

خبرها از عالم علم

از بدن خود در برابر سموم روزمره محافظت کنید



آلودگی هوا، ریزپلاستیک‌ها و مواد شیمیایی که به عنوان PFAS (مواد پرفلوروآلکیل و پلی‌فلوروآلکیل) شناخته می‌شوند، در زندگی مدرن به سختی قابل اجتناب و حذف کردن هستند. به گزارش ایسنا، متخصصان مراقبت‌های اولیه در مرکز مراقبت‌های بهداشتی «ماساچوست جنرال بریگام» در «بوستون» آمریکا می‌گویند: تنفس ذرات ریز (به نام ذرات معلق یا PM<sub>10</sub>، PM<sub>2.5</sub>، PM<sub>0.1</sub>) با پلیدن ریزپلاستیک‌ها و مواد شیمیایی مضر، از بسیاری جهات بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال ذرات ریز آلاینده یا دود آتش‌سوزی‌های جنگلی، به اعماق ریه‌ها نفوذ می‌کنند و ممکن است وارد جریان خون شوند و در نتیجه به بافت‌ها و اندام‌های سراسر بدن برسند. این امر به حملات قلبی، سکنه مغزی، مشکلات ریوی و سایر مشکلات سلامتی منجر می‌شود.

یاس استفاده از اجاق گاز که دی اکسید نیتروژن تولید می‌کند و PM<sub>2.5</sub> های مسموم در هوا را آزاد می‌کند، ریه‌ها را تحریک می‌کند و با خطر بیشتر آسم در دوران کودکی مرتبط است.

همچنین ریزپلاستیک‌ها هم در غذاها، آب، لوازم بهداشتی و آرایشی و تقریباً در همه جای بدن انسان یافت شده‌اند. در سال‌های اخیر تأثیر آنها بر سلامت بر حال بررسی است و مشخص است شامل افزایش خطر سرطان، بیماری التهابی روده و مشکلات تنفسی و عروقی باشد.

به گزارش مرکز اطلاع‌رسانی دانشگاه هاروارد، نکات مراقبتی زیر می‌تواند به شما در کاهش مواجهه با این مواد مضر در خانه کمک کند:

از یک فیلتر آب برای کاهش مواجهه با PFAS، ریزپلاستیک‌ها و سایر آلاینده‌ها استفاده کنید. پلاستیک‌های آشپزخانه را با شیشه (مانند شیشه‌های ارزان قیمت یا ظروف غذای شیشه‌ای)، بطری‌های آب از جنس استیل ضد زنگ و ظروف غذاخوری بدون سرب جایگزین کنید. هنگامی که دود آتش‌سوزی یا آلودگی بر کیفیت هوای نزدیک محل زندگی شما تأثیر می‌گذارد، یک دستگاه تصفیه هوا با اندازه مناسب و فیلتر MERV ۱۳ در بالاتر از روشن کنید. گزارش‌های خبری محلی می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه زمانی کیفیت هوا در محدوده ناسالم قرار دارد، به خصوص برای افرادی که آسیب‌پذیرترند مانند کودکان، سالمندان، افراد مبتلا به بیماری ریوی و افرادی که در فضای باز کار می‌کنند. هنگام پخت و پز نیز توصیه می‌شود برای اجاق گاز، تهویه در نظر بگیرید. باز کردن پنجره‌ها نیز می‌تواند کمک کند. بهتر است تا حد امکان با استفاده از وسایل برقی یا اجاق القایی آشپزی کنید.

بازماندگان حمله قلبی بیشتر در معرض خطر زوال عقل هستند



یک مطالعه جدید می‌گوید افرادی که از حمله قلبی جان سالم به در برده‌اند، به نظر می‌رسد بیشتر در معرض خطر زوال عقل قرار دارند. به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که به طور متوسط، بازماندگان حمله قلبی سالانه ۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلال شناختی هستند.

دکتر «محمد رضا» محقق ارشد و استادیار مغز و اعصاب در دانشگاه ایالتی اوهایو، گفت: «داشتن سابقه حمله قلبی در گذشته ممکن است روند زوال حافظه و تفکر را به مرور زمان تسریع کند.»

رضا در یک بیانیه خبری گفت: «با توجه به افزایش بار زوال عقل و زوال شناختی، درک چگونگی تأثیر بیماری‌های قلبی عروقی بر سلامت مغز مهم است. این دانش می‌تواند به بازماندگان حمله قلبی کمک کند تا با افزایش سن، گام‌هایی برای بهبود سلامت مغز خود بردارند.»

برای مطالعه جدید، محققان عملکرد مغز نزدیک به ۲۱۰۰ زن و مرد را در یک دوره ۱۰ ساله پیگیری کردند. در ابتدای مطالعه، شرکت‌کنندگان تحت مصاحبه

پزشکی و نوار قلب قرار گرفتند تا مشخص شود که آیا در گذشته دچار حمله قلبی شده‌اند یا خیر. حدود ۱۱۰۰ نفر گزارش حمله قلبی دادند و ۲۸۱ نفر نوار قلبی حمله قلبی را تجربه کرده بودند. ۸۰۴ نفر دیگر بر اساس نوار قلبشان، دچار حمله قلبی خاموش شده بودند. پس از ارزیابی اولیه، شرکت‌کنندگان به مدت یک دهه، سالی یک بار تحت غربالگری شناختی ساده با شش سوال قرار گرفتند.

نتایج نشان داد افرادی که دچار حمله قلبی خاموش شده بودند، در مقایسه با افرادی که دچار حمله قلبی نشده بودند، سرعت بیشتری در زوال مغز داشتند. محققان گفتند که این موضوع برای زنان که بیشتر حملات قلبی خاموش را تجربه می‌کنند، اهمیت بیشتری دارد. رضا گفت: «مطالعه ما نشان داد افرادی که دچار حمله قلبی، از جمله حملات قلبی خاموش، شده‌اند، یکی از گروه‌هایی هستند که در معرض خطر بیشتری قرار دارند. مهم است پزشکانی که از بازماندگان حمله قلبی مراقبت می‌کنند، در مورد راه‌های جلوگیری از زوال شناختی و زوال عقل نیز مشاوره ارائه دهند.»

به گفته محققان: «این نتایج می‌تواند به این معنی باشد که حمله قلبی یک علامت هشدار برای مشکلات گردش خون است که می‌تواند باعث سکنه مغزی و زوال مغز نیز شود.»

با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک بهتر آنچه که واقعاً این ارتباط را هدایت می‌کند و اینکه چگونه آسیب در رگ‌های خونی مختلف ممکن است با تغییرات در سلامت مغز مرتبط باشد، مورد نیاز است.

روزانه ۸۵۰۰ قدم؛ نقطه ایده‌آل برای جلوگیری از افزایش مجدد وزن



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حدود ۸۵۰۰ قدم در روز می‌تواند نقطه‌ای ایده‌آلی برای حفظ وزن پس از رژیم غذایی باشد. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، «مروان العوک»، استاد علوم زیست‌پزشکی، متابولیسم و عصبی در دانشگاه مودنا و محقق آمیبسا در ایتالیا گفت: «مهم‌ترین و بزرگ‌ترین چالش در درمان چاقی، جلوگیری از افزایش وزن مجدد است.»

او گفت: «حدود ۸۰ درصد از افراد دارای اضافه وزن یا چاقی که در ابتدا وزن کم می‌کنند، معمولاً بخشی یا تمام آن را دوباره در عرض سه تا پنج سال به دست می‌آورند. شناسایی راهکاری که این مشکل را حل کند و به افراد کمک کند وزن جدید خود را حفظ کنند، از ارزش بالایی برخوردار خواهد بود.»

محققان داده‌های نزدیک به ۶۰۰۰ بزرگسال را در چندین آزمایش بالینی متمرکز بر کاهش وزن و

وزن به حدود ۸۵۰۰ افزایش دادند و آن سطح را پس از آن حفظ کردند در حفظ وزن کم شده در درازمدت موفق تر بودند. به طور متوسط، آنها حدود ۴ کیلوگرم در طول تقریباً هشت ماه وزن کم کردند و بیشتر آن را در طول ۱۰ ماه بعد حفظ کردند. در همین حال، گروه‌های کنترل به طور متوسط حدود ۲۲۰۰ گام در روز را حفظ کردند و هیچ وزنی از دست ندادند.

الوک گفت: «شرکت‌کنندگان باید همیشه تشویق شوند که تعداد گام‌های خود را در طول مرحله کاهش وزن به تقریباً ۸۵۰۰ در روز افزایش دهند و این سطح فعالیت بدنی را در طول مرحله نگهداری حفظ کنند تا از بازگشت وزن آنها جلوگیری شود. افزایش تعداد گام‌های پیدابوری به ۸۵۰۰ در هر روز یک استراتژی ساده و مقرون به صرفه برای جلوگیری از بازگشت وزن است.»



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

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۳۳۱۱/۲۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۲ هیات اول اودوم 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 مصطفی شیرو فرزند جبار به شماره شناسنامه ۳۳۳ صادره از بجار به شماره ملی ۰۰۶۵۹۷۹۱۹ در ششدانگ یک قطعه زمین مساحت ۵/۴۱ مترمربع در پلاک ۳۰۴ فرعی فرمز و مجزی شده از پلاک ۱۱۱۱ افرعی از واقع در دهن خرابه از ملک رسمی خانم اعظم و مغزی برانگی فرزندان حسینی برانگی مجزی 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 اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱  
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۶  
**رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - سعید گرمی نالت**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۳۳۱۱/۲۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۲ هیات اول اودوم 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 علی سیف فرزندی فرزند محمد شریف به شماره شناسنامه ۳۳۳ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۵۹۷۹۱۹ در ششدانگ یک قطعه زمین مساحت ۵/۴۱ باکابری کشاورزی به مساحت ۶۶۳/۲۳ مترمربع در پلاک ۱۶۲ فرعی فرمز و مجزی شده از پلاک ۱ افرعی از واقع در صالح آباد از محل مالکیت مشای شخص متقاضی مجزی 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 دوامه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱  
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۶  
**رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - سعید گرمی نالت**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۳۳۱۱/۲۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۲ هیات اول اودوم 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 مهدی سیف فرزند اسداله بشماره شناسنامه ۷۲۱-۳۳۳ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۷۵۸۱۸۱۵ در ششدانگ یک قطعه زمین مساحت ۵/۴۱ باکابری کشاورزی به مساحت ۶۶۳/۲۳ مترمربع در پلاک ۱۶۲ فرعی فرمز و مجزی شده از پلاک ۱ افرعی از واقع در صالح آباد از محل مالکیت مشای شخص متقاضی مجزی 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 دوامه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱  
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۶  
**رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - سعید گرمی نالت**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۳۳۱۱/۲۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۲ هیات اول اودوم 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 یزبان نخستین فرزند محمد مهدی بشماره شناسنامه ۳۳۳ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۸۸۳۰۶۲۹ در ششدانگ یک قطعه زمین از طبقه سامانه سحاک به مساحت ۶۰۸۷/۸ مترمربع در پلاک ۳۰۵ فرعی فرمز و مجزی شده از پلاک ۱۱۱۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در دهن خریداری از مالک رسمی اعظم و مغزی برانگی فرزندان حسینی برانگی مجزی 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 دوامه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱  
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۶  
**رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - سعید گرمی نالت**

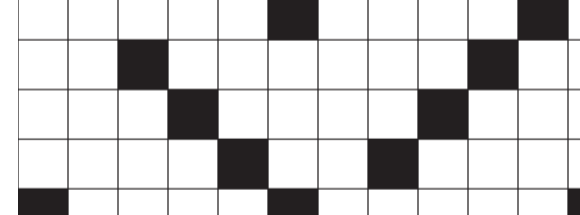
**اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند**  
**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۳۳۱۱/۲۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۲ هیات اول اودوم 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 یزبان نخستین فرزند محمد مهدی بشماره شناسنامه ۳۳۳ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۸۸۳۰۶۲۹ در ششدانگ یک قطعه زمین از طبقه سامانه سحاک به مساحت ۶۰۸۷/۸ مترمربع در پلاک ۳۰۵ فرعی فرمز و مجزی شده از پلاک ۱۱۱۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در دهن خریداری از مالک رسمی اعظم و مغزی برانگی فرزندان حسینی برانگی مجزی 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 دوامه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱  
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۶  
**رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - سعید گرمی نالت**

خبرپزشکی

شایع ترین دردهای که ایرانی‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند



شایع‌ترین دردها در کشور با توجه به تغییر سبک زندگی، دردهای ستون فقرات است و باعث شده که کمردرد بعد از سرماخوردگی دومین علت شایع مراجعه یک فرد به مراکز درمانی شود. محمدحسین دلشاد، نایب رئیس و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد ایران گفت: شایع‌ترین دردها در جامعه با توجه به تغییر سبک زندگی، دردهای ستون فقرات است. کمردرد هم بعد از سرماخوردگی دومین علت شایع مراجعه یک فرد به مراکز درمانی است که شایع‌ترین درد شناخته شده است.

او ادامه داد: دردهای سرگردن، دردهای پا منشا سر و صورت، دردهای بیماران سرطانی و دردهای مفصلی از دیگر دردهای هستند که به عنوان شایع‌ترین دردها محسوب می‌شوند.

این فوق تخصص درد در مورد دردهای جدی و خطرناک هم توضیح داد: دردهایی که باید جدی گرفته شود دردهای مزمن هستند که بیش از ۳ ماه به طول می‌کشند، به داروهای خوراکی جواب نمی‌دهند و زندگی فرد را مختل می‌کنند. البته دردهایی که بیماران بعد از عمل جراحی نیز به آن دچار می‌شوند باید مورد توجه باشد.

البته به تاکید دلشاد، اکنون در همه دنیا به خصوص کشورهای پیشرفته کنترل دردهای مزمن جدی است و سعی می‌شود بر روی آن سرمایه گذاری گسترده‌ای انجام و با روش‌های نوین درمانی کنترل شوند.

او همچنین با اشاره به برگزاری ششمین کنگره بین‌المللی درد و پانزدهمین کنگره انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران بیان کرد: این رویداد ۷ و ۶ دی با حضور اساتید و صاحب نظران رشته فوق تخصصی درد و رشته‌های مرتبط مانند جراحی مغز و اعصاب، ارتوپدی داخلی مغز و اعصاب و روماتولوژی برگزار می‌شود. تا نقطه نظرات خود را ارائه کنند. همچنین درباره آخرین یافته‌های مرتبط با طب درد هم در این کنگره صحبت می‌شود.

به گفته دلشاد، آخرین دستاوردهای شرکت‌های معتبر دارویی، تجهیزات پزشکی و دانش‌بنیان در حوزه درد هم در این کنگره معرفی خواهد شد. در کنگره امسال تلاش شده تا از همه دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور حضور داشته باشند و درباره موضوعات جدید و نوین در زمینه رشته درد گفتگو کنند.

منبع: همشهری آنلاین

جدول

شماره جدول ۷۹۷۲

افقی

- ۱- حاجت و نیاز - موجود عظیم الجثه دریایی
- ۲- رهسپار است ۲- از سفاسکان تاریخ - کشوری در
- ۳- شادمانی - نامزتا نیست ۳- برقرار است - مفعول
- ۴- بی واسطه - ناندانی ۵- سخت نیست - سرکرد
- ۵- اصحاب قیل - آخر کار وسط ۶- روده دراز -
- ۶- بنای بلند - کهنه و دریده ۷- شاخه راست
- ۷- بلند - ایجاد دردسر کردن - آتش می‌گیرد
- ۸- دهان - نام قدیم آندونزی - جنگ و جدال
- ۹- تشرش و شیرین - پاینختت آنگولا - جای
- ۱۰- پراشوب ۱۰- پایتخت نروژ - صدای آهسته - از
- ۱۱- اصالت بهره نبرده ۱۱- از اوزاق بهادر - تربیت
- ۱۲- آموخته - رسم و عادت ۱۲- آراسته شدن - پاک از
- ۱۳- تهمت- پیمان آتلانتیک شمالی - ضمیر انگلیسی
- ۱۴- سوسپ میهنی - از عهده برآمدن - شیرینی
- ۱۵- شاخه‌ی ۱۵- اصطلاحی برای گفتار کودک تازه

لب به سخن گشوده - پرند بخت آشیان

حل جدول شماره ۷۹۷۲

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