

## اصلت



## حلیم بادمجان

- مواد لازم برای ۵ تا ۶ نفر**:

گوشت بی استخوان نیم کیلو
بادمجان قلمی ۱۰ تا ۱۲ عدد
عدس ۲۵۰ گرم
پیاز سرخ شده ۳ قاشق غذاخوری
کشک ساییده غلیظ ۲ یا ۳ فنجان
گردوی چرخ شده ۱/۲ فنجان
زعفران ساییده ۱/۲ فنجان
سیر داغ ۲ قاشق غذاخوری
نمناع داغ ۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل به مقدار کافی

- طرز تهیه**:

گوشت را چندتکه کرده، می شوئیم و با کمی روغن تفت می دهیم . سپس همراه سه لیوان آب و پیاز سرخ شده، روی شعله ملایم می گذاریم تا بپزد.

بعد از نیم پز شدن گوشت ، عدس خیس خورده را به آن اضافه می کنیم.

سپس بادمجان های سرخ شده را به گوشت و عدس پخته اضافه می کنیم تا بپزد و آب آن کشیده شود بعد با گوشت کوب آن را می کوئیم تا کاملاً له شود.

حلیم را روی حرارت قرار فر می دهیم و کمی آن را هم می زنیم تا مایع حلیم کشدار شود.

به تدریج کشک را به آن اضافه کرده و مرتب هم می زنیم تا حلیم بجوشد و ته نگیرد.

روی حلیم را با کمی کشک، نمناع داغ و سیر داغ تزئین می کنیم .

## میز مشاوره

# یاد گیری لذتبخش



بدانید به چه شیوه‌ای بهتر یاد می‌گیرید، آن وقت می‌توانید اوقات یادگیری‌تان را به همان روشی ترتیب دهید که دلخواه‌تان است، اگر بدانید چه شیوه‌ای در یادگیری‌تان مؤثرتر است، مهارت‌های یادگیری فقط کسب نمرات ممتاز در دوران تحصیل نباشد، چرا که می‌توانید در سنین بالاتر نیز از توانایی یادگیری مؤثر به‌منظور موفقیت در زندگی شغلی و تحصیلی خود بهره ببرید.

## کدبانو

# نگهداری ادویه‌جات



کنید. برای تقلب در ادویه‌ها خیلی چیزها را می‌توانند به‌آن اضافه کنندو به‌خورد مردم دهند، بنابراین اگر برایتان مقدور می‌باشد سعی کنید ادویه را خودتان در خانه بگویید.

یکی از رایج‌ترین سوال‌های بانوان در مورد ادویه‌ها، چگونگی نگهداری از این محصولات است. به‌نقل از «بیتوته» بهترین‌طرف برای نگهداری ادویه‌ها، در درجه‌اول ظرف‌های فلزی است که در آن‌ها به‌طور کامل بسته‌می‌شود. در درجه‌دوم هم‌طرف‌های شیشه‌ای رنگی مانند ظرف‌وشیشه‌ای قهوه‌ای برای نگهداری ادویه‌ها مناسب‌می‌باشد. ادویه‌های پودر شده اگر به‌درستی و در شرایطی که عنوان کردید نگهداری شوند، می‌توانند ۱۲ تا ۱۸ ماه بدون دغدغه‌مورد استفاده قرار بگیرند. انواع ادویه را در جای خشک و خنک و به دور از آفتاب و در ظروف فلزی یا شیشه‌ای نگهداری کنید. اگر می‌توانید ادویه‌ها را به‌شکل اصلی آن‌ها نگه‌داریدو در زمان مصرف آسیاب کنید. به‌این ترتیب، بیشتر طعم و عطرشان را حفظ می‌کنند. ادویه‌های آسیاب‌شده تا ۶ ماه ودانه‌های کامل تا یک سال قابلیت نگهداری دارند. به‌دلیل آن که بیشتر ادویه‌ها منشأ خاکی دارندو به‌انواع میکروب‌های خاک آلوده‌هستند توصیه می‌شود از انواع استریل شده آن‌ها در بسته‌بندی‌های بهداشتی استفاده

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۸/۱]

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده

است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰سال پیش در آمریکابرمی گردد اما از ۳۰سال پیش مورد توجه ژاپن قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم‌بانام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یاسرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «اروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

**تنها گره گزیده**  
**مجموع**  
۱۰۲ ۲ ۳  
۱۰۱ ۲ ۴  
۲۰۹ ۱ ۱۲  
۱۰۱ ۲ ۱۲  
۱۰۰۰۰ ۳ ۶  
۱۰۰۰۰ ۳ ۷  
۶۰۱۰۹ ۳ ۳۳  
۷۰۰۰۱ ۳ ۱۳  
۱۰۰۰۰۰۰۰ ۳ ۱۰  
۱۰۰۰۰۰۰۰ ۳ ۱۱  
۵۰۰۰۰۰۰۰ ۴ ۲۹  
۶۰۱۰۰۰۰۰ ۴ ۳۰  
**جدول ویژه** که ۱۳ ستون در قلم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۱ راه دارد: ۲+۸+۰+۴+۰+۹. اما ۲و ۴و ۹و ۹ هیچکدام نباید در خانه یابینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۲ شود. پس ۱ در خانه پایین می آیدو مجموع ریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

- برای حل هر معما کافی است:**

• از رقم صفر استفاده نکنیم.  
• جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا راست باشد.  
• از ارقام تکراری  
• ترکیک استفاده نکنیم.  
• هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

حالا تکلیف ۱و ۳ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.  
**حل گام به گام یک نمونه**  
جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۱+۳ باشدو ۳ هم فقط می تواند ۱+۲ باشد. پس مجموع خانه ای تقاطع ارقام ۱و ۳ کنیم. پس جای ۳و ۱ هم قطعی است. همین تقاطع ۳و ۱ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پر کرد. جدول ویژه می گوید: در سطر یک مجموعه ۶ است، باید ۳و ۱ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود. ستونی که جمعش ۱۳ است در قلم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۱ راه دارد: ۲+۸+۰+۴+۰+۹. اما ۲و ۴و ۹و ۹ هیچکدام نباید در خانه یابینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۲ شود. پس ۱ در خانه پایین می آیدو مجموع ریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

| کیدو کو(سودوکو کودک) |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|
| هر روز               |  |  |  |

● **قانون:** خانه‌های خالی را با ۱ تا ۹ پر کنید، طوری که رقمی: در سطر خود، در ستون خودو در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ۵ | ۳ | ۲ |   |
| ۲ |   |   |   |
| ۳ | ۴ | ۳ |   |
| ۳ | ۱ | ۲ |   |
| ۴ |   | ۱ | ۵ |
|   | ۵ | ۴ |   |

فرموده های متون کیدو کو را برای گروه های سنی مختلف از اینترنت جست و جو کنید.

### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودخانه فلش را در آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
|------|----|---|---|----|--|----|----|--|------|
| ۱    |    | ۵ | ۶ |    |  | ۱۰ | ۱۱ |  | ۱۵   |
| ۱۶   |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۰   |
| ۲۱   | ۲۲ |   |   | ۲۵ |  | ۲۹ |    |  | ۳۳   |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۸   | ۳۹ |   |   |    |  |    |    |  | ۴۳   |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۸   | ۴۹ |   |   |    |  |    |    |  | ۵۳   |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۸   | ۵۹ |   |   |    |  |    |    |  | ۶۳   |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۸   |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۳   |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۸   |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۳   |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۸   |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۳   |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۸   |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۲۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۲۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۳۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۳۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۴۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۴۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۵۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۵۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۶۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۶۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۷۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۷۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۸۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۸۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۹۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۹۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۰۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۰۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۱۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۱۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۲۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۲۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۳۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۳۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۴۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۴۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۵۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۵۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۶۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۶۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۷۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۷۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۸۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۸۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۲۹۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۲۹۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۰۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۰۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۱۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۱۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۲۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۲۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۳۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۳۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۴۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۴۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۵۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۵۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۶۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۶۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۷۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۷۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۸۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۸۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۳۹۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۳۹۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۰۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۰۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۱۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۱۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۲۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۲۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۳۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۳۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۴۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۴۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۵۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۵۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۶۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۶۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۷۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۷۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۸۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۸۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۴۹۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۴۹۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۰۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۰۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۱۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۱۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۲۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۲۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۳۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۳۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۴۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۴۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۵۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۵۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۶۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۶۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۷۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۷۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۸۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۸۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۵۹۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۵۹۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۰۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۰۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۱۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۱۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۲۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۲۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۳۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۳۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۴۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۴۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۵۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۵۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۶۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۶۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۷۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۷۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۸۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۸۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۶۹۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۶۹۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۰۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۰۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۱۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۱۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۲۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۲۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۳۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۳۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۴۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۴۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۵۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۵۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۶۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۶۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۷۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۷۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۸۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۸۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۷۹۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۷۹۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۰۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۰۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۱۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۱۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۲۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۲۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۳۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۳۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۴۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۴۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۵۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۵۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۶۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۶۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۷۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۷۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۸۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۸۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۸۹۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۸۹۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۰۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۰۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۱۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۱۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۲۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۲۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۳۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۳۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۴۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۴۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۵۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۵۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۶۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۶۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۷۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۷۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۸۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۸۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۹۹۳  |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۹۹۸  |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۰۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۰۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۱۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۱۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۲۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۲۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۳۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۳۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۴۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۴۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۵۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۵۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۶۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۶۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۷۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۷۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۸۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۸۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۰۹۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۰۹۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۰۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۰۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۱۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۱۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۲۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۲۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۳۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۳۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۴۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۴۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۵۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۵۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۶۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۶۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۷۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۷۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۸۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۸۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۱۹۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۱۹۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۲۰۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۲۰۸ |    |   |   |    |  |    |    |  | ۱۲۱۳ |
|      |    |   |   |    |  |    |    |  |      |
| ۱۲۱۸ |    |   |   |    |  |    |    |  |      |