## خبرها از عالم علم

### ویتامین D طول عمر را افزایش می دهد

آیا ویتامین D می‌تواند طول عمر را افزایش دهد؟ تحقیقات اخیر فواید بالقوه ویتامین D برای سلامتی و نقشی که ممکن است در محافظت در برابر برخی از بیماری‌ها داشته باشد را بررسی کرده‌اند.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، یک مطالعه نشان داد که ویتامین D ممکن است اثرات ضد سرطانی داشته باشد که می‌تواند به کاهش خطر سرطان روده بزرگ کمک کند.

یک تحقیق دیگر نشان می‌دهد که ویتامین D ممکن است به افزایش طول عمر و کُند شدن روند پیری کمک کند.

مطالعه اخیر سوم نیز نشان می‌دهد که ویتامین D ممکن است خطر ابتلا به حمله قلبی دوم را به شدت کاهش دهد.

ویتامین D هورمونی است که برای انواع عملکردهای بدن مانند پاسخ‌های ایمنی و تنظیم التهاب ضروری است.

این ویتامین به طور طبیعی در برخی غذاها وجود دارد، به برخی دیگر اضافه می‌شود و به عنوان یک مکمل غذایی در دسترس است. پوست همچنین در پاسخ به قرار گرفتن در معرض آفتاب، ویتامین D تولید می‌کند.

با این حال، کمبود ویتامین D یکی از شایع‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای در سراسر جهان است.

میزان توصیه شده روزانه برای اکثر افراد حدود ۱۵ میکروگرم یا ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی است. با این حال، توجه به این نکته مهم است که مصرف بیش از حد ویتامین D نیز می‌تواند مضر باشد.

بررسی اخیر از ۵۰ مطالعه و بیش از ۱ میلیون شرکت‌کننده نشان می‌دهد که ویتامین D ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و همچنین بهبود بقای این بیماری کمک کند.

این بررسی نشان داد که سطح بالاتر ویتامین D با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است.علاوه بر این، در میان مبتلایان به سرطان روده بزرگ، سطح بالاتر ویتامین D با بهبود بقا و کاهش مرگ و میر مرتبط بود.

نویسندگان این بررسی اظهار داشتند که ویتامین D به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و ممکن است به کاهش التهاب کمک کند.

ویتامین D می‌تواند به کند شدن روند پیری کمک کند. تلومرها توالی‌های تکراری DNA را توصیف می‌کنند که از انتهای کروموزوم‌ها محافظت می‌کنند و از آسیب دیدن آنها جلوگیری می‌کنند. طول تلومر با افزایش سن کوتاه می‌شود و کوتاه شدن تلومر با بیماری‌های مرتبط با سن مرتبط است.

مطالعه‌ای که در ژوئیه ۲۰۲۵ منتشر شد، نشان داد که مکمل ویتامین D می‌تواند طول تلومرها را در گلبول‌های سفید خون حفظ کند، که ممکن است به کند شدن پیری بیولوژیکی کمک کند.

مکمل‌های D۳ به محافظت در برابر حمله قلبی دوم کمک می کنند. تحقیقات قبلی ارتباط بین سطح پایین ویتامین D و سلامت ضعیف قلب و عروق را نشان داده است و اکنون یک مطالعه جدیدتر نشان می‌دهد که مکمل ویتامین D۳ ممکن است به کاهش چشمگیر خطر حمله قلبی دوم کمک کند.

# خوردن وعده «سحری» برای روزه‌داران لازم است

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه، هدف از صرف وعده سحری در ماه رمضان را دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن و رفع تشنگی در طول روزه‌داری دانست.

به گزارش مهر، سیده زهرا شریعت پناهی گفت:در سحر باید یک وعده کامل غذایی مثل ناهار صرف شود. این وعده باید حتما حاوی سه گروه غلات، گوشت‌ها و سبزی‌ها باشد.

وی خاطرنشان کرد:در وعده سحری از گروه غلات می‌توان نان یا برنج را مصرف کرد و حتما باید گوشت یا جایگزین آن و سالاد یا سبزیجات در وعده سحر گنجانده شود. برای تامین لبنیات مورد نیاز بدن نیز می‌توان همراه سحری از ماست استفاده کرد.

شریعت پناهی با بیان اینکه مصرف غذاهای سرخ شده، ماکارونی، کله پاچه و آبگوشت در وعده سحری باعث ایجاد عطش می‌شوند برای جلوگیری از بروز تشنگی در حین روزه داری بر اجتناب از مصرف این غذاها در سحر تاکید کرد.

وی مصرف سالاد و سبزی‌ها در وعده سحر را باعث حفظ آب و رفع تشنگی برشمرد و توصیه کرد حداقل یک واحد سبزی خام یا سالاد معادل یک لیوان در وعده سحری مصرف شود.

شریعت پناهی به افرادی که پس از صرف سحری دچار بدهضمی دستگاه گوارش، نفخ یا سوزش سرمعده می شوند توصیه کرد از مصرف غذاهای نفاخ نظیر سویا، قارچ، کلم، حبوبات در این وعده غذایی پرهیز کنند.

# «سیاتیک» چگونه درمان می‌شود؟

به گفته سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس، ان‌اچ‌اس (NHS) سیاتیک جایی است که عصب سیاتیک که از کمر تا پاهای شما امتداد دارد، تحریک می‌شود یا تحت فشار قرار می‌گیرد.

به گزارش ایسنا، به گفته متخصصان، این عارضه معمولا در عرض چهار تا شش هفته بهتر می‌شود اما ممکن است بیشتر طول بکشد.

معمولا یک طرف بدن شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، از قسمت پایین کمر شروع می‌شود و تا یک پا گسترش می‌یابد.

افراد ممکن است در پشت ران و ساق پا، کف پا یا انگشتان احساس گزگز، بی‌حسی یا درد داشته باشند. همچنین هنگامی که فرد در حال حرکت است، علائم اغلب بدتر می‌شوند.

افرادی که دچار سیاتیک‌اند نیز ممکن است دچار کمردرد شوند.

به گزارش ایندیپندنت، سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس توصیه می‌کند که افراد تا حد امکان به فعالیت‌های عادی خود ادامه داده و برای سیاتیک تمرین‌های منظم انجام دهند.

درمان معمولی سیاتیک شامل تمرین‌های ورزشی و کششی است. پزشک عمومی همچنین ممکن است شما را به فیزیوتراپی یا پشتیبانی روانشناختی ارجاع دهد تا به شما برای کنار آمدن با درد کمک کند.

توصیه می‌شود در صورت وخیم‌تر شدن درد یا وقتی مانع انجام فعالیت‌های عادی شما می‌شود به پزشک عمومی مراجعه کنید.

## خبر پزشکی

### توزیع ۱۰۰ دستگاه آمبولانس جدید در کشور

طرح ارتقای ناوگان اورژانس با توزیع ۱۰۰ دستگاه آمبولانس جدید از ۵۰۰ دستگاه آمبولانس خریداری شده آغاز شد.

به گزارش ایسنا به نقل از وبدا، آیین ارتقای ظرفیت ناوگان فوریت‌های بیمارستانی و پیش‌بیمارستانی کشور با حضور مهندس طاهر موهبتی -معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت، دکتر جعفر میعادفر -رئیس سازمان اورژانس کشور، دکتر علیرضا عسکری -سرپرست مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی و دکتر داود شمسی -مدیرکل امور پشتیبانی و رفاهی وزارت بهداشت -برگزار شد.

۵۰۰ دستگاه آمبولانس جدید خریداری شده که در مرحله نخست، ۱۰۰ دستگاه از آن‌ها به منظور تقویت خدمات فوریت‌های پزشکی و بهبود دسترسی مردم به امدادرسانی سریع، میان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور توزیع شد.

این اقدام در جهت برنامه‌های وزارت بهداشت برای نوسازی و توسعه ناوگان حمل‌ونقل اورژانس و افزایش آمادگی مراکز درمانی در شرایط بحران و حوادث اجرا می‌شود.

مهندس طاهر موهبتی -معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت-در این مراسم اظهارکرد: هر میزان که بتوانیم ناوگان اورژانس را تقویت کنیم، به نجات جان انسان‌ها کمک کرده‌ایم و نجات جان یک نفر، معادل نجات بشریت است. امروز توسعه این ناوگان نه یک انتخاب بلکه یک ضرورت حیاتی برای نظام سلامت کشور است.

وی با بیان اینکه محدودیت‌های متعددی در تمامی مراحل تأمین آمبولانس وجود دارد، تصریح کرد: در حال حاضر ۳۵۰۰ پایگاه اورژانس جاده‌ای در کشور فعال است که بخش قابل توجهی از آنها نیازمند تأمین یا نوسازی آمبولانس هستند همچنین ۶۷۰ بیمارستان در کشور برای انجام مأموریت‌های انتقال بیماران به آمبولانس‌های بیمارستانی نیاز دارند.

معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت ادامه داد: خوشبختانه مجلس شورای اسلامی منابع مناسبی را برای تأمین آمبولانس در نظر گرفته است و امیدواریم با استفاده از سایر منابع و ظرفیت‌ها، حرکت جدی‌تری در مسیر توسعه ناوگان آمبولانس کشور انجام شود.

موهبتی با اشاره به فرآیندهای پیچیده و چندمرحله‌ای تأمین آمبولانس‌ها، از نقش‌آفرینی مؤثر اداره کل امور پشتیبانی و رفاهی وزارت بهداشت تقدیر کرد و گفت: پیگیری‌های مستمر، هماهنگی‌های بین‌بخشی و مدیریت دقیق فرآیندهای تأمین و توزیع آمبولانس‌ها توسط این اداره‌کل، نقش تعیین‌کننده‌ای در به ثمر رسیدن اقدامات امروز داشته است.

در ادامه این مراسم، دکتر جعفر میعادفر -رئیس سازمان اورژانس کشور -با بیان اینکه فرآیند تأمین آمبولانس‌ها حاصل تلاش‌های گسترده پشت صحنه است، بر ضرورت جایگزینی آمبولانس‌های فرسوده و تأمین مستمر ناوگان تأکید کرد و گفت: مهم آن است که در نهایت مشکل بیماران حل شود و نگاه ما باید معطوف به رفاه مردم در حوزه سلامت باشد.

**آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود رای ما نیک فناوری**

درتاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ به شماره ثبت ۶۶۶۹۹۳ به شناسه ملی ۱۴۰۱۵۱۰۹۰۵۵ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت: طراحی الگوریتم، برنامه‌نویسی، تولید، توسعه و پشتیبانی نرم‌افزار، مشاوره و نظارت در اجرای طرح‌های انفورماتیکی، پیاده‌سازی شبکه و پایگاه‌های داده، طراحی، توسعه و راه‌اندازی وب‌سایت‌ها و سامانه‌های تحت وب درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، تهرانپارس، خیابان شهید سیدحسین بهشتی، خیابان شهید قربان احمدی (۲۳۲/۱ شرقی)، پلاک ۱۲، طبقه ۱ کدپستی ۱۶۵۶۹۳۵۸۳۳ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای میثم حاجی آقاجانی به شماره ملی ۰۰۷۰۲۱۷۲۹۷ دارنده ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم مرضیه نریمان زندی به شماره ملی ۰۳۸۱۹۵۴۶۶۸ دارنده ۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم زهرا صفری به شماره ملی ۳۲۴۰۶۶۱۴۰۳ دارنده ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای میثم حاجی آقاجانی به شماره ملی ۰۰۷۰۲۱۷۲۹۷ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود خانم مرضیه نریمان زندی به شماره ملی ۰۳۸۱۹۵۴۶۶۸ به سمت منشی هیئت مدیره به مدت نامحدود خانم زهرا صفری به شماره ملی ۳۲۴۰۶۶۱۴۰۳ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل قراردادها، چک و سفته با امضاء میثم حاجی آقاجانی یا زهرا صفری هرکدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء میثم حاجی آقاجانی یا زهرا صفری یا مرضیه نریمان زندی هرکدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. به استناد گواهی بانکی شماره ۰۴۵۷۱۱۳۰۲۶۵۷ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۳بانک پاسارگاد شعبه خیابان استخر

۴۵۹-د

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
**اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۱۲۶۲۵۰)**

**آگهی ختم تصفیه شرکت سهامی خاص بادآوران غدیر خم علوی به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۰۹۷۷۵ و به شماره ثبت ۴۵۸۵۶۷**

به استناد درخواست مدیر تصفیه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد در اجرای ماده ۲۲۵ لایحه اصلاحی قانون تجارت و به موجب نامه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ مدیر تصفیه بدینوسیله مراتب ختم تصفیه شرکت فوق الذکر اعلام می گردد.

۴۶۰-د

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
**اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۱۲۶۲۵۵)**

**آگهی فقدان سند مالکیت**

نظر به اینکه مالکیت آقای رمضانعلی / رضائی فرزند رضاقلی شماره شناسنامه ۲۶ تاریخ تولد ۱۳۵۰/۰۴/۰۱ صادره از کوهپایه دارای شماره ملی ۵۶۵۹۲۵۷۵۸۵ با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ بعنوان مالک شش دانگ اعیان پلاک ۱۵۱۹۱/۱۰۰۳۹ بخش ۵ ثبت اصفهان متن سهم: ششدانگ با شماره مستند مالکیت ۱۸۲۷۱۷ تاریخ ۱۳۹۳/۰۲/۱۵ رسمی شماره ۹۲ شهر اصفهان استان اصفهان موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۵۶۹۱۵۲ سری ه سال ۹۱ که در صفحه ۶۸ دفتر ۲۰۱ املاک ثبت گردیده است حقوق ارتفاقی ملک و محدودیت ندارد و نامبرده با ارائه استشهادیه که به شماره رمز تصدیق ۳۱۹۱۹۰ - ۰۸/۱۲/ ۱۴۰۴در دفتر خانه ۲۳۳ اصفهان گواهی شده اعلام کرده اند سند مالکیت مذکور دراثر جابجایی مفقود شده است و اکنون تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده اند اندلذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتباً ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید تا مراتب صورتمجلس شده و اصل سند مالکیت به ارائه کننده مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود برابر مقررات اقدام به صدور سند مالکیت المثنی خواهد شد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۴/۱۲/۰۲

شناسه آگهی:۲۱۳۱۶۰۱/۲۰۷۰-ش

**مهدی صادقی وصفی –**
**رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه شرق اصفهان**

**آگهی فقدان سند مالکیت**

نظر به اینکه مالکیت آقای رمضانعلی / رضائی فرزند رضاقلی شماره شناسنامه ۲۶ تاریخ تولد ۱۳۵۰/۰۴/۰۱ صادره از کوهپایه دارای شماره ملی ۵۶۵۹۲۵۷۵۸۵ با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ۱۵۱۹۰/۱۳۷۵ بخش ۵ ثبت اصفهان با شماره مستند مالکیت ۳۶۲۹۷ تاریخ ۱۳۹۵/۰۷/۱۰ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۱۱ شهر اصفهان استان اصفهان با شماره چاپی ۸۵۹۶۶۷ و شماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹۵۲۰۳۰۲۰۲۷۰۰۴۸۸۴ ثبت گردیده است.

و نامبرده با ارائه استشهادیه که به شماره رمز تصدیق ۳۵۹۵۵۵ - ۱۴۰۴/۰۸/۱۲ در دفتر خانه ۲۳۳ اصفهان گواهی شده اعلام کرده اند سند مالکیت مذکور دراثر جابجایی مفقود شده است و اکنون تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده اند. لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتباً ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید تا مراتب صورتمجلس شده و اصل سند مالکیت به ارائه کننده مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود برابر مقررات اقدام به صدور سند مالکیت المثنی خواهد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۴/۱۲/۰۲

شناسه آگهی:۲۱۳۱۶۰۵/۲۰۷۱-ش

**مهدی صادقی وصفی –**
**رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه شرق اصفهان**

**آگهی مفقودی**

موتور سیکلت بوکسور مدل ۱۳۹۵ رنگ قرمز به شماره شهربانی ۱۳۱ ایران ۵۶۸۱۴ به شماره موتور NEOJVMBTG۵۰۸۵۰ و شماره تنه NEO***۱۲۵F۹۵۵۰۲۸۲ بنام سید داریوش محمودی نژاد دزفولی به شماره ملی ۰۰۶۴۸۹۰۵۷۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۰۲۸۰

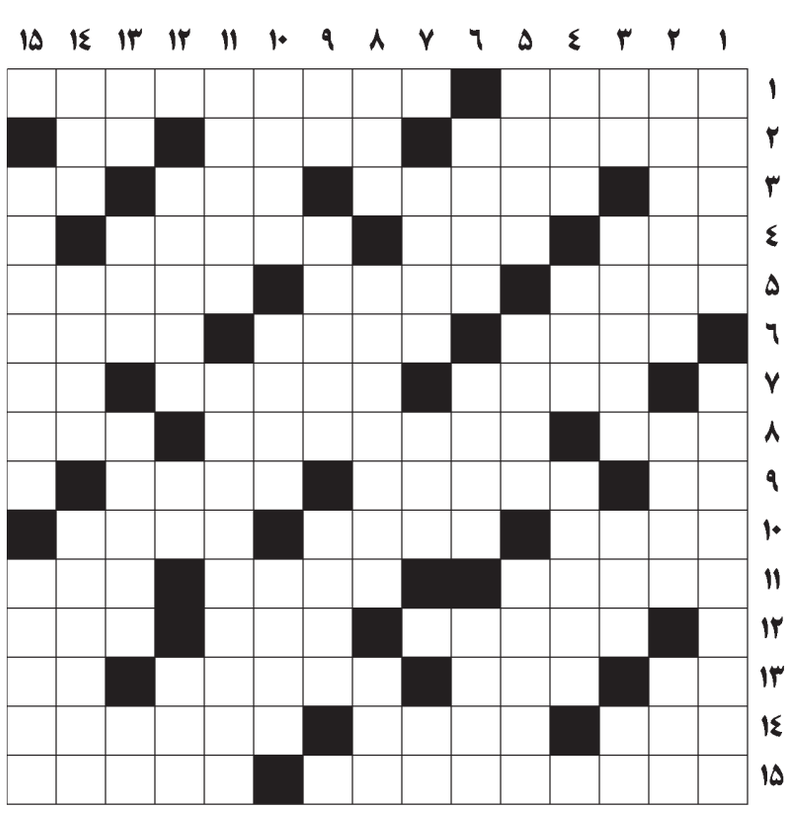
**آگهی مفقودی**

برگ سبز و سندکمپانی سواری سایپا ۱۳۱SX مدل۱۳۹۰ سفید روغنی پلاک ایران ۴۳-۲۴۲ س ۷۴ موتور ۴۴۰۵۸۸۰ شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۰۳۰۷۸۸ بنام آسیه کامل آرانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

۱۰۲۸۱

## جدول

شماره جدول ۷۹۰۹



### افقی

۱-ترک دیار کننده - یکی از مرغوبترین کالاهای صادراتی ایران ۲-مترجم - خمیده و تاشده - ضمیر چند نفره ۳-هنوز ادب نشده - از دانه‌های زراعی - نوعی پارچه نخی نازک- رود اروپایی ۴-هزینه و در رفت- اسب چاپار - شهری در استان گل و بلبل ۵-مجبور است- باد نامساعد برای کشتی - آماده و مهیا کردن ۶-خاک- میوه کال - برقرار است۷-بخشاینده تر و رحیم تر - شایستگی - تفاله کنجد ۸-برکت سفره - از کشورهای اروپای غربی - ظرف میوه ۹-سوپ میهنی - کتاب گورکی - خوشی وآسایش زندگی ۱۰-انتظار داشتن - همنشینان پسر نوح - سرشار است۱۱-طایفه نادری - در آزوی اولاد است- شوی زن ۱۲-درآمدها - پایتختی در اروپا - درد دست۱۳-یکی از دو جنس- شاعر نابینای یونان باستان - پرده‌دری و بی آبرویی - بی صدا می کشد ۱۴-باعث نابودی فیلها شناخته شده - از بارکشان - وسیله تصویربرداری ۱۵-گیاه خوش سخن - نیمروز و شدت گرما

### عمودی

۱-درآمدها - هفت برادران آسمانی ۲-امتزاع آب با جسمی - بزرگوارتر - عقیده ۳-دودمان - تلافی کردن - بزرگترین جزیره ایرانی - گستاخ و بی باک۴-از جنگهای حضرت علی - درخت خانه - از شهرهای استان فارس۵-حکایتگر - دریاها - قهرمان کتاب گرگانی ۶-ترس و و بزدل - وسیله ساز - ویران است۷-ممکن است- همان پاس و نگهبانی است- حرف نداری ۸-دوش انداز - انواع طبل و نقاره - به آن زنده‌ایم ۹-شب روستایی - دنیا و آخرت- رویاننده ۱۰-نام دیگر بیماری وبا - باقی مردم - زره ساز ۱۱-گزارش و خبرچینی - از بلندی‌های شمال غرب کشور ۱۲-اولاد پیامبرند - مظهر روشنایی - شکن پوست۱۳-عزیز عرب- فصل کتاب- نوعی شرکت- درون دهان ۱۴-نداکننده - وظیفه و مستمری - شهری در ایران ۱۵-تازه خانمان - پای کوه

**حل جدول شماره قبل**

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