



خبرها از عالم علم

چگونه در گرما از پاها مراقبت کنیم؟



متخصصان می‌گویند در فصل‌های بهار و تابستان بیش‌تر از پایهای خود مراقبت کنید تا مطمئن شوید در تمام طول سال سالم می‌مانند. به گزارش ایسنا، با فرارسیدن فصل‌های بهار و تابستان، اغلب افرادی که در این فصل سال عادت دارند صندل و کفش‌های جلوپاز بپوشند، با مشکل آفتاب‌سوختگی و ترک‌پاشنه پا مواجه می‌شوند. این مشکلات را به راحتی می‌توان برطرف کرد و ترک‌پاشنه پاها را به آنها برگرداند. پوشیدن صندل و کفش‌های جلو باز و پیاده‌روی در ساحل، کارهایی که پایهای ما را در معرض گرمای زیاد و سطوح داغ قرار می‌دهد، می‌تواند منجر به خشکی، لکه‌های تیره و عوارض مختلفی شود که بر ظاهر و حس پایها تاثیر می‌گذارد. کارشناسان توصیه می‌کنند که در فصل‌های بهار و تابستان بیشتر از پایهای خود مراقبت کنید تا مطمئن شوید که در تمام طول سال سالم می‌مانند. اگر مطمئن نیستید که چگونه باید این کار را در خانه انجام دهید، در این مقاله چند نکته و پیشنهاد برای روش‌ها و محصولات ذکر شده است که می‌توانید آنها را برای بهینه‌سازی روال مراقبت از پایهای خود به کار بگیرید.

لایه‌برداری نکته‌ای کلیدی است

برای خلاص شدن از شر سلول‌های خشک سطحی پوست که ممکن است باعث احساس زبری و زخمیت به نظر رسیدن پایهای شما شود، هر دو هفته یک بار در حمام با سبوس و روغن زیتون یا روغن زیتون و روغن نارنگی استفاده کنید. برای لایه‌برداری با گزینه‌های بسیار متنوعی وجود دارد. لایه‌برداری فیزیکی مانند انواع سنگ‌پای طبیعی و مصنوعی، گزینه‌های خوبی هستند به این شرط که آنها را تمیز نگه دارید.

هنگام استفاده از سبوس یا سنگ‌پای برای برداشتن پوست خشک یا پینه به یاد داشته باشید که هنگام کار روی پوست نرم، فشار کمتر و هنگام برخورد با پینه، فشار بیشتر وارد کنید تا پوست‌تان آسیب نبیند.

آبرسانی عمیق

در تابستان به طور طبیعی تمایل داریم زمان بیشتری را بیرون از منزل بگذرانیم. این بدان معناست که احتمالاً از پایهای خود بیش از حد معمول استفاده خواهیم کرد که ممکن است باعث شود سریع‌تر از معمول خشک بشوید. پاشنه‌های پا بیشتر وزن ما را تحمل می‌کنند، بنابراین، پوست روی آنها هم معمولاً سریع‌تر از بین می‌رود.

به همین دلیل است که مرطوب کردن پاها، مخصوصاً پاشنه‌های پا، باید بخش منظمی از برنامه روزانه شما باشد؛ نه کاری که فقط زمانی که احساس می‌کنید خشک شده‌اند یا پینه بسته‌اند، انجام می‌دهید. همچنین برای حفظ رطوبت کرم‌ها، ماسک‌ها و روغن‌ها، حتماً آنها را بلافاصله بعد از حمام استفاده کنید، چرا که پوست وقتی خیس است، مواد را به بهترین شکل جذب می‌کند.

مراقبت در برابر آفتاب

هنگام استفاده از کرم ضدآفتاب برای بدن، اکثر ما پایهای خود را فراموش می‌کنیم که اشتباه بزرگی است. هنگامی که شاخص یووی (UV) بالا باشد، ممکن است آفتاب‌سوختگی یا لکه‌های تیره فقط در عرض چند دقیقه روی پوست در معرض آفتاب ایجاد شود.

متخصص قلب و عروق هشدار داد؛

مراقب قاتل خاموش باشید



یک متخصص بیماری‌های قلب و عروق، فشارخون بالا را به علت نادانستن علامت اختصاصی، قاتل خاموش خواند و گفت: افراد بالای ۱۸ سال باید غربالگری فشارخون شوند.

به گزارش مهر، مریم طاهرخانی، فشارخون بالا را عامل اصلی بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و مرگ و میر دانست و اظهار کرد: نشانه‌هایی از ابتلاء به فشارخون بالا ممکن است در برخی بیماران دیده شود که از جمله آن می‌توان به سردرد، تپش قلب، احساس فشار در قفسه سینه، تنگی نفس، تهوع، استفراغ، سرگیجه، تاری دید، گرگرفتگی و قرمزی صورت و خونریزی بینی یا چشم اشاره کرد.

این متخصص بیماری‌های قلب و عروق ادامه داد: هیچ‌کدام از این نشانه‌هایی که به آن اشاره شد، اختصاصی نیستند و صرفاً برای مشکوک شدن به وجود خطر پرفشاری خون نباید منتظر بروز این علامت‌ها بود.

طاهرخانی، تاره‌ها تشخیص پرفشاری خون را، اندازه‌گیری آن با دستگاه‌های فشارسنج عنوان کرد و افزود: افراد می‌توانند برای اندازه‌گیری فشارخون به مطب پزشک مراجعه کنند، یا به کمک دستگاه هولتر فشارخون در خارج از مطب و در یک بازه زمانی طولانی مدت فشارخون خود را پایش کنند. همچنین امکان اندازه‌گیری فشار به کمک دستگاه‌های ترجیحاً

به فاصله یک تا چهار هفته و یا اندازه‌گیری فشارخون با هولتر، آغاز می‌شود، گفت: البته اگر فشارخون در رنج خطر باشد و عوارض ناشی از فشارخون در ارگان‌های حیاتی دیده شود، باید در همان ابتدا درمان شروع شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: بنا به توصیه اتحادیه جهانی فشارخون بالا، افراد بالغ بالای ۱۸ سال باید غربالگری فشارخون شوند؛ به این ترتیب که افراد ۱۸ تا ۳۹ سال هر سه تا پنج سال باید فشارشان را اندازه بگیرند و اگر در حد نرمال بود، سه تا پنج سال بعد، مجدد ارزیابی کنند.

وی ادامه داد: این افراد اگر به علت وزن بالا (توده بدنی (BMI) بالاتر از ۲۵)، یا ماکسیمم فشار بین ۱۳۵ تا ۱۳۹ و مینیمم فشار ۸۵ تا ۸۹ میلی‌متر جیوه در معرض ابتلاء به فشارخون بالا هستند، باید به صورت سالانه پایش شوند، افراد بالای ۴۰ سال نیز باید هر سال فشارخون خود را اندازه‌گیری کنند.

طاهرخانی با بیان اینکه فشار خون بالا سالانه بیش از ۱۰ میلیون مرگ و میر را به خود اختصاص می‌دهد، به راه‌های پیشگیری از فشار خون در افراد اشاره کرد و گفت: حفظ وزن مطلوب، اصلاح سبک زندگی، پرهیز از رژیم غذایی ناسالم مثل مصرف غذاهای سرخ کردنی، چرب، آماده و کنسروی، حذف اسیدهای چرب ترانس، خودداری از مصرف الکل و دخانیات و پرهیز از مصرف نمک بیش از یک قاشق چایخوری از جمله اقداماتی است که در راستای پیشگیری از ابتلاء به پرفشاری خون بسیار کمک کننده خواهد بود.

متخصص بیماری‌های قلب و عروق با اشاره به اینکه هدف سازمان بهداشت جهانی، کاهش ۲۵ درصدی ابتلاء به فشارخون بالا تا سال ۲۰۲۵ است، بیان کرد: این مهم با تشخیص زودهنگام و کنترل به موقع بیماری امکان پذیر است، یکی از اقدامات در این راستا، کنترل فشارخون بیماران است که به هر بهانه‌ای به مراکز درمانی و کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند، بسیج عمومی و راه‌اندازی کمپین‌های اطلاع‌رسانی اهمیت فشارخون و تشخیص و درمان به موقع آن، می‌تواند در افزایش سواد سلامت مردم نیز مؤثر باشد.

خبر پزشکی

با چند بمب منیزیم آشنا شوید



منیزیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی مورد نیاز بدن است. بیش از ۳۰۰ واکنش شیمیایی در درون شما به ماده معدنی بستگی دارد. توصیه می‌شود که بزرگسالان روزانه بین ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم منیزیم دریافت کنند. خوشبختانه، منیزیم در انواع غذاهای مختلف یافت می‌شود.

گزارش بهداشت نیوز، منیزیم در انواع غذاهای غنی از مواد مغذی از جمله غلات کامل، مغزها، دانه‌ها، حبوبات و چندین میوه و سبزیجات یافت می‌شود. منیزیم یک ماده معدنی بسیار مهم است که در صدها واکنش شیمیایی در بدن نقش دارد و به شما کمک می‌کند تا سلامتی خود را حفظ کنید. شما به راحتی می‌توانید نیازهای روزانه خود را با خوردن غذاهای سرشار از منیزیم تامین کنید. البته چنانچه با دریافت کافی این ماده معدنی از غذا مشکل دارید، می‌توانید با خرید قرص منیزیم از دریافت کافی این اطمینان حاصل کنید. در این مقاله چند بمب منیزیم را به شما معرفی می‌کنیم.

شکلات تلخ، منبع منیزیم

شکلات تلخ غنی از منیزیم است و در هر ۱۰ گرم، ۲۳.۲ میلی‌گرم منیزیم دارد. همچنین سرشار از آهن، مس و منگنز و حاوی فیبر پری بیوتیک است که می‌تواند به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک کند.

آووکادو، بمب منیزیم

آووکادو یک میوه فوق العاده مغذی و منبع مناسب منیزیم است. یک آووکادو متوسط ۵۸ میلی‌گرم منیزیم دارد. آووکادو همچنین سرشار از پتاسیم، ویتامین‌های گروه B و ویتامین K است.

اجیل

اجیل‌ها به ویژه بادام و بادام هندی سرشار از منیزیم هستند. به عنوان مثال، ۱۰ گرم بادام هندی حاوی تقریباً ۲۷ میلی‌گرم منیزیم است. اکثر اجیل‌ها همچنین منبع خوبی از فیبر و چربی غیراشباع هستند و نشان داده شده است که سطح قند خون و کلسترول را در افراد مبتلا به دیابت بهبود می‌بخشند.

دانه‌ها

بسیاری از انواع دانه‌ها از جمله تخم کتان، تخم کدو تنبلی و دانه چیا حاوی مقادیر زیادی منیزیم هستند. تخم کدو تنبلی در هر ۱۰ گرم حاوی ۶۰ میلی‌گرم منیزیم است. به علاوه، دانه‌ها سرشار از آهن، چربی غیراشباع و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

حبوبات

حبوبات خانواده‌ای از گیاهان یا مواد مغذی متراکم و شامل عدس، لوبیا، نخود، نخود فرنگی و سویا هستند. حبوبات از نظر مواد مغذی مختلف بسیار غنی هستند. به عنوان مثال، یک پیمانه (۱۷۲ گرم) لوبیا سیاه پخته شده حاوی ۱۲۰ میلی‌گرم منیزیم است.

غلات کامل

غلات کامل مانند گندم، جو دوسر و جو و همچنین شبیه غلات مانند گندم سیاه و کینوا، منابع عالی بسیاری از مواد مغذی از جمله منیزیم هستند. بسیاری از غلات کامل نیز دارای ویتامین B، سلنیوم، منگنز و فیبر هستند.

آگهی فقدان و عدم تسلیم سند وفق تبصره ۳ ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت

نظر به اینکه وکیل خانمها زیبا محرابی محمدآبادی و الهه محرابی محمدآبادی احدی از وراث مرحوم اکبر محرابی محمدآبادی مالک به پلاک ۱۲۵/۲۳۵۲۹ با تسلیم دو برگ استشهادیه محلی مصدق که تحت شماره ۱۴۲۰۳/۲/۵ مورخ ۱۴۰۳/۲/۵ دفتر اسناد رسمی بشماره ۷۲۲ تهران و درخواست به اداره شماره ۱۰۳۲۰۲۷۵۴ مورخ ۱۴۰۳/۲/۹ بااستناد گواهی صادره وراثت شماره ۵۳۹-۲۱۲/۹۷-۹۷/۹/۱ و صادره از شعبه ۵ حل اختلاف تهران و گواهی واریز مالیات بر ارث ۹۹۶۱۰-۹۸/۱۲/۲۱، تقاضای صدور سند مالکیت مشاعی سهم الارث خود از شش‌دانگ یک دستگاه آپارتمان بشماره پلاک ۲۳۵۲۹ فرعی از ۱۲۵ اصلی قطعه ۱۱ تفکیکی در سمت شرقی طبقه ۵ بمساحت ۱۳۸/۲۸ مترمربع که مقدار ۴/۰۵ مترمربع آن باالکن است. بانضمام پارکینگ قطعه ۳ بمساحت ۱۰/۵۶ مترمربع و انباری قطعه ۲ بمساحت ۶/۲۸ مترمربع در بخش یازده تهران ذیل صفحه ۱۴۸ دفتر ۱۴۹۷ بشماره ثبت ۳۸۴۰۵۱ بنام اکبر مهربانی محمدآبادی ثبت و سند مالکیت بشماره ۵۸۷۶۶۹ صادر و تسلیم شده است. سپس برابر سند انتقال اجرائی شماره ۱۲۸۳۳-۱۴/۹/۰۱ دفتر ۸۷۹ تهران ۰/۷۵ سهم از شش‌دانگ (بااستناد حصر وراثت ۸۱۸-۹۷/۹/۳ مجتمع شماره ۵ شورای حل اختلاف تهران و گواهی واریز مالیات بر ارث ۹۹۶۱۰-۹۸/۱۲/۲۱) بنام زیبا محرابی محمدآبادی و الهه محرابی محمدآبادی (هر کدام ۰/۳۷۵ سهم) انتقال اجرائی شده است که بموجب این بخشنامه سند مالکیت ۵۸۷۶۶۹ نسبت به میزان مورد انتقال (۰/۷۵ دانگ) از درجه اعتبار ساقط گردیده است، را از این اداره نموده و کتباً اعلام داشته که اصل سند مالکیت پلاک فوق نزد خانم افاق اطهری می باشد. از اینرو طی اخطار اداری شماره ۱۴۰۲/۱۲/۲۲-۱۴۰۲۸۵۶۰۱۰۲۳۰۴۰۲۷۸ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۵ است اعلام شده است که عین سند مالکیت را ظرف ده روز از تاریخ رویت، جهت اخبار به این اداره تسلیم نمایم. با عنایت به اینکه اصل سند مالکیت مرقوم جهت اقدام لازم قانونی تاکنون به این اداره ارائه نگردیده است. لهدذا با انتضاء مهلت ۱۰ روز مقرر مراتب در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار وفق بخش دوم تبصره فوق الذکر مراتب یک نوبت آگهی و اخطار مینماید چنانچه دارنده سند مالکیت یا مشخصات فوق، بدون مجوز قانونی ظرف مهلت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی سند مورد مطالبه را تسلیم نمایند یا رعایت مقررات قانونی سند مالکیت به نسبت سهم متقاضیان صادر و تسلیم خواهد گردید. (شناسه آگهی: ۱۷۰۸۸۷۶)

رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کن تهران - بهروز جشان

ابلاغیه کارفرما  
کارفرمای محترم تولیدی یاشا به کد کارگاهی: ۰۲۳۳۵۰۲۳۸  
نظر به اینکه تصمیم مورخ ۱۴۰۲/۸/۱۶ کمیته بدوی سخت و زیان آور استان تهران، مرتبط با متقاضی مصطفی امیدی به طریقت آن کارگاه صادر شده است، براساس آیین نامه اجرائی، طرف ۱۵ روز از تاریخ انتشار این آگهی مهلت دارید نسبت به ارائه اعتراض خود به نشانی دبیرخانه سخت و زیان آور واقع در: تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید مطهری و کریمخان زند، کوچه شهید عزیزاللهی (هشتم)، جنب بوستان میرزای شیرازی، پلاک ۱، ساختمان اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی واحد میرزای شیرازی، طبقه اول اقدام نمایید. در غیر این صورت تصمیم صادره قطعی خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۷۰۸۸۸۴)

ابلاغیه کارفرما  
کارفرمای محترم شرکت تریکو بقا به کد کارگاهی: ۰۲۱۲۳۵۰  
نظر به اینکه تصمیم مورخ ۱۴۰۲/۸/۱۶ کمیته بدوی سخت و زیان آور استان تهران، مرتبط با متقاضی مصطفی امیدی به طریقت آن کارگاه صادر شده است، براساس آیین نامه اجرائی، طرف ۱۵ روز از تاریخ انتشار این آگهی مهلت دارید نسبت به ارائه اعتراض خود به نشانی دبیرخانه سخت و زیان آور واقع در: تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید مطهری و کریمخان زند، کوچه شهید عزیزاللهی (هشتم)، جنب بوستان میرزای شیرازی، پلاک ۱، ساختمان اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی واحد میرزای شیرازی، طبقه اول اقدام نمایید. در غیر این صورت تصمیم صادره قطعی خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۷۰۸۸۸۴)

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای علیرضا شیخ وکیل آقای هابریک خدابخش طبق وکالتنامه شماره ۶۰۵۳۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۸ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۸۶۶ تهران با تسلیم دو برگ استشهادیه محلی مصدق شده طی شماره ۳۸۸۸۸۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۸ توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۸۶۶ حوزه ثبتی تهران و برگ تقاضا به شماره وارده ۱۰۲۵۰۴۴۰۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ مدعی گردیده است سند مالکیت یک قطعه زمین نوع ملک طلق به پلاک ثبتی ۹۵۵۵ فرعی از ۶۹۷۴ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۲۳ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۴۰ تفکیکی واقع در بخش ۰۲ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک نارمک تهران استان تهران به مساحت ۸۷/۹۷ مترمربع بنام عبدالله میرحسینی اسدی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۵۱۶۶۲۵ صادر و تسلیم گردیده است و سپس بموجب سند قطعی شماره ۲۲۷۸۴ مورخ ۱۳۴۷/۷/۱۵ دفترخانه ۲۵۲ تهران به محمد جنوابراهیم منتقل سپس بموجب سند قطعی شماره ۲۷۹۰۲ مورخ ۱۳۴۹/۸/۳ دفترخانه ۲۵۲ تهران به اوانس کرامیان پرتکافی و طی سند شماره ۱۱۳۹۳ مورخ ۱۳۵۰/۰۴/۱۹ دفتر ۲۴۷ تهران به آنوس ارامی و نهایتاً طی سند ۵۷۰۲۷ مورخ ۱۳۳۷/۵/۱۰ دفتر ۲۴۷ تهران به هاریطون غریبان ساکس سه دانگ و هابریک خدابخش سه دانگ مشاع از شش‌دانگ منتقل گردیده است. بعلت جابجایی مفقود گردیده و درخواست صدور سند مالکیت المثنی پلاک موصوف را نموده است و به شماره ۱۴۰۲۸۵۶۰۱۰۲۳۰۴۰۲۷۸ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۸ به آقای هاریطون غریبان احدی از مالکان اخطار گردیده که چنانچه اصل سند نزد ایشان می باشد مراتب را به این واحد ثبتی اعلام نمایند لیکن تاکنون به این اداره اعلام ننموده است. لذا مراتب در اجرای ساده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت قفسط در یک نوبت در یک روزنامه کثیرالانتشار (همین روزنامه) آگهی می شود تا چنانچه کسی ادعای انجام معامله نسبت به ملک مذکور و یا وجود اصل سند مالکیت نزد خود داشته باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مهلت ۱۰ روز اعتراض خود را به انضمام اصل سند مالکیت به این منطقه ارائه نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد بدیهی است اصل سند مالکیت پس از رویت و ملاحظه به ارائه دهنده اعاده خواهد شد لیکن به اعتراض بدون ارائه اصل سند مالکیت ترتیب اثر داده نمی شود. در صورت عدم وصول وخواهی ظرف مهلت مقرر قانونی المثنی سند مالکیت پلاک مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم خواهد گردید.

رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نارمک تهران - بهروز جشان

ابلاغیه کارفرما  
کارفرمای محترم شرکت تریکو بقا به کد کارگاهی: ۰۲۱۲۳۵۰  
نظر به اینکه تصمیم مورخ ۱۴۰۲/۸/۱۶ کمیته بدوی سخت و زیان آور استان تهران، مرتبط با متقاضی مصطفی امیدی به طریقت آن کارگاه صادر شده است، براساس آیین نامه اجرائی، طرف ۱۵ روز از تاریخ انتشار این آگهی مهلت دارید نسبت به ارائه اعتراض خود به نشانی دبیرخانه سخت و زیان آور واقع در: تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید مطهری و کریمخان زند، کوچه شهید عزیزاللهی (هشتم)، جنب بوستان میرزای شیرازی، پلاک ۱، ساختمان اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی واحد میرزای شیرازی، طبقه اول اقدام نمایید. در غیر این صورت تصمیم صادره قطعی خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۷۰۸۸۸۴)

ابلاغیه کارفرما  
کارفرمای محترم شرکت تریکو بقا به کد کارگاهی: ۰۲۱۲۳۵۰  
نظر به اینکه تصمیم مورخ ۱۴۰۲/۸/۱۶ کمیته بدوی سخت و زیان آور استان تهران، مرتبط با متقاضی مصطفی امیدی به طریقت آن کارگاه صادر شده است، براساس آیین نامه اجرائی، طرف ۱۵ روز از تاریخ انتشار این آگهی مهلت دارید نسبت به ارائه اعتراض خود به نشانی دبیرخانه سخت و زیان آور واقع در: تهران، خیابان میرزای شیرازی، بین خیابان شهید مطهری و کریمخان زند، کوچه شهید عزیزاللهی (هشتم)، جنب بوستان میرزای شیرازی، پلاک ۱، ساختمان اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی واحد میرزای شیرازی، طبقه اول اقدام نمایید. در غیر این صورت تصمیم صادره قطعی خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۷۰۸۸۸۴)

جدول شماره ۷۴۸۳

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

حل جدول شماره قبیل

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