



سید منصور رایجانی

متخصص پزشکی فیزیکی

استفاده از کفش مناسب موضوع مهمی است که به سلامت شما کمک می‌کند، کفش‌ها دسته‌بندی‌های مختلف دارند که باید متناسب با شرایط فرد مورد استفاده قرار بگیرد، ضمن اینکه کارکردهای متفاوتی دارند. مثلا کفش مناسب برای پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی، ورزش‌های تخصصی یا کفشی که برای استفاده روزانه است، تفاوت دارد؛ فردی که به کوهنوردی می‌رود قطعاً برای او کفش دویدن مناسب نیست. بهترین جنس برای کفش و استفاده معمول، چرم‌های طبیعی هستند اگر از کفش‌های مصنوعی استفاده می‌کنید به این موضوع توجه کنید که کفش شما قدرت تبادل هوا را داشته باشد، ضمن اینکه یکی از ویژگی‌های کفش استاندارد این است که دقیقاً سایز پای شما باشد. مناسب‌ترین زمان برای خرید کفش بعداز ظهر است، بعد از ظهرها معمولاً زمان زیادی را راه رفته‌اید و طول پا شکل کافی به خود گرفته است، کفشی که انتخاب می‌کنید باید اندازه یک بند انگشت بین نوک پا تا انتهای کفش فاصله داشته باشد. طوری کفش را انتخاب نکنید که کاملاً به انتهای پا بچسبید، یعنی کفشی که انتخاب می‌کنید نباید به‌طور کامل به انتهای پا بچسبید. اگر احساس می‌کنید نوک پائتان با کفش برخورد می‌کند، اصلاً از این کفش‌ها استفاده نکنید. استفاده از کفش‌های نوک تیز می‌تواند به پائتان آسیب وارد کند، اصطلاحاً باید پنجه جلویی کفش صاف باشد، چون باعث می‌شود انگشت‌ها روی هم قرار گیرد و اختلالات زیادی را متوجه فرد می‌کند. کفش‌های بندی گزینه مناسب‌تری در مقایسه با کفش معمولی هستند. توجه داشته باشید پاشنه کفش بیشتر از سه سانت نباشد ولی کفش صاف هم آسیب زیادی به کمر و پای شما می‌رساند. کفش باید مقداری پاشنه داشته باشد، از کفش‌های پاشنه بلند هم صرفاً برای بازه زمانی کوتاه استفاده کنند. کفش استاندارد نیاز به کفی ندارد چون تمامی قوس‌های پا توسط شرکت‌ها بررسی شده است. کفی‌های آماده خیلی اوقات جوابگوی مشکلات اصلی پا نیستند، اگر احساس ناراحتی در ناحیه پا دارید و یا پزشکتان به شما توصیه کرده که از این کفش‌های طبی و یا کفی استفاده کنید، این کار را انجام دهید چرا که در اکثر مواقع تغییراتی باید در کفش ایجاد شود ولی این مسائل مواردی است که باید با تشخیص پزشک انجام شود.

دانشت‌ها

با «کفش» وارد خانه نشوید

آیا شما هم از جمله افرادی هستید که هنگام ورود به خانه کفش‌هایتان را در نمی‌آورید یا هنگام مهمانی به مهمانانتان اجازه می‌دهید که با کفش وارد خانه شوند؟ اگر پاسخ شما به این سوال‌ها مثبت است، ادامه مطلب را بخوانید تا بدانید چرا نباید به این کار ادامه دهید. به گزارش یورونیوز، برخی از کارشناسان بهداشت محیط می‌گویند، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد هنگامی که با کفش به خانه وارد می‌شویم میکروب‌هایی را در محیط خانه منتشر می‌کنیم که برای سلامتی مضرند. «گابریل فیلیپلی»، استاد و مدیر اجرایی مؤسسه تابآوری محیطی ایندیانا می‌گوید: یکی از باکتری‌هایی که می‌توانیم با کفش‌های آلوده وارد محیط خانه کنیم، «اشرشیاکلی» است که باعث «گرفتگی شدید شکمی، اسهال خونی و استفراغ» می‌شود. به گفته او مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد کفش‌هایی که بیرون از خانه می‌پوشیم پس از تمیز کردنشان نیز همچنان آلوده هستند.

فلزات سنگین

به گفته «جیل لیت»، استاد مطالعات زیست محیطی در دانشگاه کلرادو، باکتری‌ها تنها خطری نیستند که ما را تهدید می‌کنند. او می‌گوید: مطالعات نشان داده‌اند که در مناطق شهری با بافت قدیمی، سرب موجود در گرد و غبار را می‌توان با کفش‌ها وارد خانه کرد. همچنین مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که بقایای آفت‌کش‌ها از محیط بیرون می‌تواند با کفش وارد خانه شود. لیت در ادامه افزود: در مناطق شهری سطح آلودگی با فلزات سنگین مانند سرب و مس و روی بیشتر دیده می‌شود این در حالی است که در مناطق روستایی آفت‌کش‌ها بیشترین آلودگی را ایجاد می‌کنند. به گفته کارشناسان، بیشتر خانه‌هایی که قبل از سال ۱۹۷۸ ساخته شده‌اند، با رنگ‌هایی که حاوی سرب هستند رنگ‌آمیزی شده‌اند که با کنده شدن و پوسته پوسته شدن می‌توانند برای سلامت انسان خطرناک باشد. سرب موجود در محیط برای تمام سننین خطرناک محسوب می‌شود. اما اثرات سمی فلزات سنگین دیگر و آفت‌کش‌ها به مراتب می‌تواند برای کودکان خطرناک‌تر باشد زیرا آن‌ها جثه کوچک‌تری دارند و هنگام بازی کردن روی زمین غلت می‌زنند. لیت ادامه داد: یکی از راه‌های اصلی قرار گرفتن کودکان در معرض مواد سمی و عوامل بیماری‌های عفونی این است که آن‌ها دست‌های آلوده خود را به دهانشان بزنند.

دستمال نمناک

کارشناسان می‌گویند قبل از اینکه از مردم بخواهید کفش‌های خود را در بیاورند، مطمئن شوید که خانه تا حد امکان عاری از آلودگی باشد. برای تمیز کردن خانه هرگز اول جارو یا جاروبرقی نکشید چون این کار باعث پخش شدن آلودگی می‌شود. ابتدا بهتر است با یک دستمال نمناک کف خانه را تمیز کنید. البته تمیز کردن خانه همینجا تمام نمی‌شود، فیلیپلی می‌گوید که برای تمیز کردن خانه، نه تنها کف خانه بلکه باید تمام سطوح خانه را از جمله ستون‌ها، تاقچه‌ها، میز و کف صندلی و سایر مبلمان را نیز با یک دستمال نمناک یا اسبیری ضدعفونی از آلودگی‌ها پاک کرد. او همچنین در ادامه افزود: یکی از روش‌های مناسب برای پاک کردن آلودگی‌ها استفاده کردن از محلول سرکه و آب است. به گفته کارشناسان، بیشترین آلودگی‌ها در قسمت ورودی خانه قرار دارد. لیت با اشاره به این آلودگی‌ها گفت: فرش بیشترین گرد و غبار را به خود جذب می‌کند، بنابراین اگر نگران گرد و غبار و آلودگی هستید بهتر است، فرش را از خانه خود حذف کنید. اگر هم قصد ندارید فرش‌هایتان را دور بیندازید بهتر است آن‌ها را با دستگاه حذف ذرات هوا با راندامان بالا یا فیلتر HEPA. جاروبرقی بزنید و پس از اتمام کار، کیسه یا فیلتر را در سطل زباله بیرون بیندازید. فیلیپلی می‌گوید: در آوردن کفش‌ها در جلوی درب خانه ممکن است بهترین راه برای محدود کردن میکروب‌ها و گرد و غبار سمی باشد.

نکته

سبزیجات مفید برای دیابت

یک انتخاب سالم برای جلوگیری از نوسانات قندخون در مبتلایان به دیابت نوع ۲، مصرف سبزیجات کم کربوهیدرات است. این سبزی‌ها حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر و در عین حال کم کالری هستند. انواع سبزی‌های مفید برای حال دیابتی‌های نوع ۲ شامل موارد زیر است:

اسفناج

اسفناج کم کربوهیدرات انتخاب عاقلانه‌ای برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ و حاوی فولات، بتاکاروتن و ویتامین K است. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد.

گوچه‌فرنگی

گوچه‌فرنگی حاوی ویتامین C و یک منبع عالی از ویتامین A و پتاسیم محسوب می‌شود. هر فنجان آب گوچه‌فرنگی تنها ۳۲ کیلوکالری دارد. گوچه‌فرنگی حاوی لیکوپن و یک آنتی‌اکسیدان قوی است که در برابر بیماری‌های قلبی، سرطان پروستات و ... محافظت ایجاد می‌کند، ضمن اینکه برای دیابتی‌ها یک خوراکی کم کربوهیدرات است.

کلم بروکلی

بروکلی علاوه بر اینکه کربوهیدرات کمی دارد، سرشار از ویتامین‌های A، C، K، فیبر و آهن است.

خیار

یک فنجان خیار خردشده تنها ۵ گرم کربوهیدرات دارد و بدون هیچگونه نگرانی می‌توانید مقادیر زیادی از آن را مصرف کنید. خیار یک منبع عالی از ویتامین K، پتاسیم و ویتامین C نیز محسوب می‌شود.

کلم

خوردن کلم یک راه ارزان برای اضافه کردن ویتامین‌های K و C به رژیم غذایی است؛ البته حاوی آنتی‌اکسیدان، فیبر، منگنز و ویتامین B6 نیز هست.

بروکسل

کلم بروکسل نیز سرشار از ویتامین A، C و فولات و فیبر است و محققان بر این باورند که علاوه بر فوایدش برای دیابتی‌ها، می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را دفع کند.

گل کلم

گل کلم سرشار از ویتامین C، فیبر، پتاسیم و فولات است. به‌علاوه مصرف روزانه ۱۲۲ گرم از این سبزی در روز تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

علل خشکی و درد مفاصل در سرما

وقتی فشار هوا در سرما پایین می‌آید، تاندون‌ها و ماهیچه‌ها در محل مفاصل ممکن است منبسط شوند که به بروز درد مفصلی منجر می‌شود. در حالی که هوا رو به سردی می‌رود، ممکن است متوجه شده باشید که بدنتان کمی بیشتر درد می‌کند. این تصور رایج وجود دارد که هوا بر درد ماهیچه استخوانی مزمن تاثیر می‌گذارد، وقتی فشار هوا در سرما پایین می‌آید، تاندون‌ها و ماهیچه‌ها در محل مفاصل ممکن است منبسط شوند که به بروز درد مفصلی منجر می‌شود.



به نظر می‌رسد بین کاهش فشار هوا و درد مفاصل ارتباط وجود داشته باشد و برخی افراد به تغییرات فشار در هوای سرد و بارانی حساس‌ترند. هارل می‌گوید: کاهش فشار هوا به انبساط بافت‌ها از جمله ماهیچه و تاندون منجر می‌شود که افزایش درد در فضاهای محصور مانند مفاصل را در پی دارد.

انقباض رگ‌ها

با تغییر دما، بدن تلاش می‌کند دمایش را حفظ کند که سبب انقباض رگ‌ها می‌شود. به گفته هارل، با انقباض رگ‌ها، جریان خون به ماهیچه‌ها و مفاصل کاهش پیدا می‌کند و این کاهش جریان خون ممکن است درد و خشکی مفاصل را در پی داشته باشد.

کاهش فشار هوا

به نظر می‌رسد بین کاهش فشار هوا و درد مفاصل ارتباط وجود داشته باشد و برخی افراد به تغییرات فشار در هوای سرد و بارانی حساس‌ترند. هارل می‌گوید: کاهش فشار هوا به انبساط بافت‌ها از جمله ماهیچه و تاندون منجر می‌شود که افزایش درد در فضاهای محصور مانند مفاصل را در پی دارد.

بی‌حرکی

کاهش فعالیت در فصل زمستان به کاهش جریان خون به مفاصل و در نتیجه، خشکی بدن و افزایش درد منجر می‌شود.



خودتان را گرم نگه دارید

گرم‌کمک می‌کند از تاثیر عواملی که در دمای پایین در درد مفاصل را تشدید می‌کنند، بکاهید. هارل توصیه می‌کند: لباس‌های گرم و چند لایه لباس بپوشید، از پتوی برقی و حمام آبگرم غافل نشوید و دمای داخل خودرو یا خانه را بالا ببرید.

فعالیت بدنی داشته باشید

ورزش سبک مانند پیاده‌روی به کشش و باز شدن مفاصل کمک می‌کند. لی می‌گوید: تحرک به تقویت استخوان‌ها در بلندمدت کمک می‌کند و از درد ماهیچه استخوانی مزمن جلوگیری می‌کند. در صورت ادامه درد، داروهایی مانند ایبوپروفن که بدون نسخه پزشک در دسترس است به تسکین درد کمک می‌کند.

آب کافی بنوشید

وقتی هوا آفتابی و گرم است، راحت‌تر می‌شود به یاد داشت که باید مدام آب نوشید و تعادل آب بدن را حفظ کرد. اما نوشیدن آب کافی در فصل زمستان نیز به اندازه تأیید اهمیت دارد زیرا کمبود آب با خشکی مفاصل همراه است و درد مفاصل را بیشتر می‌کند.

رژیم‌های گیاهی و حفظ سلامت قلب

یک مطالعه جدید روی دوقلوهای همسان نشان می‌دهد رژیم گیاهخواری می‌تواند سلامت قلب افراد را به‌شدت بهبود بخشد. محقق ارشد این مطالعه «کریستوفر گاردنر» گفت: «این مطالعه برای این است که رژیم گیاهخواری همه‌چیزخواران معمولی سالم‌تر است.» تیم تحقیق ۲۲ جفت از دوقلوهای همسان را انتخاب کردند. به یکی از قل‌ها از رژیم غذایی گیاهخواری اختصاص داده شد و دیگری رژیم غذایی

همه‌چیزخوار. هر دو رژیم غذایی سالم بودند، حاوی مقدار زیادی سبزیجات، لوبیا، میوه‌ها و غلات کامل. در هر دو رژیم محدودیت مصرف قند و نشاسته تصفیه شده هم وجود داشت. اما رژیم گیاهخواری کاملاً گیاهی بود. رژیم غذایی همه‌چیزخوار شامل مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، پنیر، لبنیات و سایر مواد غذایی از منابع حیوانی بود. گاردنر می‌گوید: «هر کسی که رژیم گیاهخواری را انتخاب می‌کند، می‌تواند سلامت طولانی‌مدت داشته باشد»

مواد غذایی‌ای که پیری مغز را کاهش می‌دهد

دهیم. برای این تحقیق، ۹۱۵ نفر تحت نظر قرار گرفتند. همه افراد در آزمون حافظه شرکت و گزارش کردند که چه مقدار غذای دریایی مصرف کرده‌اند. این غذاها شامل کیک ماهی، ساندویچ تن ماهی، میگو بود. نتایج نشان داد افرادی که غذاهای دریایی بیشتری مصرف می‌کردند حافظه معنایی بهتری داشتند که چیزی شبیه دانش عمومی است. مصرف بیشتر غذاهای دریایی به مهارت‌های ادراکی قوی‌تر نیز مرتبط بود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از اشکال هندسی - از آثار دیدنی استان فارس - با قصدونیت ۲- پاسخ‌ومقابل- عمده‌فروش ۳- نفس سوخته‌دلان - پرند خوش‌آواز - ساز قدیمی - صدای تمسخر ۴- پیاله - برکت برج - شهری در استان سمنان ۵- بیگانه با کاروتلاش - ماه میلادی - پوششی زنانه ۶- مسافرت دسته‌جمعی - عددپیش‌از - فارسی انیکت ۷- محلی دیدنی در جویبار - درخت زبان گنجشک - راز ۸- ضمیردوم شخص جمع - پسوندآلودگی - آموخته لقمان - اثر دافنه دومویر ۹- حرف ربط - عدد ارشمیدس - اثر فخرالدین اسعد گرگانی ۱۰- نوزایی - منطقه‌ای در انگلیس - برتر از گوهر آمد پدید ۱۱- یک پیام‌رسان ایرانی - استانی در ترکیه - ورزش ذهنی ۱۲- نامی مردانه - سوره موجودات ناپیدا - عبرت و پند ۱۳- دوباره‌کاری - ششش غرب - پیام غیبی - یک و یک ۱۴- شویه- مثنوی خواجوی کرمانی ۱۵- تنگ هم - یکی از عناصر شیمیایی کمیاب - نام کوچک «پاستور»

حل جدول ۱۷۱۶

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