خبرها از عالم علم

کدام تنقلات را نباید با معده خالی مصرف کرد

معـده خالی معمـولاً دلیلی برای احسـاس ناراحتی، مغزی و مشکل در تمرکز است.

به گزارش ایسـنا به نقل از هلث، شـما ممکن اسـت در اواخـر صبح یا اوایـل بعدازظهر، صدای غرغر شـکم خود را احسـاس کنید که نشـان دهنده نیاز به مصرف غذاسـت و پس از آن ممکن اسـت نتوانید به چیزهای دیگری فکر کنید. برخلاف تصور برخی افـراد، مصرف میان وعده آنقدرها هم که فکر می‌کنید بد نیسـت. آنها یک مورد عالی برای کاهش انرژی هسـتند و حتی ممکن است از پرخوری شما در وعده غذایی معمول بعدی جلوگیری کنند.

انتخـاب محبـوب بـرای میان‌وعـده، آن دسـته از وعده‌هـای غذایی رژیمی بسـته‌بندی شده‌ای هسـتند که می‌توانیم به وفور در پمپ‌بنزین‌ها، خواربارفروشـی‌ها یا فروشگاه‌ها پیدا کنیم. ما در مورد کیک، چیپس و غیره صحبت می‌کنیم، با این حال، به گفته کارشناسـان تغذیه، اینها انتخاب‌های ضعیفی برای معده خالی هستند.

هدف از میان‌وعده‌ها این اسـت کـه از یک وعده خوراکی کوچک برای گذراندن بقیه روزتان اسـتفاده کنید اما میان‌وعده‌های رژیمی واقعاً مشکل گرسنگی را کاهش نمی‌دهند.

همانطور که جولی والش، متخصص تغذیه توضیح داد: مشـکل برخی از چیپس‌ها این اسـت که مواد مغذی زیاد و فیبر زیـادی در آنها وجود ندارد؛ بنابراین شما چیزی دریافت نمی‌کنید که سیر شوید با این حال، این تنها دلیلی نیست که چرا میان وعده‌های رژیمی ایده بدی برای معده خالی هستند.

فریـب بسـته‌بندی‌هایی که ایـن تصور را به شـما می‌دهند که چیزی سالم مصرف می‌کنید را نخورید. بسته‌های میان وعده‌های رژیمی همچنان مواد غذایی فرآوری شده هستند.

وی خاطرنشـان کرد: به علاوه، کوکی‌ها و سایر مواد غذایی از این قبیل با آرد تصفیه شـده تهیه می‌شوند که با افزایش وزن، مقاومت به انسولین و التهاب روده مرتبط هستند.

هر چیزی که فرآوری شـده است با افزودن مواد نگهدارنده مانند نمک، شکر و سـایر مواد برای افزایش ماندگاری و افزایش طعم همراه است. اینها می‌توانند به سـرعت کالری اضافه کنند، به خصوص اگر تصمیم دارید معده خود را با بسته‌های میان وعده پر کنید.

از آنجایی که اکثر این بسـته‌های رژیمی به‌عنوان خوراکی‌های کوچک به بازار عرضه می‌شوند، غریزه شما ممکن است خرید بیش از یک بسته این مواد از فروشـگاه باشد به هر حال، دلیل اصلی مصرف تنقلات این است که شکم غرغرو خود را سیر کنید، با این حال، حتی بدون اینکه متوجه شوید، کالری دریافتی روزانه خود را افزایش می‌دهید.

به زبان ساده، پرهیز از مصرف هر خوراکی که پردازش شده باشد بهترین راه خواهد بود و این مورد ممکن است شامل بسته‌بندی میان وعده برای خود قبل از ترک خانه برای آن روز باشـد. هنگام تهیه وعده‌های غذایی در صبح، مقداری میوه و سبزیجات تازه را برش بزنید و با خود به محل کار ببرید.

به گفته الیزابت شـاو، متخصص تغذیه، ممکن اسـت در مورد اینکه آیا می‌توانیـد میوه‌ها را با معـده خالی میل کنید یا نه در اینترنت اختلاف نظر وجود داشته باشد اما مورد نگران‌کننده‌ای نیست، اگر به‌طور کلی فرد سالمی هستید.

فوق تخصص غدد و متابولیسم:

آمار دیابت در کشور رو به افزایش است

قرص انسولین در برخی کشورها در مرحله تحقیقاتی و ارزیابی‌های بالینی است.

یک فوق تخصص غدد و متابولیسـم، با اشـاره به اینکه آمار دیابت در کشـور رو به افزایش است، گفت: ۱۱ درصد جمعیت کشور گرفتار دیابت هستند.

بـه گزارش مهر، مراسـم رونمایی از نسـل جدید انسولین در یک شرکت دارویی در استان البرز با حضور رئیس سازمان غذا و دارو، مسئولانی از وزارت بهداشت و بیمه‌ها برگزار شد.

سیدحیدر محمدی رئیس سـازمان غذا و دارو در خصوص وضعیت دیابت در ایران و حمایت‌هایی که این سـازمان برای تأمین داروی آنهـا انجام می‌دهد، گفت: بیش از ۸ درصد مردم دنیا به دیابت مبتلا هسـتند که از این تعداد بیـش از ۹۰ درصد آنها داروهای خوراکی مصرف می‌کنند و ۱۰ درصد نیز وابسـته به انسـولین هستند.

وی با اشـاره به پویش ملی سـلامت برای کنترل قندخون و فشـارخون در کشـور، افزود: می‌توان گفت دیابـت پرهزینه‌ترین بیماری دنیا اسـت و هزینه‌های زیادی بر شانه‌های حوزه سلامت می‌گذارد که قسمتی از این هزینه‌ها به موضوع پیشگیری مرتبط است.

رئیس سـازمان غذا و دارو بـا تاکید بر اینکه بیش از ۹۰ درصـد داروهـا خوراکـی هسـتند، اضافه کرد: متفورمین بیشـترین تولید را در کشـور داشته و تنها ۱۰ درصد افراد دیابتی در کشور انسولین قلمی مصرف می‌کنند.

وی بـا تاکید بـر اینکه هر سـال ۳۰ میلیون قلم انسـولین در کشور تولید می‌شـود، اضافه کرد: امسال قرار بر این شد که این عدد افزایش پیدا کند.

محمـدی بـا بیـان اینکه دنیـا به سـمت تولید انسـولین‌های طولانی‌اثر حرکـت می‌کند، گفت: تولید روش تغذیـه و رژیـم غذایـی، کمتـر از ۱۵ درصد از قندخون قابل کنترل می‌شود، خاطر نشان کرد: دیابت با خود مشـکلات دیگری مانند چاقـی، افزایش وزن و فشـارخون را به دنبال دارد و این موضوع می‌طلبد که درمان مناسـب در زمان مناسـب انجام شود. ما نباید اجـازه دهیم کـه دیابت به عوارض برسـد. زیرا در آن صورت نمی‌توانیم کمکی به اقتصاد سلامت کنیم.

وی افـزود: دیابت در واقع فشـار زیادی بر جامعه وارد می‌کنـد و می‌توانـد هزینه‌های زیـادی به دنبال داشته باشد. در آمریکا ۴۰۰ میلیارد دلار هزینه درمان دیابت می‌شود که ۳۰۰ میلیون دلار آن هزینه مستقیم و ۱۰۰ میلیارد دلار آن، غیر مسـتقیم است و در واقع باید گفت به ازای هر ۴ دلاری که برای خدمات سلامت انجام می‌شـود یک دلار برای دیابت هزینه می‌شـود و ایـن فرایند همچنان ادامـه دارد، زیـرا کنترل دیابت بسـیار سخت‌تر از بیماری‌های دیگر است؛ به این دلیل کـه دیابت، همـه ابعاد زندگی فرد را تحـت تأثیر قرار می‌دهد.

اسـتقامتی در مورد انسولین نسل جدید گفت: در انسولین نسل جدید، دو نوع انسولین تعبیه شده است؛ هم سـریع‌الاثر و هم طولانی‌اثر که این ویژگی می‌تواند شـرایط را بـرای بیمارانی که ناچارند چنـد بار در روز انسولین تزریق کنند، بهتر کند.

وی بر این باور اسـت که دنیا راه درمان‌های جدید را در پیـش گرفته و انسـولین‌های هفتگی و ماهانه در حال تولید هستند و توضیح داد: آموزش، حلقه مفقوده در سیسـتم سـلامت اسـت و نمی‌توانیم امید داشته باشـیم که درمان، بـدون عبور از شـاهراه آموزش به مقصد برسد.

آموزش مردم در زمینه خودمراقبتی در برابر آلودگی هوا

معاون بهداشـت وزارت بهداشـت اطلاع‌رسـانی و آموزش مردم در زمینه خودمراقبتـی در برابـر آلاینده‌های هوا را یک رکن اساسـی در کاهش اثرات بر سلامتی دانست.

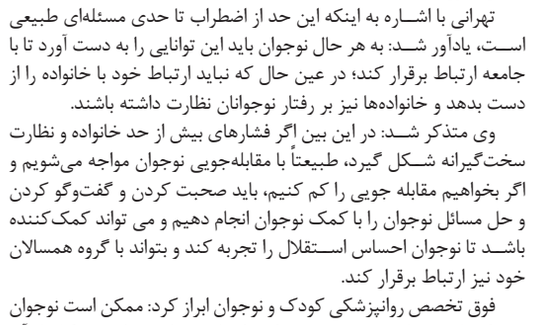
به گزارش بهداشـت نیـوز، معاون بهداشـت وزارت بهداشـت با اشـاره به فصل سـرما و انباشـت آلاینده‌های هوا و افزایش خطرات جدی برای سـلامتی عموم مردم و به خصوص افراد حسـاس و افـراد با بیماری‌هـای زمینه‌ای قلبی، عروقـی و تنفسـی، اطـلاع رسـانی و آموزش مـردم در زمینـه خودمراقبتی در برابـر آلاینده‌های هـوا را یک رکن اساسـی در کاهـش اثرات بر سـلامتی دانست.

دکتر حسـین فرشـیدی بـا بیان اینکه کیفیـت پایین هوا یکی از عوامل خطر بـرای بیماری‌های حـاد و مزمن تنفسـی و قلبی و عروقی اسـت، گفت: در این شـرایط میزان مراجعات افراد به مراکز درمانـی به دلیل مواجهه با ذرات معلق هوا در نتیجه تشـدید مشـکلات تنفسـی و قلبی و عروقـی افزایش پیدا می‌کند.

به گفته وی افراد کمتر از ۵ سـال، سالمندان بالاتر از ۶۵ سال، افراد دارای بیماری‌های تنفسـی، قلبـی و عروقی، آلـرژی، مبتلایان به سـندرم متابولیک و زنان باردار بیشـتر از سایر افراد تحت تاثیـر آلودگـی هـوا و ذرات معلق قرار دارند.

خبر پزشکی

راه طلایی ارتباط با نوجوانان چیست؟



فوق تخصص روانپزشـکی کودک و نوجوان گفت: اگر فشـارهای بیش از حد خانواده به نوجوان و نظارت سـخت‌گیرانه شکل گیرد، با مقابله‌جویی نوجوان مواجه می‌شویم و اگر بخواهیم مقابله‌جویی را کم کنیم، باید صحبت کردن و گفت‌وگو کردن و حل مسائل نوجوان را با کمک او انجام دهیم.

بـه گزارش فارس، مرتضی تهرانی دوسـت، فوق تخصص روانپزشـکی کودک و نوجوان و عضو فرهنگسـتان علوم پزشـکی با اشاره به چالش‌های دوران نوجوانـی، بیـان داشـت: دوران نوجوانی و بلوغ امری طبیعی اسـت که برای همه انسـان‌ها رخ می‌دهد و غیرعادی نیسـت اما توأم با تغییرات روان‌شناسی و فیزیولوژی است؛ به طوری‌که تغییرات فیزیولوژی در دختران و پسران می‌تواند متفاوت باشد و مهم این است که فرزندان با این تغییرات آشنا باشند.

وی ادامه داد: طبیعتاً خانواده‌ها باید نقش آموزش‌دهنده را داشته باشند، چون گاهی اوقات این تغییرات فیزیولوژی اگر برای نوجوان آشـنا نباشـد، می‌تواند احساس ترس، ناراحتی و سرخوردگی برای آنها ایجاد کند.

فوق تخصص روانپزشـکی کودک و نوجوان خاطرنشـان کرد: از طرف دیگر فرزندان در دوران نوجوانی احسـاس اسـتقلال را تجربه خواهند کرد و وابستگی‌شـان از خانواده مقداری کم خواهد شـد و ارتباط‌شـان با گروه همسـالان بیشتر می‌شود و این مسـئله گاهی اوقات می‌تواند برای خانواده اضطراب‌آور باشد.

تهرانی با اشـاره به اینکه این حد از اضطراب تا حدی مسئله‌ای طبیعی اسـت، یادآور شـد: به هر حال نوجوان باید این توانایی را به دست آورد تا با جامعه ارتباط برقرار کند؛ در عین حال که نباید ارتباط خود با خانواده را از دست بدهد و خانواده‌ها نیز بر رفتار نوجوانان نظارت داشته باشند.

وی متذکر شـد: در این بین اگر فشارهای بیش از حد خانواده و نظارت سخت‌گیرانه شـکل گیرد، طبیعتاً با مقابله‌جویی نوجوان مواجه می‌شویم و اگر بخواهیم مقابله جویی را کم کنیم، باید صحبت کردن و گفت‌وگو کردن و حل مسائل نوجوان را با کمک نوجوان انجام دهیم و می تواند کمک‌کننده باشـد تا نوجوان احساس اسـتقلال را تجربه کند و بتواند با گروه همسالان خود نیز ارتباط برقرار کند.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان ابراز کرد: ممکن است نوجوان تحریک‌پذیر و خلق و خویش تغییر کند که امری طبیعی است و گذر از آن طبیعی خواهد بود؛ مگر آنکه به صورت شدید و غیرعادی دربیاید و نوجوان پرخاشگری شدید داشته باشد و بخواهد ساعات زیادی را در منزل باشد که این نیاز به مداخله روان‌شناس یا روانپزشک دارد.

شماره نامه : ۱۴۰۲/۲۰۲۰/۱۱۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۰

هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی مرکز استان مازندران
آگهی دعوت انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنف آرایشگران مردانه شهرستان ساری

در اجرای مفاد ماده ۱۱ اصلاحی آئین نامه اجرائی تبصره ۳ ماده ۲۲ قانون نظام صنفی، بدینوسیله از اعضای محترم اتحادیه دعوت بعمل می آید تا شخصاً با در دست داشتن اصل یا تصویر پروانه کسب و یا کارت شناسایی معتبر از ساعت ۱۴ الی ۱۶ بعد از ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۰ به آدرس : ساری- انتهای خ وصال شیرازی - روبروی دانشکده سماء - سالن آموزش اتاق اصناف مرکز استان مراجعه و به کاندیداهای مورد نظر خود رای دهید ضمناً تعداد داوطلبین واجد شرایط هیأت مدیره در انتخابات۱۴ نفر و تعداد بازرسان واجد شرایط در انتخابات ۳ نفر بشرح ذیل به ترتیب حروف الفباء می باشند که از این تعداد ۵ نفربه عنوان اعضای اصلی هیات مدیره و ۲ نفر اعضای علی البدل انتخاب و همچنین تعداد ۱ نفر بازرس اصلی و ۱ نفربازرس علی البدل انتخاب می شوند.

تذکر ۱ : کلیه اعضاء می توانند ضمن مراجعه به سایت اصناف ایرانیان به آدرس www.asnafiranian.ir ، در صفحه اصلی با وارد کردن کدملی یا کد شناسه صنفی خود نسبت به مشاهده مشخصات و اطلاعات مربوط به پروانه کسب خود اقدام نموده و در صورت عدم وجود در سامانه و یا هرگونه مشکلات دیگر، قبل از انتخابات به اتحادیه مراجعه و اعلام نمایند.

◀ اسامی کاندیداها هیأت مدیره به ترتیب حروف الفبا:
۱- حسین اکبری
۲- حمزه اکبری گرمستانی
۳- مرتضی بابائی شلیمیکی
۴- علیرضا پازکی
۵- غلامرضا جانی
۶- احمد خورشیدی
۷- امیر زلیکانی
۸- علی اکبر علیزاده
۹- سیدصدرالدین عمادیان
۱۰- اسماعیل کرانی
۱۱- سیدجعفر موسوی زرینی
۱۲- بنیامین نجاتی
۱۳- سیدمحمد هاشمی میستانی
۱۴- حسینعلی یوسفی ماندی

◀ اسامی کاندیداها بازرس به ترتیب حروف الفباء:
۱- حسن آزمون
۲- سیدهادی ساداتی
۳- محمدعلی معافی

سید محمد سیدی تاجی
رئیس هیأت اجرایی برگزاری انتخابات
اتحادیه های صنفی شهرستان ساری

آگهی دعوت از داوطلبین جهت عضویت در هیئت مدیره
شرکت بیمه زندگی هامرز (سهامی عام)
شماره ثبت ۶۱۰۷۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۰۹۹۶۹۵

به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت بیمه زندگی هامرز (سهامی عام) می‌رساند با عنایت به این که انتخاب اعضای هیئت مدیره این شرکت در سال ۱۴۰۳ در دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده قرار دارد لذا در اجرای ماده ۲۹ اساسنامه شرکت بدینوسیله از تمامی اشخاص سهام دار شرکـت که داوطلب عضویت در دوره آتی هیئت مدیره این شرکت هستند دعوت می‌شود حداکثر ظرف دو ماه از تاریخ انتشاراین آگهی، اعلام داوطلبـی خود را همراه با تایید کتبی دارندگان حداقل ۵ درصد سهام شرکت برای اعلام به بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران، جهت بررسی و احراز صلاحیت حرفه ای ایشان با مراجعه به شرکت به نشانی تهران، خیابان ونک، خیابان آرارات شمالی، پلاک ۲۴، واحد ۳ به کد پستی ۱۹۹۴۹۸۳۵۵۶، دفتر مدیرعامل تحویل و رسید دریافت نمایند.

مدارک لازم جهت ثبت نام:
۱. ارائه تاییدیه کتبی و معـتبر از سوی دارندگان حداقـل ۵ درصد سهام شرکت بیمه زندگی هامرز(سهامی عام)
۲. تکمیل فرم ثبت نام اعلام داوطلبی و ارائه مدارک مورد نیاز مندرج در فرم مذکور
۳. اصل و تصاویر شناسنامه و کارت ملی

از داوطلبان محترم تقاضا دارد برای آگاهی بیشتر از شرایط عضویت در هیئـت مدیره بیمه زندگـی هامرز به پایگاه اینترنتی شرکـت به آدرس WWW.HUMMERSINSURANCE.COM مراجعه نمایند.

سرپرست شرکت بیمه زندگی هامرز (سهامی عام)
۲۷۲۵

آگهـی مفقودی

بدین وسیله اعلام می گردد دانشنامه پایان تحصیلات به شماره ۷۵۳ مورخ ۱۳۹۹/۹/۳ صادره از دانشگاه بوعلی سینا همـدان متعلق به مهشید بصیری فرزند محمد به ش ملی ۳۹۷۰۰۸۴۳۳۴ و شمـاره دانشجویی ۹۴۳۲۲۵۲۰۰۲ مقطع کارشناسی (اقتصاد نظـری) مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقـط می باشد و از یابنده تقاضا می شود آن را به آدرس همدان دانشگاه بوعلی سینا اداره آموزشی ارسال نمایند.
شناسه آگهی: ۱۶۱۹۷۰۹/۱۰۲۱ -ش

آگهی مفقودی

برگ سبز، و کارت خودرو سواری پراید تیپ جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ایران ٦٦- ۱۹٦و۳۹ شماره موتور: ۲۴۳۵۵۲۴ شماره شاسی:S۱۴۱۲۲۸۷۷۶۷۲۹۰ بنام فاطمه چهاردولی کدملی:۳۹۲۰۰۹۵۲۰۰مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد.
۲۷۲۲

آگهی مفقودی

برگ سبز، برگ کمپانی خودرو وانت نیسان ۲۰۰۰مدل ۱۳٦۵ به شماره پلاک ایران ۷۷-۳٤۵ ق ۵۷ شمـاره موتور: ۱۷۰۸۰۲ شماره شاسی ۰۳۸٤۷۳ بنام مجتبـی آقاخانی کدملی:۰۰٦۹۲۰۱۹٦۱مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد.
۲۷۲۱

آگهی مفقودی

سه برگ سند کمپانی موتور سیکلت موتور سیکلت آزما ۱۲۵ cc به شمـاره پلاک ۵۳۲ ایران ۹٦۷۹۷ به شماره موتور ۰۱۲٤NBD۵۰۲٦۳۲ به شماره شاسی NBD***۱۲۵C۹۳۰۰۲۵۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۲۷۲۷

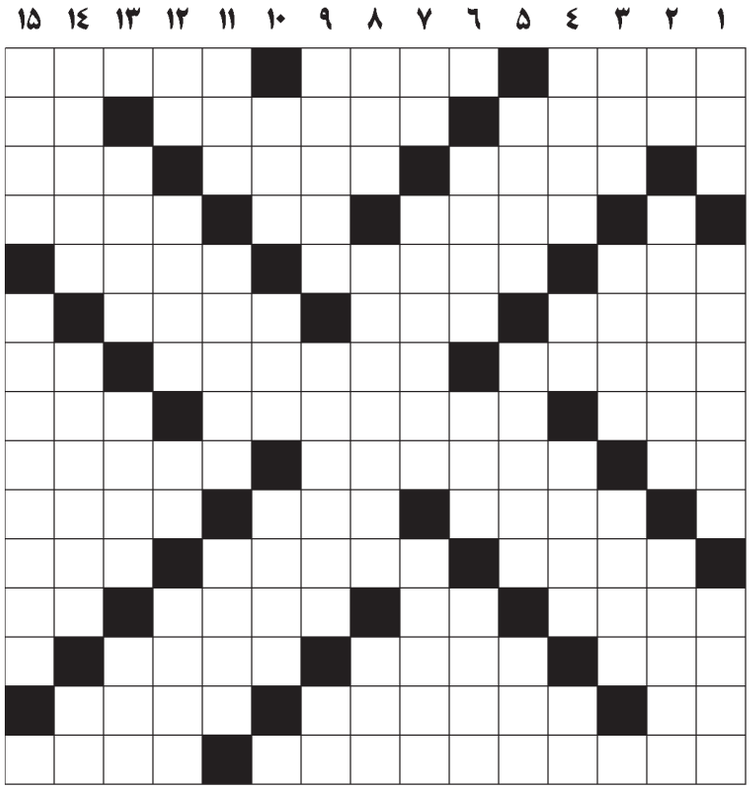
آگهی مفقودی

نوبت اول

مدرک تحصیلی دانشنامه پایان تحصیلات مقطع «کارشناسی» رشته «زیست شناسی مولکولی - میکروبیولوژی» به شماره سریال «۲۳۱۸۱۹۵» صادره از دانشگاه آزاد اسلامی «واحد زنجان» متعلق به «امین یزدانی» به شماره ملّی «٤۳۸۰۰٦۱۹۳۰» مفقود گردیده است از یابنده درخواست می شود اصل مـدرک را به آدرس زنجـان - بلوار دانشجو - جاده اراضی پائین کوه - دانشگاه آزاد اسلامی زنجان ارسال نمایند.
۲۷۲۱

جدول

شماره ۷۳۸۵



افقی

۱-وظیفه و مسـتمری - مناسبتر - بسته شده
۲-مایحتاج - پایتخت سـاحل عاج - پشـته و تپه
۳-از جنگهای صدر اسـلام - یکپارچگی - ناپسند نیسـت۴-حباب چراغ برق - حرف گزینش- گاهی از روزگار برآرنـد ۵-درون دهان - پرصبر و تحمل - ره آورد سـاوجی ۶-کوچ کننده - بسیار راه رونده - اصل و نسب۷-ایوان عبرت آموز - نا آرامی - ضمیری در انگلیسـی ۸-حکم - قمر مصنوعـی - مردمان ۹-سـاز از باطلاق آمده - پوشـاک پا - از شهرهای استان فارس۱۰-ترک آن موجب مرض است- سرباز زدن - دهانه اسـب۱۱-کابیله - از شهرهای استان فارس- راه گم کرده ۱۲-با راسـته آیـد - نوعی از کاغذ - زر سرخ - راه میانبر ۱۳-از سور مبارکه قرآن - خطی که چیزی دور آن می‌چرخد - سرپرسـت خانواده ۱۴-دودمان - کنایه از فرزند عزیز - پایتخت همسایه شرقی ۱۵-از بناهای تاریخی دوران صفویه در اصفهان - مرد سنگ انداز

عمودی

۱-دوش انداز - ایده آل است- لباس نیم رسمی ۲-واحد سطح - فرهنگستان - موجود ترسـناک۳-بام دنیا - دریاها - دانشـمند گیتی ۴-شهری در مازندران - تکرارش از بازیهای کودکانه است- از جزایر اندونزی - عدد آبادی ۵-آهسته - نشان دادن - خراشـیدن و سـودن ۶-اندک اندک- هنر - یکپارچگی ۷-آخرین رمق - بیعانه - باب را جمع کنید ۸-کوزه - درختی است تنومند با عمری طولانی - کتاب بریان ۹-شـرم ندارد - از شـهرهای مرزی شمال شرق کشـور - بازدارنده چهارپا ۱۰-همان نفقه است- رشته خوشنوا - روشهای نیکو ۱۱-حیران شطرنجی - حق الشرب- فرق سر ۱۲-حرف سوار بر خودش- فرومایگی - مخترع تلفن - چاهها به تازی ۱۳-چشم خواب آلود - خلاص شونده - همیشه برقرار است۱۴-در حال گریز - گوش زد کردن - گل ته جوی ۱۵-به معنی معشوق است- خوان خوار دریاها

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	٤	۵	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱۵
۱	ب	د	ب	ی	ن	■	د	ک	ت	ر	چ	م	ر	ا	ن
۲	د	ل	ا	ر	ا	م	■	س	ن	ک	ل	ا	خ	■	ا
۳	ا	پ	ی	س	■	د	و	ا	■	ز	و	د	■	س	ت
٤	ی	س	ا	■	د	ر	ل	■	ا	ن	ا	■	ا	م	ی
۵	ت	ن	■	س	ر	ک	ت	ا	ب	■	ر	ا	م	ی	ن
٦	■	د	ن	ا	ی	■	ا	ل	ب	ا	■	ن	ه	ن	ک
۷	خ	■	ق	ل	ا	ب	■	ک	ه	و	ل	ت	■	ا	ه
۸	و	ه	ب	■	ف	ر	ی	ت	ا	و	ن	■	ک	ر	ا
۹	ا	ر	■	م	ت	ف	ک	ر	■	ل	د	ن	ی	■	م
۱۰	ن	ا	ج	ی	■	ک	د	و	خ	■	ه	ا	ج	ر	■
۱۱	س	ی	ا	ل	ک	■	س	ن	د	ر	و	س	■	■	م
۱۲	ا	ن	ه	■	ن	ش	ت	■	م	ا	ر	■	د	م	ر
۱۳	ل	ه	■	س	ت	ه	■	ک	ت	ب	■	ه	ی	ی	ت
۱٤	ا	■	خ	ب	ر	د	ا	ر	■	و	ا	ر	و	ن	ه
۱۵	ر	ا	س	ا	ل	ا	م	ا	ل	■	س	و	ه	ا	ن