

ترکیباتی ساده و در دسترس برای لذت بخش تر شدن و مفید شدن چای



چای نوشیدنی آرام لحظه‌های خستگی و همراه خلوت‌های بی‌کلام ماست.اما گاهی همین فنجان ساده، با چند افزودنی طبیعی و خوش‌عطر، می‌تواند به دارویی آرام‌بخش و درمانی برای اضطراب و خستگی روزمره تبدیل شود. از عطر گرم زنجبیل تا طراوت نعنای و شیرینی عسل، هر افزودنی قصه‌ای از طعم و احساس به چای شما می‌افزاید.

به گزارش ایرنا، چای، همیشه چیزی فراتر از یک نوشیدنی ساده بوده است.از بخار ملایمش که روی فنجان می‌نشیند تا بوی آرام‌بخش برگ‌های خشک‌شده‌اش، همه یادآور لحظه‌هایی است که در میان شتاب روزمره، اندکی مکث کرده‌ایم تا نفسی تازه کنیم، در هر خانه، جای نشانه صمیمیت است؛ پای ثابت گفت‌وگوهای خانوادگی، هم‌صحبتی‌های دوستانه یا خلوت‌های بی‌کلام غروب‌های تنها.

اما در پس این سادگی، رازی نهفته است. می‌توان با چند افزودنی طبیعی، این نوشیدنی آشنا را به تجربه‌ای تازه تبدیل کرد، تجربه‌ای که هم ذائقه را نوازش می‌دهد و هم جسم و جان را آرام می‌کند.از گرمای زنجبیل تا عطر گلاب، از طراوت نعنای تا لطافت بهارنارنج، هر کدام از این افزودنی‌ها یادآور بخش کوچکی از طبیعت‌اند؛ بخشی که وقتی در فنجان چای می‌ریزم، آرامش را دوباره به زندگی‌مان بازمی‌گرداند.

این گزارش نگاهی دارد به دنیای افزودنی‌های مفید به چای، ترکیباتی ساده و در دسترس که نه‌تنها طعم و عطر فنجان ما را دگرگون می‌کنند، بلکه پلی می‌سازند میان لذت و تندرستی.

♦ **فصل اول: چای، نوشیدنی خاطره و نیاز**
در خانه بیشتر ما، جای همیشه جاری است.از صبحانه تا غروب، از دیدارهای دوستانه تا لحظه‌های اندوه، فنجان چای همراهی است صبور و صمیمی. شاید برای همین است که در فرهنگ ما، چای فقط نوشیدنی نیست؛ ایینه‌ای است برای مکث و تأمل.

♦ **فصل دوم: گرمای تند زنجبیل**
زنجبیل، یکی از شناخته‌شده‌ترین افزودنی‌ها به چای است. ریشه‌ای با طعم تند و بویی نافذ که به‌سرعت بدن را گرم می‌کند. پزشکان سنتی از دیرباز آن را «دوست سردی‌ها» نامیده‌اند، چون بهترین نوشیدنی برای روزهای زمستانی است.

چای زنجبیل سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، جریان خون را بهبود می‌بخشد و به هضم غذا کمک می‌کند. افزون بر این، زنجبیل خاصیتی ضدالتهابی دارد و برای کسانی که از دردهای مفصلی یا سردردهای مزمن رنج می‌برند، مفید است.

اداره ثبت اسناد واملاک 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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۲۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ 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 الهه عبداللهی فرزند علی بشماره شناسنامه ۱۲۲۸-صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۰۲۴۲۲۱ در سه دانگ ششاع از ششادنگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۰/۰۵/۰۶ مترمربع در پلاک ۱۰۰۴فرعی فرموزی در قسمی از پلاک ۱۱۳ فرعی از ۶۱ اصلی واقع در چشمه اعلا از محل مالکیت شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذاتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۳
م/الف ۱۰۵۰/۱/۵۵۰-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرنی

اداره ثبت اسناد واملاک 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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۲۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۴ 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 آقای علیرضا صادقی منفردی فرزند امیر بشماره شناسنامه ۲۴۷-صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۹۸۲۱۱۰۰ درششادنگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۲۲۳/۲۳۴ مترمربع ۳۱۱/۳۱۱ فرعی فرموزی درقسمتی ازپلاک فرعی ۱۹۴ از اصلی واقع در هاشنگ از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذاتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۳
م/الف ۱۰۵۱/۵۵۱-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرنی

اداره ثبت اسناد واملاک 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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ششماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۲۳ مورخ ۱۴۰۴/۲/۲۰ 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 آقای امیر ارجمندی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۳۰۷۹۹-صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۸۳۰۳۰۸۱۶ درششادنگ یک قطعه زمین محصوربا کاربری کشاورزی به مساحت ۱۷۵۹/۷۵ مترمربع در پلاک ۷۷۲ فرعی فرموزی درقسمتی ازپلاک ۵ فرعی از ۱۴۹ اصلی واقع در زان خرباری مع الواسطه از مالک اصلی آقای علیجان عنصری محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۳
م/الف ۱۰۵۲/۵۵۲-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرنی

اداره ثبت اسناد واملاک 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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۲۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ 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 آقای غلامرضا باقرزندی فرزند عبدالرحمان بشماره شناسنامه ۱۹-صادره از دامغان به شماره ملی ۰۵۵۹۷۲۱۱۹۹درششادنگ یک قطعه زمین بدون درج ابعابی با کاربری کشاورزی به مساحت ۳۸۸/۸۹ مترمربع در پلاک ۱۹۱۵فرعی فرموزی در قسمتی از پلاک ۹۰ فرعی از ۱۹۳واقع در سرپندان خربرداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای عزیزاله نعمتی (سهم الارث قربانعلی نعمتی فرزند عزیزاله) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۱۸
م/الف ۱۱۹۷/۶۶۸-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرنی

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 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۲۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۸ 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 ترگی یوسفی مقدم فرزند زین العابدین بشماره شناسنامه ۳۶۱۳-صادره ازتهران به کد ملی ۰۰۴۲۹۸۵۴۵۵۵ در ششادنگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۳/۳۳ مترمربع در پلاک ۱۷۱فرعی از اصلی واقع دراشنه در خربرداری از مالک رسمی خاتم مولود مختاری (سهم الارث بیژن افضلی وره تبارک الملوک) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذاتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۱۸
م/الف ۱۱۹۷/۶۶۹-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرنی

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱۲۴۲۲ فرعی از ۷۱ اصلی

نظربرایکنه آقای مسعود عباس فرنتی زاد اصالتا برابردرخواست شماره ۲۲۳۲۸ و یارایه دو برگ استنادباید جهت دریافت سند مالکیت المثنی به شناسه یکتا ۰۰۰۲۹۸ و ۰۰۰۲۹۴ و رمز تصدیق ۱۳۹۸۱ و ۶۵۰۲۵۸ که اصل سند مالکیت وی به علت سهل انگاری مفقود شده است که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

- ۱- نام و نام خانوادگی مالک: مسعود عباس فرنتی زاد
- ۲- شماره پلاک ۱۲۴۲۲ فرعی از سنگ ۷۱ اصلی
- ۳- علت گم شدن: بدلت سهل الکاری
- ۴- خلاصه وضعیت مالکیت: به استناد سند انتفال ۳۹۱۹ مورخ ۱۳۹۳/۶/۲۰ دفترخانه ۷۹۷ تهران ششادنگ پلاک مذکور به نوعیت آپارتمان قطعه ۵ مساحت ۱۰۷/۴۵ مترمربع ثبت و سند مالکیت آن به شماره چاپی ۲۶۶۲۰۷ صادر شده است و برابر سند رهنی ۳۹۱۹ مورخ ۱۳۹۳/۶/۲۰ دفترخانه ۷۹۷ تهران در رهن پست بانک است.
- ۵- 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 میباشد طرف 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 نرشد 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 ۱۱۹۴/۶۶۶-ش **سریوست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تقرنی**

جدول ۷۸۲۹



شماره جدول ۷۸۲۹

افقی

- ۱-تالار پذیرایی – کاریز – سوق دادن
- ۲-با آموزش همراه است- از رودهای مرزی
- خراسان – برگ درخت-محل اجتماع
- کنکاشگران – نظیر و مانند – گردو غبار ۴-شهر
- المپیکي آسیا – با خم خرام است- لقبی در
- هند ۵-دیروز – از حواس پنجگانه – نوعی رنگ
- سبز ۶-ز سرخ – نوعی اشتباه – رودی است
- جاری در فرانسه ۷-دوهنگین است و افسوس می‌خورد- موسسه‌یی بهداشتی وابسته به
- سازمان ملل – حرف شگفتی –شهر روستایی
- از – حشرات پرسروصدای درختی – گروه مردم
- ۹-سرخ نای – قله یی از سلسله جبال پیش
- کوه – درخور و سزاورار ۱۰-ماشین جنگی – از رختخواب- کشایده قفل ۱۱- رویه لباس – چند
- رنگ- از حواریون مسیح ۱۲-نام دیگر بیماری
- وبا – گل بتونه – شیرینی شاخه‌یی – دست
- تاری ۱۳-خودکام معروف- علم ستاره شناسی
- سرشار از ۱۴-تعجب خانم‌ها – نوعی ماشین
- مولد انرژی – اصل و نسب۱۵-کنایه از مسخره و شوخی کردن با کسی است- موسم جوانی

عمودی

- ۱- از ادوات جنگ قدیم – ششیه انسان – گنبد تاریخی شهرستان مراغه
- ۲- واحد سطح – ورزشگاه غیر حرفه یی – از فرستندگان خدا ۳-سرزنش- شهر بلقیس- برکت یافتن ۴-نام مادر امام زمان (عج) – دوسنگ آسیا –
- دستش به دهانش می رسد – خم پارچه ۵-ثمری درختی – قصه و داستان
- یک حرف و سه حرف۶-پاسخ دارد – نیم تنه زنانه – مرد بی زن و فرزند
- ۷-آخرین سیگان – واحد پول هندوئراس- آتش آلو ۸-از برنده ها – از آثار تاریخی اصفهان – تو سری خور چکش۹-سرای حجره داران بازاری – کاشف
- جاذبه زمین – یاداشت ۱۰-کوبیدن و شکستن – واحد پول سرزمین چکمه‌یی
- باران تند و شدید ۱۱-تاسزرا نیست- نویسنده یادداشتهای زیرزمینی –
- روباننده ۱۲-هنوز ادب نشده – خط و دیوانگی – آسیب و آفت- فروغ و
- روشنی ۱۳-نویسنده باستان یونان که کتاب ایلیاد از او است- متدین به دین
- اسلام – فصل کتاب۱۴-مایتاج – از مردان عوصه سیاست کشور خودمان
- است- مفعول بی واسطه ۱۵-چهره پوش- بسیار سفر کرده و تجربه اندوخته

راز طول عمر و زندگی شاد کشف شد

پیری با تغییر همراه است و مقاومت در برابر آن تنها استرس و ناامیدی می‌آورد.سه گام ساده برای داشتن زندگی طولانی‌تر، آرام‌تر و باکیفیت‌تر. به گزارش همشهری، «من از نزدیک می‌بینم که سالم پیر شدن یعنی چه.» این جمله را سوزی دی‌جیووانا، متخصص سالمندی با بیش از ۲۲ سال تجربه در کار با سالمندان، در گفت‌وگو با مجله EatingWell می‌گوید.

او در طول سال‌ها فعالیتش در مراکز سالمندان و بیمارستان‌ها، از نزدیک دیده است چه عواملی باعث سلامت، شادی و طول عمر بیشتر می‌شوند و چه چیزهایی انسان را از درون فرسوده می‌کند.

دی‌جیووانا فلسفه خود را در قالب سه واژه کلیدی خلاصه کرده است:

فعال بمان، بالغ باش، و ببذیر.

او این سه اصل را «A سه برای سالمندی سالم» می‌نامد.

۱. فعال بمان (Activate Yourself)

به گفته‌ی این متخصص، سالمندانی که از نظر جسمی و اجتماعی فعال هستند، کیفیت زندگی بالاتری دارند. ورزش روزانه، شرکت در کلاس‌های گروهی، پیاده‌روی با دوستان، یا حتی حضور در جمع‌های خانوادگی به بدن و ذهن انرژی می‌دهد.

پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که ارتباطات اجتماعی بیشتر، با کاهش خطر مرگ و افزایش امید به زندگی ارتباط مستقیم دارد.

۲. بالغ باش (Adulging)

بلوغ در دوران سالمندی یعنی مسئولیت‌پذیری نسبت به آینده. دی‌جیووانا می‌گوید: «بسیاری از سالمندان حتی در ۸۰ یا ۹۰ سالگی هنوز وصیت‌نامه، وکالت‌نامه یا دستورات درمانی خود را تنظیم نکرده‌اند.» او توصیه می‌کند هر فرد از میانسالی به بعد باید درباره آینده مالی، درمانی و خواسته‌هایش با خانواده صحبت کند.

به گفته‌ی او، انجام این کارها نه‌تنها اضطراب را کم می‌کند، بلکه آرامش و حس رهایی به همراه دارد.

۳. واقعیت‌های جدید را ببپذیر (Accepting New Realities)

پیری با تغییر همراه است و مقاومت در برابر آن تنها استرس و ناامیدی می‌آورد. دی‌جیووانا می‌گوید: «بپذیرفتن محدودیت‌ها به معنای تسلیم شدن نیست؛ بلکه یعنی یاد بگیرسی چگونه با توانایی‌های جدیدت هماهنگ «شوی».

مطالعات علمی نیز نشان داده‌اند افرادی که انعطاف‌پذیرترند و با تغییرات کنار می‌آیند، عمر طولانی‌تر و آرام‌تری دارند.

نگاه تخصصی

سالم پیر شدن یعنی همراه شدن با زمان، نه جنگیدن با آن. دی‌جیووانا دارد بارور که بپذیرش، تحرک و ارتباط اجتماعی سه پایه‌ی اصلی عمر شاد و طولانی هستند.

او می‌گوید: «کسانی که مرگ را بپذیرفته‌اند، بیشتر از زندگی لذت می‌برند. قردران لحظه‌اند، چون می‌دانند هنوز فرصت دارند که زندگی کنند.»

حل جدول شماره ۷۸۲۹

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ف	ه	ک	ل	و	خ	ا	ن	د	س	ز	۱	۲
۲	ا	ت	و	ر	ن	ب	ا	ب	ن	ک	س	۳	۴	۵
۳	ا	ر	ه	م	د	ا	ن	س	ا	ج	ب	۶	۷	۸
۴	ر	س	ا	ز	ی	ت	س	ر	د	ا	ب	۱۰	۱۱	۱۲
۵	ت	ا	ب	ش	م	ن	ب	ر	ه	د	ا	ر	ه	۱۳
۶	ن	ا	ر	س	ا	ل	ب	ا	چ	ر	ا	ن	۱۴	۱۵
۷	ر	د	ا	ر	ا	ج	ه	ل	ا	ل	ی	ب	ش	۱۶
۸	ا	ر	ه	ش	ر	ی	س	ا	ب	ا	ب	ا	ش	۱۷
۹	ش	ا	ق	ر	ا	ر	ا	ر	ا	ر	ب	ا	ر	۱۸
۱۰	ی	ا	ر	ب	ه	ر	و	م	ر	ب	ا	ب	۱۹	۲۰
۱۱	ت	و	د	ا	ر	ا	ز	ا	ر	و	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۲	ی	ا	ن	ا	ب	ت	ت	و	ت	ب	ت	ی	۲۵	۲۶
۱۳	س	د	ت	ن	ی	ن	م	ر	و	د	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱۴	ت	ب	ت	د	ن	ا	ی	ق	ا	ل	ی	ن	۳۱	۳۲
۱۵	م	ا	ل	ا	ن	د	ی	ش	ی	ر	ا	م	۳۳	۳۴