

همه چیز درباره تب کریمه کنگو



خوردن تخمه باعث فاصله افتادن بین دندان‌های می‌شود؟

یک دندانپزشک گفت: خوردن تخمه به‌تنهایی باعث تغییر ساختار دندان‌ها نمی‌شود، اما مصرف مداوم تخمه با پوست سفت می‌تواند به مرور زمان باعث سایش دندان‌های جلویی شود.

به گزارش مهر، در جامعه امروز، بسیاری از باورهای نادرست درباره تأثیرات مصرف برخی خوراکی‌ها بر سلامت دهان و دندان رایج شده است. یکی از این باورها، تأثیر مصرف تخمه بر فاصله افتادن بین دندان‌هاست که به‌طور گسترده‌ای مطرح می‌شود. اما آیا واقعاً خوردن تخمه می‌تواند باعث تغییرات ساختاری در دندان‌ها شود؟

بسیاری از مشکلات دندان‌ی ناشی از عادات نادرست و عدم مراقبت به موقع است و مراجعه منظم به دندان‌پزشک و رعایت نکات بهداشتی می‌تواند از بروز چنین آسیب‌هایی جلوگیری کند و همچنین، باید میان باورهای نادرست رایج در جامعه و حقایق علمی تمایز قائل شد تا از ایجاد نگرانی‌های بی‌مورد و تصمیم‌گیری‌های غلط در مصرف مواد غذایی پیشگیری شود.

مصطفی مژده‌ی فرد، دندانپزشک و دکترای سیاست‌گذاری سلامت، در گفت‌وگو با خبرنگاری مهر گفت: برخلاف برخی تصورات، خوردن تخمه باعث فاصله افتادن بین دندان‌ها نمی‌شود. اما در مواردی که مصرف تخمه به‌ویژه با پوست سفت، به‌صورت مداوم و در درازمدت انجام شود، می‌تواند باعث سایش در سطح دندان، به‌خصوص دندان‌های جلویی شود. این سایش ممکن است بعد از چند ماه یا یک‌سال به‌تدریج خود را نشان دهد.

وی تأکید کرد: باید بین باورهای نادرست و واقعیت‌های علمی تفاوت قائل شد و بسیاری از مشکلات دهان و دندان، با پیشگیری ساده و مراجعه منظم به دندانپزشک قابل کنترل هستند.

تغذیه سالم برای غلبه بر گرمازدگی

متخصص تغذیه بر اهمیت مصرف مایعات و میوه‌های آبدار تأکید کرد: به‌جای آبمیوه، میوه تازه و نوشیدنی‌های طبیعی مانند شیر و دوغ مصرف شود. سیدعلی کشاورز متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگاری مهر در خصوص تغذیه مناسب در فصل تابستان و پیشگیری از گرمازدگی توصیه‌هایی ارائه داد و گفت: نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی که در این فصل مصرف می‌شوند نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی افراد به‌ویژه در روزهای گرم سال دارند.

وی با تأکید بر اهمیت مصرف مایعات گفت: مایعات، به‌ویژه برای کودکان، که بیش از ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن بدن‌شان را آب تشکیل می‌دهد، حیاتی هستند و بهترین مایعات، شیر، دوغ و همچنین مصرف انواع میوه‌ها است. کشاورز ادامه داد: میوه‌ها معمولاً بین ۸۰ تا ۹۰ درصد از ترکیب‌شان را آب تشکیل می‌دهد و بخشی از ارزش تغذیه‌ای آن‌ها به همین دلیل است، بنابراین توصیه می‌شود که به جای آبمیوه، خود میوه مصرف شود، چرا که هنگام گرفتن آب میوه، بخش اعظم ویتامین‌ها و عناصر معدنی در نثاله باقی می‌ماند. وی خاطرنشان کرد: میوه می‌تواند در میان‌وعده صبح، عصر، بعد از شام و حتی آخر شب مصرف شود. میوه‌هایی مانند خربزه، هندوانه، طالبی، ملون و سایر میوه‌های آبدار بهترین انتخاب‌ها در این فصل هستند و این توصیه‌ها برای همه افراد جامعه، به‌ویژه کسانی که در هوای گرم در حال فعالیت یا کار هستند، کاربرد دارد و به کاهش احتمال گرمازدگی کمک شایانی می‌کند.

آگهی فقدان سند مالکیت مربوط به پلاک ۸۶۷۱ فرعی از ۷۱ اصلی

نظربراینکه آقای ابراهیم نوحی اصالتاً برابر درخواست شماره ۷۷۲۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۴ و با ارایه دو برگ استنهادیه به شماره یکتا ۰۰۳۳۲۹ و ۰۰۳۳۲۹ به رمز تصدیق ۴۱۰۷۳۴ اعلام نموده سند مالکیت وی به علت نامعلوم و قید نشده مفقود شده است لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک: ابراهیم نوحی
۲- پلاک ۸۶۷۱ فرعی از سنگ ۷۱ اصلی واقع جیلارد جز حوزه ثبتی دماوند
۳- خلاصه وضعیت مالکیت سند مالکیت عرصه و اعیان یک واحد تجاری به مساحت ۹۹ مترمربع قطعه ۷۲ به پلاک فرعی مذکور به شماره چاپی سند مالکیت ۲۲۲۹۷۵ ثبت و سند آن صادرشده است و پلاک مورد ثبت در رهن و بازداشت نمیباشد.

۴- لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میبایشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.

م/الف ۳۸۰/۲۵۸-ش
سروست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تفرقی

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۸۴۱۳ فرعی از ۷۱ اصلی

نظربراینکه آقای حسین کبابی فراصالتاً برابر درخواست ۱۱۹۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ و با ارایه دو برگ استنهادیه به شماره یکتا ۰۰۰۰۷۲ و به رمز تصدیق ۱۶۹۶۹ اعلام نموده اصل سند مالکیت وی از پلاک مذکور مفقود شده است و نامبرده بدین وسیله خواهان صدور سند مالکیت پلاک مذکور است لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک: حسین کبابی فر
۲- پلاک ۸۴۱۳ فرعی از سنگ ۷۱ اصلی واقع جیلارد جز حوزه ثبتی دماوند
۳- خلاصه وضعیت مالکیت سند مالکیت چهاردانگ مشاع از ششدانگ یک واحد تجاری واقع در طبقه همکف به مساحت ۲۷/۸۰ مترمربع به نام حسین ابوبلی که نام خانوادگی وی به کبابی فر تغییر یافته است و پلاک مورد ثبت در رهن و بازداشت نمیباشد.

۴- لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میبایشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.

م/الف ۳۸۱/۲۵۹-ش
سروست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تفرقی

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱ فرعی از ۵۵ اصلی

نظربراینکه آقای علیرضا حسن زاده برابر درخواست شماره ۵۰۰۱ و طبق وکالتنامه های شماره ۱۴۸۲۳۱ مورخ ۱۳۸۱/۰۲/۱۰ و ۱۵۴۱۴۳ مورخ ۱۳۸۱/۰۷/۲۸ و ۱۶۷۱۶۱ مورخ ۱۳۸۵/۰۸/۱۵ و ۷۲۱۳ مورخ ۱۳۸۴/۰۷/۰۹ و ۲۵۹۶ مورخ ۱۳۸۱/۰۱/۰۷ و ۱۶۹۹۹۱ مورخ ۱۳۸۵/۰۶/۱۳ ازجانب مالکین طاهره و پروین دماوند اعلام نموده اصل اسناد اولیه پلاک ۱ فرعی از ۵۵ اصلی به علت نامعلوم مفقود شده است و لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک: خاتم ها پروین و طاهره دماوند
۲- پلاک ۱ فرعی از سنگ ۵۵ اصلی
۳- خلاصه وضعیت مالکیت اسناد مالکیت مشاعی پلاک ۱ فرعی از ۵۵ اصلی به نام مالکین طاهره دماوند و پروین دماوند ذیل ثبت صفحات ۲۴۸ و ۴۲۷ دفتر ۲۳۸ و به نام طاهره و پروین دماوند ثبت و اسناد آن صادر است

۴- لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میبایشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

م/الف ۳۸۲/۲۶۰-ش
سروست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تفرقی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰/۱۵۸۱۰۲۹۷ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۰۱ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۴/۰۳/۱۰۵۸۰۰۳۸۱۵ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خاتم ناهید روزبهانی فرزند اسماعیل بشماره شناسنامه ۳۰۰ صادره از آبادان درشددانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴/۸۶۳/۰۴ مترمربع درپلاک ۱۵۸۸ فرعی از پلاک ۲۱۵ فرعی از ۹۰ اصلی واقع درآئینه ورزان خریداری مع الواسطه از مالک رسمی سیدعبدالله احسانی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوب به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوام اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۳/۲۷
م/الف ۳۸۴/۲۶۲-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰/۱۵۸۰۰۳۸۱۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای پاشا رشیدی فرزند کریم بشماره شناسنامه ۷۴۲ صادره از گلبریه بشماره ملی ۹۱۸۰/۲۶۲۱۲۱ درشددانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۵ مترمربع درپلاک ۲۵۲۷ فرعی از پلاک ۳- فرعی از ۱۹۴ اصلی واقع درصالح آباد خریداری از مالک رسمی نصرت اله مختاری محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوام اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۳/۲۷
م/الف ۳۸۶/۲۶۳-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی

تصمیم واحد ثبتی

مرجع رسیدگی: اداره ثبت اسناد و املاک دماوند
دراجرای درخواست افراز وارده شماره ۱۶۳۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ محمد حسن ایچی و مهین ایچی و حسین رهازانی بااستناد قانون افراز و فروش اسلاک مشاع مصوب آذرماه ۱۳۵۷ نسبت به سهم خود ازپلاک ۱۳۲۹ فرعی از سنگ ۱۰۲ اصلی واقع درقریه مرا جز حوزه ثبتی دماوند را نموده و برابر ماده ۳ قانون افراز اسلاک مشاع مراتب بموجب اخطاراداری درروزنامه آفرینش شماره ۷۷۲۱ مورخ ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ چاپ گردیده است و بازید مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۴ توسط کارشناسان زاهد نیکو سرشت بسمت نماینده و پویا دهقان حسامی بسمت نقشه برادر ثبت و اسناد و املاک شهرستان دماوند بعمل آمده و برابر نامه شماره ۱۴۰۴/۲۲۰/۷/۸۹۱۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ جهاد کشاورزی دماوند براساس ضوابط طرح تفصیلی شهر دماوند تفکیک و افراز پلاک فوق امکان پذیر نمیباشد لذا عدم قابلیت افراز ملک مزبور احراز گردیده است.که کلیه افراد ذینفع می توانند طبق ماده ۴ قانون افراز و فروش اسلاک مشاع به مراجع قضایی مراجعه نمایند.

زاهد نیکو سرشت
پویا دهان حسامی
متقاضی ها محمد حسن ایچی
نماینده ثبت
نقشه برادر ثبت
مهین ایچی و حسین رهازانی
م/الف ۳۸۵/۲۶۴-ش
سروست اداره ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی



افقی

۱-زمان حال - خم کردن - ورطه
۲- دریا -شهری در استان خراسان - با
حرف میسان دو نفررا به هم زد - گریه تازی
۳-تمتایل شدن به سوی چیزی و آرام گرفتن
۴-نزدیکیبن
۵- از حالات دریا - یکی از دو پارچه شده
۶-وزن بر حرارت- پایتخت زیمبابوه -دسته ای از
اعداد در حساب-فرهنگیان - چیز - آواز دهنده
۷-غیبی دیگر جا ندارد - مصلحت اندیشی -
ضمیر چند نفره -خاط - از نوشته‌های مورس
۸-مترلینگ- صدایش از دور خوش است-دوستی
۹-و محبت- ویرانی - سلول -۱۰-عنوانی برای گیاه
قدومه - فصل کتاب- سوراخ گوش ۱۱-شلوار -
طرقمشورت- چرکو ریم زخم ۱۲-جنگو پیکار
۱۳- بینی - یکی از شعبات- کیسه بی سر و ته
۱۴-اندوه بسیار - مدرسه قدیمی - افزون شونده
۱۵-دیده بسیار - دوستگ آسیا - آواز دهنده غیبی ۱۳- میدان جنگ- خانه
استان گل و بلبل

عمودی

۱-درون دهان - مسافر سزمزین کوچولوها - ورزش سبک
۲-حرف گزینش- یاد شدید چرخان - شعر خیامی ۳-پراکندن خبر - خدا
نکند - نام پدر حضرت ابراهیم ۴-اندک اندک- دودمان - کوزه آب-
برادر عرب زبان ۵-قسمتی از لباس- طرف سر بلند مسابقه - صورت غذا
۶-نهال نازک- شهری در آذربایجان شرقی - یاد نامساعد برای کشتی
۷-آدمی - حق القدم پزشک- سازش و سلوک-۸-مباهات و افاده - نوعی از
انگور با دانه‌های درشت و دراز - تحفه سبز درویش ۹-یادآوری غمهای گذشته
- تجربه کردن - حرف جمع ۱۰-کشور آفریقایی - خورشید عالم تاب- پارچه
فروش ۱۱-سوی زنانه - مجال و فرصت- درخت خرما ۱۲-رودی در اروپا -
جمله نغز و لطیف- دوستگ آسیا - آواز دهنده غیبی ۱۳- میدان جنگ- خانه
زیر زمین - گردن آویز شتر ۱۴-صاحب هنر - ایوان جلوی خانه - گریه تازی
۱۵-بجا و مناسب- مثل دوستی نادان

آیا گریپ فروت برای دیابتی ها مضر است؟



مصرف گریپ فروت می‌تواند به کنترل سطح قند خون، کاهش مقاومت به انسولین و پیشگیری از ابتلا به دیابت به ویژه دیابت نوع ۲ کمک کند. هرچند، گریپ فروت را نمی‌توان با برخی داروهای مخصوص دیابتی‌ها مصرف کرد.

به گزارش بهداشت نیوز، اگر مبتلا به دیابت هستید، شاید از خود پرسیده‌اید که آیا مصرف گریپ فروت ممکن است باعث افزایش یا کاهش قند خون‌تان شود؟ در این مطلب قصد داریم به این سؤال پاسخ دهیم.

خواص گریپ فروت برای سلامت بدن

گریپ فروت سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلفاز جمله ویتامین‌های C و A، آنتی اکسیدان‌ها، پتاسیم، پروتئین، منیزیم، کلسیم و فیبرهای غذایی است. از مزایای مصرف گریپ فروت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کاهش احتمال ابتلا به سنگ کلیه

افزایش متابولیسم و کمک به کاهش وزن

بهبود بیماری‌های لته

کاهش کلسترول و کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی

تقویت دستگاه ایمنی بدن

کمک به کنترل سطح قند خون

گریپ فروت و دیابت ؛ گریپ فروت برای افراد مبتلا به دیابت مضر است یا مفید؟

به طور کلی، مصرف گریپ فروت می‌تواند به کنترل سطح قند خون، کاهش مقاومت به انسولین و پیشگیری از ابتلا به دیابت به ویژه دیابت نوع ۲ کمک کند. گریپ فروت از ۹۲ درصد آب تشکیل شده و شاخص گلیسمی آن پایین (۲۵) است. به همین دلیل، همانند دیگر میوه‌ها سطح قند خون را به سرعت افزایش نمی‌دهد. گریپ فروت ۷۴ گرم کالری دارد.

حقایق درباره گریپ فروت و دیابت

مصرف انواع گریپ فروت سفید و شیرین می‌تواند به کاهش مقاومت به انسولین کمک کند.

افراد مبتلا به دیابت بهتر است به جای نوشیدن آب گریپ فروت، خود میوه را مصرف کنند.

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که نارینگین موجود در گریپ فروت می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند و تأثیر آن تا حدودی شبیه به داروی متفورمین است که در درمان و بهبود دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود. هرچند، این تحقیقات تنها بر روی موش‌ها صورت گرفته است.

درباره خواص گریپ فروت در بارداری و میزان مجاز مصرف آن اطلاعات بیشتری کسب کنید.

تداخل گریپ فروت با داروهای مخصوص دیابتی‌ها

مصرف همزمان گریپ فروت با برخی داروهای مخصوص دیابتی‌ها مانند استاتین‌ها و داروهای کاهش دهنده کلسترول خون باعث می‌شود که بدن نتواند دارو را تجزیه کند. به طور کلی، گریپ فروت را نباید با داروهای تجویز شده برای دیابت، کنترل فشار خون، افسردگی یا کلسترول خون مصرف کرد.بنابراین، پیش از گنجاندن گریپ فروت در برنامه غذایی‌تان، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

	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 ۹۶۱

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