

خبرها از عالم علم

آیا نوشیدن چای فوایدی برای سلامتی دارد؟

چای یک نوشیدنی رایج و آپرسان با طیف وسیعی از انواع و طعم‌های مختلف در سراسر جهان است.

به گزارش ایسنا، چای یک نوشیدنی مهم در بسیاری از فرهنگ‌های مختلف است و چای بدون کالری، یک افزودنی عالی برای یک رژیم غذایی کم کالری است.

همچنین چای سیاه یکی از برصرف‌ترین نوشیدنی‌های دنیاست که علاوه بر طعم دلنشین، خواص متعددی برای سلامت و زیبایی دارد. این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مفید است که می‌تواند به بهبود سلامت پوست صورت کمک کرده و از پیری زودرس جلوگیری کند. مصرف چای سیاه حتی برای سلامت چشم‌ها مفید بوده و در ترکیب با لیموتشر، خاصیت سسم‌زدایی و تقویت سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.

میزان کافئین موجود در چای بسته به نوع چایی که می‌نوشید متفاوت است اما به طور کلی چای، کافئین بسیار کمتری نسبت به قهوه دارد. دمنوش‌های گیاهی محبوب مانند زنجبیل یا نناع فلفلی نیز حاوی هیچ کافئینی نیستند.

چسای همچنین با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله مشکلات شناختی، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت و موارد دیگر مرتبط است.

اما چای، حاوی مواد معدنی و ریزمغذی‌های دیگری هم هست که می‌توانند به جنبه‌های مختلف سلامت شما کمک کنند و ممکن است از آنها بی‌اطلاع باشید.

مواد معدنی مهم موجود در بسیاری از چای‌ها شامل این موارد است: فلاونوئیدها، کاتچین‌ها، پلی فنول‌ها، تانن‌اسیم، فسفر، منیزیم، منس، روی، کلسیم و فلوراید.

با این حال، توجه به این نکته مهم است که بسیاری از این مواد معدنی فقط در مقادیر بسیار کم یافت می‌شوند. فرایند آبگیری و جوشاندن چای و برگ‌های چای، بسیاری از مواد مغذی موجود را از بین می‌برد.

فواید بالقوه انواع چای برای سلامتی

به گزارش «وب‌ام دی»، انواع چای نه تنها آپرسان و گوارا هستند و جایگزین خوبی برای آب محسوب می‌شوند بلکه مواد معدنی موجود در آنها می‌تواند به سلامت کلی شما کمک کند.در حالی که نوشیدن چای به خودی خود راه حل یا درمانی برای هیچ بیماری نیست اما می‌توان آن را به راحتی در یک رژیم غذایی سالم گنجانده. در اینجا چند فایده مهم انواع چای برای سلامتی آورده شده است.

کاهش کلسترول

چای سیاه حاوی تئافلاوین‌ها و تئاروئیگنین‌ها (آنتی‌اکسیدان‌ها) است که برای سلامتی مفید هستند. یک مطالعه نشان داد مصرف آنها در رژیم غذایی به کاهش کلسترول خون (کلسترول بالا) کمک می‌کند. همین مطالعه نشان داد که تئافلاوین‌ها و تئاروئیگنین‌های چای سیاه همچنین در کاهش خطر ابتلا به هایپر لیپسمی یا قند خون بالا نقش دارند.

کاهش خطر ابتلا به سرطان

چای سبز و سیاه همچنین حاوی پلی فنول‌های مهمی هستند که ریزمغذی‌های هستند که در غذاهای گیاهی یافت می‌شوند. پلی فنول‌های موجود در این نوع چای‌ها با تنظیم سالم رشد و بقای سلول‌های سرطانی مرتبط هستند و منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌شوند.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی وساختمانهای فاعد سند رسمی شهرستان خرم آباد- سری (۱۰۷۲)، جمععی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی، املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی خرم آباد مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی می‌گردد. در صورتی که هر کس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم وپس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مراجع محترم قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

۱- تقاضای «خانم طاولس بیرانوند» فرزند «رحیم» نسبت به «شش‌دانگ زمین مزروعی» بمساحت «۵۳،۷۰» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۶۰۰۲» فرعی از «۴۴» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «برزو بیرانوندی»

۲- تقاضای «آقای علیداد سقائی» فرزند «صیدجعفر» نسبت به «شش‌دانگ یک‌کباب ساختمان» بمساحت «۱۰۳،۵۰» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۴۴۹۸» فرعی از «۲۲» اصلی واقع در بخش «۲» خروجی از مالکیت مالک اولیه «اسد بهاروند»

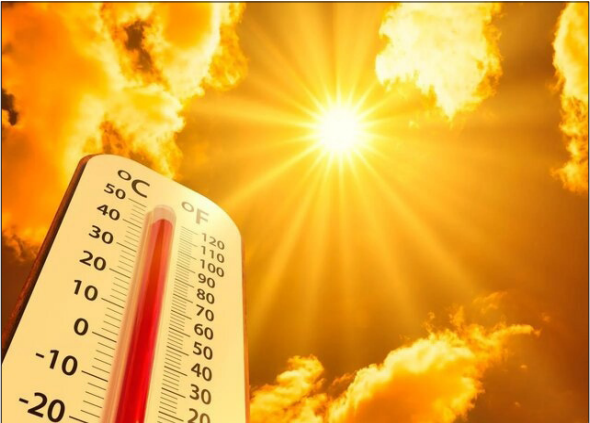
۳- تقاضای «آقای کیانوش پیری صفراباد» فرزند «نورعالی» نسبت به «شش‌دانگ یک‌کباب ساختمان» بمساحت «۱۰۲،۵۰» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۵۲» فرعی از «۲۰۹۳» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «حسن جعفریان»

۴- تقاضای «آقای علیرضا میردریگوند» فرزند «ایرج» نسبت به«شش‌دانگ زمین مزروعی»بمساحت «۱۷۶۶۰،۰۵» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۵۴» فرعی از «۳۵» اصلی واقع در بخش «۸» خروجی از مالکیت مالک اولیه «عزت میردریگوند»

۵- تقاضای «آقای سیدمجتبی طاهری» فرزند «سیدجواد» نسبت به «شش‌دانگ زمین مزروعی» بمساحت «۳۶۰۰،۶۴» مترمربع مجزی شده از پلاک شماره «۱۱۳» فرعی از «۴۶» اصلی واقع در بخش «۴» خروجی از مالکیت مالک اولیه «سید حبیب اله طاهری موسوی»

۶- تقاضای «آقای علی چراغی» فرزند «محمد» نسبت به «شش‌دانگ زمین مزروعی» بمساحت «۷۰۹،۴۸» مترمربع

گرم‌اپیری را تسریع می‌کند؟



فشار بر اندام‌ها و مرگ مواجه هستند.

اندازه‌گیری بار گرما

محققان روزهایی را شمارش کردند که شاخص گرما- ترکیبی از دما و رطوبت- از آستانه خطر عبور کرد. نتایج نشان داد که چرا رطوبت موجب می‌شود گرما‌داغ‌تر به نظر برسد و چرا آفتاب می‌تواند این عدد را بالاتر ببرد. تاریخچه

گرمای محله‌ها از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۶ به محققان اجازه داد تا فراتر از همان روز را با الگوهایی که سال‌ها ادامه داشته است، مقایسه کنند. این شمارش‌ها منعکس‌کننده شرایط فضای باز در نزدیکی خانه‌ها و نه قرار گرفتن شخصی در معرض گرما در محل کار، ماشین یا اتاق‌های دارای تهویه مطبوع بود.

محققان با بررسی حدود ۳۶۰۰ شرکت‌کننده دریافتند که قرار گرفتن در معرض گرمای بیشتر با پیری بیولوژیکی سریع‌تر مطابقت دارد. مناطقی که حداقل ۱۴۰ روز در سال دمای بالاتر از ۹۰ درجه فارنهایت دارند، با حدود ۱۴ ماه پیری اضافی مرتبط بودند. این نتایج حتی پس از در نظر گرفتن درآمد، سیگار کشیدن، مصرف الکل و تحصیلات در تقصاد در مقابل مناطقی است که کمتر از ۱۰ روز گرم در سال دارند.

محققان اظهار کردند: این نتایج نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض گرمای مزمن ممکن است تاثیر قابل‌توجهی بر روند پیری بدن، مشابه

که صرفا بر اساس تاریخ تولد پیش‌بینی می‌شود، با بیماری و مرگ در آینده مرتبط دانسته شده است. این فرآیند برچسب‌گذاری شیمیایی ژن‌ها را بدون تغییر توالی دی‌ان‌ای، فعال یا غیرفعال می‌کند.

از آنجا که نشانگر کنونی، نحوه روشن یا خاموش شدن ژن‌ها را نشان می‌دهد، این معیار می‌تواند به سیگار کشیدن، آلودگی و گرما واکنش نشان دهد. همچنین، نشانگرهای پیری را به علامتی هشدار تبدیل می‌کند، نه یک تشخیص و آنها نمی‌توانند دقیقا مشخص کنند که کدام اندام ابتدا از کار می‌افتد.

طراحی فضاهای خنک‌تر

بلوک‌های شهری می‌توانند بسیار گرم‌تر از پارک‌های اطراف باشند بنابراین طراحی در سطح خیابان، چگونگی دریافت کمک در انجام کارهای روزمره را تعیین می‌کند. این اثر، جزیره گرمایی شهری نامیده می‌شود. سایه بیشتر در ایستگاه‌های اتوبوس و برخی از مسیرها می‌تواند خطر را در طول دوره‌های گرما برای ساکنان مسن کاهش دهد.

افزایش گرمای شدید، نیاز به طراحی محیطی پیشگیرانه که از مردم محافظت می‌کند را حائز اهمیت کرده است برخی از کارها ازجمله تهویه

مطبوع، حمام خنک و آب اضافی می‌تواند گرما را در بدن کاهش دهد. بسیاری از سالمندان داروهایی مصرف می‌کنند که تشنگی یا تعریق را تغییر می‌دهند، بنابراین پزشکان گاهی اوقات در طول گرمای شدید برنامه استفاده از داروها را باید بازبینی کنند. تحقیقات آینده با بررسی همان افراد در طول زمان می‌توانند نشان دهند که آیا سرمایه‌گذاری‌های خنک‌کننده این نشانگرهای پیری را کند می‌کند یا صرفا آنها را پنهان می‌کند.

سایات ارث گزارش کرد، نتایج این پژوهش، محیط‌های زندگی گرم‌تر را به زیست‌شناسی پیری سریع‌تر مرتبط کردند و استرس آب‌وهوایی را به مسیرهای سلامت روزمره مرتبط ساختند.

خبر پزشکی

آنچه سالمندان باید درباره کلسیم و ویتامین D بدانند!



با ورود افراد به دهه ۵۰ زندگی و بعد از آن، سلامت استخوان‌ها به یک نگرانی بزرگ تبدیل می‌شود و میزان کلسیم و ویتامین D دریافتی می‌تواند تفاوت واقعی ایجاد کند. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «س دوسون-هیوز»، دانشمند ارشد مرکز تحقیقات تغذیه انسانی جین مایر در دانشگاه تافتز در بوستون، گفت: «دلیل این امر این است که با افزایش سن، به ویژه در دوران پاشگی و پس از آن، سرعت از دست دادن استخوان افزایش می‌یابد.»

زنان هر ساله در دوران یائسگی و تقریباً پنج سال پس از آخرین قاعدگی خود، با کاهش سطح استروژن، حدود ۳ درصد از توده استخوانی خود را از دست می‌دهند. پس از آن، از دست دادن استخوان با سرعت حدود ۱ درصد در سال ادامه می‌یابد. مردان نیز به طور پیوسته و از حدود ۵۰ سالگی، با سرعت حدود ۱ درصد در سال، استخوان از دست می‌دهند.

استخوان‌های ضعیف‌تر احتمال بیشتری دارد که در هنگام زمین خوردن بشکنند. و بدون ویتامین D کافی، قدرت و تعادل عضلات می‌تواند آسیب ببیند و خطر زمین خوردن را حتی بیشتر افزایش دهد.

دوسون-هیوز توضیح داد که این یکی از دلایلی است که شکستگی لگن در افراد ۷۰ و ۸۰ ساله به شدت افزایش می‌یابد. با این حال، مصرف مکمل‌های بیشتر همیشه بهتر نیست، به خصوص در سنین بالاتر.

دوسون-هیوز در یک بیانیه خبری توضیح داد که اگر مصرف کلسیم خیلی زیاد شود، خود را در معرض سنگ کلیه قرار می‌دهید.

ویتامین D نیز محدودیت‌هایی دارد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که سطح ویتامین D پایینی دارند می‌توانند از مکمل‌ها بهره‌مند شوند و کمتر زمین بخورند.

دوسون-هیوز گفت: «اما با افزایش دوزها، این مزایا ثابت می‌ماند و حتی ممکن است کاهش یابد.»

او افزود، بزرگسالان مسن‌تر با سطح ویتامین D بسیار بالا در خون، خطر بیشتری برای افتادن و شکستگی داشتند.

دوسون-هیوز گفت: «ویتامین D ممکن است بر سایر سیستم‌های بدن، از جمله ایمنی و خطر دیابت، تأثیر بگذارد، اما تحقیقات بیشتری برای

تبدیل این یافته‌ها به عمل بالینی مورد نیاز است.»

آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی خاطرنشان

می‌کنند که:

زنان ۵۱ سال به بالا و مردان ۷۱ سال به بالا به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم

در روز نیاز دارند.

مردان ۵۱ تا ۷۰ سال به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند.

بزرگسالان ۵۱ تا ۷۰ سال به ۱۵ میکروگرم ویتامین D روزانه نیاز دارند.

بزرگسالان بالای ۷۰ سال به ۲۰ میکروگرم ویتامین D نیاز دارند.

بیشتر کلسیم در رژیم غذایی از غذاهای لبنی مانند شیر، پنیر و ماست

تأمین می‌شود.اگر روزانه حدود دو وعده لبنیات مصرف نکنید، ممکن است

کمبود داشته باشید.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵