

توضیحاتی از «پیام صفوی نائینی»، متخصص انستیتوی قلب تگزاس، درباره کرونا

علائمی که باید جدی بگیرید؛ تب، سرفه، تنگی نفس



عکس: سجاد علوی، فارس

اگر چنین چیزی در جایی وجود داشته باشد، بد نیست که به مردم توصیه کنیم برای شستن سبزیجات و میوه‌جات دقت بیشتری کنند. به‌ویژه که حالا مردم خرید می‌روند و به میوه‌ها دست می‌زنند. این هم خودش عاملی است که ما به مردم توصیه کنیم میوه‌ها و سبزیجات را بیشتر بشویند؛ مثلاً در یک طرفی بگذارند مقداری آب و سرکه و نمک بریزند و بگذارند کمی خیس بخورد. البته هیچ منبع علمی هیچ پیشنهادی درباره شست‌وشوی میوه‌ها برای پیشگیری از کرونا نداده و صرفاً این مطلبی بود که به ذهن خود من رسید و احتیاط در این زمینه بد نیست.

نکته مهم دیگر درباره کروناویروس میزان مرگ‌ومیر ناشی از آن یا DEATH RATE است که براساس بهترین تحقیقی که الان وجود دارد که چینی‌ها اطلاعات نزدیک به ۲۲ هزار بیمار را در قالب آن منتشر کردند، این میزان برای کرونا ۲.۳ درصد است؛ ولی برای تفسیر این عده‌ها باید مقداری احتیاط کرد. برای اینکه دیدم بعضی از مردم فکر می‌کنند دو درصد معنی‌اش این است که از هر صد نفری که کرونا می‌گیرند، ۹۸ درصد هیچ مشکلی ندارند و خوب می‌شوند و صرفاً دو درصد می‌میرند؛ درصورتی‌که می‌دانیم درواقع این‌طور نیست و درحسورت سهم قابل‌ اعتنایی را

بیمارهایی که کروناویروس می‌گیرند، بر اثر اقدامات درمانی است که از مرگ نجات پیدا می‌کنند. در مقاله ۷۲ هزارتایی چینی‌ها، آنها ۸۰ درصد افراد مبتلانشده را مایلد گزارش کردند، ۱۴ درصد سبیر و پنج درصد بر تابلوی اصلی مشکلات تنفسی مشکلات گوارشی می‌شود حدود پنج درصد؛ ولی نکته درخورتوجه این است که DEATH RATE در بین بیمارهای کرتیکال ۵۰ درصد بوده. این عدد خیلی مهمی است. همچنین باید توجه کنیم بیمارهایی که در این تحقیق مشکلات زمینه‌ای داشتند؛ مثل فشارخون، مشکلات قلبی- عروقی، سرطان، مشکلات تنفسی... این بیمارها در مرگ‌ومیر سهم بزرگ‌تری داشتند و درواقع دد ریت در بیمارهایی با مشکلات زمینه‌ای ۱۰ درصد بوده و باید متوجه باشیم این دو درصد مرگ برای افراد عادی است و گروه‌های در خطر با مشکلات زمینه‌ای می‌توانند میزان مرگ‌ومیر بسیار بالاتری داشته باشند. نکته درخورتوجه دیگر در همین تحقیق بازه‌های سنی است که بین صفر تا ۹ سال و زیر ۲۰ سال خیلی تعداد افراد آلوده در مقایسه با افراد بزرگ‌تر از ۲۰ سال کم بوده و در بازه سنی صفر تا ۹ سال هیچ مرگ‌ومیری گزارش نشده؛ ولی در انتهای بازه سنی در ۸۰ سال حول‌وحوش ۱۵ درصد میزان مرگ‌ومیر ثبت شده است. مطلب دیگر که لازم می‌دانم خدمت‌تان

روی اجسام خارجی به زندگی ادامه دهد و کم‌اکان قابلیت عفونت‌زایی خودش را حفظ کند برای همین به مردم توصیه می‌شود علاوه بر داشتن ماسک برای محافظت از خودشان وقتی به اجسام خارجی دست می‌زنند، حتماً قبل از اینکه دست‌شان را به دهان، بینی یا چشمشان بزنند، دست‌شان را شسته و ضدعفونی کنند چراکه احتمال دارد آلودگی در اجسام خارجی به دست منتقل و از دست به دهان، چشم و بینی منتقل شود بنابراین در کنار زدن ماسک، شست‌وشوی مداوم دست‌ها به همان اندازه مهم است.

درباره تشخیص این ویروس، نکته مهم این است که در چند هفته گذشته تعدادی از کیت‌های تشخیصی در چین پس از ابتلا بهبود پیدا کردند و البته یکی از دلایل اینکه مقداری میزان تعداد مبتلایان در چین زیاد شد این بود که روش‌های تشخیصی بهبود پیدا کرد.

یکی دیگر از مطالب مهم در این‌باره این است که دوره نهفتگی این نوع کروناویروس، ۲ تا ۱۴ روز است و همچنین اینکه هر فرد آلوده به آن می‌تواند ۲.۲ نفر را آلوده کند.

یکی از نکات جالبی که درباره سارس وجود داشت، این بود که بین ۱۶ تا ۷۰ درصد بیمارانی که به خاطر سارس مراجعه می‌کردند و البته تابلوی اصلی بالینی‌شان هم با مشکلات تنفسی بوده، به طور هم‌زمان مسائل گوارشی و اسهال داشتند و در مرس در بستری‌های اولیه حدود ۲۵ درصد مریض‌ها علاوه بر تابلوی اصلی مشکلات تنفسی مشکلات گوارشی هم داشتند. در گزارش‌های اولیه درباره کرونا نیز بین دو تا ۱۰ درصد مشکلات گوارشی از قبیل دل‌درد و اسهال گزارش شده است. در مقاله‌ای دیگر هم از فاضلاب دو بیمارستانی که مریض‌های سارس در چین بستری بودند، نمونه‌هایی گرفتند و متوجه شدند سارس تا حدود دو هفته در این نمونه‌های فاضلاب قابل ردیابی بوده و می‌توانسته کم‌اکان خاصیت عفونت‌زایی‌اش را حفظ کند؛ بنابراین با توجه به یافته‌هایی که از مرس و سارس وجود دارد، احتمال اینکه انتقال «فیکال اورال» باشد، بسیار بالاست ولی الان مقاله ثبت‌شده‌ای که این را حتماً تأیید کند، وجود ندارد. صرفاً ظن هست به دلیل یافته‌های گذشته از سارس و مرس، درباره انتقال فیکال اورال چیزی که من مقداری به آن فکر کردم و شاید مقداری من را نگران کرده، این است که در سال‌های پیش شایعاتی بود که گاهی برای به‌دست‌آوردن سبزیجات و میوه‌جات از کودهایی استفاده می‌شود که شائبه آلودگی به فاضلاب انسانی داشته است.

شرق: دکتر پیام صفوی نائینی، متخصص ایرانی مشغول به کار در انستیتوی قلب تگزاس، با انتشار پادگستی صوتی نتایج تحقیقات خود و همکارانش درباره ویروس کرونا و تأثیرش روی سیستم قلبی -عروقی را منتشر کردند. بر این اساس، گفته شده است آنها در چند هفته گذشته مشغول کار روی این مقاله بوده‌اند و کار به سرپرستی دکتر محمد مجید که نویسنده کاپدلاین ای‌سی‌سی است، انجام شده. بخشی از اطلاعات اعلام‌شده در این پادگست تخصصی و در حوزه پزشکی است اما بخش زیادی از مطالب برای مخاطب عادی نیز مناسب بوده و اطلاع از آنها ضروری به نظر می‌رسد. بر این اساس، ما در گروه اجتماعی «شرق» تلاش کرده‌ایم متن این پادگست را برای انتشار در روزنامه پیاده و تنظیم کنیم. بخش‌هایی از این توضیحات در ادامه آمده است:

کروناویروس برای همه افرادی که در فیلد پزشکی هستند، مهم است و در این توضیحات صرفاً به مواردی اشاره می‌کنم که شاید کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ اول به صورت خیلی سریع خانواده کروناویروس‌ها را مرور می‌کنم. کروناویروس‌ها شامل چهار گروه می‌شوند. آلفا، بتا، گاما و دلتا که فقط آلفا و بتا در انسان ایجاد بیماری می‌کنند و ویروسی جدید و ناشناخته برای ما انسان‌ها به شمار نمی‌رود. ما سال‌هاست آنها را می‌شناسیم. اولین مورد ثبت‌شده کروناویروس که باعث ایجاد بیماری در انسان شد، در ۱۹۶۰ گزارش شده منتها تا سال‌های ۲۰۰۲، ۲۰۰۳ در بیماری سارس معرفی و باعث مقدار زیادی کشتار در چین شد، مشکلی با کروناویروس‌ها نداشتیم و آنها را ویروس‌های نسبتاً بی‌آزاری می‌دانستیم که باعث ۱۵ تا ۳۰ درصد سرماخوردگی‌ها می‌شدند.

ما تا حالا سه کروناویروس کشنده را می‌شناسیم که اولی سارس کروناویروس بود که در سال ۲۰۰۲، ۲۰۰۳ در چین باعث مرگ‌ومیر زیاد شد. میزان تلفات سارس ۱۰ درصد بود، یعنی متأسفانه ۱۰ درصد کسانی که دچار سارس شدند، از دنیا رفتند. موضوع دیگر که درباره سارس باید ذکر کرد، این است که بسیار باعث آشفته‌گی شد و ترسی عجیب در همه دنیا در همان زمان به وجود آورد و در تقریباً شش ماه چیزی حدود ۴۰ میلیارد دلار ضرر و زیان اقتصادی بر دنیا تحمیل کرد. ریشه عامل انتقال ویروس سارس به انسان را از خفاش می‌دانند. دومین کروناویروس کشنده را در سال ۲۰۱۲ شناختیم، به اسم «مرس» که در عربستان سعودی شناخته شد. عامل مرس هم خفاش اعلام شد و حیوان واسطه‌ش پیدا شد. نکته دیگری که درباره مرس مهم است، این است حدود ۳۰ درصد کسانی که به مرس مبتلا شدند، متأسفانه فوت کردند. مرس محدود‌داش اکثراً در عربستان سعودی بود و آیدمی نسبتاً محدودتر هم در کره جنوبی ایجاد کرد. سومین کروناویروس کشنده که می‌شناسیم، همین سارس کروناویروس دو است که اواخر سال ۲۰۱۹ در چین شناخته شد و اسم آن را کووید ۱۹ گذاشتند. عامل کروناویروس دو را هم خفاش اعلام کردند. نحوه انتقال بیماری هم که از انسان به انسان است و در اثر ارتباط نزدیک با فرد بیمار که فاصله نزدیک تا دومتی در صورتی که فرد عطسه‌ه کند، ذرات تنفسی می‌تواند منتقل و باعث بیماری در افراد دیگر شود.

در این‌باره مطلبی دیگر که وجود دارد و ما از سارس و مرس یاد گرفتیم، این است که این کروناویروس‌های کشنده می‌توانند مدت‌زمان زیادی خارج از بدن انسان به زندگی‌شان ادامه دهند و گزارش‌هایی است که سارس تا حدود ۹ روز می‌تواند

درجه

ابلاغ مصوبه سازمان تأمین اجتماعی برای مقابله با کرونا

● **شرق:** پس از شیوع بیماری ویروس کرونا در برخی از شهرهای کشور، هیئت‌مدیره سازمان تأمین اجتماعی برای کمک و پشتیبانی در راستای پیشگیری از ابتلای تعداد بیشتری از هم‌وطنان به‌ویژه بیمه‌شدگان و مستمری‌بگیران، اقدامات عملیاتی این سازمان را تصویب کرد. به گزارش اداره کل روابط‌عمومی سازمان تأمین اجتماعی، علیرضا خواک، مشاور رئیس هیئت‌مدیره و مدیرکل دفتر هیئت‌مدیره سازمان تأمین اجتماعی، با اعلام این مطلب گفت: با توجه به تشریح آخرین گزارش وضعیت مراکز درمانی این سازمان مبنی بر فعالیت‌های انجام‌شده از سوی مدیریت‌های درمان استان‌ها برای مقابله با بیماری ویروس کرونا، هیئت‌مدیره سازمان تأمین اجتماعی جلسه‌ای را روز گذشته (دوشنبه) تشکیل داد و اقدامات عملیاتی این سازمان را با هدف ارائه خدمات شایسته‌تر به بیمه‌شدگان و مستمری‌بگیران عزیز به شرح زیر تصویب کرد. اقدامات مصوب سازمان تأمین اجتماعی برای مقابله با شیوع ویروس کرونا به این شرح است: تشکیل ستاد مدیریت بحران سازمان تأمین اجتماعی در معاونت درمان با قید فوریت؛ تأمین تجهیزات پزشکی مورد نیاز مدیریت‌های درمان استان‌های درگیر برای پیشگیری از ویروس کرونا؛ جدیداً اعطای مجوز موقت به‌کارگیری و تأمین نیروی انسانی مورد نیاز به جایگزینی نیروهایی که به دلایلی در محل کار خود حاضر نمی‌شوند، اعم از (پزشکی، خدماتی و...) با توجه به شرایط بحرانی پیش‌آمده؛ تأمین‌تخواه مورد نیاز برای مدیریت درمان تأمین اجتماعی استان‌های درگیر به منظور تأمین نیازهای ضروری و اضطراری و تشویق و حمایت پزشکان و کارکنانی که در فرایند مقابله با بحران مشارکت دارند و اتخاذ تمهیدات پیشگیرانه در سطوح ستادی، استانی و اجرایی (بیمه و درمان) و کارگزاری‌ها که محل مراجعه ذی‌نفعان سازمان است. او افزود: به منظور ارتقای سطح آگاهی عمومی هم‌وطنان به‌ویژه بیمه‌شدگان، مستمری‌بگیران و کارکنان خدوم این سازمان در بخش‌های بیمه‌ای، درمانی و دیگر واحدهای مربوطه، مقرر شده است در راستای تشکیل کمیته‌های تخصصی با هدف برگزاری کلاس‌های آموزشی برای کارکنان (بیمه‌ای و درمانی) سازمان تأمین اجتماعی و اطلاع‌رسانی از طریق رسانه‌های مختلف اقدام شود. در خبری دیگر نیز مصوبه به ماجرای کرونا، سرپرست معاونت عتبات سازمان حج و زیارت گفت: با توجه به نشست دوروزه مشترک مسئولان ایران و عراق و موافقت طرفین، سفر زمینی زائران ایرانی به عتبات عالیات و زائران عراقی به شهرهای زیارتی ایران تا ۲۰ اسفند متوقف شد. محمد آزداد با بیان اینکه وضعیت ادامه یا لغو سفر هوایی زائران دو کشور نیز در مدت ۴۸ ساعت آینده مشخص خواهد شد، افزود: این تصمیم با توجه به رعایت هرچه بیشتر مسائل بهداشتی برای دو کشور اتخاذ شده است. او با بیان اینکه به همین منظور سفر زمینی عتبات عالیات از روز جمعه گذشته متوقف شده بود، گفت: این مدت‌زمان ممکن است در صورت موافقت وزرای بهداشت ایران و عراق و فراهم‌آمدن شرایط لازم برای آغاز مجدد سفر به عتبات به کمتر از ۱۵ روز نیز کاهش یابد. سرپرست معاونت عتبات سازمان حج و زیارت با بیان اینکه اکنون تعدادی از زائران ایرانی در عراق به سر می‌برند، افزود: زائران مشکلی در زمینه بازگشت به کشور ندارند و براساس زمان‌بندی به ایران بازمی‌گردند و مسئولان بهداشتی کشور نیز در مرزهای ورودی حضور داشته و به محض ورود، وضعیت سلامتی آنان را بررسی خواهند کرد.

جدول ۳۶۱۶ ■ طراح: ییزن گورانی

افقی:

۱- حق کسی را ضایع کردن- کدبانو- شهری در استان گیلان
۲- مکان- تر و تازه- پایتخت استرالیا
۳- شور- آرزوها- کسی که کتاب را جلد می‌کند
۴- عرب بیابان‌نشین- محکم و بنیادی- ام‌الخائن
۵- ستاره‌ای کم‌نور در دب اکبر- وسایل مورد نیاز- گریز
۶- مرحله رشد کامل موجود زنده- موسیقی‌دان زمان خسروپرویز- اجرت
۷- تعجب زنانه- اصطلاحی به شرطنچ- بسته نرم‌افزاری
۸- رمانی نوشته رضا امیرخانی- منحنی- خداحافظی
۹- از نمازهای واجب- گوشه‌ای در دستگاه شور- نیکو
۱۰- بنیانی- مربوط به فصل اول سال- خدای یکتا
۱۱- خارجی‌ترین قسمت پوست- تعداد چیزی را مشخص کردن- پول کشورهای خارجی
۱۲- تکرار حرفی- شهر سوسیس آلمان- شیطان
۱۳- روایت‌کننده- شهری در لرستان- اشاره به چیزی نامعلوم دارد
۱۴- شاه‌شاه‌شدن- پست‌فطرتی- چوب خوشبو
۱۵- شعور- گیاهی از خانواده ریواس- سخن آمیخته به ریشخند.

عمودی:

۱- کالاه- ضروری- پرچانه
۲- روزنامه چاپ افغانستان- مهم‌ترین وعده غذایی
۳- سریع‌ترین نوع شنا- بارندگی- بلدرچین
۴- جمع شی- سست و بی‌بنیاد- بهار عرب
۵- نت چهارم- خلط سینه و بینی- شهری در استان زنجان- مخفف اگر
۶- سکوی شیرجه- مقابل خام- سرسرای بزرگ ورودی
۷- ناشی و بی‌تجربه- ویتنام قدیم-

نگاه

بایدونباید‌های استفاده از ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده

● **شرق:** رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: با توجه به اینکه دست‌ها با سطوح مختلف در تماس است، از تماس دست با چشم، دهان و بینی اجتناب کرده و به صورت مستمر با آب و صابون شسته شوند. عباس شاهی‌سودی درخصوص نحوه استفاده صحیح از ماسک برای محافظت از کروناویروس جدید، افزود: مطابق دستورالعمل‌های منتشرشده سازمان جهانی بهداشت، افراد سالم فقط در زمانی که با فرد مشکوک به ابتلا به ویروس کرونا (دارای علائم سرفه‌های خشک، عطسه و تب) مواجه دارند نیاز به استفاده از ماسک مناسب دارند. وی اظهار کرد: طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، مردم سالم در شرایط معمولی نیازی به استفاده از ماسک ندارند. هیچ شواهدی در مورد مفیدبودن استفاده از ماسک برای محافظت از افراد غیربیمار وجود ندارد. در صورت تمایل به استفاده از ماسک، ماسک‌های جراحی معمولی نیز برای افراد عادی مناسب است. زمانی که فرد سرفه یا عطسه‌های مداوم دارد نیز به استفاده از ماسک مناسب (جراحی، N95 یا P2) نیاز دارد. در صورت عدم امکان استفاده از ماسک، فرد می‌تواند روی دستمال‌کاغذی یا روی بخش بالایی آستین لباس خود سرفه یا عطسه کند، البته باید توجه داشت که دستمال‌کاغذی مورد استفاده بلافاصله در سطل دردار دور انداخته شود. استفاده از ماسک N95 یا P2، فقط برای افرادی که با بیماران مبتلا به کروناویروس مواجهه دارند و همچنین کادر درمانی بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی و درمانی توصیه می‌شود. استفاده از این نوع ماسک‌ها برای افراد عادی توصیه نمی‌شود.

شاهی‌سودی اضافه کرد: مردم عزیز توجه داشته باشند که استفاده از ماسک فقط زمانی که همراه با شست‌وشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون مایع یا مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکلی باشد، مؤثر است، در غیر این صورت، استفاده از ماسک به تنهایی محافظتی از فرد ایجاد نمی‌کند. وی درخصوص استاندارد مصرف الکل برای ضدعفونی دست و سطوح تماس، عنوان کرد: درصد الکل مناسب، ۶۰ تا ۷۰ درصد است. مردم عزیز توجه داشته باشند که الکل‌های صنعتی که غلظت‌ها ۹۶ درصد دارند و در مقازه‌ها یا داروخانه‌ها فروخته می‌شوند، به‌هیچ‌وجه اثر میکروب‌کشی ندارند و باید این مواد ضدعفونی‌کننده غلظت ۶۰ تا ۷۰ درصد داشته باشند. همچنین هنگام برداشتن ماسک از روی صورت دست نباید با قسمت جلویی ماسک در تماس باشد و باید ماسک از بخش پشتی آن از روی صورت برداشته شود. پس از برداشتن ماسک از روی صورت فوراً ماسک را در یک سطل پسماند دردار دور بیندازید و دست‌ها را با آب و صابون مایع یا مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکلی مناسب (۶۰ الی ۷۰ درصد) به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و تمامی دست شسته شود. وی گفت: مردم در صورت استفاده از ماسک، باید از قرارگرفتن کامل ماسک روی دهان و بینی به‌طوری‌که هیچ نفوذی از اطراف نداشته باشد، مطمئن شوند و آن را از لحاظ مناسب‌بودن اندازه و پوشش کامل بینی و دهان و تنفس بدون نشت از اطراف چک کنند. در صورت رعایت‌نکردن نکات فوق استفاده از ماسک می‌تواند باعث در معرض قرارگرفتن بیشتر فرد و احتمال خطر بیشتری شود. شاهی‌سودی خاطرنشان کرد: ماسک‌ها فقط یک بار استفاده شوند و از ماسکی که قبلاً استفاده کردید، دوباره استفاده نشود. زمانی که ماسک خیس شده یا نفس کشیدن در آن سخت شود، نیاز به تعویض ماسک است.

سودوکو سخت ۲۶۱۲

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۲۶۱۲

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۶۱۱

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

جدول ۳۶۱۵

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