

#### نگاه

نامه انجمن علمی روانپزشکان ایران به رئیس دولت:

## فضا را برای مشارکت مدنی باز کنید

**شرق:** رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران در نامه‌ای خطاب به مسعود پزشکیان درخواست کرد تا نسبت به بازکردن فضا برای مشارکت مدنی و گفت‌وگوی اجتماعی اقدام کند.
وحید شریعت در این نامه یادآور شد: «ملت ایران در سال‌های اخیر، به سبب تجربه بحران‌های بی‌درپی اقتصادی، اجتماعی و روانی، دوره‌ای دشوار و فرساینده را از سر گذرانده است. در این میان، جنگ ۱۲روزه اخیر و حملات نظامی بی‌سابقه به خاک کشور، به‌ویژه در تهران و دیگر مناطق پرجمعیت، عنصری تازه و نگران‌کننده بر عوامل سبب‌ساز اضطراب‌های جمعی افزود؛ وضعیتی که پیامدهای آن، مرزهای امنیت فیزیکی را درنوردید و آثار روانی، اجتماعی و نسلی آن را نمی‌توان نادیده گرفت. اگرچه ارزیابی ابعاد امنیتی و نظامی این رویدادها از دایره تخصص ما خارج است، اما به عنوان انجمنی علمی و تخصصی در حوزه سلامت روان، وظیفه خود می‌دانیم نسبت به تبعات روانی-اجتماعی این وقایع بیم داده و برخی توصیه‌های مشفقانه و کارشناسانه را به استحضار حضرت‌عالی برسانیم. در این راستا، با تأکید بر مسئولیت حاکمیت در سیاست‌گذاری کلان و فراهم‌آوردن زیرساخت‌های لازم و در عین حال باور به نقش جامعه مدنی، رسانه‌ها و نهادهای تخصصی، انجمن علمی روانپزشکان ایران پیشنهادهای خود را در پنج محور اصلی به شرح زیر تقدیم می‌دارد:

۱- برنامه‌ریزی ملی برای ارتقای سلامت روان با رویکرد پیشگیرانه و ترمیمی؛

• طراحی برنامه‌های جامع مداخلات روانی-اجتماعی متناسب با شرایط پس از بحران توسط وزارت بهداشت، با همکاری نزدیک دانشگاه‌ها، انجمن‌های تخصصی و سازمان‌های مردم‌نهاد

• تقویت منابع برای ارتقای زیرساخت‌های خدمات سلامت روان عمومی، به‌ویژه برای گروه‌های در معرض آسیب (از جمله کودکان، نوجوانان، بازماندگان مستقیم حملات و کادر امدادی) با اولویت حمایت از خدمات ادغام‌یافته در شبکه بهداشتی درمانی و سطوح پایه ارائه خدمات.

۲. بازنگری در سیاست‌های فرهنگی-اجتماعی که بر سلامت روان عمومی تأثیرگذارند؛

• تقویت جریان آزاد اطلاعات و کاهش محدودیت‌های بی‌مبنای فضای مجازی و رسانه‌های ارتباطی

• اتخاذ سیاست‌هایی که کرامت فردی، حریم خصوصی و سبک زندگی متنوع شهروندان را محترم شمارد

• حمایت از آموزش هویت ملی، تاریخی و فرهنگی ایران‌زمین در برنامه‌های آموزشی رسمی، در کنار سایر آموزه‌های اعتقادی و اخلاقی.

۳. برنامه‌ریزی اقتصادی با در نظر گرفتن پیامدهای روانی معیشت؛

• طراحی بسته‌های معیشتی و حمایت هدفمند از اقشار فرودست در مناطق آسیب‌دیده

• بازنگری در سیاست‌های مالیاتی و تعدیل فشارهای اقتصادی بر طبقه متوسط و کم‌درآمد

• تقویت برنامه‌های رفاه اجتماعی با پیوند آنها به خدمات روانی-اجتماعی بازتوانی‌بخش.

۴. تقویت گفتمان همبستگی و هویت ملی؛

• بازبینی سیاست‌های کلان خارجی براساس پذیرش تحولات منظومه ارزشی جامعه ایرانی

• حمایت از روایت‌های فراگیر ملی مبتنی بر وحدت در عین تکثر، فارغ از مرزبندی‌های قومی، مذهبی یا ایدئولوژیک

• تقویت نقش رسانه‌های عمومی و مجازی در بازسازی امید اجتماعی و انسجام ملی

• ترویج زبان گفت‌وگوی همدلانه و فراگیر در سطوح رسمی، مبتنی بر پذیرش تنوع اقوام، باورها و سبک‌های زندگی ایرانیان (مانند اقدام بجا درخصوص اجرا نکردن قانون حمایت از خانواده از طریق ترویج فرهنگ عفاف و حجاب).

۵. گشودن فضا برای مشارکت مدنی و گفت‌وگوی اجتماعی؛

• تقویت حضور تشک‌های علمی، فرهنگی و مدنی در طراحی سیاست‌های بازسازی اجتماعی

• تقویت آزادی بیان و فضای نقد سازنده در چارچوب قانون.

انجمن علمی روانپزشکان ایران آمادگی دارد به عنوان نهاد تخصصی، در کنار سایر انجمن‌ها و نهادهای مرتبط، در فرایند تدوین و اجرای سیاست‌های سلامت روانی-اجتماعی، به مسئولان کشور یاری رساند».

گزارش میدانی «شرق» از توزیع داروی خاص برای ساکنان اطراف رآکتورهای هسته‌ای

# چرا در برخی مناطق «ید» توزیع شد؟

**حسین کرمان‌پور، مدیر مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت: آلودگی رادیواکتیوی رخ نداده، مردم خودسرانه قرص ید نخورند**



حسین کرمان‌پور، مدیر

مدیر مرکز روابطعمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درباره این نگرانی به «شرق» می‌گوید: «مهم است مردم تفاوت بین نیروگاه هسته‌ای و رآکتورهای آزمایشگاهی هسته‌ای را بدانند. آنچه مردم همواره از آن هراس دارند، اتفاقی است که برای شهرهای هیروشیما و ناگازاکی رخ داد. با توجه به تبعات شدید محیط‌زیستی و انسانی چنین حملاتی، کشورها دیگر سراغ تکرار جنایت‌های جنگی در این سطح نمی‌شوند. اما نگرانی دوم درباره رآکتورهای آزمایشگاهی است که در ایران دو عدد از آنها وجود دارند؛ یکی در تهران و دیگری در بوشهر». کرمان‌پور با توضیح پروتکل‌های جهانی درباره خطرات مرتبط با هدف انفجار قرارگرفتن این رآکتورها ادامه می‌دهد: «درصورتی‌که کشوری رآکتور هسته‌ای کشور دیگری را هدف قرار دهد، نگرانی از انتشار تشعشعات هسته‌ای ایجاد می‌شود، دراین‌صورت و براساس پروتکل‌های جهانی توزیع قرص ید بین مردم را آغاز می‌کنند. این قرص‌ها به افرادی که در شعاع هزار و ۵۰۰ تا دو هزار متری این مراکز باشند، داده می‌شود. نیروهای وزارت بهداشت هم پیرو همین مسئولیت، با آغاز جنگ و تهدیدات مرتبط با مراکز هسته‌ای، توزیع این قرص را در محله امیرآباد و یوسف‌آباد تهران آغاز کردند. همچنین، این قرص‌ها در مراکز خانه بهداشت و برخی درمانگاه‌های این مناطق نیز توزیع شد تا افرادی که در خانه‌های خود حضور نداشتند، با مراجعه به مراکز درمانی و ارائه کارت ملی قرص ید دریافت کنند. همین کار در شهر بوشهر و برای ساکنان نزدیک این مرکز نیز انجام شد».

**مصرف خودسرانه ید صددرصد به غدد تیروئید آسیب می‌زند**

براساس این پروتکل اگر انتشار تشعشعی رخ دهد، افراد باید در و پنجره خانه‌های خود را برای چندین ساعت ببندند و از خانه خارج نشوند. مصرف قرص هم براساس دوز مشخص شده برای سنین مختلف باید به شکل یک‌چهارم، یک‌سوم، نیم و کامل مصرف شود؛ اما فقط زمانی که وزارت بهداشت با اطلاعیه رسمی آن را تجویز کند: «نخستین مرجع مورد هدف قرارگرفتن چنین مراکزی سازمان انرژی اتمی است. پس از آن سازمان محیط زیست درباره تبعات آلودگی‌های آن هشدار می‌دهد و وزارت بهداشت هم در حوزه انسانی اطلاعیه صادر خواهد کرد. تا این‌ن لحظه هیچ‌گونه آلودگی ایجاد نشده است و به‌همین‌دلیل هم شهروندان نباید قرص‌های در مصرف کنند. توزیع دارو فقط یک اقدام پیشگیرانه است و مردم باید بدانند که مصرف خودسرانه‌اش عوارض جدی برای غده تیروئید ایجاد می‌کند. از هرگونه توصیه‌های غیرعلمی و شبه‌علم در این زمینه خودداری کنند و بدانند که چنین آلودگی‌ای برای همه مردم یک شهر به یک اندازه می‌تواند خطرناک باشد. سؤال ایجاد می‌شود که چطور؟ توضیحش هم این است که اگر آلودگی رخ دهد و من دارو مصرف کنم، اما همسایه‌ام نخورد، خودش می‌تواند عامل آلودگی باشد. در نتیجه بروز اندکی آلودگی هم کافی است تا وزارت بهداشت دستور مصرف قرص را صادر نکند. اما تا آن موقع، لطفا هیچ‌کس این دارو را خودسرانه مصرف نکند».

**اعزام کارکنان فردوو نظنز به اورژانس در صورت نیاز**

کرمان‌پور با تفکیک رآکتورها از مراکز غنی‌سازی هسته‌ای مثل فردو و نظنز هم توضیح می‌دهد: «شاید عده‌ای بگویند که در صورت انفجار در مراکزی مانند فردو و نظنز چطور باید از سلامت خودمان مراقبت کنیم؟ نخست اینکه این مراکز با فاصله از مناطق مسکونی قرار دارند و در صورت بروز خطر انفجار، نخستین افرادی که در معرض خطر قرار خواهند گرفت، کارکنان همان مراکز هستند. این افراد آموزش‌های حرفه‌ای را در این زمینه دیده‌اند و پوشاک ضداشعه هم بر تن دارند که از آنها در مقابل آلودگی محافظت شود. در صورت نیاز مراجعه به مراکز درمانی هم بیش از ۱۰ سال است که اورژانس‌های هسته‌ای ویژه به همین منظور در نزدیکی این مراکز در شهرهای اصفهان و قم برای تأسیسات نظنز و فردو تأسیس شده‌اند. شیوه در مکان هم به این شکل است که ابتدا افراد را در جکوزی‌های مخصوص شست‌وشو می‌دهند و پس از اشعه‌زدایی، درمان‌های بعدی انجام می‌شود».

#### خبرهای روز

## پیداکردن ۲۰۲مصدوم وشهید از زیر آوارها

ایستنا: رئیس اداره عملیات و جست‌وجو و آنست سازمان امداد و نجات جمعیت هلال‌احمر گفت: «در حملات رژیم صهیونیستی به ساختمان‌های مسکونی، ۱۴ نفر زنده از زیر آوار نجات پیدا کردند و ۱۸۸ شهید نیز توسط سگ‌های آنست پیدا شدند». رضا مؤمنی در توضیح بیشتر گفت: «با توجه به گستردگی انفجارها و تخریب‌ها، به ۲۴ استان فراخوان زدیم و در مجموع ۵۱ تیم آنست، هر تیم شامل یک قلاده سگ و یک نفر مربی، برای شرکت در عملیات‌ها تشکیل دادیم. همچنین با توجه به افزایش حملات در پایتخت، ۱۸ تیم نیز از سایر استان‌ها به تهران اعزام شدند». او ادامه داد: «در بازه زمانی حملات، ۲۵۳ عملیات جست‌وجو و نجات انجام شد که در این عملیات‌ها سگ‌های ما توانستند ۱۴ نفر از مصدومان را زنده از زیر آوارها نجات دهند. همچنین پیکر ۱۸۸ شهید نیز از زیر آوار توسط سگ‌ها شناسایی شد که بیرون کشیده شدند». براساس اعلام مؤمنی، مجموعاً تیم‌های آنست ما ۱۸۱ ساعت جست‌وجو انجام دادند. در این میان دو قلاده از سگ‌ها جست‌وجو به دلیل وجود گازهای سمی، دودگرفتگی و استرس کشته شدند.

**«قرارگاه ایران» تشکیل شد**

**مهز** رئیس سازمان مدیریت بحران شهر تهران توضیحاتی درباره تشکیل «قرارگاه ایران» ارائه داد. علی نصیری در نشست خبری تشریح اقدامات و برنامه‌های قرارگاه ایران درباره اسکان شهروندان و بازسازی اماکن آسیب‌دیده ناشی از جنگ ۱۲روزه با رژیم صهیونیستی، با اشاره به نقش این سازمان در بحران‌های شهری اعلام کرد: «طبق قانون مدیریت بحران کشور، مخاطرات امنیتی و اجتماعی از موضوع مدیریت بحران جدا شده‌اند و در بحث جنگ موضوع به «بدافند غیرعامل» مربوط می‌شود. باین‌حال، سازمان مدیریت بحران شهر تهران فراتر از وظایف قانونی خود وارد عمل شده و زیرساخت‌هایی تحت عنوان «پایگاه‌های مدیریت بحران» را فعال کرده که همان سوله‌های بحران هستند». او افزود: «این پایگاه‌ها به منظور خدمت‌رسانی به عموم مردم طراحی شده‌اند، اما کاربری اسکان اضطراری ندارند. در حال حاضر ۱۰۹ پایگاه مدیریت بحران در سطح شهر وجود دارد که اغلب تحویل داده شده‌اند و حتی در زمان جنگ نیز فعال بوده‌اند. در ۹ پایگاه، جمعیت هلال‌احمر مستقر است و در ۸۵ پایگاه دیگر نیز نیروهای اورژانس حضور دارند».

**افقی:**

۱- نصیب و بهره- تبهکاران- از درجات نیروی دریایی- ۲- از تفتلات ترش‌مزه- از ابزار زراعی- گروه انسان‌ها ۳- ... فوق ایدیم- مقابل عمدی- تکرار حرفی- ۴- اهرم زیرپایی- کبوتر دشتی- پیامبران- ۵- اسم‌گذاشتن- سرزمین- چشمه زاینده است و دولت پاینده ۶- بر حرارت- صادرکردن ۷- ورزشی با توپ بیضی- زیرین- سازمان کشورهای صادرکننده نفت ۸- فیلمی ایتالیایی به کارگردانی جوزپه تورناتوره و بازی فیلیپ نوآره ۹- کفش می‌دوزد- ضد بار اگر ... شکستی باز- برجستگی در استخوان ۱۰- مربوط به هنر- پروردگار ۱۱- شهری در استان فارس- بسیار بخشنده- لباس سنتی زنان ژاپنی ۱۲- ینگه دنیایی- کمک- نشانه‌ها ۱۳- حس بویایی- از شناخته‌شده‌ترین فرم‌های موسیقی کلاسیک- فصل بهار ۱۴- میزان اهمیت- درخشنده‌رو- نوعی حلوا ۱۵- مراقب‌بودن- از اتمام‌های حسی بدن- کلمه هشدار

**عمودی:**

۱- نت پنجم- از لبنیات- فضای دم‌دستی با امکان آسان از نوشیدنی‌ها ۲- آشکار- حسرت و اندوه- مدفن امام حسن عسکری(ع) ۳- بانوی فرانسوی- حلقه اول زنجیره غذایی در طبیعت هستند- زندگی کن ۴- برج پوست‌نکنده- دانه‌های خوراکی- اهل کاشان ۵- موی آراسته- همیشه- مشاهده‌کردن ۶- نرمی و روانی- آینده- سنکینی اجسام ۷- اسب سیاه- کلاه مردانه قدیمی- عقیده ۸- راه شاعرانه- پایتخت اتیوپی- گل سرخ ۹- مطابق قانون و عرف

**جدول ۵۰۸۶ -طراح: بیژن گورانی**

|          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>۴</b> | <b>۵</b> | <b>۸</b> |          | <b>۳</b> | <b>۹</b> |
|          |          | <b>۹</b> |          |          |          |
|          |          | <b>۷</b> |          |          |          |
|          |          |          |          | <b>۵</b> |          |
|          |          | <b>۴</b> | <b>۵</b> | <b>۱</b> | <b>۷</b> |
|          |          |          |          |          | <b>۸</b> |
|          |          |          | <b>۳</b> |          |          |
|          |          | <b>۲</b> | <b>۶</b> | <b>۵</b> |          |
| <b>۲</b> | <b>۷</b> | <b>۶</b> |          |          |          |

|          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          | <b>۵</b> | <b>۳</b> | <b>۷</b> |          |
|          | <b>۷</b> |          | <b>۴</b> | <b>۹</b> |          |
| <b>۱</b> | <b>۶</b> |          | <b>۸</b> |          |          |
|          |          | <b>۱</b> | <b>۷</b> | <b>۶</b> |          |
| <b>۴</b> |          | <b>۲</b> | <b>۸</b> | <b>۶</b> |          |
|          |          | <b>۳</b> | <b>۱</b> | <b>۸</b> | <b>۹</b> |
|          |          |          | <b>۵</b> | <b>۹</b> |          |
|          | <b>۷</b> | <b>۲</b> | <b>۶</b> |          | <b>۸</b> |
|          |          | <b>۵</b> | <b>۲</b> | <b>۱</b> |          |

**سودوکو سخت ۴۰۸۲**

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 ۴۰۸۲**

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

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 ۴۰۸۱**

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>۵</b> | <b>۷</b> | <b>۶</b> | <b>۱</b> | <b>۳</b> | <b>۹</b> | <b>۴</b> | <b>۲</b> | <b>۸</b> |
| <b>۲</b> | <b>۹</b> | <b>۴</b> | <b>۷</b> | <b>۶</b> | <b>۸</b> | <b>۳</b> | <b>۱</b> | <b>۵</b> |
| <b>۸</b> | <b>۳</b> | <b>۱</b> | <b>۲</b> | <b>۵</b> | <b>۹</b> | <b>۱</b> | <b>۶</b> | <b>۷</b> |
| <b>۶</b> | <b>۲</b> | <b>۸</b> | <b>۳</b> | <b>۱</b> | <b>۵</b> | <b>۷</b> | <b>۴</b> | <b>۹</b> |
| <b>۹</b> | <b>۱</b> | <b>۷</b> | <b>۴</b> | <b>۸</b> | <b>۵</b> | <b>۶</b> | <b>۳</b> | <b>۲</b> |
| <b>۴</b> | <b>۵</b> | <b>۳</b> | <b>۶</b> | <b>۷</b> | <b>۸</b> | <b>۱</b> | <b>۹</b> | <b>۲</b> |
| <b>۳</b> | <b>۴</b> | <b>۹</b> | <b>۵</b> | <b>۷</b> | <b>۲</b> | <b>۱</b> | <b>۸</b> | <b>۶</b> |
| <b>۷</b> | <b>۶</b> | <b>۵</b> | <b>۸</b> | <b>۱</b> | <b>۳</b> | <b>۲</b> | <b>۴</b> | <b>۹</b> |
| <b>۱</b> | <b>۸</b> | <b>۲</b> | <b>۹</b> | <b>۴</b> | <b>۶</b> | <b>۷</b> | <b>۵</b> | <b>۳</b> |

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>۳</b> | <b>۷</b> | <b>۹</b> | <b>۱</b> | <b>۴</b> | <b>۸</b> | <b>۲</b> | <b>۵</b> | <b>۶</b> |
| <b>۲</b> | <b>۹</b> | <b>۱</b> | <b>۸</b> | <b>۳</b> | <b>۷</b> | <b>۴</b> | <b>۵</b> | <b>۶</b> |
| <b>۴</b> | <b>۵</b> | <b>۸</b> | <b>۲</b> | <b>۶</b> | <b>۱</b> | <b>۹</b> | <b>۳</b> | <b>۷</b> |
| <b>۷</b> | <b>۴</b> | <b>۳</b> | <b>۶</b> | <b>۲</b> | <b>۸</b> | <b>۵</b> | <b>۹</b> | <b>۱</b> |
| <b>۶</b> | <b>۳</b> | <b>۲</b> | <b>۱</b> | <b>۵</b> | <b>۷</b> | <b>۴</b> | <b>۸</b> | <b>۹</b> |
| <b>۱</b> | <b>۸</b> | <b>۹</b> | <b>۷</b> | <b>۴</b> | <b>۶</b> | <b>۳</b> | <b>۲</b> | <b>۵</b> |
| <b>۹</b> | <b>۲</b> | <b>۷</b> | <b>۸</b> | <b>۳</b> | <b>۵</b> | <b>۶</b> | <b>۴</b> | <b>۱</b> |
| <b>۵</b> | <b>۶</b> | <b>۳</b> | <b>۷</b> | <b>۲</b> | <b>۱</b> | <b>۸</b> | <b>۹</b> | <b>۴</b> |
| <b>۸</b> | <b>۱</b> | <b>۴</b> | <b>۶</b> | <b>۵</b> | <b>۹</b> | <b>۲</b> | <b>۷</b> | <b>۳</b> |

**حل جدول ۵۰۸۵**

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