

پدیدرس اهی در استان همدان همدان ◊ همدان پيامگير ۰۸۲۶۴۴۰۰-۰۸۱۱ ۰۹۱۸۵۰۰۷۶۷-۰۸۱۱ (فكس) ◊ ملایر ۰۸۵۱۲۲۵۲۲۰۰ ۰۹۱۸۷۵۰۸۹۴۰ ◊ نهاوند ۰۸۵۲-۳۳۳۵۴۸۹ ۰۹۱۸۵۰۰۰۰۶۷ ◊ نویسگان ۰۸۵۲۴۲۲۱۲۴۹ ۰۹۳۶۴۹۲۱۲۲۵ ◊ کبودر اهنک ۰۸۱۲-۵۲۲۰۷۷۰ ۰۹۱۸۳۱۹۳۴۹۸ ◊ نهاور ۰۸۱۲۴۲۲۹۳۲۱ ۰۹۱۸۹۰۴۴۴۳۲ ◊ اسدآباد ۰۸۱۲۳۲۴۶۸۹۶ ۰۹۱۸۶۰۷۱۷۸۲ ◊ لالچین ۰۸۱۲۴۵۲۵۵۵۵ ۰۹۱۸۹۰۸۵۵۱۴ ◊ فامنین ۰۸۱۲-۷۲۲۶۴۴۰ ۰۹۱۸۱۱۳۳۷۳۹ ◊ رزن ۰۸۱۲۶۲۲۶۹۰۴ ۰۹۱۸۳۱۶۷۰۱۰ ◊ گل تپه ۰۹۱۸۵۰۶۴۶۱۲ ◊ شیرین سو ۰۸۱۲۵۳۶۳۶۸۱ ۰۹۱۸۹۱۳۴۰۹۰ ◊ بروجرد ۰۸۵۲-۳۴۸۳۸۲۶ ۰۹۱۸۷۱۰۱۸۶۱ ◊ صالح آباد ۰۸۱۲-۴۴۲۴۲۲۴ ۰۹۱۸۳۱۹۱۴۴۲	غذاهای فیبر و آب‌دار مثل میوه‌جات و سبزیجات را اصطلاحاً غذاهای با حجم بالا می‌گویند که با خوردن مقدار کمی از آنها بخش عمده‌ای از معده پر می‌شود. دکتر بارابارا رولز، دکتر و محقق دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا با توجه به تحقیق گسترده‌ای که در غذاهای پر حجم انجام داده، معتقد است که اگر در طول روز به مقدار زیاد غذاهای پر حجم و البته کم کالری میل کنید، تا کالری کمتری دریافت کنید. در واقع رژیم غذایی دکتر رولز بر دو استراتژی ساده، استوار است. او به تمامی بیماران خود توصیه می‌کند که برای لاغری قبل از غذا یک کاسه سوپ و یا سالاد بخورند تا حجم معده آنها پر شود و غذای کمتری بخورند و یا اینکه غذای اصلی خود را با آب و یا غذاهای فیبردار پر کنند (البته نه به حدی که مزه غذای آنها کاملاً از بین برود). با این دو روش کالری کمتری جذب خواهند کرد. ■ غذاهای حاوی آب و فیبر غذاهای حاوی آب و فیبر علاوه بر اینکه کالری کمتری دارند، موجب حجیم شدن و کش آمدن معده می‌شود مدت بیشتری طول می‌کشد تا غذای داخل معده خالی شود و همچنین از لحاظ روانی، وقتی یک ظرف پر از سوپ و سالاد را می‌بینید، احساس سیری خواهید کرد. بهترین بخش این موضوع آن است که با مصرف غذاهای کم کالری بدون اینکه رژیم غذایی سختی بگیرید، چندین کیلو از وزن خود را کم می‌کنید. بیشتر افرادی که رژیم می‌گیرند، بعد از مدت کوتاهی احساس گرسنگی شدید می‌کنند و چند روز بعد هم خسته شده و رژیم خود را کنار می‌گذارند. اما با این روش، از آنجا که حجم غذایی که می‌خورید زیاد و البته کم‌کالری است، بدون اینکه احساس ضعف کنید، چندین کیلو از وزن شما کم خواهد شدو در واقع این غذاهای گرسنگی را مهار می‌کنند. کارشناسان معتقدند که این روش، یکی از روش‌های مناسب برای کاهش وزن است. دلون چکسون سخنگوی انجمن رژیم غذایی آمریکا، معتقد است که اگر حداقل یکی از وعده‌های غذایی حاوی فیبر و یا آب و وعده دیگر حاوی پروتئین بدون چربی باشد، احساس سیری خواهید کرد؛ با اینکه کالری کمی دریافت کرده‌اید! ■ پروتئین کم کالری پروتئین کم کالری، گرسنگی را کاهش می‌دهد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد پروتئین‌های بدون چربی مانند گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ، سویا و تخم‌مرغ در فرد احساس پری و سیری ایجاد می‌کنند و موجب کاهش وزن می‌شوند. استاد تغذیه دانشگاه پدروودوین کمپبل، معتقد است از آنجا که با خوردن پروتئین احساس گرسنگی نمی‌کنید و تا ساعت متوالی، احساس سیری دارید، همین امر موجب کاهش وزن شما می‌شود؛ زیرا تا ساعات متوالی، میل به خوردن غذا نخواهید داشت. در مطالعات اخیر نشان می‌دهند خانم‌هایی که رژیم غذایی آنها شامل ۳۰ درصد پروتئین است، علاوه بر اینکه وزن ایده‌آلی دارند، توده عضلانی آنها نیز بیشتر از سایرین	است. دکتر کمپبل معتقد است ۲۰ - ۳۰ گرم پروتئین در روز می‌تواند اشتها را کاهش دهد و نبود پروتئین کافی در رژیم غذایی، میل به خوردن را افزایش می‌دهد. بهتر است کالری دریافتی خود را به صورت روزانه بررسی و مصرف پروتئین را جایگزین غذاهای دیگر کنید. مثلاً به جای نوشیدن یک لیوان شربت شیرین، یک لیوان شیر کم‌چرب بنوشید. افزودن پروتئین بدون چربی به هر یک از وعده‌های غذایی مفید است، ولی مصرف آن در وعده صبحانه مؤثرتر خواهد بود. مطالعاتی در سال ۲۰۰۷ در مرکز تحقیقات و زیست‌شناسی pennington انجام و در آن کاهش وزن افرادی که صبحانه دو عدد تخم‌مرغ می‌خورند با سایر افرادی که به همان مقدار کالری و البته حجم یکسان صبحانه می‌خورند، مقایسه شد. این مطالعه، گزارش می‌دهد خانم‌هایی که پنج بار در هفته، به مدت هشت هفته، برای صبحانه دو عدد تخم‌مرغ بخورند، به نسبت سایرین، علاوه بر اینکه ۶۵ درصد از اضافه وزن خود را کاهش دادند؛ چربی دور کمر آنها ۸۳ درصد کاهش و سطح انرژی آنها افزایش یافت؛ اما مقدار کلسترول و تری‌گیلیسیرید خون آنها تفاوت قابل توجهی دیده نشد. این خانم‌ها که در دو وعده صبحانه تخم‌مرغ (پروتئین) خورده بودند، در طول روز علی‌رغم اینکه کالری کمتری دریافت می‌کردند، کمتر گرسنه می‌شوند و افرادی که صبحانه کربوهیدرات خورده بودند، علاوه بر کالری بیشتر، احساس گرسنگی شدید نیز می‌کردند. ■ غذاهای جامد غذاهای جامد نیز در انسان احساس پری و سیری ایجاد کنند. پژوهشگران معتقدند که خوردن غذاهای جامد بیشتر از نوشیدن مایعات، موجب احساس سیری در انسان می‌شود. دکتر کمپبل معتقد است غذاهای جامد بیش از نوشیدنی‌ها و مایعات در معده باقی می‌مانند. آگاهانه غذا بخورید؛ وقتی که معده شما از غذا پر می‌شود، به مغز سیگنالی	می‌فرستد که به اندازه کافی خورده‌اید و از غذا خوردن دست بکشید. اما همیشه این سیگنال به‌موقع به مغز فرستاده نمی‌شود؛ مخصوصاً اگر پای دسر نیز در میان باشد! کارشناسان علوم تغذیه می‌گویند برای کمک به هماهنگی سیگنال‌های بدن در وقت مناسب، بهتر است کمی آرام‌تر غذا بخورید و تمامی حواس خود را به غذا خوردن جلب نکنید و مثلاً همان‌طور که غذا می‌خورید، تلویزیون تماشا کنید و یا ایمیل بخوانید تا معده شما فرصت کافی برای فرستادن سیگنال به مغز داشته باشد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که خوردن یک وعده غذا، حداقل باید نیم ساعت طول بکشد. برای طولانی کردن غذا لقمه‌ها را به خوبی بجوید و از قاشق و چنگال کوچک استفاده کنید. با افزودن غذاهای زیر به رژیم غذایی خود می‌توانید گرسنگی را مهار و مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید: سوپ‌ها، خورش‌ها، غلات سیوس‌دار ریخته شده و حبوبات میوه‌ها و سبزی‌ها گوشت، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ غلات کامل مثل ذرت بو داده تمامی این مواد غذایی کم کالری هستند ■ افزودن فیبرها به رژیم غذایی روزانه در اینجا به چند راهکار ساده برای افزودن این مواد مغذی به رژیم غذایی روزانه و مبارزه با گرسنگی ارائه می‌شود: سبزی‌های تازه را قطعه قطعه و آن را به ظرف ماکارونی اضافه کرده یا به ظرف اصلی سالاد، تخم‌مرغ پخته شده اضافه کنید. به جای خوردن آب میوه و یا میوه‌های خشک، میوه را به طور کامل بخورید. برای تنقلات، غلات سیوس‌دار، پاپ کورن و حبوبات را انتخاب کنید. قبل از غذای اصلی، سوپ سبزیجات و یا سوپ بخورید. ماهی، گوشت بدون چربی، آجیل، لوبیا، سویا و یا تخم‌مرغ را در یکی از وعده‌های غذایی خود بگنجانید. سالاد میوه درست کنید و آن را به عنوان دسر بخورید. لبنیات کم‌چربی را	در تمامی وعده‌های غذایی و یا میان‌وعده‌ها فراموش نکنید. چه چیزی موجب می‌شود، زیاد بخورید؟ برخی اوقات با اینکه غذای زیادی خورده‌ایم، باز هم احساس گرسنگی می‌کنیم. اگر قصد دارید کالری کمتری مصرف کنید و بر اشتهای خود مسلط باشید، آگاهی از این عوامل بسیار مهم و ضروری است. ابتدا باید بدانید که افراد به دو نوع مختلف گرسنه می‌شوند: ۱- گرسنگی فیزیولوژیک ۲- گرسنگی روانی ■ گرسنگی فیزیولوژیک سطح انرژی بدن در واقع قند خون کاهش می‌یابد و عدم ترشح هورمون‌های لازم و وجود غذا در معده موجب ترشح هورمون گرسنگی به نام ghrelin می‌شود؛ به این ترتیب از معده به مغزتان سیگنالی فرستاده می‌شود که حامل پیام گرسنگی است و به مغز می‌گوید من گرسنه هستم و به غذا نیاز دارم. ■ گرسنگی روانی در نوع دوم گرسنگی، یعنی گرسنگی روانی، در واقع هیچ سیگنالی از طرف معده فرستاده نمی‌شود و فقط مغز احساس می‌کند فرد به غذا نیاز دارد و این در حالی است که به اندازه کافی غذا خورده است! گرسنگی روانی به طور بالقوه مشکلات ناشی از پر خوری اختلالات معده، چاقی و... را افزایش می‌دهد. ■ عوامل فیزیولوژیک و روانی برخی از عوامل فیزیولوژیک و روانی که موجب ایجاد احساس گرسنگی در انسان می‌شوند، عبارتند از: زمان: اینکه چرا یک ساعت مشخصی از روز احساس گرسنگی می‌کنید، این است که سالیان دراز در یک ساعت از روز صبحانه و در ساعت مشخصی ناهار و شام خورده‌اید. بنابراین فرقی نمی‌کند صبحانه‌ای که خورده‌اید سبک بوده یا سنگین؛ به هر حال در وقت مشخص ناهار احساس گرسنگی می‌کنید. بنیانی: رنگ و تزیین غذا در ایجاد حس گرسنگی بسیار مؤثر است و حتی اگر گرسنه هم نباشید، با دیدن یک غذای رنگارنگ که خوب تزیین شده است، احساس گرسنگی خواهید کرد. ■ تنوع: تنوع در غذا موجب تولید هورمون اشتها و حس گرسنگی می‌شود. بو: بوی خوش غذا موجب ترشح انسولین در بدن می‌شود و با ترشح انسولین احساس گرسنگی به وجود می‌آید. دما: آیا تا به حال به ترفند رستوران‌دارها، فکر کرده‌اید؟ اینکه چرا رستوران‌ها کمی از مچ‌های دیگر خنک‌ترند؟ بله درست حدس زدید؛ در دمای پایین، کالری بیشتری سوزانده می‌شود و به منظور حفظ دمای بدن، نیاز به خوردن غذای بیشتر و کالری بیشتری دارید. کربوهیدرات‌های تصفیه شده: این غذاهای موجب افت قند خون و القای گرسنگی می‌شوند. کربوهیدرات‌های تصفیه شده، غذاهایی هستند که با استفاده از دستگاه، فیبر بالای آنها را سیوس و جوانه‌شان گرفته می‌شود؛ مثل حبوبات شیرین، رشته فرنگی و ماکارونی.
---	---	---	---	--

نیازمندیهای صبح استان همدان

تلفن پذیرش آگهی: ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰

املاک

مغازه واقع در انتهای خیابان مهدیه ۱۶/۵ متر به فروش می‌رسد.

۰۹۱۸۸۱۱۱۳۹۵

فروشی

یک واحد آپارتمان واقع در متخصصین ۸۱ متر دارای حیاط و انباری، نمره بالای ۹۰، فاقد پارکینگ

متری ۱,۸۰۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۸۸۱۲۵۰۴۱

مشاور گت در ساخت

خانه کلنگی و زمین از شما ساخت ازما در صورت تمایل معاوضه با آپارتمان در حال ساخت.

۰۹۱۸۳۱۱۹۵۳۵

فروش استثنایی

سرقلی یک باب مغازه تجاری به متراژ ۲۲ متر مربع با تمامی امتیازات و دارای سرویس بهداشتی، سوپرمارکت فعال با بیش از ۱۰ سال سابقه کاری واقع در ۳۰ متری بنی‌هاشم ابتدای ۱۸ متری برزرگر

۰۹۱۸۳۱۵۸۹۴۹

واگذاری امتیاز

وام مسکن

۲۰ میلیون تومانی

حسینی ۰۹۱۸۱۱۱۴۸۲۷

رهن

منزل مسکونی طبقه دوم ۱۶۰ متر زیربنا دو خوابه با پارکینگ، تر اس، شومینه و کف سرامیک، آکواریم، کابینت MDF ۲۸/۰۰۰/۰۰۰ تومان رهن کامل واقع در فلکه مدرس، اول بلوار آژادگان، ۲ سال ساخت

۰۹۳۷۴۲۶۴۹۸

مشاور املاک یاس

آماده ارائه خدمات در زمینه‌های خرید، فروش، رهن، اجاره، مشارکت در ساخت و معاوضه ملک در تمامی نقاط شهر با داشتن کادر فنی و مجرب (با مدیریت شهپاری)

۰۹۱۸۸۱۱۵۸۳۴-۰۹۱۸۷۱۱۵۸۳۴

۰۹۱۸۳۱۳۴۱۱۸

تلفن: ۰۲۳۹۰۲۳۸۲۱۱۹۶

آدرس: بلوار رجب‌نار، بعد از بریدگی، سمت راست، املاک یاس

فروشی

ملکی به مساحت ۱۴۸ متر به صورت ۱۰۰ متر تجاری در طبقه همکف و طبقه اول ۹۶ متر، طبقه دوم ۳۶ متر که دو طبقه مذکور راه جدا می‌باشد.

۰۹۱۸۹۰۵۷۷۸۰



مفقود شده پیدا شده

کارت هدیه

۲,۰۰۰,۰۰۰ ریالی

بانک مسکن حوالی

خیابان طالقانی یا

شهرک بهشتی گم

شده از یابنده تقاضا

می‌شود با شماره

۰۹۱۸۷۰۰۱۲۷۹

عباسیان تماس

حاصل نماید

کارت سوخت

بنام مهدی طهماسبی

در فامنین پیدا شده

جهت دریافت با شماره

۰۹۳۷۷۶۷۸۷۸۷

تماس حاصل نمائید

در آبان‌ماه سال ۹۰

در حوالی خیابان

رسالت-خیابان شاهد

یک عدد ساعت مچی

زنانه پیدا شده.

با دادن نشانی

تحويل بگیریید.

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

۰۹۱۸۳۱۹۱۳۳۰

استخدام

به دو فروشنده خانم، نیمه‌وقت برای قنادی بی‌بی نیازمندیم.

۸۲۸۳۱۶۰-۸۲۸۳۱۷۰

به یک خانم حسابدار آشنا به نرم‌افزار واقع ۶ به صورت پاره‌وقت نیازمندیم.

۰۹۱۲۷۹۸۰۰۳۱

یک عدد کامپیوتر دست دوم با تمامی لوازم جانبی به مبلغ ۵۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.

۰۹۱۸۳۱۵۸۲۳۶

به دو نفر کارگر ساده آقا با شرایط سنی ۲۰ تا ۳۰ سال همراه با جای خواب جهت کار در رستوران نیازمندیم.

ساعت تماس ۹/۳۰ الی ۱۷/۳۰ و ۲۳/۳۰ الی ۰۹۳۷۷۷۹۱۹۰۶

به یک نفر منشی خانم آشنا به تایپ و کامپیوتر جهت دفتر حقوقی نیازمندیم.

با حقوق توافقی ۸۲۳۹۶۳

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

به یک خانم ۲۰ تا ۳۰ سال جهت کار خدماتی و نظافتی در مهد کودک نیازمندیم

۸۲۷۰۵۸۱ تماس صبح‌ها

تلفن پذیرش آگهی: ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰

آهن‌آلات محمد صمد بیگ

Mobile : 09122586143

Telfax: 0811 2646343

همدان، میدان عاشورا

هر کادر صفحه میانی

۱۵۰۰ تومان

کادر پایه

فروشگاه

ایمن پیشرو موسیوند

شارژ انواع کپسولهای آتش نشانی و تهیه و توزیع لوازم ایمنی و آتش نشانی

همدان، میدان امام حسین
بلوار بهشت، بریدگی دوم
سمت راست، جنب کارواش پاک
شرکت ایمن پیشرو و باباطاهر

با مدیریت ایمن موسیوند

۰۹۱۸۳۱۵۵۸۵۱-۰۲۶۴۵۴۹۴

۰۹۱۸۳۱۸۵۱۱۰-۰۹۱۸۱۱۱۷۸۳۴



همشهریان عزیز می‌توانند با مراجعه به قسمت دکه در سایت روزنامه همدان پیام به آدرس www.HamedanPayam.com فایل سایر نشریات استان همدان و سایر استان‌های کشور هم‌جوار دریافت کنند.

دکه مطبوعات غرب کشور در کنار شماس

فقط کافیس به سایت همدان پیام به آدرس زیر مراجعه کنید.

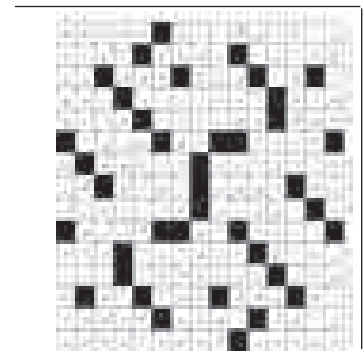
www.HamedanPayam.com

۲۴۹

جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

حل: ۲۴۸



سؤالات عمودی:

۱- از نقاشان نامی ایران - مدافع فوتبال ۲- سوراخ‌های ریز روی پوست
چیز - سخن‌شیر - خوشه گندم و جو ۳- کوچکترین دره - چهره خود را در
آن می‌بینیم - خوش گذرد و تیل ۴- زمین ترکی - راه رفتن با ناز - کشتی جنگی
۵- دوست داشتن - خفته - ملاقات کردن ۶- هر دوازده ماه یکبار - سون - حیل
گر حافظ ۷- آرایش صحنه نمایش - از اثرهای معروف دکتر علی شریعتی -
پایتخت لئون ۸- قوی‌جبه - مبارک ۹- واحد طول انگلیسی - داستان بلند - گرد
۱۰- دوست - سفره چرمی - معلق ۱۱- دهنه - پادشاه افشاری - حالا و الان
۱۲- خشک شدن - خجسته و مبارک - اولین نت ۱۳- مرد کار و زحمت - پارچه
تلفاتی - دوات ۱۴- محل گذر - زود و فوری - میزان عمر - آرام و آهسته
۱۵- دانه خوشبو - از اثرهای معروف اسماعیل امیرخیزی