خبرها از عالم علم

روند نگران‌کننده چاقی در کودکان و نوجوانان

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: رشد چاقی در کودکان زنگ خطری برای ابتلای زودهنگام به بیماری‌های غیرواگیر و بحران‌های اقتصادی آینده است.

محمد هاشمی دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در گفتگو با مهر اظهار کرد:در سه تا چهار دهه اخیر، ابتدا در کشورهای توسعه‌یافته و سپس در کشورهای در حال توسعه، روند رو به رشدی از شیوع اضافه وزن و چاقی در جوامع مشاهده شده است، اگر چه علل ژنتیکی و ذاتی نقش محدودی در بروز چاقی دارند، اما تغییر سبک زندگی و عوامل محیطی دلیل اصلی این بحران به شمار می‌آیند.

◇ سبک زندگی و محیط؛ عوامل اصلی بحران چاقی

به گفته وی؛ افزایش دسترسی به غذاهای پرکالری و کاهش تحرک بدنی به دلیل پیشرفت تکنولوژی، منجر به برهم خوردن تراز انرژی بدن و در نتیجه انباشت چربی و بروز اضافه وزن شده است.

◇ چاقی کودکان؛ یک معضل بهداشتی جهانی

هاشمی ادامه داد:چاقی کودکان و نوجوانان به‌ویژه به عنوان یکی از معضلات بهداشتی مهم در سطح جهانی مطرح شده است. از سال ۲۰۱۵، سازمان جهانی بهداشت با ارائه برنامه‌ای تحت عنوان «پایان دادن به چاقی کودکان»، راهبردهایی برای مقابله با این روند پیشنهاد کرده است.

وی افزود:کودکان چاق در معرض ابتلاء به بیماری‌های غیر واگیر همچون دیابت، بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، انواع سکته‌ها و برخی سرطان‌ها در سنین پایین‌تر قرار دارند. این روند، بار اقتصادی سنگینی بر دوش نظام سلامت خواهد گذاشت و بهره‌وری اقتصادی جوامع را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

به گفته هاشمی؛ در این راستا، انجمن‌های علمی با هدف افزایش آگاهی علمی در بین گروه‌های تخصصی و اطلاع‌رسانی به سیاست گذاران، اقدام به برگزاری گردهمایی‌ها و نشست‌های تخصصی کرده‌اند و این انجمن‌ها ضمن هشدار درباره پیامدهای اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی ناشی از چاقی کودکان، بر ضرورت تدوین و اجرای سیاست‌های پیشگیرانه تأکید دارند.

وی ادامه داد:بدون مداخله‌های مؤثر و جدی، جوامع در آینده‌ای نه چندان دور با بحران افزایش بیماری‌های غیر واگیر در سنین پایین و کاهش چشمگیر بهره‌وری اقتصادی روبه‌رو خواهند شد.

سیگار با رگ‌های بدنتان چه می‌کند؟

متخصص قلب و عروق، فشار خون را بیماری ارثی دانست و تاکید کرد: کشیدن سیگار با تنگی رگ ها و فشار خون همراه است که سکته را درپی دارد.

به گزارش مهر، منوچهر قارونی استاد دانشگاه شهید بهشتی و متخصص قلب و عروق با بیان این که افرادی که فشار خون را به ارث می‌برند، حتماً سالی یک بار باید این مهم را اندازه گیری کنند، گفت: فشار خون با افزایش سن، بالا می‌رود و افراد باید چاقی، فشار خون، سکته قلبی و... را در خانواده خود بررسی کرده و این بیماری‌ها را جدی بگیرند.

وی با بیان این که فشار خون کمتر از ۱۸ سال نمایان نمی‌شود و در غیر این صورت به فشار خون ارگانیک اطلاق می‌شود، افزود: اگر یک کودک دارای فشار خون باشد باید در پی بررسی بیماری‌هایی نظیر مسائل کلیوی باشیم.

فشار خون قاتل خاموش است؛ انسان آن را نمی‌شناسد تا جایی که خطری در قلب و مغز او پدیدار شود.

قارونی ضمن تشریح حداکثر و حداقل فشار خون گفت: مقدار خونی که با زدنِ ناگاهِ قلب در رگ‌ها پیش می‌رود، سیستولیک بوده و قدرت انبساط رگ‌ها نیز فشار دیاستولیک را نشان می‌دهد که بسیار مهم‌تر است.

وی فشار حداقلی را از این جهت مهم دانست که شاید با یک فعالیت و یا تغییر خلق و خو، فشار حداکثری فرد بالا رود ولی فشار خون اصلی به سطح حداقلی باز می‌گردد که نشان می‌دهد رگ‌های فرد به خوبی باز و بسته نمی‌شود.

استاد دانشگاه شهید بهشتی افزود: وقتی فشار خون ایجاد می‌شود یعنی خون در رگ‌ها بسیار اندک بوده و مقاومت رگ‌ها بالاست و معمولاً عدد ۸ برای فشار حداقلی بهترین است و مناسب‌ترین فشار هم برای حداکثر، حدود ۱۲ است.

وی در مصاحبه با رادیو گفت‌وگو افزود: بیماری فشار خون با ورزش و کنترل قند پایین می‌آید ولی سیگار و چاقی بر شدت آن می‌افزاید.

قارونی در پاسخ به شنونده رادیو گفت‌وگو نمک را موجب جذب آب و افزایش فشار خون دانست و افزود: نمک باید حذف شود. حتی یک سیب و گلابی نمک ۲۴ ساعته فرد را تأمین می‌کند.

این پزشک متخصص گفت:سیگار عاملی مؤثر برای تنگ شدن رگ‌ها و افزایش فشار خون و در نهایت سکته می‌شود.

رئیس سازمان غذا و دارو مطرح کرد؛

تکلیف قانونی برای صادرات ۲میلیارد دلاری دارو و تجهیزات پزشکی

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: بدون حضور شرکت‌های تولیدکننده مواد اولیه، صنعت دارو در سال گذشته با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شد.

به گزارش ایسنا، دکتر مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو، در دومین نشست شورای سیاستگذاری هفتمین نمایشگاه ایران‌فارمکس گفت:بازار دارویی کشور در سال گذشته حدود ۲۲۰ هزار میلیارد تومان بوده و در این مدت بیش از ۲.۵ میلیارد دلار واردات مواد اولیه و دارو انجام شده است.

وی تأکید کرد:اگر تولیدکنندگان داخلی مواد اولیه حضور نداشتند، صنعت داروسازی با مشکلات بیشتری مواجه می‌شد.

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به اهمیت نمایشگاه‌های تخصصی، افزود:فارمکس ویترین اصلی صنعت مواد اولیه دارویی کشور است و انتظار می‌رود این رویداد در دوره هفتم، با قدرت و توانمندی بیشتر برگزار شود.به گفته وی، هدف از برپایی این نمایشگاه، نمایش ظرفیت‌های صادراتی کشور است.

پیرصالحی با بیان اینکه در برنامه هفتم توسعه، صادرات دو میلیارد دلاری در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی پیش‌بینی شده، گفت:تحقق این هدف نیازمند حمایت عملی از تولید داخل و بهره‌گیری کامل از ظرفیت‌های ملی و بین‌المللی است.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، وی تأکید کرد:برگزاری نمایشگاه‌های تخصصی باید با رویکرد صادرات‌محور و نگاه راهبردی همراه باشد تا به مزیت‌های واقعی برای صنعت منتهی شود.حمایت از تولید داخل همچنان اولویت ماست و این حمایت، ضامن پایداری صنعت داروسازی کشور خواهد بود.

خبر پزشکی

به این دلایل احساس سرمای مداوم در بدن دارید

از آنجایی که احساس سرمای مداوم می‌تواند نشانه یک بیماری جدی باشد، مهم است که نسبت به علائم خود آگاه باشید.

اگر اغلب احساس سرما می‌کنید، حتی زمانی که در یک مکان گرم هستید یا مدت‌ها پس از خروج از یک محیط سرد، حتما با پزشک خود مشورت کنید تا متوجه شوید که چه اتفاقی ممکن است منجر به این وضعیت شود.

◆ شرایطی که باعث سردی بدن می‌شود را درمان کنید

درمان سردی مزمن بدن شما بستگی زیادی به علت آن دارد.اگر دچار اختلال عروق خونی هستید و سیگار می‌کشید، احتمالاً ترک سیگار به شما در درمان این وضعیت کمک می‌کند.اگر احساس سردی مداوم شما ناشی از بیماری تیروئید است، ممکن است به دارو نیاز داشته باشید.

با پزشکتان در مورد مواد مغذی موجود در رژیم غذایی خود صحبت کنید. پزشکان اغلب آزمایشاتی را انجام می‌دهند تا ببینند آیا ممکن است شما فاقد هر گونه مواد مغذی باشید یا خیر. اگر کمبود برخی از مواد مغذی را دارید، پزشک ممکن است تزریق یا مصرف خوراکیِ مکمل‌های ویتامین B۱۲ و خوردن بیشتر غذاهای غنی از این ویتامین را توصیه کند. یا اگر کم خونی دارید، ممکن است نیاز به مصرف مکمل‌های آهن داشته باشید.

همچنین اگر دیابت دارید، پزشک داروهایی را برای کاهش سطح قند خون و مدیریت عوارضی مانند آسیب کلیوی را توصیه می‌کند.

◆ خود را گرم نگه دارید

به گزارش «وب ام دی»، اگر سریعتر از دیگران احساس سرما می‌کنید و پزشکتان نیز تأیید کرده است که هیچ مشکل سلامتی یا اختلال جسمی در شما مسئول این وضعیت نیست، می‌توانید اقدامات لازم را برای گرم کردن خود انجام دهید.

به اندازه‌ای که احساس راحتی می‌کنید، لباس بپوشید. می‌توانید از لباس زیر گرم و به عنوان لباس رو هم از ژاکت‌های سنگین، ژاکت‌هایی با بافت فشرده و ضد باد و همچنین از کلاه یا سربند استفاده کنید.

نوشیدنی‌های گرم (غیرالکلی یا بدون کافئین) بنوشید.

سوپ‌هایی بخورید که شما را از درون گرم نگه می‌دارند.

با درآوردن لباس‌های خیس و دوش گرفتن و خشک کردن لباس‌ها پس از تعریق، بدن خود را خشک نگه دارید.

منبع:ایسنا

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای شاهین فکری کیسمی وکالتاً طی وارده شماره ۰۱۰۴۵۰۰۲۸۱۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ با تسلیم استشهادیه گواهی امضا به شماره ۱۵۶۳۴ و مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰ دفترخانه ۱۲۹۰ تهران تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ یک دستگاه آپارتمان مسکونی پلاک ثبتی ۱۱ فعی از ۸۳۲ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۷ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ٤ در طبقه ٤ واقع در بخش ۱۰ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک رودکی تهران استان تهران به مساحت ٤٣/٤١ مترمربع. متن ملک آپارتمان مسکونی قطعه چهارم تفکیکی مفروز و مجزی شده از شماره ۷ فرعی از ۸۳۲ اصلی، به مساحت (٤٣/٤١) چهل و سه متر و چهل و یک دسیمتر مربع، واقع در طبقه چهارم، توضیحات ملک به حدود: شمالاً بطول: (۳/۰۰) سه متر، دیوار و پنجره است، به فضای کوچه ۸ متری آتی بعرض ۷ متر شرقا: در پنج قسمت، که قسمتهای دوم و چهارم آن شمالی، است. بطول های: (۵/۰۵) پنج متر و پنج سانتیمتر، (۰/٦۰) شصت سانتیمتر، (۱/۵۰) یک متر و پنجاه سانتیمتر، (۱/۷۰) یک متر و هفتاد سانتیمتر، (٤/١٦) چهار متر و شانزده سانتیمتر، اول و دوم درب و دیوار است، سوم و چهارم دیواریست، پنجم دیواریست به درز انقطاع مورد تفکیک، اول و دوم به راه پله مشاعی سوم و چهارم به آسانسور پنجم به قطعه دوم تفکیکی جنوبا: بطول (۵/۳۰) پنج متر و سی سانتیمتر، دیوار و پنجره است، به فضای حیاط مشاعی غربا: بطول (۱۱/١٤) یازده متر و چهارده سانتیمتر، دیواریست به درز انقطاع مورد تفکیک، به باغ ۸۳۳ مشخصات مالکیت: مالکیت شاهین / فکری کیسمی فرزند فرهاد شماره شناسنامه ۰۰۱۵٤۷۸٤۲٤ تاریخ تولد ۱۳۷۱/۱۱/۱۲ صادره از تهران دارای شماره ملی ۰۰۱۵٤۷۸٤۲٤ با جز سهم ٦ از کل سهم ٦ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۱۹۷۸۷ تاریخ ۱٤۰۳/۰۵/۱۸ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۲۹۰ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۵۰۲۹۷۱ سری ب سال ۰۲ با شماره دفتر الکترونیکی ۱٤۰۳۲۰۳۰۱۰٤۵۰۲۳۱۸۱ ثبت گردیده است. به علت جابجایی مفقود گردیده لذا مراتب در اجرای تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می گردد تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به آن و یا وجود سند مالکیت مزبور نزد خود باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد. محدودیت: تذکر: بازداشت موقت به نفع – بموجب شماره – مورخ ۱٤۰٤/۰۱/۳۱ صادره از المثنی. (شناسه آگهی: ۱۹۲۳۰٤۱)

۱۰۹٦۲.م.الف/۵۹–د **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودکی تهران – امید ملک**

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه نیما سپانلو به وکالت از طرف پیمان / سپانلو طبق وکالت نامه شماره ۸۸٤۳ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۸ صادره از دفترخانه ۱۵۵۳ تهران (طبق اطلاعات سیستم جامع املاک وکالت نامه محرز گردیده است) با تسلیم دو برگ استشهادیه محلی مصدق شده طی شماره ٤۸۷۳۵۱ مورخ ۱٤۰۳/۱۱/۱۱ توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۵۳۸ تهران منضم به تقاضای وارده ۱۰۲۳۰۸۱۹۷۲ مورخ ۱٤۰۳/۱۱/۱۷ مدعی فقدان یک جلد سند مالکیت بشماره چاپی ۳۰۰۲۹۱ شده و تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک با مشخصات ذیل را نموده است: ۱- نام و نام خانوادگی مالک: پیمان / سپانلو ۲- شماره پلاک: پلاک ثبتی ۳٦٦۳٤ فرعی از ۱۲٤ اصلی ۳- علت گم شدن: سفر ٤- خلاصه وضعیت ملک: یک قطعه آپارتمان نوع ملک طلق به پلاک ثبتی ۳٦٦۳٤ فرعی از ۱۲٤ اصلی، مفروز و مجزا شده از ٤٦۹ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۲۱ در طبقه ۳ و واقع در بخش ۱۱ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک کن تهران استان تهران به مساحت ۷۲/۰۲ مترمربع و به انضمام پارکینگ قطعه ۳٤ به مساحت ۱۱ مترمربع و انباری قطعه ۳٤ به مساحت ۲/۷ مترمربع. مالکیت پیمان / سپانلو فرزند سعید شماره شناسنامه ۱۱۰۸ تاریخ تولد ۱۳٦۳/۰۳/۳۰ صادره از مشهد دارای شماره ملی ۰۹٤۱۳۷۷۹٦۲ با جز سهم ۳ از کل سهم ٦ بعنوان مالک سه دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۳٦۲۵۵ تاریخ ۱۳۹٦/۰۹/۱۲ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۵٤۷ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۳۰۰۲۹۱ سری الف سال ۹٦ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹٦۲۰۳۰۱۰۲۳۰۵۳٤٦۹ ثبت گردیده است. محدودیت دفتر املاک: رهنی شماره ۳٦۲۵٦ و شماره سیستمی ۱۳۹٦۲۱۳۰۱۰۲۳۰۱۵۳۷٦ مورخ ۱۳۹٦/۰۹/۱۲ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۵٤۷ شهر تهران استان تهران که بنفع بانک مسکن به مبلغ ۲،۸٤٤،۰۹۳،۹٦۷ ریال به مدت ۱٤٤ ماه ثبت شده. علیحال مراتب فوق در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه اجرایی قانون ثبت فقط در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم و یا وجود سند مالکیت، نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز اعتراض خود را کتباً به ضمیمه اصل سند مالکیت به این واحد ثبتی تسلیم نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد. بدیهی است به اعتراض وارده بدون ارائه اصل سند مالکیت ترتیب اثر داده نخواهد شد و اصل اسناد مالکیت پس از ملاحظه به ارائه دهنده اعاده خواهد شد. درصورت عدم وصول اعتراض ظرف مهلت مقرر قانونی، سند مالکیت المثنی نسبت به پلاک مذکور صادر و به متقاضی تسلیم خواهد گردید. (شناسه آگهی: ۱۹۲۳۰٤۲)

۱۰۹٦۳.م.الف/٦۰–د **کفیل واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کن تهران – علی زارعی فر**

آگهی اجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی پلاک ۹۱۶ فرعی از ۷۵ اصلی

نظر به اینکه اقای یدالله آقامحسنی فرزند حسین مالک ششدانگ پلاک ثبتی ۹۱٦ فرعی ۷۵ اصلی واقع درکیلان درخواست صدور سند مالکیت تک برگی با درج طول ابعاد و مساحت (کاداستری) ملک خود ازاین اداره نموده اند و بعلت عدم دسترسی به آدرس مجاورین و مالکین مشاعی دراجرای کد ۹۱٤ مجموعه بخشنامه های ثبتی جهت بازدید محل و تهیه نقشه از محدوده پلاک فوق روزیکشنبه مورخ ۱٤۰٤/۰۳/۰٤ ساعت صبح تعیین وقت شده است. بدینوسیله به اطلاع مالکین مجاورو مشاعی مورد ثبت می رساند جهت حصول اطمینان از عدم تضییع حقوق بادردست داشتن اصل سند مالکیت در روز موعد در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند تا برابر مقرارت اقدامات لازم معمول گردد.

م/الف ۱۸۸/۱۷۸–ش **سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– امیرتفرقی**

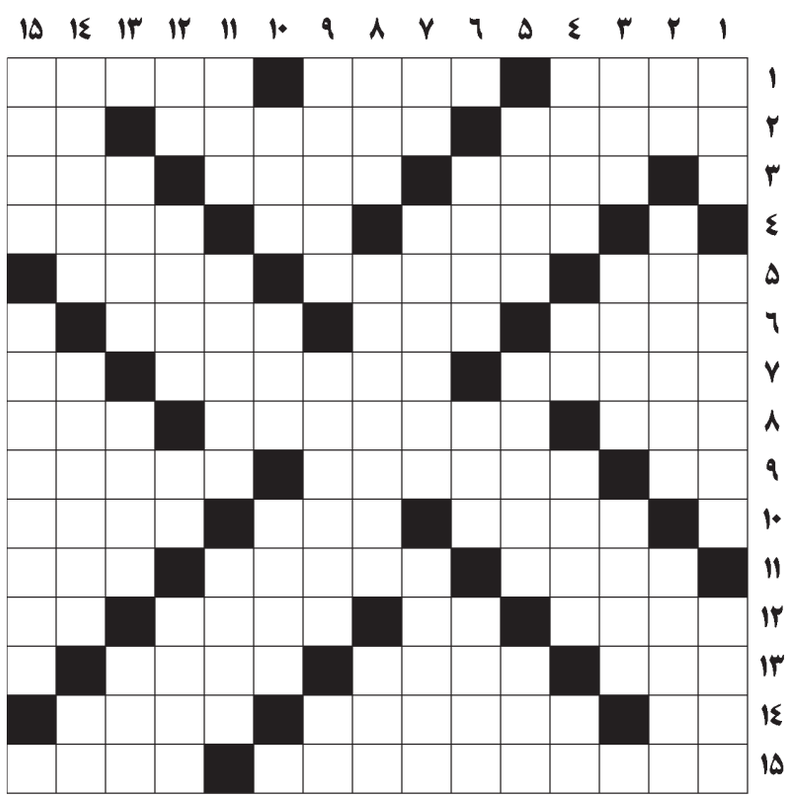
آگهی اجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی پلاک ۷۱۴ فرعی از ۷۱ اصلی

نظر به اینکه آقای هوشنگ ازادیان فرزند علی مالک ششدانگ پلاک ثبتی ۷۱٤ فرعی ۷۱ اصلی واقع درجیلارد درخواست صدور سند مالکیت تک برگی با درج طول ابعاد و مساحت (کاداستری) ملک خود را ازاین اداره نموده اند و بعلت عدم دسترسی به آدرس مجاورین و مالکین مشاعی دراجرای کد ۹۱٤ مجموعه بخشنامه های ثبتی جهت بازدید محل و تهیه نقشه از محدوده پلاک فوق روز شنبه مورخه ۱٤۰٤/۰۳/۱۷ ساعت صبح تعیین شده است. بدینوسیله به اطلاع مالکین مشاعی و مجاورمورد ثبت می رساند جهت حصول اطمینان از عدم تضییع حقوق با دردست داشتن اصل سند مالکیت درروز موعد درمحل وقوع ملک حضور بهم رسانند تابرابر مقررات اقدامات لازم معمول گردد

م/الف ۱۹۰/۱۸۰–ش **سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– امیرتفرقی**

جدول

۷۷۱۹



افقی

۱-از پرندگان خوش گوشت- وقایع نگار - اندیشه شیطانی ۲-علم طلسم و جادو - راندمان کار - پاک از تهمت۳-امتحان کننده - اثری از عابر - ناسزا نیست۴-اب آتشین - آسیب و آفت- بازار پرخریدار ۵-پرچم - گلابی - نگهبان در ۶-چشمداشت و نگرانی - قوم آتیلا - سربها ۷-پایتختی در مدیترانه - به سرقت بردن - بخیه ۸-مادر ترک زبان - نام دیگر فسیل در اصطلاح زمین شناسان - عقیده ۹-منقار کوتاه - سرمای سخت- جای پرآشوب ۱۰-سرشار است- آسمون جل معروف- از دریاچه‌های پنج گانه آب شیرین در امریکای شمالی ۱۱-ماه خزان - پرفروغ است- چاره درد ۱۲-درخت جوان - از ویتامینها - خراب و ویران - عزیز عرب ۱۳-هوای در حرکت- نام دیگر بیماری وبا - موسم جوانی ۱۴-فرمان خودرو - ملاطفت و خوش رفتاری - اصل و نسب۱۵-آخرین جایگاه عقل باخته - خیمه را هم گویند

عمودی

۱-امتحان و آزمایش- نوعی بستنی - جنگ و پیکار ۲-حرف دهن کجی - ظرف روغن - ساکنان یک محله را گویند ۳-بر سر هر کس نشیند کامیابش نماید - درس نوشتنی - نمد مال ۴-امضای گذرنامه - عریان است- مرکز سیستان - ضمیر چند نفره ۵-به شب رساندن - لحاف فقرا - شهری در آلمان ۶-یاوه و بیهوده - غارت و چپاول - مواظب باشید تا سرتان نرود ۷-قورباغه - هنرمند چوب تراش- زمان معلوم و معین ۸-دوباره کاری - از کشورهای آمریکای جنوبی - از حروف استثنا ۹-ماه امتحان - میوه‌یی از نوع مرکبات- از آحاد وزن ۱۰-قارچ روی نان - ریشخند - فروغ و روشنی ۱۱-پسو عقب- ناسزاگو - رویاننده ۱۲-آب بند - ریشه روناس- نفس بلند - سرپرست خانواده ۱۳-خوراک زندانیان - سبزه‌زار و چراگاه - واحد پول تایلند ۱۴-بابرا جمع کنید - به مراد دل رسیده - مفعول بی واسطه ۱۵-زین ساز - دستورهایی که برای اجرای قانون یا انجام کارهای اداری نوشته شود

حل جدول شماره قبل

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