

کورش صمدپور
متخصص تغذیه

قسمت اعظم بدن را آب تشکیل می‌دهد و نقش حیاتی در فعالیت تمام سلول‌های اعضای مختلف بدن دارد و اگر به‌هر دلیلی کم‌آبی در بدن به‌وجود بیاید در عملکرد سلول‌ها و ارگان‌های بدن، اختلال ایجاد می‌شود. عدم مصرف مایعات به اندازه کافی، منجر به بیماری‌هایی مثل اسهال، استفراغ، تب، دیابت می‌شود. عدم مصرف آب کافی در ورزشکارانی که ورزش شدید می‌کنند، حضور طولانی مدت افرادی که در محیط‌هایی کار می‌کنند که مدام در معرض گرمای هوا و تابش مستقیم خورشید هستند و... از اصلی‌ترین علل کم‌آبی در بدن است. کم‌آبی عوارض متعددی از جمله احساس سردرد و بی‌حالی، اثرگذاری بر ارگان‌های اصلی بدن مثل قلب، در صورت شدید شدن بی‌آبی، بروز نارسایی کلیوی، بر بدن دارد و به‌منظور جلوگیری از این موارد باید به میزان کافی آب دریافت شود. همچنین افراد سالمند، سرعیت آب بدنشان را از دست می‌دهند، اما در مقابل احساس تشنگی کمتری دارند؛ بنابراین به این عزیزان توصیه می‌شود که حتی اگر تشنه نیستند، آب فراوان بنوشند. افرادی که دچار اسهال و استفراغ به‌دلیل بروز هر بیماری می‌شوند، باید به‌صورت مداوم آب مصرف کنند و حتی در موارد شدید که پزشک برای آنها سرم تجویز می‌کند، بهتر است که بر مصرف آب تمرکز کنند. در مواردی که افراد به‌هر دلیلی از طریق تعریق آب بدنشان را از دست می‌دهند، علاوه بر آب، مقداری از الکترولیدهای مهم مثل سدیم و پتاسیم هم از دست می‌رود و این الکترولیدها نقش مهمی در سلول‌های مختلف بدن دارند و کمبودشان در بدن، منجر به تشنج و گرفتگی عضلات می‌شود. در مواردی که تعریق، شدید است باید از مایعات مختلف به میزان مناسب استفاده کرد تا این الکترولیدهای از دست رفته جبران شوند، در خانه می‌توان با ترکیب نصف قاشق چایخوری نمک و ۶ قاشق چایخوری شکر و یک لیتر آب، در مواردی که فرد تعریق شدید دارد، علاوه بر تامین آب بدن، الکترولیدهای از دست رفته بدن را هم جبران کرد. پیشگیری از کم‌آبی شدید در هر شرایطی ضروری است و توصیه می‌شود در همین روزهای گرم سال، افراد یک بطری نوشیدنی خنک همراه خود داشته باشند و به‌صورت مداوم مصرف کنند. مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرین مثل آبمیوه‌ها و نوشابه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار باعث شدت ادرار می‌شود و به‌تبع آن بدن آب بیشتری را از دست می‌دهد. افرادی که روزانه در هوای گرم کار می‌کنند باید در صورت بروز سردرد و عدم تمرکز و پرخاشگری، آب فراوان بنوشند. بهتر است افراد در فصل تابستان قبل از بیرون رفتن از خانه آب کافی بنوشند و حتی آب خنک همراه خود داشته باشند و از لباس‌های خنک با رنگ‌روشن استفاده کنند.

دانستنی‌ها

میکروبیوم‌های روده
بر اساس فصول تغییر می‌کنند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بسیاری از سلول‌های حیاتی برای سلامتی در هر ساعت، روز و حتی فصل در تغییر و نوسان هستند. محقق ارشد دکتر «امیر زرین‌پر»، استادیار گوارش گفت: بدن انسان حاوی حدود ۴۰ تریلیون باکتری، ویروس و قارچ است که میکروبیومی را ایجاد می‌کند که تقریباً با تک‌تک تعداد سلول‌های انسان مطابقت دارد. زرین‌پر افزود: تیم ما کشف کرد که میکروب‌های میکروبیوم روده به‌طور مداوم در طول روز در حال تغییر هستند و حتی با تغییر فصول هم تغییر می‌کنند. برای این مطالعه، زرین‌پر و همکارانش داده‌های حدود ۲۰۰۰ نفر را بررسی کردند. محققان زمان، تاریخ و مکان خاص هر نمونه را بررسی کردند و از این داده‌ها برای تعیین میزان تغییر ساختار میکروبیوم روده استفاده کردند. آنها دریافتند که نزدیک به ۶۰ درصد از گروه‌های باکتریایی مرتبط با یک چرخه ۲۴ ساعته مشخص در نوسان هستند. زرین‌پر گفت: ما دلیل روشنی برای اینکه چه چیزی منجر به این نوسانات روزانه می‌شود نداریم، اما فرض می‌کنیم که رژیم غذایی و خواب احتمالاً عامل اصلی این نوسانات باشند. احتمالاً به این دلیل است که محیط روده از نظر مواد مغذی و در دسترس بودن آب و pH زمانی که فرد در خواب است در مقایسه با بلافاصله پس از خوردن صبحانه متفاوت است. به گفته محققان، نوسانات فصلی حتی بارزتر بود و انواع خاصی از باکتری‌ها در طول یک سال از یکی از دو الگوی متمایز پیروی می‌کردند. زرین‌پر افزود: برای مثال، یک خانواده از باکتری‌ها به نام پروتئوباکتری‌ها به‌طور مداوم در طول زمستان به میزان پایین کاهش می‌یابند، سپس به‌طور پیوسته افزایش یافته تا اینکه در تابستان به اوج خود می‌رسند. وی ادامه داد: چیزی که ما را شگفت‌زده کرد، تغییرات فصلی بود. ما انتظار نداشتیم که فصل‌ها چنین تأثیر فوق‌العاده‌ای داشته باشند. او معتقد است که نوسانات فصلی ممکن است تحت تأثیر مکان، آب و هوا، گرده، رطوبت و سایر عوامل محیطی باشد. این یافته‌ها می‌تواند توضیحی بالقوه ارائه دهد که چرا انسان در فصول خاص نسبت به سرماخوردگی و آنفلوآنزا حساس‌تر است، زیرا میکروبیوم بر پاسخ ایمنی تأثیر می‌گذارد. زرین‌پر خاطر نشان کرد: میکروبیوم در حال نوسان در نحوه متابولیسم دارو‌ها نیز نقش دارد و بنابراین می‌تواند نتایج کار آزمایشی‌های بالینی را تغییر دهد مگر اینکه به آن توجه شود.

نکته

توصیه‌هایی در باره «گرم‌زدگی»

یک متخصص طب اورژانس، با اشاره به گرم شدن هوا، توصیه‌هایی را برای پیشگیری از گرم‌زدگی مطرح کرد. مجید شجاعی گفت: مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرم‌زدگی، سکنه گرمایی از مراحل گرم‌زدگی هستند که هر کدام علائمی خاصی را دارند. وی افزود: در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سر گیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند، در مرحله خستگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به‌همراه درد، سردرد یا سر گیجه خفیف و حالت تهوع همراه است. شجاعی خاطرنشان کرد: مرحله گرم‌زدگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز گرم‌زدگی، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سر گیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری مشخص می‌شود. به گفته این متخصص طب اورژانس، در مرحله سکنه گرمایی نیز با ضریان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سر گیجه، تاری دید، تحریک پذیری و یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است که اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود. شجاعی برای پیشگیری از بروز گرم‌زدگی در ايام گرم تابستان به هموطنان توصیه کرد: حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید، بدن شما به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۰ میلی‌لیتر آب در روز نیازمند است ولی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد. وی گفت: اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آبمیوه یا دوغ جانشین مناسبی است.

استفاده از کرم ضد آفتاب

وی توصیه کرد: از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید. استفاده از لباس‌های خنک و گشاد یکی دیگر از مواردی بود که شجاعی به آن اشاره کرد و افزود: لباس‌های سبک و گشاد از جنس کتان و نئوپوشید، لباس‌های تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند، همچنین از کلاه‌های لبه‌دار و ترجیحاً منفذدار و عینک آفتابی برای محافظت از چشم استفاده کنید. وی ادامه داد: از سفرهای غیر ضروری پرهیز کرده و از رفتن به جاهایی که سایبان ندارد و تهویه آن خوب نیست، حتی المقدور خودداری کنید. زیر آفتاب جای مناسبی برای ماشین‌های پارک شده نیست و اگر چاره‌ای جز سفر در هوای گرم ندارید، یک بطری آب همراه خود داشته باشید. شجاعی با اشاره به اینکه کودکان و سالمندان مستعد گرم‌زدگی هستند، ادامه داد: از افراد آسیب‌پذیر در گرمای تابستان مراقبت مخصوص کنید. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص اقدامات درمانی که هنگام بروز گرم‌زدگی باید صورت گیرد، گفت: هنگام مواجهه با افرادی که دچار گرم‌زدگی شده است باید او را به‌جای خنک منتقل کنید، مصدوم دراز بکشد و پاهای او را بالا بیاورید. وی افزود: لباس‌های مصدوم را درآورده، ملحفه خیس روی فرد انداخته و آب ولرم روی بیمار بپاشید. حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه می‌شود. برای تسریع دفع حرارت از کولر یا پنکه استفاده کنید. از قرار دادن کیسه‌های یخ در کشاله ران، زیر بغل، زانو، مچ دست و پا نیز می‌توان استفاده کرد. شجاعی گفت: محلول ORS یا محلول آب و نمک و شکر (یک قاشق چای‌خوری نمک با ۸ قاشق چای‌خوری شکر در یک لیتر آب) در این شرایط مفید است. وی افزود: حوله نم‌دار روی پیشانی و عضلات فرد گرم‌زده قرار دهید و در صورت هوشیاری می‌توان مصدوم را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد. به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را مجدداً شروع کنید. شجاعی افزود: ماهیچه‌های گرفته و گرم‌زده فرد را ماساژ دهید. اگر نشانه‌های گرم‌زدگی بهبود نیافت یا وخیم‌تر شد، بیمار را به مرکز درمانی منتقل کنید.

مزایای خواب کوتاه هنگام ظهر

اینفوگرافیک: آرمان ملی

چرت‌های طولانی مدت در هنگام ظهر ممکن است خطر چاقی، فشار خون بالا و سندرم متابولیک را افزایش دهند. خواب نیم‌روزی به معنای ساعت ششم، نشان دهنده دوره‌ای در طول روز است که مردم بسیاری از کشورهای مانند اسپانیا و سایر کشورهای مدیترانه از کار روزانه دست می‌کشند و با چرت‌زدن در هنگام ظهر استراحت می‌کنند. در ادامه برخی از مزایای شناخته شده خواب نیم‌روزی ذکر شده است:



کاهش بدهی خواب

کارشناسان توصیه می‌کنند افراد ممکن است خواب کمتری داشته باشند که باعث بدهی خواب می‌شود. چرت‌های ظهر به مبارزه با خستگی و خواب‌آلودگی ناشی از کمبود خواب کمک می‌کند.



بهبود حافظه

چرت‌زدن به بهبود عملکرد شناختی و تقویت حافظه نیز کمک می‌کند.



کنترل استرس

چرت‌زدن می‌تواند توانایی مغز را برای تثبیت خاطرات و تنظیم احساسات بهبود بخشد و می‌تواند به مدیریت بهتر استرس کمک کند.



بهبود هوشیاری

استراحت مناسب به بهبود هوشیاری، زمان واکنش و کارایی در افراد کمک می‌کند. با این حال، محققان می‌گویند که فواید چرت‌زدن هنگام ظهر به مدت چرت‌زدن نیز بستگی دارد. چرت‌های بیش از ۳۰ دقیقه می‌تواند باعث، احساس بی‌حالی و تاخیر در زمان پاسخگویی شود.



تشخیص زودهنگام سرطان باتصویربرداری

سرطان‌های سیستم گوارشی به‌خصوص سرطان روده‌بزرگ، به عنوان دومین سرطان شایع در مردان، در مراحل اولیه امکان‌پذیر است. صلواتی پور ادامه داد: دسترسی به دستگاه‌های روز دنیا و بهبود نرم‌افزاری و سخت‌افزاری ابزارهای مورد استفاده در این حوزه، کیفیت ارائه خدمت را ارتقا می‌دهد. صلواتی پور بیان بردارو خواهد ۸- گوناگون- انعکاس یافته ۹- کلیه ترکمنی- اثر تاریخی سرپل ذهاب- زعفران ۱۰- مقابل مادی‌بنه- حرف انتخاب- دستگاه فاکس ۱۱- تپه‌کاری- زهر کشنده- ماهیه حیات ۱۲- دنبالش نگردید- یگانه- از افعال ربطی- نخست‌و آغاز ۱۳- وسیله احتیاطی اضافی- آغاز وابتدا- زادسفر ۱۴- به دریا می‌ریزد- دانشمند و حکیم- یک معروف ۱۵- ترکیبات معطر در شیمی- کد

عضو هیات علمی دانشگاه گفت: در سال‌های اخیر از روش‌های تصویربرداری برای ارزیابی زودهنگام و غربالگری سرطان‌ها استفاده می‌شود. بابک صلواتی پور، افزود: در سال‌های اخیر از روش‌های تصویربرداری مانند ماموگرافی، MRI پروستات، سونوگرافی تیرئوئید، سی‌تی‌کولونوسکوپی برای ارزیابی زود هنگام و غربالگری سرطان‌ها استفاده می‌شود. این متخصص رادیولوژی، شایع‌ترین سرطان در مردان ایرانی را سرطان پروستات دانست و گفت: تشخیص سرطان پروستات و

غذاهای سرخ شده افسردگی را افزایش می‌دهند

است. غذاهای سرخ شده فاقد فیبر، فیتونوترینت‌ها و چربی‌های سالم هستند که تأثیر مثبتی بر سلامت مغز دارند. به نوبه خود، این روند می‌تواند بر روده هم تأثیر بگذارد. بیش از ۹۰ تا ۹۵ درصد سروتونین ما در روده ساخته می‌شود و بنابراین فرض بر این است که عدم تعادل در میکروبیوم‌های روده بر تولید این انتقال دهنده‌های عصبی تأثیر می‌گذارد که به نوبه خود بر خلق و خوی ما تأثیر منفی می‌گذارد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن غذاهای سرخ شده می‌تواند خطر افسردگی و اضطراب را افزایش دهد. یک مطالعه به این نتیجه رسید که مصرف منظم غذاهای سرخ شده، به ویژه سبب مینی سرخ شده، به ترتیب ۱۲ درصد و ۷ درصد خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی را افزایش می‌دهد. کارشناسان می‌گویند این ارتباط به دلایل متعددی از جمله اختلال در روده، افزایش التهاب و اختلال در متابولیسم لیپید (چربی)

جدول کلمات متقاطع

ای ا م ا ن ا م ا ل ی

افقی

۱- کارگردان هزاردستان- صحنه‌ای از فیلم- جذاب ۲- از جزایر اندونزی- بنای تاریخی مراغه ۳- عابد- از شهرهای استان مرکزی- تنیل جایزلی ۴- قیمت- باطل کننده- نفی کننده ۵- دارای غلظت کم- پاک کردن- نت چهارم موسیقی ۶- صدای کوبیدن در- برتری جستن- بلوز آستین کوتاه ۷- شرکت خودروساز معروف ژاپنی- مقابل عمودی- خیاط ۸- نسخه دست‌نویس- تبار و نژاد- وقت و زمان- پرندهای از نوع مرغابی ۹- بدکار- گاوآهن- نفرین کننده ۱۰- جنگ داریوش سوم و اسکندر مقدونی- میوه‌ای گرمسیری- شامل همه می‌شود ۱۱- مساوی- چمنزارها- بزرگتر ۱۲- شهری در استان اردبیل- نوعی شنا- چشم‌چران ۱۳- واحد شمارش کاغذ- نسبت داشتن- موجودی که در آب زندگی می‌کند ۱۴- فیلمی از ویلیام وایلر- بیرون آوردن ۱۵- اشاره- در پناه- شهرداری قدیم

حل جدول ۱۵۴۴

	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

		۳	۴			۹	۱	۸	
				۸		۳	۶	۲	
	۷		۱		۲	۲	۴	۳	۵
				۲		۹	۳	۵	
۳		۵		۵		۶	۹	۱	
						۸	۴	۲	
۶									
	۵		۴	۷	۱	۳	۲	۶	
۲					۴	۹	۱	۵	۳

۸	۷	۸	۶	۳	۳	۷	۱	۸	۸
۷	۶	۳	۸	۱	۸	۳	۴	۷	۷
۳	۱	۸	۷	۸	۳	۷	۱	۸	۳
۸	۳	۶	۸	۷	۱	۷	۳	۸	۸
۸	۱	۷	۳	۳	۳	۷	۱	۷	۳
۷	۳	۱	۸	۸	۶	۸	۱	۷	۳
۶	۸	۳	۱	۷	۸	۳	۱	۷	۳
۱	۷	۳	۳	۸	۳	۷	۱	۷	۳
۳	۸	۱	۳	۶	۷	۱	۷	۳	۸

شماره ۱۵۴۵

عمودی

۱- داشتن عزم واندیشه پسندیده- از پادشاهان هخامنشی ۲- محصول زلزله- سخت‌ودشوار- سرپرست و قیم ۳- مسخره کردن- ژوپیتور- نوعی زیرانداز قدیمی ۴- شیر حیوان تازه-ا اندازه- مقابل رنگی- ویتامین انعقادخون ۵- علامت مصدر جعلی- ماه هفتم سریانی- از درجات نظامی ۶- دوستی- پسوند شباهت- نژاد مردم پرو ۷- قوم کهن تاریخ ایران- چیزهای بلندو رفیع- نوعی بردارو خواهر ۸- گوناگون- انعکاس یافته ۹- کلیه ترکمنی- اثر تاریخی سرپل ذهاب- زعفران ۱۰- مقابل مادی‌بنه- حرف انتخاب- دستگاه فاکس ۱۱- تپه‌کاری- زهر کشنده- ماهیه حیات ۱۲- دنبالش نگردید- یگانه- از افعال ربطی- نخست‌و آغاز ۱۳- وسیله احتیاطی اضافی- آغاز وابتدا- زادسفر ۱۴- به دریا می‌ریزد- دانشمند و حکیم- یک معروف ۱۵- ترکیبات معطر در شیمی- کد

	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱