

خبرها از عالم علم

پیاده‌روی روشی نجات‌بخش برای افراد مبتلا

به سندرمد متابولیک

یک مطالعه جدید می‌گوید پیاده‌روی یا انجام چند کار خانه ممکن است برای افراد مبتلا به سندرمد متابولیک نجات‌بخش باشد. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نست، محققان گزارش دادند که تنها یک ساعت افزایش روزانه در این نوع فعالیت‌های بدنی سبک با کاهش ۱۴ تا ۲۰ درصدی خطر مرگ در طول ۱۴ سال در بین افراد مبتلا به سندرمد قلبی عروقی-کلیدی-متابولیک (CKM) همراه بود. «جوزف سهارتینی»، محقق ارشد و کاندیدای دکترای آمار زیستی در دانشکده بهداشت عمومی بلومبرگ جان‌هاپکینز در بالتیمور، گفت:فعالیت بدنی سبک یک ابزار درمانی نادیده گرفته شده است که می‌تواند به بهبود سلامت قلب افراد مبتلا به سندرمد CKM کمک کند.سارتینی در ادامه افزود:برای کسانی که در مراحل پیشرفته تر سندرمد CKM هستند، مزایای بالقوه فعالیت سبک برای سلامتی قابل توجه است.سندرمد CKM شامل فشار خون بالا، کلسترول غیرطبیعی، قند خون بالا، وزن اضافی و کاهش عملکرد کلیه است. محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که وقتی این عوامل در کنار هم وجود داشته باشند، خطر حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی را بیش از هر عامل دیگری افزایش می‌دهند.

محققان گفتند که فعالیت بدنی معمولاً برای افرادی که از مشکلات قلبی یا متابولیکی رنج می‌برند توصیه می‌شود، اما ورزش‌های شدیدتر ممکن است برای افراد مبتلا به سندرمد CKM پیشرفته امکان‌پذیر نباشد. «مایکل فانگ»، محقق ارشد و استادیار اپیدمیولوژی در دانشکده بهداشت عمومی بلومبرگ جان‌هاپکینز، در یک بیانیه خبری گفت: «شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد فعالیت‌های سبک‌تر مانند پیاده‌روی یا باغبانی می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. با این حال، مطالعات، مزایای بلندمدت آن را برای افراد مبتلا به بیماری قلبی یا افراد در معرض خطر بالای بیماری قلبی بررسی نکرده‌اند.»

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های حدود ۷۲۰۰ بزرگسال را که بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ به عنوان بخشی از بررسی سالانه سلامت و تغذیه ملی جمع‌آوری شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

این نظرسنجی که توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده انجام شده است، اطلاعاتی را از معاینات فیزیکی و نمونه‌های خون شرکت‌کنندگان جمع‌آوری می‌کند و با استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی، سطح فعالیت آنها را تا هفت روز پیگیری می‌کند.

محققان از این داده‌ها برای مقایسه فعالیت بدنی سبک یک فرد با سلامت کلی او، با در نظر گرفتن عوامل خطر CKM آنها، استفاده کردند. محققان گفتند که سندرمد CKM با استفاده از مراحل ۰ تا ۴ از ارزیابی می‌شود:افرادی که هیچ مشکل سلامتی با عامل خطری ندارند در مرحله ۰ هستند، در حالی که افراد دارای اضافه وزن یا پیش‌شد دیابت در مرحله ۱ هستند. افرادی که چندین جزء CKM و بیماری کلیدی با خطر متوسط تا بالا دارند در مرحله ۲ هستند. بیماران مبتلا به بیماری کلیدی با خطر بسیار بالا، خطر بالای بیماری قلبی یا سکته مغزی یا سایر علائم مشکلات قلبی در مرحله ۳ هستند.افرادی که چندین عامل خطر CKM، بیماری شریان محیطی، بیماری مزمن کلیه و سابقه حمله قلبی، سکته مغزی یا ریتیم غیرطبیعی قلب دارند در مرحله ۴ قرار دارند.

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

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 ۱۴۰۴/۰۵۵۸۳/۰۵۸۰۵۵۸۳/۰۱۰۵۸۰۵۵۸۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ 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 روح اله بختری فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۱۵۶۱ صادره از دهمان به شماره ملی ۳۸۷۱۸۷/۳۸۷۱۸۷ در ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۲۲۵ مترمربع در پلاک ۲۱۳فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲ فرعی از ۱۱۱۵ اصلی واقع در درشکدر خریداری عم الواسطه از مالک رسمی آقای شرکاله گل محمدی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردروئیت 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 دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض خودرا با 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: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۰۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی م/الف ۱۷۴۸/۹۵۷-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

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 ۱۴۰۴/۰۵۵۷۲/۰۱۰۵۸۰۵۵۷۲/۰۱۰۵۸۰۵۵۷۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۱ 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 صولط صوری فرزند یوسف بشماره شناسنامه ۳۰ صادره از زینین به شماره ملی ۱۶۲۷۰۳۳۶۱۸ در ششدانگ یک قطعه زمین محصور بدون درج اعیانی یا کاربری کشاورزی به مساحت ۹۴۲/۳۹ مترمربع در پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در پلاک ۷۰۲ فرعی از محل مالکیت متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردروئیت 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 دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۰۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی م/الف ۱۷۴۹/۹۵۸-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

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 ۱۴۰۴/۰۵۷۷۷/۰۱۰۵۸۰۵۷۷۷/۰۱۰۵۸۰۵۷۷۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۱ 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 مهدی صوری سلوط فرزند یوسف بشماره شناسنامه ۱۱۷۰ صادره از اردبیل به شماره ملی ۱۶۷۸۱۵۸۹۶۶ در ششدانگ یک قطعه زمین محصور بدون درج اعیانی یا کاربری کشاورزی به مساحت ۱۱۵۸/۳۳ مترمربع در پلاک ۲۶۲۹ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان از محل مالکیت متقاضی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۰۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی م/الف ۱۷۵۰/۸۵۹-ش

نوشیدن آب به میزان کافی برای سلامت کلی بدن حیاتی است زیرا به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند، مواد مغذی و اکسیژن را به سلول‌ها می‌رساند و مفاصل را روان و متحرک نگه می‌دارد.

به گزارش ایسنا، نوشیدن آب در عین حال می‌تواند به سوخت‌وساز بدن نیز تاثیر بگذارد.البته برای نوشیدن آب هم بحث «بهترین زمان» مطرح است تا این فواید به‌ویژه برای سوخت‌وساز به حداکثر برسد.

از نظر علمی بهترین زمان نوشیدن آب در واقع تمام طول روز است.نوشیدن منظم آب باعث می‌شود بدن دچار کم‌آبی نشود، وضعیتش که می‌تواند به خستگی و افت انرژی منجر شود. با این حال اگر هفتان بالا بردن سوخت‌وساز باشد، بعضی زمان‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند.

به گفته «آثار آلیدینا»، متخصص تغذیه، بهترین زمان نوشیدن آب بلافاصله پس از بیدار شدن است چون هنگام خواب، بدن در وضعیت کم‌آبی قرار می‌گیرد. تلاش کنید طی ۲۰ تا ۶۰ دقیقه پس از بیدار شدن حدود ۳۵۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر آب بنوشید تا سلول‌ها دوباره آبرسانی شوند و سلامت روده بهبود یابد. اگر این آب سرد باشد، ممکن است «ترموژن» القا شده با آب را نیز تحریک کند؛ حالتی که در آن



سوخت‌وساز برای گرم کردن آب تا دمای بدن، به‌طور کوتاه‌مدت افزایش می‌یابد. در واقع با نوشیدن آب سرد، کالری می‌سوزانیم. از آن‌جا به بعد به‌ویژه اگر دو ساعت بعدتر صبحانه بخورید، سوخت‌وساز بدن‌تان برای ادامه روز به‌خوبی فعال می‌شود.

کارشناسان علاوه بر صبح‌ها، بر اهمیت نوشیدن آب پیش از ورزش هم تاکید دارند زیرا بهترین زمان برای آبرسانی به بدن وقتی است که انتظار دارید آب بیشتری مصرف کنید یا از دست بدهید.با افزایش فعالیت ورزشی به آب بیشتری نیاز داریم. آن‌ها همچنین توصیه می‌کنند با نزدیک شدن به زمان خواب، مصرف آب پس از شام را کاهش دهید. نوشیدن زیاد مایعات در اواخر شب ممکن است به دلیل

بیدارشدن‌های مکرر برای دفع ادرار، خواب را مختل کند و از این طریق (کاهش کیفیت خواب) غیرمستقیم به سلامت متابولیک آسیب برزند. به گزارش ایندپندنت، وجود آب کافی در سلول‌ها در سوخت‌وساز نقش مهمی دارد زیرا به تولید انرژی در سلول‌ها کمک می‌کند. هر واکنش متابولیک در بدن هم به آب نیاز دارد و حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند تولید انرژی سلولی، اکسیداسیون چربی و انتقال مواد مغذی را آهسته کند.

انجمن ورزش و تناسب‌اندام آمریکا توضیح می‌دهد که بدن برای تجزیه «آندوزین‌تری‌فسفات»، واحد اصلی انرژی سلول‌ها، به آب نیاز دارد. آندوزین‌تری‌فسفات بدون آب، قادر به آزادسازی انرژی برای استفاده سلول‌ها نیست. در واقع انرژی عملا پشت دری قفل‌شده می‌ماند که کلید آن آب است. فائتر از نقش حیاتی آب در آزادسازی انرژی سلولی، فواید آن برای سوخت‌وساز هم قابل‌توجه است. آبرسانی کافی به بدن با حفظ عملکرد طبیعی قلب و عروق، تنظیم دمای بدن، هضم، انتقال مواد مغذی، دفع مواد زائد و عملکرد فیزیکی که همگی بر مصرف انرژی و کارایی متابولیک اثر می‌گذارند، سوخت‌وساز را تقویت می‌کند.

اعلام بر نامه های بیمه سلامت برای سالمندان

جمعیت تحت‌پوشش می‌رود.

وی درباره برنامه‌های بیمه سلامت برای شناسایی جامعه هدف، بیماری‌ها و نیازهای این افراد، گفت: شناسایی سالمندان با برقراری پوشش بیمه‌ای به واسطه تکمیل صحیح اطلاعات شخصی (سن، جنس، آدرس، تلفن...، امکان پذیر است. در خصوص بیماری‌های سالمندان و نیاز به دارو یا سایر خدمات پاراکلینیکی، در حال حاضر مطابق بسته خدمتی پایه، سالمندان همانند سایر گروه‌های سنی می‌توانند از خدمات بیمه سلامت مطابق تجویز پزشک معالج و سایر ضوابط بیمه‌ای بهره‌مند شوند.

مدیرکل سلامت خانواده و نظام ارجاع سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به دیگر مشکلات جامع سالمندی کشور که نیاز به مراقبت و رسیدگی دارد، افزود: بررسی‌های مختلف نشان داده است که شیوع افسردگی در سالمندان کشور حدود ۴۳ درصد است، بدین معنا که حدود نیمی از سالمندان، علائم افسردگی خفیف تا شدید دارند که نیازمند توجه جدی است.

سازمان بیمه سلامت ایران، این بسته‌ها شامل خدمات جامع مراقبتی از جمله کنترل دیابت، پرفشاری خون و...، است.

وی ادامه داد:رایگان شدن خدمات سرپایی و بستری در بخش دولتی، همچنین پرداخت سهم سازمان بیمه سلامت از تعرفه‌های بخش‌های خصوصی غیردولتی معادل تعرفه همان بخش یعنی معافیت سالمندان از پرداخت مابه‌التفاوت تعرفه بخش دولتی و غیردولتی از جمله پیشنهادهای ما برای سالمندان است تا بتوانیم حمایت‌های بیشتری از این گروه از جامعه داشته باشیم.

کشاورزی تاکید کرد:با توجه به کاهش توانمندی‌های جسمی و عاطفی سالمندان، تنهایی آنها و سایر مشکلات، سالمندان از مهم‌ترین گروه‌های سنی هستند که به مراقبت پزشک خانواده و تیم سلامت نیاز دارند. اقدامات پزشک خانواده و تیم سلامت، مراقبتی و از نوع اقدام فعال است؛ یعنی پزشک و مراقب سلامت در بسیاری از موارد به سراغ سالمندان و یا سایر

خبر پزشکی

چای برای سلامت استخوان زنان مسن مفید است



یک نسخه خانگی برای زنانی که می‌خواهند هر کاری از دستشان برمی‌آید برای جلوگیری از شکستگی لگن انجام دهند، آورده شده است:

چای بنوشید، نه قهوه.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، یک مطالعه ده ساله روی زنان مسن نشان داد که مصرف‌کنندگان چای استخوان‌های کمی قوی‌تری نسبت به هم‌تایان مصرف‌کننده قهوه خود دارند.

«انو لیو»، یکی از رهبران مطالعه و مدرس دانشکده پزشکی و بهداشت عمومی در دانشگاه فلیندرز استرالیا، گفت:حتی پیشرفت‌های کوچک در تراکم استخوان می‌تواند به شکستگی‌های کمتر در گروه‌های بزرگ منجر شود.

این مطالعه شامل نزدیک به ۱۰ هزار زن مسن بود که به مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند تا تغییرات تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) در بین کسانی که قهوه یا چای می‌نوشیدند، مقایسه شود. BMD یک نشانگر کلیدی است که برای سنجش خطر بیماری پوکی استخوان استفاده می‌شود.

نتیجه:در حالی‌که نوشیدن متعادل قهوه هیچ آسیبی به همراه نداشت، زنانی که بیش از پنج فنجان در روز قهوه می‌نوشیدند، تراکم استخوان کمتری داشتند. لیو در یک نشست خبری گفت:«لرجه نوشیدن متعادل قهوه بی‌خطر به نظر می‌رسد، اما مصرف بسیار زیاد آن ممکن است ایده‌آل نباشد، به خصوص برای زنانی که الککل می‌نوشند».

در مجموع، از هر ۳ زن بالای ۵۰ سال، ۱ نفر مبتلا به پوکی استخوان است، بیماری‌ای که سالانه منجر به میلیون‌ها شکستگی می‌شود.

از آنجا که میلیاردها نفر قهوه یا چای را بخشی از برنامه روزمره خود قرار می‌دهند، محققان گفتند که درک چگونگی تأثیر این نوشیدنی‌ها بر استخوان‌ها مهم است.

آنها خاطرنشان کردند که مطالعات قبلی نتایج متناقضی به همراه داشته است و تعداد کمی از آنها این تعداد زن را در طول یک دهه کامل دنبال کرده‌اند.

در طول دوره مطالعه، شرکت‌کنندگان میزان مصرف چای و قهوه خود را گزارش کردند و از تصویربرداری برای ارزیابی تراکم استخوان آنها استفاده شد.

نتیجه:افرادی که چای می‌نوشیدند، تراکم استخوان در ناحیه لگنشان کمی بیشتر از افرادی بود که چای نمی‌نوشیدند.

محققان ادعان کردند که این افزایش اندک بود، اما افزودند که از نظر آماری معنادار است.به همین دلیل، وقتی سلامت یک جمعیت بزرگ در نظر گرفته می‌شود، ممکن است مهم باشد.

نتایج در مورد قهوه متناقض بود.این مطالعه نشان داد که دو یا سه فنجان قهوه در روز هیچ آسیبی به ظاهر وارد نمی‌کند.اما محققان هشدار دادند که سطوح بسیار بالای آن می‌تواند بر استحکام استخوان تأثیر منفی بگذارد. در همین حال، به نظر می‌رسد چای در زنان چاق فواید قوی‌تری دارد.



شماره جدول ۷۸۹۴

افقی

۱-تروسوست و جرات ندارد - دست از کار کشیده - بدخواهی ۲-بی بهره - خوشبخت و خوشگذران - استوار ساختن ۳-واحد مایعات- نمذ مال - کودک از خود راضی ۴-سخت زشت و سفیف- برجستگی ته لاستیک- زاده چهارپایان

۵-تو سوری خور گکش- صالح آن آرزوی هر پدر و مادری است- قوت لایموت ۶-اعضای کابینه - شگون - بازار پرخریدار ۷-دیگر جا ندارد - پیدا و آشکار - فلز آشپزخانه ۸-به‌کار نیامدنی - آموختنی طالب فیض- عقیده ۹-کمترین وقت- قرار ندارد - تو در تو ۱۰-نوکر و خدمتگار - کوچک و بسزرگ آن را در خلیج فارس بجویید - با تربیت ۱۱-قاظم مقام - بانوی باردار - پدر پدر ۱۲-سمت چپ- تیرگی چشم -قبول خواش- نوعی از کاغذ ۱۳-تخم و دانه - مرکز استان مرکزی - زر سرخ ۱۴-مفعول بی واسطه - نوعی فروش است- پایتخت همسایه شرقی ۱۵-نویسنده آمریکایی نهنگ سفید - از گل های بهاری

عمودی

۱-بهبوشی - بوی جوش از شعر رودکی آید - رویه لباس ۲-محبت نصفه و نیمه - مهماندار - محلی با نی‌های انبوه ۳-مته - ویران است- زبان دیده ۴-پیشامدگی زمین در کناره گودال - دودمان - روشن و درخشان - ضمیر چند نفره ۵-نشتسته و پشتت به آن داده - تربیت آموخته - گازی موجود در طبقات فوقانی جو زمین ۶-بسیار مشفق و مهربان - رنگ و گونه - خانه های ریز روی عکس ۷-آسیب و آفت- رییس پلیس آمریکا - آنچه به شانه و پهلو آویزان کند ۸-پول خرد اسپانیا - نام پایتخت سابق قزاقستان - جالیزی تنبل ۹-انواع بیماری که بر گلو می افتد و مدتهاست گوارش خوانند - شبیه انسان - کلام شبانی ۱۰-از درختان جنگلی - سنگ ریزه - شهرهای عرب هم هست ۱۱-تیز و برنده - آغاز کار - فرق سسر ۱۲-از آفات غله - هدف تیرانداز - عزیز پدر - اصل و نسب ۱۳-زاده چهارپایان - پیشها - سرباز زدن ۱۴-سخت زشت- از کشورهای کوچک آسیایی - عقل خاص ۱۵-پیشرفت پایه پایه - وسایل آرد کردن گندم بود

حل جدول شماره قبل

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