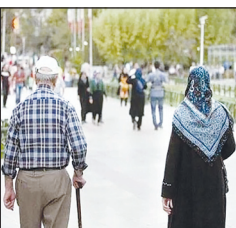


خبرها از عالم علم

ارتباط میان پیاده‌روی سریع و طول عمر بیشتر



سرعت قدم‌زدن‌های روزانه‌تان می‌تواند نشانگر طول عمر شما باشد. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، در مطالعه‌ای جدید، مشخص شد افرادی که با گام‌های سریع‌تری راه می‌روند، کمتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند. پژوهشگران گزارش دادند که سرعت بالاتر در پیاده‌روی و تعداد گام‌های بیشتر در دقیقه، هر دو با کاهش خطر مرگ‌میر (به هر علتی) مرتبط هستند.

به گفته پژوهشگران، سرعت پیاده‌روی و تعداد گام‌ها، با احتمال مرگ‌میر ناشی از هر علتی ارتباط معناداری داشتند. در این مطالعه جدید، محققان داده‌های مربوط به بیش از ۴۰۰۰ کارمند دولت بریتانیا را تحلیل کردند که در یک پروژه تحقیقاتی سلامت (که در اواخر دهه ۱۹۸۰ آغاز شده بود) شرکت داشتند. میانگین سنی این افراد در زمان انجام مطالعه، حدود ۶۹ سال بود.

شرکت‌کنندگان هر چهار تا پنج سال یکبار تحت معاینات بالینی قرار می‌گرفتند. در سال‌های ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳، سرعت پیاده‌روی آن‌ها اندازه‌گیری شد و همچنین دستگاهی به آن‌ها متصل شد تا تعداد گام‌هایشان در هر دقیقه را هنگام راه رفتن ثبت کند.

این مطالعه نشان داد که سرعت بالاتر در پیاده‌روی با کاهش ۲۳ درصدی خطر مرگ در طول دوره مطالعه مرتبط است. همچنین، پیاده روی سریع‌تر (تعداد گام بیشتر در دقیقه) با کاهش ۱۷ درصدی خطر مرگ همراه بود.

دکتر «تئودور استرنج»، رئیس بخش پزشکی در بیمارستان دانشگاهی نورثول استستین آیلند در نیوپورک، می‌گوید: «دلایل متعددی وجود دارد که چرا پیاده‌روی سریع‌تر می‌تواند با طول عمر بیشتر مرتبط باشد.» دکتر استرنج اظهار داشت: «پیاده‌روی با گام‌های سریع‌تر نشان می‌دهد که فرد با بیماری‌های مزمن کمتری زندگی می‌کند و اگر هم به بیماری‌هایی مبتلا باشد، این بیماری‌ها به‌خوبی تحت کنترل هستند.» او توضیح داد که با این حال، هنگامی که وضعیت سلامت رو به افول می‌گذارد، «سرعت پیاده‌روی ممکن است یکی از نخستین شاخص‌های عملکردی باشد که هیزمان با افت سلامت، کاهش می‌یابد.» وی در ادامه افزود: «سرعت بالاتر در راه رفتن، احتمالاً با سلامت بهتر مرتبط است. و با کاهش این سرعت، خطر زمین‌خوردن، ضعف جسمانی، افت توانایی‌های شناختی و در نهایت، افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها و مرگ‌میر بیشتر می‌شود.»

استرنج توصیه می‌کند کسانی که می‌خواهند سرعت راه رفتن خود را افزایش دهند، باید با سرعتی شروع کنند که برایشان راحت است و سپس به‌تدریج تعداد قدم‌های خود در دقیقه را زیاد کنند.

او می‌افزاید: «احتمالاً برداشتن قدم‌های کوتاه‌تر، از نظر خطر سکندری خورده‌ن و موارد مشابه، ایمن‌تر از برداشتن قدم‌های بلند است.»

استرنج می‌گوید به وضعیت بدنی خود توجه داشته باشید: صاف بایستید، شانه‌ها را عقب بدهید، بدنی رها و آرام داشته باشید و هنگام راه رفتن دست‌هایتان را حرکت دهید.

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 ۱۴۰۵/۰۲۳۹۴/۱۰۵۸۰۲۳۹۴/۱۴۰۵/۰۶/۲۴/۱۴۰۵/۰۵/۱۷ هیات 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/ خان هاشم صباغ خراسانی فرزند مجید بشماره شناسنامه ۵۷۶۶ صادره روز شهد در ششداگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۳۵۲/۱۹ مترمربع پلاک شماره ۳۳۲۲ فرعی مغرورزی از ۳۳۹ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء خیرداری از الواسطه از بریم چراپی وره اصغر چراپی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا در 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۴

م/الف/۱۳۸۹/۰۱-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمیی ثالث

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 ۱۴۰۵/۰۲۳۹۴/۱۰۵۸۰۲۳۹۴/۱۴۰۵/۰۶/۲۴/۱۴۰۵/۰۵/۱۷ هیات 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/ خانم قدسی خدانشاس فرزند احمد بشماره شناسنامه ۵۷۶۶ صادره از شهید در ششداگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۲۲۸/۳۳ مترمربع پلاک شماره ۳۳۰۹ فرعی از ۷۱۴۸ فرعی از سنگ ۲- اصلی واقع در دماوند انتقالی موروثی از خان طیم حاجی حبیبی برابر تقسیم نامه عادی بین وراث نامبره محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا در 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۴

م/الف/۱۳۸۹/۰۳-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمیی ثالث

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 ۱۴۰۵/۰۲۳۹۴/۱۰۵۸۰۲۳۹۴/۱۴۰۵/۰۶/۲۴/۱۴۰۵/۰۵/۱۹ هیات 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/امیرحسین خاکی فرزند دانیل بشماره شناسنامه ۳۳۱۶۸ صادره از تهران در ششداگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۵۲۴/۰۷۰۳۳۱۶۸ مترمربع پلاک شماره ۲۰۹ فرعی مغرورزی از ۱- فرعی از ۱۹۴- اصلی واقع در مشاء خیرداری از کاظم خاکی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا در 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۴

م/الف/۱۳۸۹/۰۵-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمیی ثالث

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

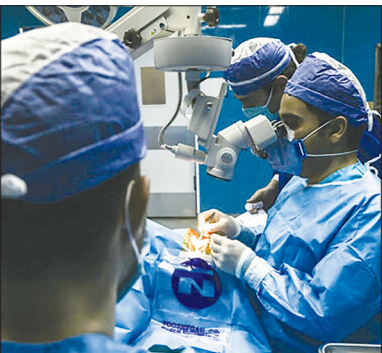
برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۲۳۹۴/۱۰۵۸۰۲۳۹۴/۱۴۰۵/۰۶/۲۴/۱۴۰۵/۰۵/۱۹ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم زهره قدیمی فرزند رضا بشماره شناسنامه ۳۳۱۶۸ صادره از تهران در ششداگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۸۸۲/۰۹ مترمربع پلاک شماره ۲۰۹ فرعی مغرورزی از ۱- فرعی از ۱۹۴- اصلی واقع در مشاء خیرداری از آقا محمدرضا شادبی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند اذتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا در 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۴

م/الف/۱۳۸۹/۰۵-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمیی ثالث

ایران جزو پنج کشور اول دنیا در پیوند سلول‌های بنیادی چشم

رئیس انجمن علمی چشم‌پزشکی ایران:



رئیس انجمن علمی چشم پزشکی ایران، کشورمان را جزو پنج کشور اول دنیا در پیوند سلول‌های بنیادی چشم برشمرد.

به گزارش مهر، حامد قاسمی، در سی و پنجمین کنگره انجمن علمی چشم پزشکی ایران در مرکز همایش‌های رازی، گفت:تکاملی اساتید و چشم پزشکان کشور در کنگره حضور دارند و آخرین دستاوردهای چشم پزشکی دنیا مورد بحث و بررسی قرار می گیرد. وی با اشاره به جایگاه رشته چشم پزشکی در ایران، افزود: ما برآی درمان بیماری‌های چشم، هیچ نیازی نداریم که بیمار به خارج از کشور اعزام شود.

قاسمی با عنوان این مطلب که ایران جزو پنج کشور اول دنیا در پیوند سلول‌های بنیادی چشم است، اضافه کرد: برای بیماری‌ای که دچار چشم آتیا دچار سوختگی های شیمیایی و حرارتی شده است، نیاز به پیوند قرنیه دارند که قبل از آن باید پیوند سلول‌های بنیادی را انجام دهد.

وی در خصوص هزینه‌ها و میزان موفقیت پیوند

در ادامه، محمدمهدی مطهری، متخصص چشم و فوق تخصص شبکیه و دبیر علمی کنگره نیز گفت: دو هزار نفر در کنگره ثبت نام کرده‌اند که ۷۵ درصد اعضای انجمن را شامل می شود.

وی افزود:بیش از ۴۰۰ مقاله، سخنرانی و برنامه آموزشی در طول ۴ روز برگزاری کنگره داریم. مطهری ادامه داد:تاکید ما بر بازآموزی و آشنایی همکاران با روش‌های جدید درمان بیماری‌های چشم است.

مطهری در ادامه با بیان این مطلب که جامعه ایرانی در حال چاق شدن است و دیابت هم چشم را درگیر می کند، افزود: عمده ترین موضوعی که سلامت بینایی را تهدید می کند، دیابت است.

وی با عنوان این مطلب که درگیری دیابت در شبکیه خیلی شایع است، گفت: کار کردن مداوم با رایانه، باعث بروز خشکی چشم می شود.

مطهری افزود: خشکی چشم با عارضه هایی همچون سوزش و درد همراه است و ممکن است خراش قرنیه ایجاد کند و در نهایت، کاهش بینایی رخ دهد.

آمادگی نیروهای پرستاری برای مواجهه با شرایط اضطراری

برخورداری از دانش تخصصی، مهارت‌های عملی و توانمندی درایتی برای حضور مؤثر در صحنه بحران اهمیت ویژه‌ای دارد.

معاون پرستاری وزارت بهداشت، نیروی انسانی توانمند و آماده را از ارکان اصلی مدیریت بحران در نظام سلامت برشمرد و تصریح کرد: تجربه‌های اخیر نشان داده است که آمادگی کادر سلامت، به‌ویژه پرستاران، نقش مهمی در تداوم ارائه خدمات سلامت در شرایط دشوار دارد. ازاین‌رو، ضروری است ضمن بهره‌گیری از تجربه‌های گذشته، فرایندهای موجود بازنگری و تقویت شوند و آموزش‌های موردنیاز با جدیت بیشتری ادامه یابند.

عبادی با تأکید بر ضرورت سازماندهی پرستاران داوطلب خاطرنشان کرد: تشکیل و تقویت گروه‌های واکنش سریع باید به عنوان یکی از اولویت‌های جدی مورد توجه قرار گیرد. فراخوان و سازماندهی نیروهای داوطلب، شناسایی افراد آماده خدمت و ارتقای آمادگی

برخورداری از دانش تخصصی، مهارت‌های عملی و توانمندی درایتی برای حضور مؤثر در صحنه بحران اهمیت ویژه‌ای دارد. معاون پرستاری وزارت بهداشت، نیروی انسانی توانمند و آماده را از ارکان اصلی مدیریت بحران در نظام سلامت برشمرد و تصریح کرد: تجربه‌های اخیر نشان داده است که آمادگی کادر سلامت، به‌ویژه پرستاران، نقش مهمی در تداوم ارائه خدمات سلامت در شرایط دشوار دارد. ازاین‌رو، ضروری است ضمن بهره‌گیری از تجربه‌های گذشته، فرایندهای موجود بازنگری و تقویت شوند و آموزش‌های موردنیاز با جدیت بیشتری ادامه یابند.

عبادی با تأکید بر ضرورت سازماندهی پرستاران داوطلب خاطرنشان کرد: تشکیل و تقویت گروه‌های واکنش سریع باید به عنوان یکی از اولویت‌های جدی مورد توجه قرار گیرد. فراخوان و سازماندهی نیروهای داوطلب، شناسایی افراد آماده خدمت و ارتقای آمادگی

خبرپزشکی

قهوه و چای چه تأثیری بر تیروئید دارند؟



غده تیروئید در جلوی گردن قرار دارد و با تولید هورمون های تیروئیدی، بر سوخت و ساز بدن، ضربان قلب، دمای بدن و میزان مصرف انرژی تأثیر می گذارد.

قهوه و چای به دلیل داشتن

کافئین می توانند هوشیاری را افزایش دهند، اما شواهد علمی نشان نمی دهد که مصرف معمول این نوشیدنی ها به تنهایی باعث کم کاری یا پرکاری تیروئید می شود. نکته مهم برای افراد مبتلا به کم کاری تیروئید، زمان نوشیدن قهوه یا چای در ارتباط با مصرف داروی لووتیروکسین است.

♦ تیروئید چه وظیفه ای در بدن دارد؟

غده تیروئید در جلوی گردن قرار دارد و با تولید هورمون های تیروئیدی، بر سوخت و ساز بدن، ضربان قلب، دمای بدن و میزان مصرف انرژی تأثیر می گذارد.

کم کاری تیروئید ممکن است با خستگی، احساس سرما، یبوست، خشکی پوست و افزایش وزن همراه باشد. در مقابل، پرکاری تیروئید می تواند باعث تپش قلب، لرزش دست، تعریق زیاد، حساسیت به گرما و کاهش وزن شود. این نشانه ها اختصاصی نیستند و تشخیص بیماری به بررسی پزشکی و آزمایش خون نیاز دارد.

♦ قهوه چگونه بر داروی تیروئید تأثیر می گذارد؟

قهوه می تواند جذب داروی لووتیروکسین، که برای درمان کم کاری تیروئید تجویز می شود، کاهش دهد؛ به ویژه اگر هم زمان با قرص یا بافاصله پس از آن مصرف شود. در صورت کاهش جذب دارو، کنترل سطح هورمون های تیروئید ممکن است دشوارتر شود.

برای پیشگیری از این مشکل، توصیه معمول این است که قرص لووتیروکسین با آب و با معده خالی مصرف شود و پیش از نوشیدن قهوه یا چای کافئین دار، دست کم ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فاصله باشد. رعایت فاصله ۶۰ دقیقه ای برای قهوه می تواند به جذب پایداتر دارو کمک کند. برخی شکل های مایع دارو ممکن است دستور مصرف متفاوتی داشته باشند؛ بنابراین باید راهنمای همان فرآورده و توصیه پزشک رعایت شود.

♦ آیا افراد مبتلا به بیماری تیروئید باید کافئین را کنار بگذارند؟

خبرابتلا به کم کاری یا پرکاری تیروئید به معنای ممنوعیت همیشگی قهوه و چای نیست. با این حال، کافئین ممکن است در برخی افراد باعث تشدید تپش قلب، لرزش، اضطراب یا اختلال خواب شود. افرادی که چنین علائمی دارند بهتر است مقدار مصرف خود را کاهش دهند و واکنش بدنشان را بررسی کنند.شواهد موجود همچنین از این ادعا پشتیبانی نمی کنند که مصرف معمول قهوه حتما باعث افزایش کورتیزول و در پی آن اضافه وزن یا خستگی مزمن ناشی از اختلال تیروئید می شود. مهم تر از حذف کامل کافئین، رعایت زمان مصرف دارو، پیگیری آزمایش ها و تنظیم درمان زیر نظر پزشک است.اگر علائمی مانند تپش قلب، خستگی مداوم یا تغییر وزن دارید، برای بررسی علت به پزشک مراجعه کنید و داروی تیروئید را بدون مشورت تغییر ندهید یا قطع نکنید.

منبع:عصر ایران



شماره جدول ۸۰۶۰

افقی

۱-مزمزه کننده – عالی ترین مقام اجرایی است ۲-رشت منظر – نابود شدنی – شبیه و مانند ۳-مظهر روشنایی – با ایمان و با تقوا – لقبی در اروپا – مدار زن ۴-مکان امن – کنیزک و پرستار – اندکوبی ارزش-سنایشگر – پیامبر هندی – سلول ۶-جاده پی در شمل – یکی از مراحل کار کشاورزی – برجا باش ۷-سخن پرتو بی معنی – وقار و سنگینی – حرف همراهی ۸-حرف تصدیق – از کشورهای امریکای مرکزی عضو باصره ۹-شهر عادت- شهری در استان گل و بلبل – سینه ۱۰-دوستداری – جهاز عروس- نیرو و قدرت ۱۱-کدخدا – استخوان سرانگشت- از اجزای استواری در خودرو ۱۲-بازی هنرمندانه – تحفه سبز درویش- از پهلوانان داستان ایرانی ۱۳-آتش می‌گیرد- از آذری ۱۴-پسدر آذریها- خاک- از گیاهان خوشبوی دارویی با گلپای زرد ۱۵-گل چهار فصل – نویسنده کتاب زنان فضل فروش

عمودی

۱-همنشین است- بی خبر از خویشان ۲-امید است اختراش همیشه چنین باشند – خوراک زندانیان – کوبیدن و شکستن ۳-گل سرخ – ندا دردهنده – پیش و نزد – امر به آمدن ۴-یکی از دو تکه – گرم و سوزان – جای پر آشوب۵-تازه کار و بی تجربه – مار پر سرسوزا – همراه دیرین فیله ۶-روشهای نیکو- راه قرار – ای خدا ۷-پیروان حضرت موسی – بیماری پوستی – نفس بلند ۸-کشور عربی – کنایه از مشتعل ساختن آتش فتنه و اختلاف- گردو غبار ۹-حرف دهن کجی – صحنه نخورده – پایتخت همسایه شرقی ۱۰-زالزالک وحشی – تربیت آموختن – ویران است ۱۱-درد دردهند – شهری در انگلستان با منسوجات کتان و ابریشمی معروف ۱۲-بیماری قند ۱۳-حرف گزینش- چغندر تنوری ۱۳-آخرین نازی – احتیاج به پالسمان دارد – حیوانات بارکش را گویند – پله و آزاد ۱۴-صورت درد – فروغ و روشنی – هم میهن خودمان است۱۵-کتاب بزرگ حماسی ایران – مشهور و معروف

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