواد غذایی مانند گوجه‌فرنگی، کیوی، پرتقال، لیموشیرین که ویتامین‌های E و C دارند می‌توانند به سیستم ایمنی بدن کمک کنند. هنگام آلودگی بهتر است از روغن زیتون، آفتابگردان و روغن بادام بیشتر استفاده شود. باید با مصرف موادی مانند: سیر، تخم‌کنان، پیاز که خاصیت ضدالتهابی و اسیدهای چرب امگا ۳ دارند و آنتی‌اکسیدان مورد نیازمان را فراهم می‌کنند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم. در روزهای آلوده مصرف آنتی‌اکسیدان را فراموش نکنید. مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند جعفری، انواع کلم، ریحان، شلغم، کاهو، هویج، خرمالو، گوجه‌فرنگی، اسفناج و گشنیز را در رژیم روزانه خود بگنجانید. حداقل ۱۰-۸ لیوان آب و مایعات استفاده کنید. مصرف چای سبز که حاوی مواد آنتی‌اکسیدان و برخی از ویتامین‌ها و تنوفیلین که در رفع التهاب مهم است می‌تواند کمک کننده باشد. همچنین لبنیات کم‌چرب سرشار از منیزیم، فسفر، کلسیم و پروتئین با کیفیت بالا هستند و می‌توانند از ورود مواد سربی به داخل بدن جلوگیری کنند. تخم‌کنان به‌علت داشتن امگا۳ نقش محافظت‌کننده‌ای در برابر آلودگی هوا دارد. ماهی و غذاهای دریایی نیز سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند. سیر و پیاز به دلیل داشتن ترکیبات خاص باعث کاهش جذب فلزات سنگین می‌شود و سبزیجات برگ سبز مانند کلم‌بروکلی، گل‌کلم، کلم‌برگ، فلفل‌سبز، گوجه‌فرنگی، سبزیجات، اسفناج منابع عالی از ویتامین A هستند و بهتر است برای حفظ ویتامین‌های موجود تا حد امکان به‌صورت خام و تازه مصرف شوند.

## دانستنی‌ها

## غذاهایی که باعث «پوکی استخوان» می‌شوند

مراقب باشید، مصرف بعضی از غذاها ممکن است استخوان‌های شما را ضعیف کند. پوکی‌استخوان یک بیماری است که بسیاری از ما به آن مبتلا شده و اما تعداد کمی از وجود آن با اطلاع می‌باشیم.

## علائم بیماری

این بیماری در اکثر موارد مخفی و بدون علامت است یعنی علائم آشکاری در ابتدا از خود بروز نمی‌دهد در نتیجه شما از وجود آن آگاهی پیدا نمی‌کنید. معمولاً تا زمانی که بیماری پیشرفت نکرده، علائمی ظاهر نمی‌شود. بهترین زمان برای درمان پوکی‌استخوان قبل از این است که علائم یا نشانه‌ها گسترش یابند. دانستن و درک عوامل خطر این بیماری اهمیت زیادی دارد چون می‌تواند به شما کمک کند تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کرده و در نتیجه با کاهش این شرایط و عوامل، از پوکی‌استخوان پیشگیری کنید.

## نقش تغذیه

یک عامل مهم که بر پوکی‌استخوان تاثیر می‌گذارد، تغذیه است. بسیاری از ما آگاه هستیم که خوردن غذاهایی که غنی از کلسیم و ویتامین D هستند (از جمله محصولات لبنی، ماهی و مواد غذایی مفید) می‌تواند به حفاظت از استخوان‌ها کمک کند. اما به همان اندازه که دارای مزایاست، اغلب بحث‌هایی را می‌شنویم که بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها هم هستند که سلامت استخوان را تهدید می‌کنند. از میان وعده‌های پر نمک گرفته تا سودای شیرین، برخی غذاها ممکن است باعث شوند که بدن شما کلسیم کمتری جذب کرده و در نتیجه چگالی و تراکم استخوان را کاهش دهد و منجر به استخوان‌های پوک و ضعیف شوند. در ادامه به چند گروه غذایی ذکر شده است که ممکن است عوارضی برای سلامتی استخوان به هنگام مصرف نادرست، ایجاد کنند:

## غذاهایی با سدیم بالا

استفاده از یک رژیم غذایی ثابت و مملو از غذاهای پر نمک، ممکن است مزه خوبی داشته باشد اما سدیم اضافی هیچ کمکی به استخوان‌های شما نمی‌کند. در واقع سدیم باعث از دست‌دادن کلسیم مورد نیاز بدن می‌شود. نمک اضافی موجود در بدن شما، مقداری از کلسیم ذخیره شده را با خود می‌برد و از طریق ادرار دفع می‌کند. حدود ۷۵ درصد از مصرف سدیم ما از غذاهای فراوری شده و بسته‌بندی شده، مانند گوشت پرورده، فست‌فودها و غذاهای کنسروی است. در حال این است که میوه‌های تازه و سبزیجات، گوشت تازه (اجتناب از کالباس، هات‌داگ، سوسیس، بیکن و غیره)، آجیل و دانه‌های نامحلول را انتخاب کنید و هدف‌تان مصرف کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم به‌طور روزانه باشد.

## غذاهایی با اگزالات بالا

اگزالات یک ترکیب شیمیایی است که به‌طور طبیعی در بسیاری از غذاها یافت می‌شود. زمانی که این گروه از غذاها را مصرف می‌کنید، می‌تواند به کلسیم متصل شود و سپس باعث دفع آن از بدن شود. در نتیجه جذب کلسیم در بدنتان کاهش پیدا می‌کند. غذاهایی که سطح بالای اگزالات دارند شامل اسفناج، ربووس، چغندر، لوبیا و محصولات سویا مانند اداممه، تمپه و توفو هستند. با این حال، این غذاها حاوی مواد مغذی مفید برای سلامتی هستند. مطالعات نشان داده‌اند که اگر روزانه مقدار توصیه شده از کلسیم را مصرف کنید، این تاثیر دیده نمی‌شود. پیام این تحقیقات این است که نسبت کلسیم به اگزالات در این مواد غذایی از سطح بالایی برخوردار هستند. به مصرف کلسیم خود ادامه دهید و در نتیجه هیچ نگرانی‌ای در مورد مصرف این مواد غذایی نداشته باشید.

## نقش کافئین

یک فنجان قهوه حاوی هشت اونس یعنی حدود ۹۵ میلی گرم کافئین است. بسیاری از ما از نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه لذت می‌بریم و به‌خاطر میزان کافئین آن، می‌توانیم احساس انرژی بیشتری داشته باشیم، اما کافئین می‌تواند توانایی بدن برای جذب کلسیم از غذاهایی که می‌خورید را کاهش دهد. اما خبر خوب این است: اگر شما روزانه کلسیم کافی (۱۲۰۰ میلی‌گرم برای زنان در سنین ۵۱-۷۰ و ۱۰۰۰ میلی‌گرم برای مردان ۵۱-۷۰) را مصرف کنید، بدن شما می‌تواند این فرآیند را خنثی کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف کافئین، تا زمانی که شما به‌طور مرتب میزان کلسیم کافی روزانه‌تان را مصرف کنید، به سلامت استخوان شما آسیب نمی‌رساند.

## غذاهای با پروتئین بالا

پروتئین یک ماده دیگر است که می‌تواند با کلسیم پیوند بخورد و باعث شود بدن آن را از طریق ادرار دفع کند. چه بیش از حد پروتئین مصرف کنید یا به مقدار کم، در هر صورت پروتئین ممکن است به سلامت استخوان آسیب برساند. بهترین ایده این است که فقط پروتئین لازم‌تان را مصرف کنید بدون اینکه در مصرف آن افراط یا تفریط کنید. میزان نرمال مصرف پروتئین روزانه، ۸۰۰ گرم به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن برای مردان و زنان بالغ است (برای تبدیل پوند به کیلوگرم، وزن خود به پوند را بر ۲.۲ تقسیم کنید). مطمئن شوید که رژیم‌تان منابع غذایی حاوی پروتئین بالا مانند ماهی، ماکیان، گوشت گوساله، تخم‌مرغ و محصولات لبنی را در بر می‌گیرد.

## غذاهای حاوی فیتات

ترکیبی به‌نام فیتات، اگر به مقادیر زیاد مصرف شود ممکن است به سلامت استخوان آسیب برساند. فیتات ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که در کل حیوانات، غلات، آجیل و دانه‌ها یافت می‌شوند. نگرانی اصلی در مورد فیتات‌ها این است که آنها می‌توانند به مواد معدنی خاص مانند کلسیم و اکنش نشان دهند، با این حال، این موضوع تنها برای یک وعده غذایی به‌کار می‌رود، نه جذب کلی مواد مغذی در طول روز. به‌عنوان مثال، میان‌وعده‌های غذایی می‌تواند مقدار کلسیم را از این آجیل‌ها کاهش دهد، اما نه از وعده‌هایی که چند ساعت بعد می‌خورید.

## نوشیدنی‌های خیلی شیرین

به‌نظر می‌رسد که نوشیدنی‌های خیلی شیرین، تاثیر منفی بر جذب کلسیم دارد. دلیل آن این است که این نوشیدنی‌ها حاوی ماده‌ای به‌نام فسفریک اسید هستند. فسفریک اسید موجود در سوداهای به رنگ تیره باعث می‌شود بدن شما به اندازه لازم، کلسیم مواد غذایی را جذب نکند. علاوه بر این، اغلب نوشابه‌های گازدار حاوی کافئین هستند که ممکن است بر جذب کلسیم تاثیر بگذارد. ارتباط مستقیمی بین جذب نوشابه و افزایش خطر شکستگی وجود دارد که احتمالا تا حدودی ناشی از فسفریک اسید است. همچنین دلیل دیگر این است که مصرف کنندگان نوشابه احتمالا شیر یا مواد غذایی غنی از کلسیم یا مواد معدنی دیگر را مصرف نمی‌کنند.

## خواص باور نکردنی «کره بادام زمینی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

هنگام تمرینات سخت بدنسازی یا دویدن‌های استقامتی طولانی، مصرف کره بادام زمینی می‌تواند از ضعف و کاهش انرژی شما جلوگیری کند. کره بادام زمینی یک خوراکی خوش طعم و سرشار از مواد مغذی است. در ادامه با فواید کره بادام زمینی آشنا خواهید شد.



## تامین سوخت بدن

بدن برای تامین سوخت مورد نیاز خود به مواد غذایی با کیفیت و غنی از مواد مغذی نیاز دارد. کره بادام زمینی در این دسته از مواد غذایی قرار دارد، زیرا در هر ۲ قاشق غذاخوری از آن ۱۰۰ کالری و ۴ گرم پروتئین وجود دارد و قادر است انرژی پایدار بالایی به شما بدهد. هنگام تمرینات سخت بدنسازی یا دویدن‌های استقامتی طولانی، مصرف کره بادام زمینی می‌تواند از ضعف و کاهش انرژی شما جلوگیری کند.

## تثبیت وزن

افزایش وزن به‌دلیل مصرف بیش از حد کالری در طول روز و نسوزاندن آنها به‌واسطه فعالیت بدنی اتفاق می‌افتد. کره بادام زمینی به حفظ وزن‌تان کمک می‌کند.

## منبع غنی از مواد مغذی

کره بادام زمینی منبعی سرشار از نیاسین، فولات و ویتامین E به‌همراه بسیاری از مواد مغذی و مواد معدنی ضروری است. این کره سرشار از فیبر و پروتئین است.

## ترمیم عضلات

بادام زمینی حاوی ۷ گرم پروتئین در هر ۲۰۰ گرم است؛ با مصرف کره بادام زمینی می‌توان میزان پروتئین دریافتی را افزایش داد؛ زیرا تمرینات بدنسازی باعث پارگی تارهای عضلانی می‌شوند و برای ترمیم به آمینو اسید نیاز دارید. هر فرد به‌طور معمول، روزانه به ۲.۱ گرم تا ۸.۱ گرم به‌ازای هر کیلوگرم از وزن بدن به پروتئین نیاز دارد.

## خطر قلبی «واکسن کرونا» پایین است

براساس نتایج یک مطالعه، پس از دریافت واکسن‌های کووید ۱۹، خطر التهاب قلب بسیار پایین است. در این مطالعه داده‌های ۵ میلیون نفر که واکسن کووید ۱۹ را دریافت کرده بودند، بررسی شد. محققان پی بردند تعداد مطلق حوادث قلبی پس از هر یک از واکسن‌های کووید ۱۹ کم و خفیف بودند. «لندرس، هوید»، می‌گوید: «در مقایسه با افراد واکسینه‌نشده، خطر ابتلا به ایست قلبی یا مرگ در افرادی که واکسن کووید ۱۹ را دریافت کردند، ۵۰ درصد کمتر بود.» فواید واکسن‌ها باید در هنگام تفسیر یافته‌ها به نظر گرفته شود و مطالعات برای کسب اطلاعات در مورد خطرات قلبی مورد نیاز است.

## ورزش در کاهش زوال عقل موثر است

نتایج مطالعه ارتباط بین ورزش و کاهش خطر زوال عقل در افراد مسن را نشان داد. این مطالعه شامل ۶۲۲۸۶ شرکت‌کننده بود که ۶۵ سال یا بیشتر داشتند. شرکت‌کنندگان سطح فعالیت بدنی خود را در ابتدای دوره مطالعه با استفاده از پرسشنامه خود گزارش‌دهی ثبت کردند. محققان فراوانی، شدت ورزش را بررسی کردند. مشخص شد شرکت‌کنندگانی که به اندازه کافی فعال نبودند، در مقایسه با شرکت‌کنندگان بی‌تحرک، ۱۰ درصد کمتر با خطر ابتلا به زوال عقل روبه‌رو بودند. شرکت‌کنندگان فعال ۲۰ درصد خطر کمتری داشتند، در حالی که شرکت‌کنندگان بسیار فعال ۲۸ درصد با خطر کمتر مواجه بودند.

## اولین داروی تزریقی برای پیشگیری از HIV

اولین داروی تزریقی برای پیشگیری از عفونت HIV توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده تایید شد. دکتر «دبرا بیرنکانت» گفت: «تایید این دارو اقدام مهمی در تلاش برای پایان دادن به اپیدمی HIV با ارائه اولین گزینه برای پیشگیری است.» داروی Apretude برای مصرف در بزرگسالان و نوجوانان در معرض خطر تایید شد تا خطر ابتلا به HIV را کاهش دهد. ابتدا به‌صورت دو تزریق به فاصله یکماه و سپس هر ۲ ماه یکبار تزریق می‌شود. افرادی که در برابر ابتلا به HIV آسیب‌پذیر هستند، با Apretude خطر ابتلا به HIV در آنها با شش تزریق در سال کاهش می‌یابد.

## جدول سودوکو

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | ۲ | ۴ | ۳ |   | ۵ | ۱ |
| ۵ | ۴ | ۶ | ۱ |   | ۸ |   | ۳ |
|   |   |   |   |   |   | ۲ | ۹ |
|   |   |   | ۲ | ۶ | ۴ | ۹ | ۷ |
|   | ۷ |   |   |   |   | ۳ |   |
| ۱ | ۴ | ۳ | ۹ | ۷ |   |   |   |
| ۹ | ۱ |   |   |   |   |   | ۶ |
| ۴ |   | ۷ |   | ۳ | ۱ | ۸ | ۲ |
| ۲ | ۸ |   | ۱ | ۴ | ۷ |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ♥ | ♠ | ♣ | ♦ | ♠ | ♣ | ♦ | ♥ |
| ۸ | ۷ | ۱ | ♥ | ♠ | ♣ | ♦ | ۸ |
| ۶ | ۱ | ♥ | ♠ | ♣ | ♦ | ۸ | ۷ |
| ۷ | ۸ | ♠ | ♣ | ♦ | ♥ | ۱ | ۶ |
| ۸ | ۷ | ♠ | ♣ | ♦ | ♥ | ۱ | ۶ |
| ۶ | ۱ | ♥ | ♠ | ♣ | ♦ | ۸ | ۷ |
| ۷ | ۸ | ♠ | ♣ | ♦ | ♥ | ۱ | ۶ |
| ۸ | ۷ | ♠ | ♣ | ♦ | ♥ | ۱ | ۶ |

## جدول کلمات متقاطع

## افقی

۱- داروی تقویتی- اثری از ایلیا-ارنبورگ  
۲- عشایر- کبوتر صحرایی- گودی-ته‌دره-۳- الفبای موسیقی- فرشته- تکیه‌کلام درویش- غصه-۴- طایفه کریم‌خان- برشته‌کین- شمردن- بندری در فرانسه  
۵- از نمازهای واجب- مارکی بر خودروهایی- سنگین- رب‌النوع سومریان-۶- قوم ترکمنی- هذیان‌بیمار- نوعی پرتقال-۷- معده- شجاع‌ودلیر- می‌دهند تا رسوا کنند-۸- نفس‌بلند- حرف اول یونانی- پیشین- ضمیر سوم شخص مفرد-۹- تیرپیکاندار- بی‌اعتقاد و بی‌دین- شنا-۱۰- سفید- پوست بزغاله- گرفتاران-۱۱- بی‌نظمی- دورزدن- سیمان-۱۲- دلدادگی- حس‌بویایی- پست‌وفرومایه- مایه بازی و سرگرمی-۱۳- از حروف مقطعه قرآن کریم- اهل شبه‌قاره- مال‌دارایی- واحد سطح-۱۴- رسم‌وستن- نوعی قطع کتاب- معادل فارسی درآور-۱۵- شهری در استان اصفهان- تلاش‌وتقلا

## حل جدول ۱۱۹۰

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱  | ۵  | ۳  | ۴  | ۲  | ۱  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
| ۲  | ۶  | ۱  | ۴  | ۳  | ۲  | ۵  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
| ۳  | ۱  | ۵  | ۳  | ۲  | ۴  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
| ۴  | ۲  | ۶  | ۱  | ۴  | ۳  | ۵  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
| ۵  | ۳  | ۴  | ۲  | ۱  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ |
| ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ |
| ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ |
| ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ |
| ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ |
| ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ |
| ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ |
| ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ |
| ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ |
| ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ | ۲۹ |

## شماره ۱۱۹۱

## عمودی

۱- کشوری آفریقایی- خمیدگی- ۲- کوه‌کالیفرنیا- ترسناک- معروف‌وسرشناس-۳- برج فرانسه- برادرماردر- نامسابق سبزوآر- حرف دهن‌کچی-۴- اسب‌چاپار- خواهش‌والتهاس- زیان‌رساندن- خطایی در فوتبال-۵- شامی- نوبت‌ودفعه- شادی‌وسرور-۶- جامه- قالی- جدیدوامروزی-۷- شهری در ایالت واشنگتن- از رنگ‌های اصلی بدن- جانور بیابانی-۸- استان حومه تهران- ظرف فلزی- درخشان و نورانی- زیر پامانده-۹- کلام درد- بازدید و رسیدگی- اثر کردن-۱۰- حریص- صدادزن- زشت‌تر و ناپسندتر-۱۱- هدایت کردن- جامه‌ورخت- ورودی خط تلفن-۱۲- راه‌فاضلاب- دنباله‌روی سوزن- از کشورهای اروپایی- زیرانداز خفته-۱۳- کارآگاه به‌دنبالش است- داستان کوتاه- درنگ کردن- ضمیر فرانسوی-۱۴- سرکش و نافرمان- خرامان- آخرچیزی-۱۵- غروروتکبر- دریاچهای در آفریقا

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱  | ۵  | ۳  | ۴  | ۲  | ۱  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
| ۲  | ۶  | ۱  | ۴  | ۳  | ۲  | ۵  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
| ۳  | ۱  | ۵  | ۳  | ۲  | ۴  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
| ۴  | ۲  | ۶  | ۱  | ۴  | ۳  | ۵  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
| ۵  | ۳  | ۴  | ۲  | ۱  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ |
| ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ |
| ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ |
| ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ |
| ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ |
| ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ |
| ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ |
| ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ |
| ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ |
| ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ | ۲۹ |