

مرشد دهمرد در *گفت و گویا «سیستان و بلوچستان»*

باستانی، تلفیق معنویت و ورزش است

ورزش‌های زورخانه‌ای که ریشه در تاریخ ایران دارد و ورزش آبا و اجدادی‌مان است شاید مظلوم تر از همیشه در حاشیه مانده است. در آستانه روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه ای با یکی از مرشدان استان هم کلام شدیم، «ابراهیم دهمرده» به خبرنگار ما گفت: ورزش باستانی از آن جا که توأم با روحیه سلحشوری دینی و عرفانی است وسیله‌ای موثر برای پرورش قدرت تفکر در نوجوانان و جوانان محسوب می شود، این ورزش طرح، تقسیم کار، هماهنگی و هدف مشترک دارد که در نهایت همه این کارها عقلانی است. وی افزود:

گروه ورزش } با توجه به شور و هیجان بالا در سنین جوانی، رشته‌های پر تنش و هیجان انگیز

بیش از دیگر رشته‌ها مورد توجه جوانان است که در این میان موتورسواری و اتومبیلرانی را می‌توان از جمله آن دانست زیرا با وجود برگزاری مسابقات موتورسواری و اتومبیلرانی در پیستنی واقع در ۱۰ کیلومتری زاهدان باز هم علاقه‌مندان زیادی برای تماشای رقابت‌ها در محل حاضر می‌شوند. این توجه نشان داده است که هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی می‌تواند در جذب جوانان به سمت ورزش نقش مهمی داشته باشد که البته هیئت استان در این روزها به دنبال شناخت رئیس جدید خود بود و پس از مدت‌ها با حضور رئیس فدراسیون و برگزاری انتخابات، رئیس جدیدش را شناخت اما این انتخابات تغییری در ریاست هیئت ایجاد نکرد چون ورزشکاران استان برای دوره چهارساله پیش رو محمد توسلی کیارا مجدداً بهترین گزینه دانستند.

اهمیت بالای ورزش در میان مردم

حضور رئیس فدراسیون موتور سواری و اتومبیلرانی در استان فرصتی برای گفت و گوی خبرنگار ما با این مسئول شد. «صدانلو» می‌گوید: بیش از ۳۳ سال است که به‌عنوان مدیر در حوزه ورزش فعالیت دارم و با توجه به تجربیات سال‌های گذشته بر این باور هستم که ورزش در میان مردم جایگاه خاصی دارد و این جایگاه اثرگذاری زیادی روی آن‌ها داشته باشد، از طرفی این موضوع سبب شده است تا موفقیت‌های ورزشی در میان مردم شور و هیجان فراوانی ایجاد کند. وی می‌افزاید: در این راه موتور سواری و اتومبیلرانی از جمله رشته‌هایی است که به دلیل هیجان بالای خود توانسته است در جذب اقشار مختلف جامعه موفق عمل کند و با حضور در میادین برگزاری رقابت‌های

اساس ورزش زورخانه‌ای، فرهنگ آن است اگر فرهنگ، آیین و آداب زورخانه که همان روحیه جوانمردی، گذشت، وفاداری، احترام به بزرگ‌تر و احترام به مرشد را جدا کنیم جز چند حرکت فیزیکی مشترک با ورزش‌های دیگر چیزی نمی‌ماند، پرورش روح و یادگیری مبانی و مفاهیم بنیادی این ورزش در کنار پرورش جسم و حرکات فیزیکی می‌تواند در رشد و شکوفایی نوجوانان موثر باشد. وی اظهار کرد: هر عنصر فرهنگی نه تنها ارزش ملی و محلی دارد بلکه قسمتی از گنجینه جهانی بشر و متعلق به کل جامعه انسانی است، در

میان عناصر فرهنگی که در هجوم سیل گونه فرهنگ غرب، محو یا کم رنگ شده زورخانه منحصر به فرد و بی‌مانند است این مروراید در صدف است و شکل‌گیری آن نه حاصل یک سال و دو سال، بلکه مجموعه‌ای از ساختارهای فرهنگی چند هزار ساله نیاکان ما بوده که به‌دستمان رسیده است پس باید فرزندان شایسته‌ای باشیم فرزندانی که از میراث فرهنگی و سرمایه‌های معنوی این مرز و بوم پاسداری می‌کنند و بر آن می‌افزایند نه این که سهل‌انگاره و با بی‌قیدی، این مروراید گرانبها را از دست می‌دهند و قسمتی از هویت خود را حذف می‌کنند این امر نه تنها به زیان است بلکه قسمتی از سرمایه فرهنگی بشر از بین می‌رود. به گفته این مرشد، زورخانه هنوز هم از میراث فرهنگی و پر بهای نیاکان ما زنده است و نقش سازنده خود را در زندگی ایفا می‌کند و از خاطره مردان ایران

سبقت‌ظرفیت‌های موتورسواری و اتومبیلرانی از زیرساخت‌ها

موتورسواری و اتومبیلرانی به راحتی می‌توان شاهد حضور تماشاگرانی در هر رده سنی بود. وی تصریح می‌کند: استقبال مردم از رقابت‌های این رشته را می‌توان بسیار بالا ارزیابی کرد چرا که در بیشتر مسابقات برگزار شده شاهد حضور بیش از ۲۰ هزار تماشاچی هستیم که نشان می‌دهد بسیاری از جوانان این رشته را بیش از دیگر رشته‌ها قبول دارند بنابراین فدراسیون در تلاش است با کمک ادارات کل این ظرفیت را در کشور ارتقا دهد.

اختصاص نیافتن پروژه عمرانی به موتورسواری و اتومبیلرانی

به گفته‌وی، وزارت ورزش و جوانان از این رشته حمایت‌های فراوانی انجام داده و برای توسعه آن بسیار کمک کرده است اما با توجه به هزینه‌های بالای این رشته و شرایط خاص برگزاری آن به ویژه در استان‌ها انتظار می‌رود شخص وزیر و مدیران کل استان‌ها حمایت‌های بیشتری از این ورزش داشته باشند. وی می‌افزاید: عملیات هزاران پروژه ورزشی در کشور کلنگ‌زنی یا اجرایی شده است اما در این میان حتی یک پروژه به ورزش موتورسوای و اتومبیلرانی اختصاص پیدا نکرده است و این هیئت بدون پروژه مانده است. این در حالی است که استان‌های مختلف در این رشته استعدادهای فراوان دارند اما به دلیل شرایط مالی یا نبودپیست استاندارد نتوانسته‌اند در پرورش این استعدادها نقش مناسبی ایفا کنندو در صورت فراهم کردن شرایط لازم ورزشکاران این رشته می‌توانند در رقابت‌های مختلف برای کشور افتخار آفرینی کنند.

ظرفیت‌های ایده‌آل استان

رئیس فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی بیان می‌کند:

در میان استان‌ها، سیستان و بلوچستان یکی از مناطقی است که در این رشته ظرفیت‌های ایده‌آلی دارد و با وجود رانندگانی با توان بالا توانسته است حتی در رقابت‌های فراملی نیز نامی از ایران را به میدان آورد، بنابراین باید این ظرفیت‌ها را غنیمت شمرد و برای پرورش آن‌ها اقدام‌های مناسبی انجام داد. وی ادامه می‌دهد: طی سال‌های اخیر رشته موتورسواری و اتومبیلرانی در استان پیشرفت قابل توجهی داشته است و در صورت حمایت اداره کل از ورزشکاران این رشته می‌توان در آینده نزدیک شاهد توسعه زیر ساخت‌های ورزشی آن و ساختن پیست‌های موتور سواری و اتومبیلرانی بود. به گفته وی، با توجه به فعالیت ورزشکارن سیستان و بلوچستان تخصیص اعتبارات هیئت استان افزایش خواهد یافت و در آینده نزدیک تیم سیستان و بلوچستان به مسابقات برون مرزی موتور کراس اعزام می‌شود.

پیشرفت موتورسواری و اتومبیلرانی در استان

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان هم در این باره به

زدوده نشده است. زورخانه می‌تواند در این پهنه، خاطرات شیرین پهلوانی و جوانمردی، رفعت و عظمت را زنده و جوانان برومند، سالم و سرافرازی را تربیت کند به لحاظ نقش سازنده و ترکیب منحصر به فرد زورخانه حفظ و گسترش آن از نظر فرهنگی و ورزشی، اجتماعی و اخلاقی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. وی تصریح کرد: ورزش‌های زورخانه‌ای هم با شکل خاص خود و غنای محتوایی که دارد یکی از فرآیندها و فرآورده‌های ورزشی فرهنگ بشری است که اصول آن با اصول مورد پذیرش جوامع انسانی همخوانی داردو در کمترورزشی شاهد تلفیق معنویت و ورزش، عقل و معرفت با جسم و احساس در این سطح و عمق هستیم به همین دلیل فراملی کردن ورزش‌های زورخانه تلاشی برای حفظ دستاوردهای پر مایه بشری است که ارزشی بیشتر و موثرتر از آثار باستانی دارد.



سرپرست اداره کل ورزش و جوانان: برای شکوفایی استعدادهای موتورسواری و اتومبیلرانی، باید زیر ساخت‌های لازم را فراهم کرد

خبرنگار ما می‌گوید: طی سال‌های گذشته هیئت موتور سواری و اتومبیلرانی استان با تلاش و برنامه‌ریزی هدفمند خود توانسته است رشد و پیشرفت خوبی در کشور داشته باشد که عناوین ارزشمند رشته آفرود در رقابت‌های مختلف را می‌توان گواهی بر این ادعا دانست. «محمود رضا امیری» می‌افزاید: موتور سواری و اتومبیلرانی در میان جوانان استان از هیجان و جایگاه خاصی برخوردار است بنابراین برای شکوفایی استعدادهای این رشته در سیستان و بلوچستان، باید زیر ساخت‌های لازم را فراهم کرد. وی بیان می‌کند: برای توسعه ورزش در استان پروژه‌های مختلفی برنامه‌ریزی شد که برخی از این پروژه‌ها در هفته دولت و دهه فجر پس از بهره‌برداری در اختیار مردم قرار می‌گیرد اما تکمیل پروژه‌های ناتمام در استان یکی از طرح‌هایی است که اجرایی شده است. به گفته وی، در گذشته عملیات ساخت طرح‌های مختلفی آغاز شد اما مراحل اجرای طرح‌ها تکمیل نشد، به همین دلیل طرح‌های ناتمام فراوانی در استان وجود دارد که برای تکمیل آن‌ها انقلابی برای استان در حال شکل گرفتن است.

۳

ورزش

عبور ساحلی بازهای چاپهار از اردکان

گروه ورزش } تیم فوتبال ساحلی چاپهار در هفته هشتم لیگ برتر از مصاف حریف یزدی خود گذشت. دبیر کمیته فوتبال ساحلی هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: در ادامه رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ساحلی، تیم منطقه آزاد چاپهار در اردکان یزد به مصاف نماینده این شهرستان رفت و توانست به عنوان تیم برنده میدان رقابت را ترک کند. «برکت نصیریان» افزود: با توجه به شرایط جدول انتظار می‌رفت نماینده استان بتواند به راحتی از سد میزبان خود عبور کند، اما شرایط مسابقه به گونه‌ای دیگر رقم خورد و تیم منطقه آزاد چاپهار در مقابل چهار گل به‌ثمر رسانده سه گل از کویر پیام اردکان دریافت کرد اما توانست تیم‌پیروز میدان باشد.

هواگوپوشان استان روی تاتامی کشور رفتند

پسران تکواندو کار استان در رقابت‌های کشوری روی تاتامی رفتند. دبیر هیئت تکواندو به خبرنگار ما گفت: پس از برگزاری رقابت‌های تکواندو پسران نفرات استان برای حضور در مسابقات قهرمانی کشور انتخاب شدند که بر اساس برنامه فدراسیون تیم ۱۰ نفری استان پنج شنبه هفته گذشته به محل برگزاری مسابقات اعزام شدند. «طاهری نسب» افزود: طبق برنامه اعلام شده فدراسیون این رقابت‌ها از روز گذشته کار خود را در تهران آغاز کرد و پسران استان نیز برای رسیدن به سکوی قهرمانی با برترین‌های تکواندوی استان‌های دیگر رقابت کنند.

افتتاح ۲ خانه ورزش روستایی در نقطه صفرمرزی

دو خانه ورزش روستایی در نقطه صفرمرزی در میرجاوه به بهره‌برداری رسید. رئیس اداره ورزش و جوانان میرجاوه به خبرنگار ما گفت: با هدف کاهش آسیب‌های اجتماعی، توسعه ورزش‌های روستایی و پرکردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در روستاها به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر دو خانه ورزش روستایی در شهرستان به بهره‌برداری رسید. «مسافر شهنازی» افزود: این خانه‌های روستایی با امکانات ورزشی از قبیل میز پینگ‌پنگ، راکت، توپ، میز فوتبال دستی، صفحه شطرنج، دارت و تاتامی برای رشته‌های رزمی تجهیز شده است.

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ‌ها را حرف‌به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود‌خانه‌فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چندحرف دارد.

واژگان کمتر اما
پهیز از پرسش
هرز (ناخواسته)
در این جدول،
مایه‌افزایش
بار آموزش‌نی
شده است.
برخی سوال‌ها،
از مطالب روزنامه
خراسان‌روزهای
قبیل طراحی
شده است.

۱۲- (۳حرفی) رشته کوهی در اروپا

۱۳- (۴حرفی) وجود پدروئین (مانند شیر و)
در وعده صبحانه می‌تواند میزان فراگیری ر در در
افزایش دهد.

۱۴- (۵حرفی) مالیدن بعضی از روغن‌ها مانند
روغن این گیاه روی لثه‌ها به تقویت لثه کمک
می‌کند.

۱۵- (۳حرفی) رمز آلوده محرمانه

۱۶- (۵حرفی) مطالعه و تحقیق

۱۷- (۵حرفی) استفاده از هندوانه، طالبی،
کاهو خیار در این فصل بسیار مناسب است چرا که
علاوه بر تأمین آب بدن، حاوی ویتامین و املاح مورد
نیاز بدن است.

۱۸- (۵حرفی) نامی دخترانه به معنای زیبارو

۱۹- (۶حرفی) بستنی یخی

۲۰- (۴حرفی) بسیاری افراد در دوره
شیمی در مانی نمی‌توانند از گوشت استفاده
کنند، چون طعم فلز را در دهانشان به وجود می‌آورد.

۲۱- (۴حرفی) حریفان در یک مسابقه

۲۲- (۶حرفی) نبردی بین امام علی (ع) و خوارج

۲۳- (۵حرفی) از سبزی‌های پرطرفدار

۱- (۶حرفی) باقی‌ماندن آرایش روی چشم در
هنگام خواب می‌تواند چشم‌های شما را تحریک
کند و موجب، التهاب و پف زیر چشم شود.

۲- (۴حرفی) ورزش توپ‌وراکت

۳- (۳حرفی) از استان‌های مرکزی کشور

۴- (۴حرفی) برای تقویت لثه‌ها استفاده از
و پوست انار مناسب است می‌توانید آن‌ها را آسیاب
کنید و با مسواک یا دست‌روی لثه‌ها بمالید.

۵- (۵حرفی) استفاده از برای نرم کردن
مفاصل و دردهای عضلانی مفید و موثر است.

۶- (۳حرفی) پیاز و کبابی، پخته با خام، از آن‌جا
که سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها دارد، سیستم
دفاعی بدن را برای مقابله با سرطان تحریک می‌کند.

۷- (۶حرفی) برای کاهش پف زیر چشم، سعی کنید
..... های فصلی تان را کنترل کنید.

۸- (۴حرفی) شوخی

۹- (۳حرفی) کلام

۱۰- (۳حرفی) درختی جنگلی با چوب محکم

۱۱- (۵حرفی) در صورت داشتن زخم‌های دهانی،
از مصرف غذاهای سفت و تیز مثل کر اکر، چیپس،
سبزیجات خام و غذاهای دار خودداری کنید.

پاسخ‌ها

شاه سفید به ۵۶ می‌رود.

اگر شاه سیاه به ۴d برود، فیل بالایی سفید به ۵b می‌رود

تا سیاه مات شود.

و اگر شاه سیاه به ۴۴ برود، فیل بالایی سفید به ۵c می‌رود

تا سیاه مات شود.

خ	ج	ا	ن	و	ع	د	ل	ت
ح	ب	س	ق	ر	ل	ر	ض	ح
ک	ا	ت	ب	ن	س	د	ی	م
و	د	ر	ا	ک	ی	ر	ج	ر
ز	ا	س	ا	س	ر	د	ا	ه
ی	ش	و	س	ا	ر	ف	د	ج
ن								

۶	۱۵	۹	۱۸	۲۲	۲۴
۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷

۶	۱۵	۹	۱۸	۲۲	۲۴
۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه	
متوسط	

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه	
بسیار سخت	

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

سودوکو	
هر روز	

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسیدکه در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳×۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

۱	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۱	۵۳	۵۵	۵۷	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۱	۷۳	۷۵	۷۷	۷۹	۸۱	۸۳	۸۵	۸۷	۸۹	۹۱	۹۳	۹۵	۹۷	۹۹
۲	۴	۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶	۳۸	۴۰	۴۲	۴۴	۴۶	۴۸	۵۰	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۲	۶۴	۶۶	۶۸	۷۰	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸	۸۰	۸۲	۸۴	۸۶	۸۸	۹۰	۹۲	۹۴	۹۶	۹۸
۳	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۱	۵۳	۵۵	۵۷	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۱	۷۳	۷۵	۷۷	۷۹	۸۱	۸۳	۸۵	۸۷	۸۹	۹۱	۹۳	۹۵	۹۷	۹۹
۴	۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶	۳۸	۴۰	۴۲	۴۴	۴۶	۴۸	۵۰	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۲	۶۴	۶۶	۶۸	۷۰	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸	۸۰	۸۲	۸۴	۸۶	۸۸	۹۰	۹۲	۹۴	۹۶	۹۸	
۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۱	۵۳	۵۵	۵۷	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۱	۷۳	۷۵	۷۷	۷۹	۸۱	۸۳	۸۵	۸۷	۸۹	۹۱	۹۳	۹۵	۹۷	۹۹	
۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶	۳۸	۴۰	۴۲	۴۴	۴۶	۴۸	۵۰	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۲	۶۴	۶۶	۶۸	۷۰	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸	۸۰	۸۲	۸۴	۸۶	۸۸	۹۰	۹۲	۹۴	۹۶	۹۸		
۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۱	۵۳	۵۵	۵۷	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۱	۷۳	۷۵	۷۷	۷۹	۸۱	۸۳	۸۵	۸۷	۸۹	۹۱	۹۳	۹۵	۹۷	۹۹		
۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶	۳۸	۴۰	۴۲	۴۴	۴۶	۴۸	۵۰	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۲	۶۴	۶۶	۶۸	۷۰	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸	۸۰	۸۲	۸۴	۸۶	۸۸	۹۰	۹۲	۹۴	۹۶	۹۸			
۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۱	۵۳	۵۵	۵۷	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۱	۷۳	۷۵	۷۷	۷۹	۸۱	۸۳	۸۵	۸۷	۸۹	۹۱	۹۳	۹۵	۹۷	۹۹			
۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶	۳۸	۴۰	۴۲	۴۴	۴۶	۴۸	۵۰	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۲	۶۴	۶۶	۶۸	۷۰	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸	۸۰	۸۲	۸۴	۸۶	۸۸	۹۰	۹۲	۹۴	۹۶	۹۸				
۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵																																									