خبرها از عالم علم

آیا خوردن روزانه ماهی تُن بی‌خطر است؟

کنسرو ماهی تُن سال‌ها است که یکی از اقلام ثابت و ماندگار قفسه‌های آشپزخانه در سراسر دنیا است. اما این روزها تمرکز بسیار بر مصرف پروتئین، بار دیگر توجه‌ها را به این غذای ساده جلب کرده است.

به گزارش ایسنا، سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند به جای مصرف روزانه ماهی، در طول هفته دو تا سه وعده ماهی‌های کم‌جیوه مصرف شود. جیوه می‌تواند به‌مرور در بدن تجمع کند و به سیستم عصبی آسیب بزند.

معایب احتمالی مصرف روزانه ماهی تُن:

ـ دریافت بیش‌ازحد جیوه

برخی از انواع تُن جیوه بیشتری دارند. کودکان، زنان باردار و مادران شیرده باید از مصرف روزانه ماهی تُن پرهیز کنند.

ـ افزایش مصرف نمک

برخی کنسروهای تُن حاوی نمک افزوده هستند که مصرف زیاد آن ممکن است برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی یا مشکلات کلیوی مناسب نباشد.

ـ ناراحتی گوارشی یا واکنش آلرژیک

اگر تُن به شکل نامناسب نگهداری شود باعث مشکلات گوارشی می‌شود. پس از آنکه کنسرو را باز کردید مواد آن باید در ظرف دربسته در یخچال نگهداری شود و حداکثر طی سه یا چهار روز مصرف شود.

ـ دلزدگی غذایی

خوردن مداوم یک ماده غذایی ممکن است در نهایت باعث دلزدگی و اجتناب از آن شود.

ـ کمبود تنوع غذایی

ماهی تُن کربوهیدرات ندارد و اگر جایگزین سایر گروه‌های غذایی شود ممکن است باعث کاهش تنوع و کمبود برخی ریزمغذی‌ها شود.

متخصصان تغذیه ماهی تُن را چگونه مصرف می‌کنند؟

به گزارش ایندیپندنت، یکی از پیشنهادها، ترکیب تُن با آووکادو، آب‌لیمو، خیار و سبزی‌های خشک به سبک مدیترانه‌ای است؛ غذایی سبک، سیرکننده و سرشار از پروتئین. یا ترکیب آن با مقدار کمی مایونز و فلفل، همراه با نان خشک سبوس‌دار یا سبزیجات تازه.

بهترین راه کاهش استرس در میانسالی

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد افرادی که به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند، بیشتر احتمال دارد در میانسالی دچار استرس شوند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که بزرگسالان میانسال در صورت عدم رعایت مداوم حداقل سطح توصیه شده فعالیت بدنی، در معرض خطر بیشتر ابتلا به استرس مزمن قرار دارند.

«مایجا کورپیساری»، محقق ارشد و پژوهشگر دکترای سلامت جمعیت در دانشگاه اولو در فنلاند، در یک بیانیه خبری گفت: «نتایج نشان می‌دهد که اهمیت فعالیت بدنی محدود به مراحل زندگی فردی نیست؛ بلکه ورزش منظم در طول بزرگسالی ممکن است بدن را از اثرات مضر استرس طولانی مدت محافظت کند.»

برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۳۳۰۰ بزرگسال را در فنلاند از سن ۳۱ تا ۴۶ سالگی پیگیری کردند. همه آنها در یک پروژه تحقیقاتی سلامت طولانی مدت شرکت داشتند.

میزان ورزش گزارش شده توسط شرکت‌کنندگان با دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت که حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید را در هر هفته توصیه می‌کند، مقایسه شد.

طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، فعالیت متوسط می‌تواند شامل پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری آهسته، یوگای فعال، تنیس دو نفره، یا کارهای عمومی حیاط باشد. ورزش‌های شدید می‌توانند شامل دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری سریع، کارهای سنگین حیاط و کلاس‌های ورزشی مانند ایروبیک روی استپ یا کیک بوکسینگ باشند.

نتایج نشان داد افرادی که سطح فعالیت بدنی آنها از اوایل بزرگسالی پایین باقی مانده بود، تا میانسالی ۱۸درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به استرس مزمن قرار داشتند.

محققان دریافتند افرادی که سطح فعالیت بدنی آنها از اوایل بزرگسالی تا میانسالی کاهش یافته بود، ۱۰درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به استرس مزمن قرار داشتند.

همچنین کسانی که از نظر جسمی فعال باقی ماندند- یا با گذشت زمان فعال‌تر شدند- به طور مشابه سطح استرس کمتری داشتند.

کورپیساری گفت:«از نظر بار استرس، هم میزان فعالیت بدنی در جوانی و هم در بزرگسالی مهم است. به نظر می‌رسد فعالیت بدنی منظم در بزرگسالی به بدن کمک می‌کند تا حتی تا میانسالی با استرس کنار بیایدم.

با این حال، محققان گفتند که برای تأیید این ارتباط و درک بهتر چگونگی تأثیر فعالیت بدنی بر بدن برای کاهش استرس، مطالعات بیشتری لازم است.

چرا امگا۳ برای سلامت مفید است؟

اگرچه فواید امگا۳ برای سلامتی مشخص است اما سه‌چهارم جمعیت جهان به میزان کافی از آن استفاده نمی‌کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یافته‌های مطالعات نشان می‌دهد بیش از سه‌چهارم مردم جهان به میزان کافی امگا-۳ مصرف نمی‌کنند. ۷۶ درصد جمعیت جهان، کمتر از سطح توصیه‌شده اسیدهای چرب مصرف می‌کنند. به گفته پژوهشگران، این کمبود یک نگرانی بزرگ برای سلامت عمومی در سطح جهان است.

فواید اسیدهای چرب غیراشباع زنجیره بلند، به‌ویژه، بسیار مهم‌تر از آن است که نادیده گرفته شود. دستیابی به میزان توصیه‌شده فقط از طریق رژیم‌غذایی دشوار است؛ بنابراین نیاز به منابع پایدار و در دسترس وجود دارد. امگا-۳ نقش حیاتی در سلامت دارد و اطمینان از اینکه افراد نیازشان را از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها برآورده کنند، در هر مرحله از زندگی ضروری است.

خبر پزشکی

کلسترول بالا در جوانان؛ زنگ خطری که نباید نادیده گرفت

شاید تصور عمومی بر این باشد که کلسترول بالا، مشکلی مختص دوران میانسالی و سالمندی است، اما واقعیت این است که منشاء بسیاری از بیماری‌های قلبی در دوران جوانی است و نادیده گرفتن آن می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری در آینده به همراه داشته باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر جواد کجوری - فلوشیپ اقدامات مداخله ای قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: کلسترول یک ماده چرب ضروری است که توسط کبد تولید می‌شود و برای ساخت سلول‌های سالم، تولید برخی هورمون‌ها و کمک به هضم غذا مورد نیاز است.

وی ادامه داد: اما زمانی که سطح کلسترول، به‌خصوص نوع LDL یا همان کلسترول بد، در خون بیش از حد افزایش یابد، می‌تواند در دیواره رگ‌های خونی رسوب کرده و به مرور زمان باعث تنگ شدن و سخت شدن رگ ها یا به اصطلاح آترواسکلروز شود. این وضعیت، زمینه را برای حملات قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات جدی قلبی عروقی فراهم می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ارتباط با عوامل مختلفی که می‌تواند باعث بالا رفتن کلسترول در افراد جوان شود، گفت: اولین نشانه، عامل ژنتیکی است؛ برخی افراد به صورت ارثی مستعد کلسترول بالا هستند مانند هیپرکلسترولمی خانوادگی، در این موارد، حتی با سبک زندگی سالم نیز ممکن است سطح کلسترول بالا باشد.

سبک زندگی ناسالم؛ عامل کلیدی در افزایش کلسترول خون

کجوری تصریح کرد: سبک زندگی ناسالم از مهم‌ترین عوامل قابل تغییر است؛ رژیم غذایی نامناسب، مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب، اشباع و ترانس مانند فست‌فودها، گوشت‌های قرمز، لبنیات پرچرب، شیرینی‌جات و غذاهای فرآوری شده، مصرف کم میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، همچنین کم‌تحرکی و عدم فعالیت بدنی منظم باعث کاهش سطح HDL یا کلسترول خوب و افزایش LDL می‌شود.

این متخصص قلب و عروق ادامه داد: چاقی و اضافه وزن، به‌خصوص چربی شکمی، ارتباط مستقیمی با پروفایل چربی نامطلوب خون دارد؛ سیگار کشیدن، دیابت و فشار خون بالا نیز می‌توانند بر سطح کلسترول تأثیر منفی بگذارند.

خطرات و عواقب درازمدت

کجوری با اشاره به اینکه تشخیص و درمان زودهنگام، کلید پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کلسترول بالا است، در خصوص عواقب این عارضه در جوانان، در دراز مدت توضیح داد: مشکل اصلی کلسترول بالا، بی‌علامت بودن آن در دراز مدت است. جوانان با کلسترول بالا ممکن است هیچ احساس ناخوشی نداشته باشند، اما رسوبات چربی به آرامی در عروق آن‌ها شروع به تجمع می‌کند، این فرایند در دوران جوانی آغاز شده و اگر کنترل نشود، در دهه‌های بعدی زندگی به صورت بیماری‌های قلبی عروقی جدی بروز می‌کند.

راهکارهای تشخیصی

وی به راهکارهای تشخیص کلسترول بالا پرداخت و افزود: تشخیص این عارضه از طریق آزمایش خون ساده یا پروفایل چربی انجام می‌شود؛ اگر سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس یا کلسترول بالا در خانواده وجود دارد، اولین چکاپ چربی خون باید در دوران نوجوانی انجام شود و سپس بر اساس نتایج تکرار گردد.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۵۲۹۷۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۱ 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 خانم نگار غفوری فرزند حسین بشماره شناسنامه ۸۳۸ صادره از شمیرانات به شماره ملی ۰۴۵۱۱۰۰۱۴۱ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰ مترمربع درقسمتی از پلاک ۱۲۰۱ فرعی از۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت مشاعی 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 اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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: ۱۴۰۴/۱۰/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۱۸
م/الف۱۸۲۵/۱۰۰۲–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۵۲۹۷۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۱ 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 اقای آرش موسوی فرزند محمدناصر بشماره شناسنامه ۱۷۴۵ صادره از شمیرانات به شماره ملی ۰۴۵۳۶۱۷۳۴۴ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰ مترمربع درقسمتی از پلاک ۱۲۰۱ فرعی از۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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 ازتاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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: ۱۴۰۴/۱۰/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۱۸
م/الف۱۸۲۶/۱۰۰۳–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۵۱۸۲۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۲ 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 اقای نیما موسوی فرزند محمدناصر بشماره شناسنامه ۴۴۵۱ صادره از شمیرانات به شماره ملی ۰۴۵۱۳۹۷۸۷۸ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰ مترمربع درقسمتی از پلاک ۱۲۰۱ فرعی از۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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 ازتاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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: ۱۴۰۴/۱۰/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۱۸
م/الف۱۸۲۹/۱۰۰۶–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۵۲۹۷۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۱ 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 خانم ستاره غفوری فرزند حسین بشماره شناسنامه ۱۰۳۷ صادره از انگلستان به شماره ملی ۴۷۲۲۵۲۳۱۳۴ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰ مترمربع درقسمتی از پلاک ۱۲۰۱ فرعی از۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت مشاعی 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 اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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: ۱۴۰۴/۱۰/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۱۸
م/الف۱۸۳۰/۱۰۰۷–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

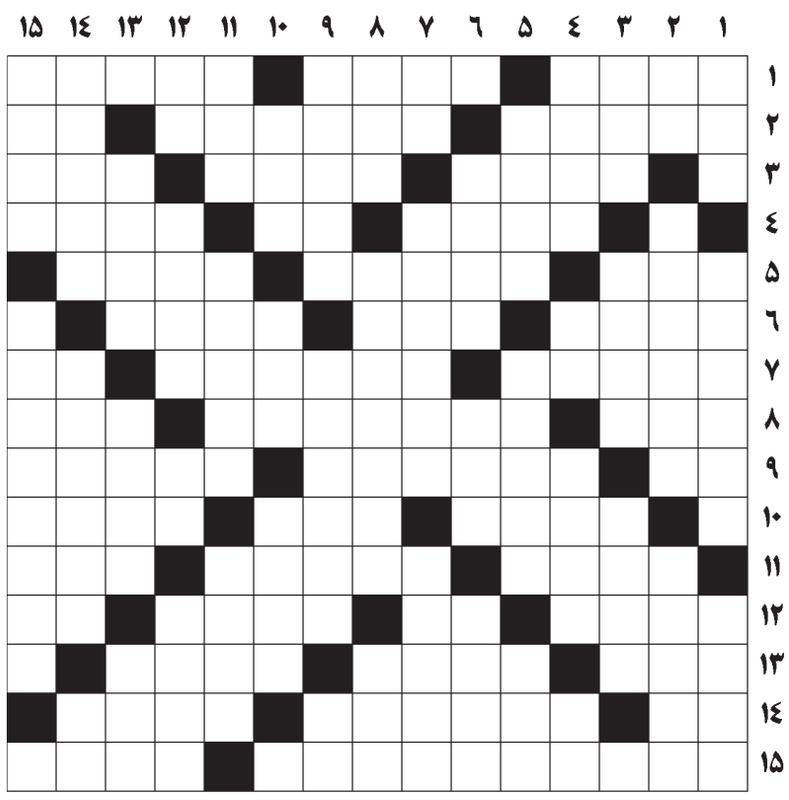
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۵۱۸۱۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۲ 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 خانم مهسا طیبی فرزند جمال بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۰۰۳۷۹۱ صادره از تهران به شماره ملی ۰۴۳۰۰۰۳۷۹۱ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰ مترمربع درقسمتی از پلاک ۱۲۰۱ فرعی از۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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 ازتاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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: ۱۴۰۴/۱۰/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۱۸
م/الف۱۸۲۷/۱۰۰۴–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

جدول

شماره جدول ۷۹۰۰



افقی

۱-خوشه - زنده باد به زبان زاپاتا - کلمه‌یی در مقام حسرت و افسوس۲-مملکت- نقاش نام‌آور ایتالیایی - شهر عادت۳-ممکن و شدنی - پارسا شدن - دیوار کوتاه ۴-از سیارات منظومه شمسی - واحد سطح - برجا باش۵-هلاک- دوباره کاری - روده دراز ۶-مجبور است- زمانی بی آغاز - نقشه کش۷-پیاپی وارد شدن - نزدیکش از برادر دور بهتر است- رطوبت۸-یاری دهنده - کشور خود ساخته صهیونیستها - حرف تصدیق ۹-عید ویتنامی‌ها - معروفیت یافتن - فرزند ادم ۱۰-از پرندگان خوش آواز - پیچش مو - بازدارنده خودرو ۱۱-جوانمرد و بزرگوار - در میان - نوبت بازی ۱۲-مادر گرامی حضرت علی اکبر - مبدا دوران خون - خشک- برج کج ۱۳-آثار نویسنده - قطب منفی جریان برق - فروغ و روشنی ۱۴-طایفه کم حرف- کتاب معروف الکس هیلی - سرخ کننده مطبخی ۱۵-از بناهای تاریخی دوران صفویه در اصفهان - شکسته و خرد شده

عمودی

۱-تابه نان پزی - دستگاهی برای اندازه‌گیری برق - پرنده بلند آشیان ۲-ناراضی است و می زند - ادامه دادن - الهه مهر و محبت۳-قایق کوچک- برقرار است- واحد صابون ۴-ناکس و فرومایه - مروارید درشت- رهاسازی - راه میانبر ۵-شادمانی - عطا و بخشش- جزیره شطرنجی ۶-پسر مازنی - پرده - یکی از مراحل کار کشاورزی ۷-مساوی است- درختی کوچک و بوته مانند با برگهای سمی - شعله‌ور و فروزان ۸-واحدی در برق - نام پایتخت سابق قزاقستان - یک سوم ماه ۹-وسیله انجام کار - خوراکی از شکمبه گوسفند - سوپ میهنی ۱۰-شهری در آذربایجان شرقی - عقیده - نان شب مانده ۱۱-خرمن بر باد ده - دستاویز - شیرینی شاخه‌یی ۱۲-دلیر است- بجا و مناسب- اسب آذری - شهر بلقیس۱۳-سخن چین است- سردتر - از سبزیهای خوردنی ۱۴-بیرون کردن - نیای رستم - حرف جمع ۱۵-نیرو و قدرت- نویسنده فرانسوی کتاب فاجعه آسیای سبز

حل جدول شماره قبل

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