خبرها از عالم علم

نارسایی مزمن کلیه، یک بیماری خاموش

دانشـیار گروه نفرولوژی دانشـگاه علوم پزشکی مشـهد گفت: نارسایی مزمن کلیه یک بیماری خاموش اسـت که فرد مبتلا ممکن اسـت سـال‌ها از آن بی اطلاع باشد.

بـه گزارش ایسـنا ، دکتر مریم میـری قلعه نویی با اشـاره به ماهیت عملکـردی کلیه و ضرورت فعالیت آن در سـاختار کلی بدن انسـان گفت: کلیه یکی از ارگان های حیاتی بدن است و هر فردی در حالت عادی دارای کلیه هایی به طول ۱۰ و پهنای شـش سـانتی متر و ضخامت چهار سانتی متر است. محل قرارگیری کلیه ها معمولا در خلف شکم، در دو طرف ستون فقرات و دنده های انتهایی است که از آنها محافظت می کنند.

وی با بیان اینکه وزن کلیه ها عموماً بین ۱۵۰ تا ۱۷۰ گرم است، افزود: با توجه به جثه افراد، کلیه می تواند بزرگتر یا کوچکتر باشـد. در جنس زن و مرد سـایز و عملکرد کلیه ها یکسان اسـت اما به دلیل اینکه مردان جثه بزرگتری دارند ممکن است کلیه آنها از زنان کمی بزرگتر باشد.

◇ رسالت حیاتی کلیه ها در پاکسازی بدن

عضو هیات علمی دانشـگاه علوم پزشکی مشهد تاکید کرد: کلیه ها در دفع مواد زائد بدن و در تنظیم آب و الکترولیت هایی مثل سـدیم و پتاسیم که برای بدن حیاتی است، نقش مهمی ایفا می کنند و حتی در تولید گلبول های قرمز بدن، متابولیسم استخوان و کنترل فشار خون بدن هم نقش دارند. اختلالات این عضو مهم بدن را می توان در دو دسـته نارسـایی کلیوی حاد و مزمن تقسیم کرد.

◇ بیماری های موثر در ایجاد نارسایی کلیوی

بـه گفتـه قلعـه نویی، بیمـاری های فشـار خـون مقاوم بـه درمان، عفونت های ادراری، سنگ های مکرر ادراری و دفع پروتئین و مصرف برخی از داروها باعث نارسـایی کلیوی می شـوند. در این بیماری ها نارسایی کلیه و عوارض آن بسـیار مهم اسـت و چنانچه درمان نشود حتی منجر به مرگ خواهد شد.

وی ادامـه داد: بیماری نارسـایی حاد کلیه معمولاً در شـرایطی ایجاد می شـود که فرد دچار اسـهال و اسـتفراغ شدید، افت فشـار خون شدید همچنین عفونت سیسـتمیک و یا خونریزی های شدید شده باشد. نارسایی مزمن کلیه نیز یک بیماری خاموش و ممکن است فرد سال ها به آن مبتلا و از آن بی‌اطلاع باشد. این بیماری در برخی افراد از جمله مبتلایان به دیابت، فشار خون بالا و افراد با سابقه خانوادگی نارسایی کلیه، دیابت و فشارخون، افراد چاق با توده بدنی بیشتر از ۳۵، اختلالات مادرزادی در سیستم ادراری و افراد مصرف کننده سیگار دیده می شود.

◇ علائم هشدار در نارسایی مزمن کلیه

این عضو هیات علمی دانشـگاه علوم پزشکی مشهد یادآور شد: احساس ضعف و خسـتگی، کم خونی، دردهای عضلانی و استخوانی و گرفتگی های عضلانی و در مراحل پیشرفته تر، بی اشتهایی، تهوع و استفراغ، خارش و فشار خون بالا از علائم هشـدار دهنده نارسـایی مزمن کلیه هستند. این بیماری درمان ندارد و تنها اقدامی که می توان انجام داد این اسـت که از رسیدن به مرحله نهایی بیماری(که غیر قابل بازگشت است) پیشگیری کرد.

◇ راه‌های پیشگیری از ابتلا به نارسایی کلیه

قلعـه نویـی تغییر سـبک زندگـی، درمان بـه موقـع و مراجعه مکرر به پزشک، انجام منظم ۱۵۰ دقیقه ورزش های هوازی و فعالیت های روزانه بـرای کنترل فشـار خون، قند خـون و حتی کاهـش وزن را از راهکارهای پیشگیری از بروز نارسایی کلیه دانست.

این توصیه‌ها را در هوای آلوده جدی بگیرید

تأثیر آلودگی هوا بر سلامتی بسیار جدی است به همین خاطر باید توصیه هایـی را برای در امان ماندن از آلودگی رعایت کنیم.

به گزارش مهر، تأثیر آلودگی هوا بر سلامتی بسیار جدی است، به طوری که وزیر بهداشـت اعلام کرده است سالانه ۵۰ هـزار نفر بر اثر ایـن عارضه از بین می‌رونـد و همچنین بـا افزایش غلظت آلاینده‌های هـوا تعـداد مأموریت‌های اورژانس نیز به طور قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند. یک سوم مرگ و میر ناشی از سکته مغزی، سـرطان ریه و بیماری قلبی به دلیل آلودگی هوا است.

قـرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند سلامت همه افراد را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی نفس می‌کشیم، آلودگی وارد ریه‌هـای مـا می‌شـود و می‌تواند وارد جریان خون ما شـود. آلودگی هوا می‌تواند به صورت سرفه یا خارش چشم آزار دهنده باشد. همچنین می‌تواند باعث بروز یا بدتر شدن بسیاری از بیماری‌های مربوط به ریه‌ها و تنفس شود و منجر به بستری شدن در بیمارستان، سرطان یا حتی مرگ زودرس شـود. از همین رو لازم است توصیه‌های زیر برای در امان ماندن از خطر آلودگی هوا رعایت شود.

◇ این توصیه‌ها به شـرح ذیل است:

۱- خودداری از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می‌شود تا شرایط به حالت مطلوب برگردد.

۲- شـهروندان محترم تا حد امکان از خـروج غیرضـروری از منـزل و تردد بی مورد در معابر شهری خودداری کنند.

۳- بیماران قلبی و ریوی و مبتلایان به آسم، در فضاهای باز فعالیت ننمایند و تا حد امکان از حضور در سـطح شهر خودداری نموده و در منزل اسـتراحت نماینـد. و در صورت تشـدید علائم به مراکز درمانی مراجعه کنند.

۴- همه ورزشـکاران و شـهروندان از هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشـی از جمله دویدن و پیاده روی در این شرایط در هوای باز خودداری کنند.

۵- نوشـیدن مایعات بـه ویژه آب در شـرایط آلودگـی هوا نـه تنها باعث شستشوی دستگاه گوارش می‌شود بلکه عطش و خشکی دهان ناشی از آلودگی هـوا را نیـز از بین می‌بـرد. از طرفی با نوشیدن آب و فعالیت دستگاه گوارش، بخشی از آلودگی‌های وارد شده به بدن توسط ادرار دفع می‌شود.

۶-افرادی که مبتلا به سرماخوردگی (زکام همراه با حساسیت) و یا مشکلات تنفسـی هسـتند و افراد مبتلا به آسم بدون علامت، در زمره گروه‌های آسیب پذیر می‌باشـند. بنابراین بـه گروه‌های آسیب پذیر ذکر شـده توصیه می‌شود از تـردد در محیط‌هـای بـاز خودداری کنند.

۷- ماندن در ترافیک و استنشـاق هوای آلوده، سـرعت ابتلاء به اسم را در کودکان افزایش می‌دهـد. آلاینده‌های موجـود در هوای خیابان‌هـای پر رفت و آمد موجب کاهش سـطح اکسـیژن خون می‌شود. بنابراین حتی‌المقدور در شرایط آلودگی هوا، کودکان را در منزل نگه دارند و ضمن نگهداری کودکان در منزل، درها پنجره‌ها را بسته نگاه دارند و در صـورت امـکان در اماکـن دارای سیستم تهویه مطبوع بمانند.

۸- هنـگام آلودگی هـوا، از میوه‌ها و سـبزیجات تازه بیشتر استفاده کنند. آنتـی اکسـیدان هـای (ترکیبات ضد سرطان) موجود در میوه‌ها و سبزیجات نقش حیاتی در سلامت ریه‌ها و کاهش اثرات آلاینده‌های هوا دارند.

۹- ماسـک‌های کاغـذی معمولی و دسـتمال نمی‌تواننـد مانـع ورود آلاینده‌هـای هوا به سیسـتم تنفسـی شـوند. بنابراین اسـتفاده از آنها توصیه نمی‌شـود. لذا ماسک‌های ویژه ای که با عنـوان N۹۵، P۱ و P۲ در داروخانه‌ها عرضه می‌شود برای این شرایط تا حدی مناسب اسـت (به ویژه برای افرادی که مجبورنـد در فضای باز فعالیت داشـته باشند).

چرا باید مصرف روغن‌های نباتی را حذف کنیم؟

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشـت بر ضرورت حـذف و کاهش روغن‌های نباتـی هیدروژنه تاکید کرد.

به گزارش ایسنا، احمد اسماعیل‌زاده با بیان اینکه مصرف روغن‌های نباتی (هیدروژنه) از منظر سـلامتی مورد تایید نیسـت، اظهار کرد: روغن‌های نباتی حاوی سطح بالایی از اسیدهای چرب اشباع هستند که سبب افزایش کلسترول می‌شـوند. روغن‌های نباتی علاوه بر سطح بالای اسیدهای چرب اشباع، حاوی سطح بالایی از اسیدهای چرب ترانس نیز هستند.

وی افـزود: اسـیدهای چرب ترانـس بدترین نوع چربی‌ها هستند.بررسی‌ها بیانگر این است که روغن‌های نباتی هیدروژنه به عنوان منبع اصلی دریافت اسیدهای چرب ترانس در جامعه محسوب می‌شود.

مدیـر دفتـر بهبـود تغذیـه جامعـه وزارت بهداشـت توضیـح داد: روغن‌هـای نباتـی در خانه‌ها و صنعـت بـرای تولیـد کیـک، کلوچه و سـایر اقلام خوراکی اسـتفاده می‌شـود. حـذف و کاهش مصرف روغن‌هـای نباتی هیدروژنه به سـلامت بسـیار کمک می‌کند.

خبر پزشکی

فشار خون دارید؟ این سبزی قرمزرنگ را بخورید

یکی از بنیان‌گذاران اپلیکیشـن سـلامت زوئی درباره فواید سـلامتی سبزیی صحبت کرده است که فشارخون و التهاب را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا به نقل از دیلی، پروفسور تیم اسپکتور، متخصص تغذیه، مزایای سـبزی فوق‌العاده که می‌تواند به کاهش تورم در بدن و کاهش فشار خون بالا کمک کند را ستود.

این متخصص که استاد کینگز کالج لندن است و به راه‌اندازی اپلیکیشن بهداشـتی زوئی (ZOE) کمک کرد، عملکرد شـگفت‌انگیزی را که چغندر می‌تواند برای جریان خون شما انجام دهد را به اشتراک گذاشت.

پروفسور اسپکتور توضیح داد که چغندر یک ماده شیمیایی خاص به نام پلی‌فنـول دارد که واقعا در کاهش تورم خوب عمل می‌کند همچنین دارای نیترات‌هایی است که به بزرگتر شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند.

گفته می‌شـود که این سـبزی برای افرادی که ورزش می‌کنند و برای حفظ فشار خون شما ایده‌آل است.

«آنها خواص سلامتی زیادی دارند، حاوی یک پلی‌فنول شیمیایی دفاعی به نام بتائین هستند که کاملا منحصر به فرد و واقعا برای التهاب مفید است همچنین حاوی پیش‌سازهای اکسید نیتریک هستند، گازی که برای تغییر رگ های خونی ما مهم است.»

چغندر، فشـار خون را در بیشـتر افراد حدود ۳ درصد کاهش می‌دهد. موارد ذکر شـده دلایل خوبی هسـتند که همین الان بیـرون بروید، آن را خریداری کنید و از آن لذت ببرید.

چغنـدر حاوی مقدار زیادی پلی‌فنول از جملـه رنگدانه‌های منحصر به فرد بتائین و طیف گسترده‌ای از مواد مغذی دیگر مانند ویتامین C، فولات، پتاسیم و فیبر است.

آب چغندر عملکرد ورزشـی را در بزرگسالان سالم و ورزشکاران بهبود می‌بخشـد و مطالعات بیشتر نشـان داده اسـت که چگونه خوردن چغندر می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.

چغندر به ویژه غنی از نیترات است.نیترات‌ها توسط باکتری‌های موجود در بزاق شما به اکسید نیتریک تبدیل می‌شوند و البته باعث انبساط رگ‌های خونی و در نتیجه افزایش خون می‌شوند.

این نیروگاه بنفش رنگ در آزمایش‌های بالینی نشان داده است که راهی موثر برای کاهش فشـار خون همچنین بهبود عملکرد ورزشـی و سرشار از آنتی اکسـیدان‌های کاهش‌دهنده التهاب اسـت که آن را برای هر کسی که نگران سلامت قلب خود است ایده‌آل می‌کند.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان خرم آباد
سری (۴۴۴) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیـف وضـعیت اراضـی و سـاختمان‌هـای فاقـد سـند رسـمی، امـلاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قـانون مـذکور مستقر در واحد ثبتی خرم آباد مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بـلا معـارض آنـان محـرز و رای لازم صـادر گردیده جهت اطلاع عموم به شـرح ذیـل در دو نوبـت آگهی می‌گردد. در صورتی که هرکس نسبت بـه صـدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مـدت دو مـاه اعتـراض خود را کتباً به اداره ثبت اسناد واملاک محـل تسـلیم و پس از اخذ رسید ظرف مـدت یکمـاه از تـاریخ تسـلیم اعتراض دادخواست خودرا بـه مراجـع محتـرم قضـایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبـت محـل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلـت قـانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقـدیم دادخواسـت بـه دادگاه عمومی محل ارائه نکنـد اداره ثبـت مبـادرت بـه صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مـانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست .

۱ – تقاضـای «آقـای همـت علـی صـالحی» فرزنـد «صیدجعفر» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۱۱۵۸,۹۱» مترمربع مجزی شده از پـلاک شـماره «۳۳٤» فرعی از «۱٤» اصـلی واقـع در بخـش «۵» خروجـی از مالکیت مالک اولیه «صیدجعفر چغلوند»

۲- تقاضـای «آقـای همـت علـی صـالحی» فرزنـد «صـیدجعفر» نسـبت بـه «ششـدانگ زمـین مزروعـی» بمساحت «۲۰۷۳,۸٦» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۳۵» فرعی از «۱٤» اصلی واقع در بخش «۵» خروجـی از مالکیت مالک اولیه «صیدجعفر چغلوند»

۳- تقاضای «آقای همت علی صالحی» فرزند «صیدجعفر» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۲٤۳۵,٤۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۳۰» فرعی از «۱٤» اصلی واقع در بخش «۵» خروجی از مالکیت مالک اولیه « صیدجعفر چغلوند»

٤ – تقاضـای «آقـای همـت علـی صـالحی» فرزنـد «صـیدجعفر» نسـبت بـه «ششـدانگ زمـین مزروعـی» بمساحت «۵٤۲,۱۳» مترمربع مجزی شده از پلاک شـماره «۲۷» فرعی از «۱٦» اصلی واقع در بخش «۵» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدجعفر چغلوند»

۵ – تقاضـای «آقـای همـت علـی صـالحی» فرزنـد «صـیدجعفر» نسـبت بـه «ششـدانگ زمـین مزروعـی» بمساحت «۵۳٤٦,۲۵» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۳۹» فرعی از «۱٤» اصلی واقع در بخش «۵» خروجـی از مالکیت مالک اولیه «صیدجعفر چغلوند-اکبر آتش زر-مصطفی فرزانه»

٦- تقاضای «آقای همت علی صالحی» فرزند «صیدجعفر» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «٤۷۷۲,۹۹» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۲۹» فرعی از «۱٤» اصلی واقع در بخش «۵» خروجی از مالکیت مالک اولیـه «صیدجعفر چغلوند -بتول چغلوند»

۷ – تقاضـای «آقـای همـت علـی صـالحی» فرزنـد «صـیدجعفر» نسـبت بـه «ششـدانگ زمـین مزروعـی» بمساحت «۱۹۹٦,۰۱» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۳۷» فرعی از «۱٤» اصلی واقع در بخش «۵» خروجـی از مالکیت مالک اولیه «صیدجعفر چغلوند»

۸ – تقاضـای «آقـای همـت علـی صـالحی» فرزنـد «صـیدجعفر» نسـبت بـه «ششـدانگ زمـین مزروعـی» بمساحت «٦٦۳٦,۳۸» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۲٦» فرعی از «۱٦» اصلی واقع در بخش «۵» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدجعفر چغلوند»

۹ – تقاضای «آقای همت علی صالحی» فرزند «صیدجعفر» نسبت به «ششدانگ زمین مزروعی» بمساحت «۱۲۰۸,٦٤» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۳۱» فرعـی از «۱٦» اصلی واقع در بخش «۵» خروجی از مالکیت مالک اولیه «صیدجعفر چغلوند»

۱۰- تقاضای «آقای علی صابری» فرزند «محمـد» نسـبت به «سه دانگ مشاع از ششدانگ زمین مزروعـی»و «آقـای حمید صابری» فرزند «جعفر» نسبت به «یک و نیم دانـگ مشاع از ششدانگ زمین مزروعی » بمساحت «۱۹۳٤,٦۷» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۰۹» فرعی از «۱٤» اصلی واقع در بخش «٦» خروجی از مالکیت مالک اولیـه «جعفر صابری»

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۹/۲٤
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۱۰/۹

۱۸٤٦۸۲۰.م.الف/-ش **رییس اداره ثبت اسناد و املاک خرم آباد – صیدآقا نجفوند دریکوندی**

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی

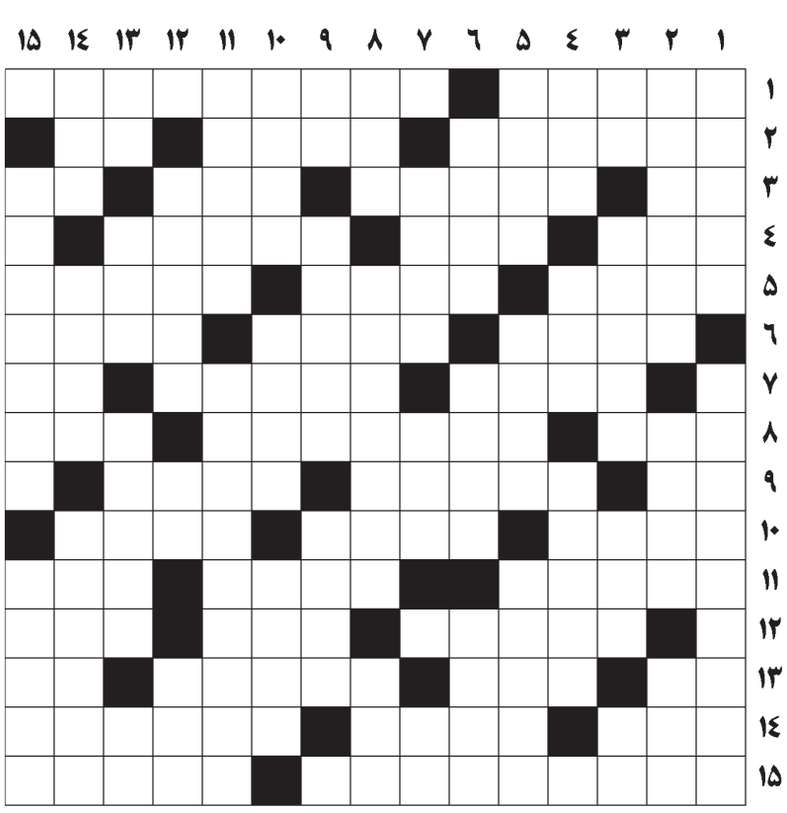
برابرای شماره ۱٤۰۳٦۰۳۱۲۰۰۸۰۰٦۱۹۳ تاریخ ۱٤۰۳/۸/۱٦ هیـات موضـوع قـانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مسـتقر درواحـد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۱٤۰۳۱۱٤٤۱۲۰۰۸۰۰۰۰۱۲ تصـرفات مالکانـه و بلامعارض متقاضی آقای حیدر جعفرابادی فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۲ کـدملی ۲۱۲۲۳۸۷۰۱۷ صادره گرگان درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰۰ مترمربع مفروز ومجزی شده جزیی ازپلاک ثبتی شماره ۳٤٦ فرعی از ٤ اصلی واقع در اراضی قریه یامپی بخش ٦ حوزه ثبتی ملک شهرستان اق قلا از سهمی اقای ایل گلدی یامپی تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصـله ۱۵ روز اگهی میشود در صورتی که شخاصی که نسبت به صدورسـند مالکیـت متقاضـی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشاراولین اگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید بـدیهی اسـت درصـورت انقضـای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۹/۲٤
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱٤۰۳/۱۰/۹

۰۳/ش **مهنازجهانفر رییس اداره ثبت اسناد واملاک اق قلا**

جدول

۷۶۳۴



افقی

۱-آتش آلو - قصه‌پرداز ۲-متکبر و خودخواه - با تربیت- آخرین رمق ۳-زیاده طلبی - جای سـبز و خـرم و فرحبخش- از گل‌های خوشـبو - نوعی هواپیما ۴-متحیر - بار سنگین - کاسنی ۵-جایگاه شمشـیر - پراکنده کننده - فرزند ادم ۶-سـاحل دریا - حکایتگر - خلق خوشی ندارد ۷-ترکیب ید با عنصری دیگر - تشویش خاطر - آخرین رمق ۸-پول خرد پاکسـتان - کنایه از کار ناپایدار و بی اسـاس است- نوبت باردهی درخت۹-حرف بی پرده - شتر مرغ امریکایی - دفتر بغلی ۱۰-اصل و سبب- زهره و پردلی - کشاورز ۱۱-پوچ و میان تهی - فرود آینده - سـپس۱۲-مهیا و فراهم - تیز و قاطع - قاضی و داور ورزشی ۱۳-صنعت و هنر - دیوار کوتاه - یکی از اتاقها - مفعول بی واسطه ۱۴-سرباز زدن - گودی تـه دره - قرار نـدارد ۱۵-از تابلوهای معروف کمال الملک- تبسم آهسته

عمودی

۱-تامینـات کنونی - کنایـه از این دنیا ۲-خوراکی از آبمیوه - باد نامسـاعد برای کشـتی - خبر به تـازی ۳-تعجب خانم‌ها - کنیزک- چـاره درد - دودمان ۴-گره - نخسـتین سلسـله - جای پرآشـوب۵-پایتخت نروژ - تازه راه افتاده - طبقه زحمتکش جامعه ۶-حجام و خونگیر - جوز هندی - خدمتکار سـالخورده ۷-جرقه اتش- بیرون در گویش کودکان - امر به آمدن ۸-از حروفاستثنا - خداوند روحشرا غریق رحمتفرماید -امپراتور خونخوار رومی ۹-طرف و جانب-نوعی حرکت بین راه رفتن و دویدن - فروغ و روشنی ۱۰-با ایمانی - پیروان حضرت موسی - از طلا سـاخته شده ۱۱-از شهرهای اسـتان فارس- سرمایه و اصل پول ۱۲-یکی از انگشتان - تنها و بی‌کس- دندان نیش۱۳-از آفات غله - همیشه برقرار است- کلاس درس بزرگسـالان - صورت شـطرنجی ۱۴-از درختان جنگلی - آبگوشت ساده - یاقوت سرخ قائنات۱۵-اضطراب و تشویش- کسب و تجارت

حل جدول شماره قبل

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