خبرها از عالم علم

به یک برنامه خواب منظم عادت کنید

عـادت چنـد دقیقـه بیشـتر خوابیـدن در صبح بـا اتکا بـه قابلیت دکمـه «چِرت» (snooze) در گوشـی تلفن همراه، بحث‌هـای زیادی را مطرح کرده و مخالفان و موافقانی دارد.

وقتی صبح با صدای زنگ ساعت گوشی از خواب بیدار می‌شوید، ممکن است وسوسه شوید با زدن این دکمه، چند دقیقه بیشتر بخوابید.

به گزارش ایسنا، شبکه خبری «سی‌ان‌ان» در گزارشی در این باره آورده اسـت: دکتر «ربه‌کا رابینز»، متخصص خواب و از جمله مخالفان این عادت، معتقد اسـت که فعال کردن قابلیت امکان چرت گوشـی می‌تواند باعث از دست رفتن خواب مفید شود.

او که پژوهشـگر ارشـد اختلالات خـواب و ریتم‌های شـبانه‌روزی در بیمارسـتان بریگام و زنان است، می‌گوید: اولین زنگ احتمالا مرحله مهمی از خواب را قطع می‌کند و چرت دوباره پس از بیدار شدن، خوابی با کیفیت پایین و تکه‌تکه است.

بر اساس مطالعه‌ای که رابینز با همکاری دیگران و با استفاده از داده‌های اپلیکیشـن «چرخه خواب» (SleepCycle) انجام داد، میانگین زمانی که افراد بعـد از زنگ اول، برای چرت صبحگاهی سـپری می‌کنند، ۱۱ دقیقه است که در یک ماه، به اندازه یک شب خواب کامل می‌شود.

به گفته دکتر رابینز، وقتی دکمه توقف زنگ را فشـار می‌دهید، به‌ویژه برای چند دقیقه، امکان ندارد که دوباره وارد مرحله REM خواب بشوید.

بـا این حـال برخی متخصصان خـواب مانند دکتر «جاسـتین فیالا»، استادیار دانشکده پزشکی نورث وسترن، نظری متفاوت دارند.

فیالا می‌گوید در مورد اینکه خواب سبک بعد از استفاده از دکمه توقف زنگ، همیشـه بیشتر از آنکه مفید باشد مضر اسـت، اجماعی وجود ندارد. برخـی این نکتـه را مطرح می‌کنند که از دسـت دادن خواب با کیفیت در ازای دیرتر برخاسـتن، ممکن است خطر اختلالات شناختی را افزایش دهد و بر وضعیت روحی فرد تاثیر منفی بگذارد. از طرف دیگر، افرادی که ساعت بدن یا کرونوتایپ (تمایل طبیعی بدن به خواب و بیداری تحت تاثیر عواملی مانند سن و ژنتیک) خاصی دارند، ممکن است از این عادت بهره‌مند شوند.

دکتر فیالا به مطالعه‌ای در سـال ۲۰۲۳ اشـاره کرد که نشان داد افرادی که شب‌ها بیدار می‌مانند (شـب‌زنده‌داران) تمایل دارند بیشتر از دکمه توقف زنگ اسـتفاده کنند.دکتر فیالا گفت: اگر کرونوتایپ (حالت طبیعی بدن) شما شـب‌زنده‌دار باشد اما مجبورید ساعت ۵ صبح بیدار شوید، آن خواب سبک و کوتاه پس از دکمه توقف زنگ، ممکن است کمک کند از مراحل عمیق‌تر خواب که با اولین زنگ ساعت قطع شده است، به وضعیت بیداری منتقل شوید.

از سوی دیگر دکتر «کیمبرلی هون» از دانشگاه ایالتی واشینگتن، تاکید می‌کند که پایبندی به زمان خواب و بیداری هم به اندازه مدت زمان خواب، اهمیت دارد.بیشـتر کارشناسـان خواب تاکید می‌کنند که بزرگسالان برای حفظ سـلامت جسم و روان خود، باید هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشـند زیرا خواب کافی می‌تواند احساس خستگی هنگام بیداری را کاهش دهد اما هماهنگی در زمان خواب هم به اندازه مدت زمان خواب مهم است.

دکتـر هـون توضیح می‌دهد کـه در مراحل عمیق خـواب، پالس‌های الکتریکی مغز به یک الگوی ریتمیک بسیار منظم می‌رسند که با فعالیت‌های مغز هنگام بیداری که عموما بدون نظم و پراکنده‌اند، متفاوت اسـت. تلاش برای بیدار شـدن در این مراحل، فرایندهای مهم محافظت از مغز را مختل می‌کند و می‌تواند حس مبهم خستگی پس از خواب را ایجاد کند که ممکن است چند دقیقه یا حتی ساعت‌ها پس از بیداری ادامه یابد.

آلودگی ذرات قابل تنفس باعث مرگ زودرس می‌شود

آلودگی ذرات بسـته به غلظت آنهـا می‌تواند برای تنفس انسـان بسیار خطرناک باشد. آلودگی ذرات قابل تنفس، ممکن اسـت باعث بیماری، بسـتری شدن در بیمارستان و مرگ زودرس شود.

بـه گزارش مهر به نقل از وبدا، آلودگی ذرات معلق در هـوا، به ویـژه ذرات قابل تنفـس، می‌تواند خطرات جدی برای سلامت انسان به همراه داشته باشد. غلظت بالای این ذرات ممکن اسـت موجب بروز بیماری‌های تنفسـی، بستری شـدن در بیمارسـتان و حتی مرگ زودرس شود. مدت زمان حضور ذرات در هوا می‌تواند از چند ساعت تا چند روز متغیر باشد و پیامدهای مرگبار آن گاهی در همان روز افزایش آلودگی یا طی یک تا دو ماه پس از آن بروز می‌کند.

◆ خطرات آلودگی ذرات معلق برای سلامت انسان

تحقیقات علمی نشـان می‌دهـد که افزایش موقت غلظـت ذرات معلق در هوا می‌تواند باعث افزایش مرگ و میر نوزادان و مراجعه بیماران به بیمارسـتان به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی، شامل حملات قلبی و بیماری ایسکمیک قلبی، شود. همچنین بستری شدن بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD) و آسم به ویژه در کودکان افزایش می‌یابد. شدت حملات آسم در کودکان نیز با افزایش این ذرات بیشتر می‌شود.

◆ اثرات مواجهه طولانی‌مدت با ذرات معلق

مواجهـه مـداوم بـا ذرات معلـق در درازمدت نیز تهدیدی جدی برای سـلامت به شمار می‌رود. در سال ۲۰۱۳، آژانـس بین‌المللی تحقیقات سـرطان وابسـته به سـازمان جهانی بهداشـت، ذرات معلق را به عنوان عوامل سـرطان‌زا معرفی کـرد. مواجهه طولانی‌مدت با این ذرات می‌تواند موجب بروز آسم در کودکان، تشدید بیماری‌های مزمن انسداد ریوی در بزرگسالان و کاهش رشد عملکرد ریه در کودکان و نوجوانان شود. همچنین خطر مرگ ناشـی از بیماری‌های قلبی عروقی، حملات قلبی و سکته مغزی با این آلودگی افزایش می‌یابد.

◆ آلودگی ذرات معلق و سیستم عصبی

مطالعات جدید نشـان داده‌اند کـه آلودگی ذرات معلـق می‌تواند در بزرگسـالان باعث کاهش حجم مغز و زوال عقل شـود. علاوه بر ایـن، قرارگیری در معرض ایـن ذرات در دوران بـارداری ممکن اسـت پیامدهای ناخوشـایندی از جمله زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولـد و افزایش مرگ و میر جنین و نوزادان را به دنبال داشته باشد.

◆ تأثیرات پدیده گرد و غبار بر سلامت و جامعه

افزایش غلظـت ذرات معلق قابل تنفس ناشـی از پدیـده گرد و غبار، خطرات متعددی را برای سـلامت قلبی و تنفسـی ایجاد می‌کند. ایـن وضعیت همچنین موجـب کاهش دید، افزایش خطر حـوادث رانندگی و اختلال در فعالیت‌های اجتماعی و حمل و نقل می‌شود. در موارد شـدید، تعطیلی مدارس و ادارات نیز محتمل است.

◆ انتقال ذرات گرد و غبار و انتشار آن

ذرات گـرد و غبـار که اغلب در مناطق خشـک و نیمه‌خشـک ایجاد می‌شـوند، با جریان باد می‌توانند تا فواصل دور منتقل شـوند. ذرات ریزتـر به دلیل معلق ماندن طولانی‌تر در هوا، بیشـتر در معرض جابجایی به مناطق دورافتاده قرار دارند.

◆ راه‌های ورود ذرات معلق به بدن و اثرات آن

ذرات معلـق بـه طرق مختلـف وارد بدن انسـان می‌شـوند و پیامدهای بهداشـتی متعددی بـه دنبال دارند. کنترل ورود این ذرات به بدن یکی از راهکارهای کاهش اثرات سـو آلودگی هوا است. به این ترتیب، گرد و غبار موجود در هوا به عنوان یکی از عوامل خطرآفرین سلامت شناخته می‌شود.

◆ اهمیت اندازه ذرات گرد و غبار در میزان خطر

اندازه ذرات گرد و غبار، شـاخص مهمی در تعیین میزان خطر برای سلامت انسان است. ذرات بزرگ‌تر از ۱۰ میکرومتر معمولاً وارد سیستم تنفسی نمی‌شوند و عمدتاً باعث تحریک پوست، چشم و ملتحمه و افزایش حساسـیت بـه عفونت‌های چشـمی می‌شـوند. ذرات کوچک‌تر از ۱۰ میکرومتـر می‌توانند به بینی، دهان و دستگاه تنفسی فوقانی نفوذ کنند و بیماری‌هایی مانند آسم، رینیت آلرژیک، ذات‌الریه و سیلیکوزیس را ایجاد نمایند. همچنین ذرات بسیار ریز توانایی ورود به دستگاه تنفسی تحتانی و جریان خون را دارند که می‌تواند باعث بروز نارسایی‌های قلبی و عروقی شود.

خبر پزشکی

عضو کمیته علمی انجمن ام‌اس ایران مطرح کرد:

نقش حیاتی ویتامین D در پیشگیری از ام‌اس

عضو کمیتـه علمی انجمن ام‌اس ایـران، بـا تاکید بر اهمیـت ویتامین D در پیشـگیری از بیمـاری ام اس، گفت: اگر فردی روزانه فقط ۱۵ دقیقه صورت و دستان خود را در معرض نور آفتاب قرار دهد، نیاز بدن به ویتامین D تا حد زیادی تأمین می‌شود.

به گزارش ایسـنا، دکتر مژگان قهـاری، متخصص مغز و اعصاب و عضو کمیته علمی انجمن ام‌اس ایران، در نشسـت خبری به مناسبت روز جهانی ام‌اس، ضمن اشاره به اینکه خود نیز با این بیماری زندگی می‌کند، بر اهمیت آگاهی، تشخیص زودهنگام و درمان به‌موقع این بیماری تأکید کرد.

وی گفت: ام‌اس یک بیماری خودایمنی است که لایه محافظ سلول‌های مغز و اعصاب را هدف قرار می‌دهد و باعث تشکیل پلاک‌های التهابی می‌شود. با پیشرفت بیماری، آسیب به نواحی مختلف مغز نیز گسترش می‌یابد.

◆ شیوع بالای ام‌اس در زنان و روند رو به رشد آن در ایران

به گفته این متخصص، شـیوع بیماری ام‌اس در زنان سـه برابر مردان اسـت. در ایـران از هر ۱۰۰ هزار نفـر، ۳۱۳ زن و ۱۰۳ مرد به ام‌اس مبتلا هستند. این در حالی است که طی پنج سال گذشته، ایران از وضعیت شیوع متوسـط به یکی از کشورهای با شیوع بالا در خاورمیانه تبدیل شده و پس از آمریکا و کانادا، جزو کشـورهای با بیشـترین تعداد مبتلایـان قرار دارد. در آلمان نیز که بیشـترین آمار ابتلا در اروپا را دارد، شـیوع بیماری حدود ۳۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر گزارش شده است.

◆ عوامل مؤثر در ابتلا و علائم هشداردهنده

قهاری به برخی از عوامل زمینه‌سـاز بیماری اشاره کرد و گفت: کمبود ویتامین D، برخی ویروس‌ها، عوامل ژنتیکی، اسـترس و شـرایط محیطی از مهم‌تریـن عوامل مؤثر در بروز ام‌اس هسـتند. حتی اسـترس‌های دوران کودکی، مانند از دست دادن والدین، می‌تواند فرد را در معرض این بیماری قرار دهد.

او افـزود: اگر فردی روزانه فقط ۱۵ دقیقه صورت و دسـتان خود را در معـرض نور آفتـاب قرار دهد، نیاز بدن به ویتامیـن D تا حد زیادی تأمین می‌شود. با این حال، پوشش در برخی کشورهای خاورمیانه ممکن است مانع جذب کافی این ویتامین شود.

قهاری علائم شـایع ام‌اس را این‌گونه برشمرد: خستگی مزمن، اختلال حافظه، افسـردگی، حساسیت به گرما، تاری دید، دوبینی، گزگز دست و پا، ضعف عضلانی، عدم تعادل و مشـکلات دفع از جمله نشانه‌های این بیماری هستند.

◆ نقش سبک زندگی در مدیریت بیماری

این عضو انجمن علمی ام‌اس تصریح کرد: تغذیه مناسب، فعالیت ورزشی منظـم و کنترل وزن می‌تواند تا ۲۰ درصد در بهبود وضعیت بیماران ام‌اس مؤثر باشـد. یک مطالعه نیز نشـان داده که این بیمـاران در صورت رعایت سـبک زندگی سـالم، تا ۱۳ درصد کیفیت زندگی بالاتری نسـبت به سایر بیماران دارند.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی شهرستان الیگودرز - سری (۸۷) جمعـی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضـعیت اراضـی و سـاختمان‌هـای فاقـد سـند رسـمی، امـلاک متقاضیانی که در هیئت موضوع ماده یک قـانون مـذکور مستقر در واحد ثبتی الیگودرز مورد رسیدگی تصـرفات مالکانه و بلامعارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم بـه شـرح ذیـل در دو نوبـت آگهـی می‌گردد. در صورتی که هر کس نسبت به صـدور سـند مالکیت به نام متقاضیان اعتراض داشته باشد می‌توانـد از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک محـل تسـلیم و پـس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسـلیم اعتـراض دادخواست خود را به مراجـع محتـرم قضـایی تقـدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محـل تحویـل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قـانونی واصـل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواسـت بـه دادگـاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مـانع از مراجعـه متضرر به دادگاه نیست.

۱_ تقاضای (غلامحسین محمـودی) فرزنـد (مجتبـی) نسبت به (سه دانگ از ششدانگ زمین مزروعی دیمـزار) به مساحت (۸۹/۳۱۷۲۰) متر مربع مجزی شـده از پـلاک شماره ( ) فرعـی از (۴۸) اصـلی واقـع در بخـش (۳) خروجی از مالکیت مالک اولیه (مجتبی محمودی)

۲_ تقاضای (غلامحسین محمـودی) فرزنـد (مجتبـی) نسبت به (ششدانگ زمین مزروعی آبیزار) بـه مسـاحت (۴۵/۱۲۳۳) متر مربع مجزی شـده از پـلا ک شـماره ( ) فرعی از (۴۸) اصلی واقـع در بخـش (۳) خروجـی از مالکیت مالک اولیه (مجتبی محمودی)

۳_ تقاضای (غلامحسین محمودی) فرزنـد (مجتبـی) نسبت به ششدانگ زمین مزروعی دیمـزار) بـه مسـاحت (۷۴/۵۰۴۱) متر مربع مجزی شـده از پـلا ک شـماره ( ) فرعی از (۴۸) اصـلی واقـع در بخـش (۳) خروجـی از مالکیت مالک اولیه (مجتبی محمودی)

٤_ تقاضای (غلامحسین محمودی) فرزنـد (مجتبـی) نسبت به (ششدانگ زمین مزروعی دیمـزار بـه مسـاحت (۵۰/۴۴۲۱) متر مربع مجزی شـده از پـلاک شـماره ( ) فرعـی از (۴۸) اصـلی واقـع در بخـش (۳) خـروج از مالکیت مالک اولیه (مجتبی محمودی)

۵ _ تقاضای (غلامحسین محمودی) فرزنـد (مجتبـی) نسبت به (ششدانگ زمین مزروعی دیمـزار بـه مسـاحت (۱۴/۵۷۶۸) متر مربع مجری شـده از پـلاک شـماره ( ) فرعی از (۴۸) اصلی واقـع در بخـش (۳) خروجـی از مالکیت مالک اولیه (مجتبی محمودی)

٦ _ تقاضای (غلامحسـین محمـودی) فرزنـد (مجتبـی) نسبت به (ششدانگ زمین مزروعـی آبیـزار بـه مسـاحت (۴۹/۴۰۳۱) متر مربع مجزی شـده از پـلاک شـماره ( ) فرعی از (۴۸) اصـلی واقـع در بخـش (۳) خروجـی از مالکیت مالک اولیه (مجتبی محمودی)

۷_ تقاضای (غلامحسـین محمـودی) فرزنـد (مجتبـی) نسبت به (ششدانگ زمین مزروعی دیمزار) بـه مسـاحت (۰۴/۱۵۲۶۰) متر مربع مجزی شـده از پـلاک شـماره () فرعی از (۴۸) اصـلی واقـع در بخـش (۳) خروجـی از مالکیت مالک اولیه (مجتبی محمودی)

۸_ تقاضای (غلامحسین محمـودی) فرزنـد (مجتبـی) نسبت به (ششدانگ زمـین زمـین مزروعـی آبیـزار) بـه مساحت (۳۷/۱۲۲۶۵) متر مربـع مجـزی شـده از پـلاک شـماره () فرعـی از (۴۸) اصـلی واقـع در بخـش (۳) خروجی از مالکیت مالک اولیه (مجتبی محمودی)

۹ _ تقاضای (غلامحسین محمـودی) فرزنـد (مجتبـی) نسبت به (ششدانگ باغ) بـه مسـاحت (۴۹/۱۲۸۷) متـر مربع مجزی شـده از پـلاک شـماره ( ) فرعـی از (۴۸) اصلی واقع در بخش (۳) خروجی از مالکیت مالک اولیه (مجتبی محمودی)

۱۰_ تقاضای (موسی حاجی حاجی) فرزنـد (عزیزالـه) نسبت به (ششدانگ باغ) بـه مسـاحت (۳۵/۲۳۲۰) متـر مربع مجزی شـده از پـلاک شـماره ( ) فرعـی از (۷۸) اصلی واقع در بخش (۳) خروجی از مالکیت اولیه (ورثه علی میرزا صوفی) (شناسه آگهی: ۱۹۴۱۱۱۳)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۳/۱۰
نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۲۵

۵۷۰۴.م.الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک الیگودرز – سیدرضا بطحائی

آگهـی مفقودی

برگه سبز و سند کمپانی ماشین سواری سایپا کوییک به شماره پلاک ایران ۵۷ - ۲۷۷ ه ۶۸ به شماره موتور M۱۵/۹۳۱۱۹۷۷ به شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰M۱۱۱۶۷۵۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۴۲۹۸

آگهـی مفقودی

برگه سبز ماشین سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی به شماره پلاک ایران ۱۶ - ۳۷۲ د ۷۳ به شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۴۶۵۷۳ به شماره شاسی ۸۳۰۶۳۲۵۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۴۲۹۹

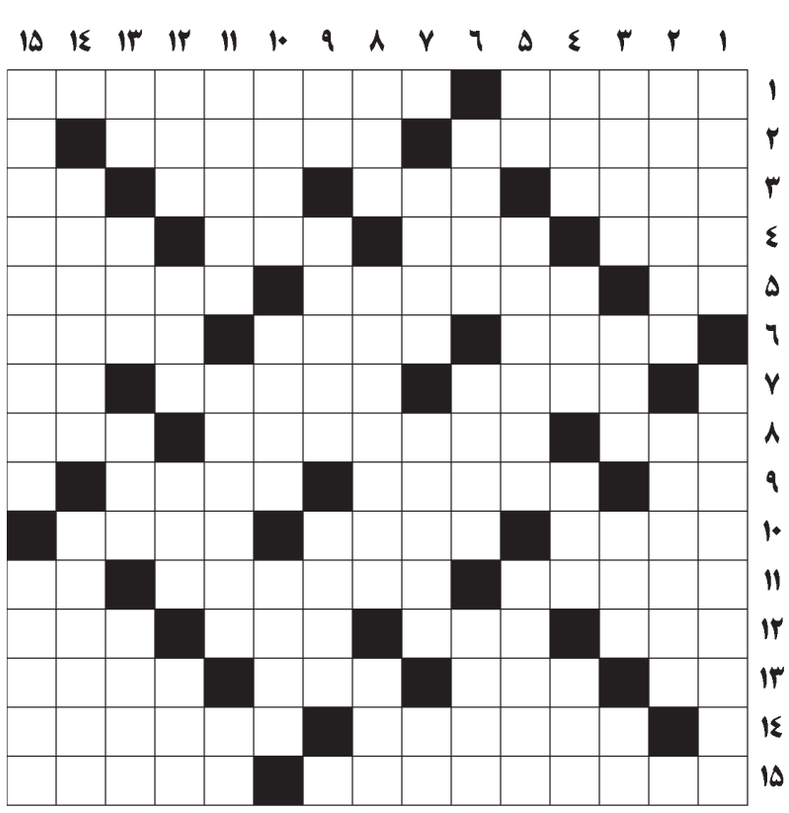
آگهی مفقودی

کلیه مدارک سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۷ به رنگ سفید روغنی به پلاک ایران ۵۳-۲۱۵ ه ۶۳ بنام حمیدرضا باقری به موتور ۱۱۱۲۷۷۲۱۵۶۴به شاسی IN۷۷۴۲۳۸۴۹ مفقود گردیـده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

WWW.AFARINESH-DAILY.COM

جدول

۷۷۳۷



افقی

۱-یکی از انگشـتان - فیلسـوف و نویسنده مسـلمان فرانسـوی کـه بخاطـر اعتـراض بـه جنایات علیه بشـریت مورد محاکمـه قرارگرفته ۲-بـدون چـون و چـرا - بالاترین دستهاسـت ۳-از روی قصـد - زرنگ و حیله گر - دوسـت و رفیق - سـرخ نای ۴-ماه مدرسـه - گودی روی شـکم - فتح و پیروزی - خبر به تازی ۵-از آحاد وزن - سرشـناس و بلندآوازه - دوازده ماه کنونی ۶-پروسـعت- گمان و تصور - استان گل و بلبل ۷-محکم و اسـتوار شـده - دوستی و همراهی - لغزش۸-شـهر صنعتی آلمـان - از جزایر بزرگ اندونـزی - خجل و شـرمنده ۹-امـر به آمدن - شهرنشین است- گوشت بریان ۱۰-نیست شدن - سرزده و بی‌خبر - کهنه و دریده ۱۱-آش ساده - سـخن بزرگان - گریـز از ترس۱۲-مهمترین محصول صادراتی ایران - خرید و فروش- خواهر - درون دهـان ۱۳-واحد سـطح - چوب بلند - نجات یافـت- خودروی ایتالیایی ۱۴-نویسـنده ایتالیایی کتاب دوزن - مسـافر پیاده ۱۵-شـاه فراری ساسـانی - آنچه اسیران برای رهایی خود بدهند

عمودی

۱-تندرستی - علمی که درباره نباتات بحث می کند ۲-از گیاهان دارویی با نام دیگر خرگوشـک- از گلهای شـیپوری ۳-کشـاورز - ضمیر با ادب- هنر - از حالات دریا ۴-آشـنا به راه - دندان نیش- سـرنگون و به رو افتاده - ساز کلیسـا ۵-حرف جمع - متقلب و بدکار - شـاداب و باطراوت۶-هدف و آرمان - با ایمان - پیروان حضرت موسـی ۷-غذایی که شـکم را طبله می کند - از بازیکنان یک تیم فوتبال - کیسـه بی سـر و ته ۸-کم و اندک- منهدم کننده - حکایتگر ۹-کتیرا - زیبایی و نکته‌سـنجی - شـیر درنـده ۱۰-آواز دهنده غیبی - از جزایر جنوب ایران - سـتاره اقبال ۱۱-باغبان باغ گل - شایسـتگی و آمادگی پذیرشـکاری را داشـتن - آخرین نازی ۱۲-از درختان جنگلی - بلا عوض- کشـف مهم انسـان نخسـتین - مرتجع فلزی ۱۳-راه میانبر - از سور مبارکه قرآن - خودپسندی - پیامبر پرتحمل ۱۴-عملی در میدان نبرد - همه فن حریف۱۵-پایتخت تانزانیا - آغاز شده

حل جدول شماره قبل

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