



مراقبت بیماری‌های واگیر به معنای شناسایی و کشف موارد بیماری‌های عفونی واگیرداری است که می‌توانند باعث بیماری‌زایی گسترده و عوارض زیاد در جامعه انسانی شوند. در هنگام مسافرت به سایر مناطق دنیا توجه به بیماری‌های عفونی و واگیر شایع در آن مناطق ضروری است و لذا باید قبل از سفر اطلاعات کافی در این مورد کسب شده و توصیه‌های بهداشتی هر منطقه مورد رعایت قرار گیرد. در صورت بروز تب، علائم تنفسی، علائم گوارشی، علائم پوستی، علائم عصبی، هرگونه علامت ناخوشی و بیماری در طی حداقل ۲-۳ هفته پس از برگشت از مسافرت یا در تماس با مسافران و مهمانان خارجی، بلافاصله به پزشک یا مرکز ارائه‌کننده خدمات سلامت مراجعه شود. با عنایت به بروز و شیوع بیماری‌های نوظهور و جدید در سایر کشورها، ضروری است در هنگام تماس یا ارتباط با اتباع خارجی، بالخصوص اتباع خارجی که طی ۲ تا ۳ هفته اخیر از مسافرت برگشته‌اند و یا آنانی که دارای مهمان اتباع خارجی بوده‌اند یا در تماس هستند، لازم است حداقل ۲ تا ۳ هفته علائم حیاتی افراد تحت مراقبت قرار گرفته و چنانچه علائم ناخوشی و بیماری (تب، علائم تنفسی، گوارشی، پوستی و عصبی) ظاهر شد، بلافاصله به پزشک یا مرکز ارائه‌کننده خدمات بهداشتی مراجعه شود. خودمراقبتی به معنای رعایت اصول بهداشت فردی و بهداشت اجتماعی و همچنین توجه به سلامت عمومی، یک اصل است که در صورت بروز علائم ناخوشی و بیماری بلافاصله فرد با پرهیز از خوددرمانی غیراصولی و با خود اظهاری باید به پزشک یا مرکز ارائه‌کننده خدمات بهداشتی مراجعه کرده و در صورت وجود احتمال بروز یک بیماری عفونی واگیر، از انتقال و انتشار گسترده آن به اعضای خانواده و جامعه پیشگیری کند. در صورت داشتن علائم بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی تا برطرف شدن علائم از حضور در محل تحصیل، کار و جامعه خودداری کنید. در زمان حضور در محل‌های تجمع، برای حفاظت از خود در برابر بیماری‌های عفونی واگیردار از ماسک استفاده کنید. شست‌وشو دست‌ها و خودداری از تماس دست با سر و صورت، یک راهکار موثر برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های تنفسی واگیر است.

دانشتنی‌ها

آبله مرغان؛ بیماری فصل بهار

ماهیت ویروس بیماری آبله مرغان به نحوی است که به صورت فصلی بروز می‌کند؛ شرایط آب‌وهوایی کشورهایی که در نیم‌کره شمالی قرار دارند به نحوی است که این بیماری در نیمه زمستان و فصل بهار به طور معمول شایع است. «آبله مرغان» یک بیماری عفونی خفیف و بسیار واگیردار است و ویروس «واریسلا زوستر» عامل آن است. آبله مرغان با نشانه‌های تب، حالت تهوع، درد شکم، خارش و سردرد همراه است. این بیماری در کودکان شایع‌تر است و منجر به ایجاد بثورات پوستی و تاول‌های کوچک و خارش‌دار شده که در نهایت، پوسته‌پوسته می‌شوند. آبله مرغان از طریق سرفه و عطسه فرد مبتلا به راحتی از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند، همچنین ممکن است از طریق تماس با تاول‌ها نیز منتشر شود. دکتر سید محسن زهرایی، رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه «آبله مرغان» یک بیماری ویروسی است، اظهار کرد: ویروس «واریسلا زوستر» عامل بیماری است که با نام آبله مرغان در ایران شناخته می‌شود. آبله مرغان به بیماری کودکان معروف است؛ اما به این گروه سنی محدود نمی‌شود؛ بلکه گروه‌های سنی دیگر در صورتی که به آن مبتلا نشده باشند به این بیماری مبتلا می‌شوند. میزان سرایت این بیماری، سرعت بالایی دارد و به طور معمول به دلیل ارتباط‌هایی که کودکان با یکدیگر دارند، اغلب آنها به این بیماری مبتلا می‌شوند. اگر فردی در کودکی به این بیماری مبتلا شود در دیگر مراحل زندگی مبتلا نخواهد شد. شیوع بیماری به نحوی است که انتظار می‌رود افراد تا ۱۵ سالگی به این بیماری مبتلا شده باشند.

دوران نهفتگی

وی با بیان اینکه دوره نهفتگی آبله مرغان به طور متوسط ۱۰ تا ۱۴ روز است، اظهار کرد: پس از دوران نهفتگی، علائم بیماری ظاهر می‌شود که به طور معمول علائمی مانند تب و عفونت‌های ساده ویروسی معمولی است و سپس دانه‌هایی که نشانه اختصاصی بیماری است در وهله نخست در ناحیه سر، گردن و صورت ظاهر می‌شود. طی ۲ تا ۳ روز اول بیماری، دانه‌های ابدار «وزیکول» در بدن ایجاد می‌شود و سپس این دانه‌ها حالتی به خود می‌گیرند که گویا در آن یک ماده چرکی وجود دارد. سپس این دانه‌ها خشک می‌شوند و روی آن به اصطلاح «کبره» بسته می‌شود. رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت تصریح کرد: ویژگی‌های آبله مرغان به «تشخیص افتراقی» این بیماری با سایر بیماری‌هایی که ممکن است ضایعات این جنبینی داشته باشند، کمک می‌کند. پزشکان با معاینه بیمارمان در هر مرحله از بیماری با ضایعات پوستی مواجه می‌شوند؛ به عبارت دیگر پزشکان در هر مرحله از بیماری ممکن است با دانه‌های کبره بسته یا تاول‌های کوچک حاوی ماده چرکی که «پوسچول» نام دارد، مواجه شوند. مواجهه با «وزیکول» که دانه‌های غیرچرکی ابدار است، می‌تواند دیگر مواجهه پزشکان با ضایعات پوستی باشد. این احتمال وجود دارد که بیمار دانه‌های کبره بسته، پوسچول و وزیکول را به صورت هم‌زمان داشته باشد. زهرایی درباره مسری بودن بیماری توضیح داد: حدود ۳ تا ۴ روز پیش از ضایعات پوستی، بیماری مسری می‌شود و این موضوع تا زمانی ادامه دارد که تمام دانه‌ها به صورت کبره بسته شوند. این بازه زمانی به طور معمول حدود یک هفته است اما امکان طولانی‌تر یا کوتاه‌تر شدن آن نیز وجود دارد. به طور کلی انتظار می‌رود که ضایعات طی یک هفته فروکش کنند و کبره ببندند. این بیماری از طریق قطرات تنفسی، ارتباط نزدیک فرد به فرد و لمس پوست آلوده ایجاد می‌شود.

درمان

وی درباره چگونگی درمان آبله مرغان خاطرنشان کرد: به طور معمول برای افراد عادی درمان خاصی در نظر گرفته نمی‌شود؛ مگر اینکه بیمار تب یا احساس خارش داشته باشد. این احتمال وجود دارد که ضایعات کبره بسته، پوسچول‌ها و وزیکول‌ها ایجاد خارش کنند و بیمار بدن خود را بخاراند. خاراندن ضایعات سبب عفونی شدن آنها می‌شود و در نتیجه روند بهبودی طولانی‌تری می‌شود و پس از بهبود این امکان وجود دارد که اثر تاول باقی بماند. درمان آبله مرغان، درمان علامتی است. رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت ادامه داد: همچنین پزشکان برای برخی گروه‌ها مانند افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند، اگر شدت بیماری آنها بسیار شدید باشد، ممکن است داروهای ضد ویروس اختصاصی تجویز کنند. زهرایی با بیان اینکه برخی بیماری‌های ویروسی شیوع فصلی دارند، گفت: ماهیت ویروس بیماری آبله مرغان به نحوی است که این بیماری به صورت فصلی بروز می‌کند. شرایط آب‌وهوایی کشورهایی که در نیم‌کره شمالی قرار دارند به نحوی است که این بیماری در نیمه زمستان و فصل بهار به طور معمول شایع است. اینطور نباید تصور کرد که افراد پس از خرداد ماه به این بیماری مبتلا نمی‌شوند اما میزان بروز بیماری کم می‌شود. به طور معمول، این بیماری از اسفند تا اردیبهشت ماه شیوع بالاتری دارد.

واکسیناسیون

وی با بیان اینکه کشورهای محدودی واکسن آبله مرغان را تزریق می‌کنند، گفت: این واکسن پس از ۱۲ ماهگی تزریق می‌شود و به مصونیت کودکان در برابر بیماری کمک می‌کند. در حال حاضر، واکسن آبله مرغان برای گروه‌های خاص به صورت رایگان در کشور تهیه می‌شود. همچنین واکسن آبله مرغان علاوه بر گروه‌های خاص برای افراد مبتلا به MS و مصرف‌کنندگان داروهای خاص در صورتی که نتایج آزمایش‌ها بیانگر این باشد که این افراد در برابر آبله مرغان ایمن نیستند به صورت رایگان تزریق می‌شود. زهرایی درباره اضافه شدن واکسن آبله مرغان به برنامه واکسیناسیون کشوری توضیح داد: کمیته کشوری ایمن‌سازی در حال بررسی مستندات اضافه شدن واکسن آبله مرغان به برنامه واکسیناسیون کشوری طی ۵ سال آینده است. اگر کمیته کشوری ایمن‌سازی براساس مستندات خود به این نتیجه رسد که این واکسن برای سلامت بهداشت عمومی ضرورت دارد، وزارت بهداشت نسبت به تأمین این واکسن اقدام می‌کند. در حال حاضر، کمیته کشوری ایمن‌سازی در حال بررسی مستندات است.

شست‌وشوی
سبزیجات
به روشی سالم

برای شستن سبزیجات وزودن آثار کودهای حیوانی و شیمیایی و آفت‌کش‌ها از مواد ضد عفونی‌کننده استفاده می‌کنیم. این مواد ضد عفونی‌کننده خودشان غیرطبیعی و برای سلامت مضرند. در نتیجه پریش اصلی این است که آیا جایگزین‌های طبیعی و غیرشیمیایی برای این کار وجود دارد؟

نمک



نمک یک عامل ضدباکتری طبیعی است که به حذف کثیفی و حشرات ریز از سبزیجات، به‌ویژه سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج یا گشنیز کمک می‌کند. خیساندن سبزیجات در محلول آب شور به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌تواند به‌طور مؤثر آنها را تمیز کند و بار میکروبی‌شان را کاهش دهد.

آب لیمو



ماهیت اسیدی آب لیمو آن را برای شکستن بقایای آفت‌کش‌ها و از بین بردن برخی باکتری‌ها عالی می‌کند. آب لیمو را با آب مخلوط کنید تا میوه‌ها و سبزیجات خیس شوند یا آن را به سرکه اضافه کنید تا قدرت ضد عفونی بیشتری داشته باشد.

سرکه سفید



سرکه در برابر بسیاری از باکتری‌ها و قارچ‌ها مؤثر است. محلول سرکه و آب (یک سوم سرکه و دو سوم آب) اغلب برای خیس کردن سبزیجات، به‌ویژه سبزیجاتی که پوست خشن دارند مانند گل‌کلم یا کلم بروکلی استفاده می‌شود. سبزیجات را پس از خیساندن در این محلول کاملاً بشویید.

زردچوبه



زردچوبه به دلیل خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی خود شناخته شده است. اضافه کردن مقدار کمی زردچوبه به آب گرم می‌تواند به تمیز کردن سبزی‌هایی مانند شنبلیله یا اسفناج کمک کند.

«سلیاک» چیست و چه علائمی دارد؟

بیماری سلیاک، اختلال گوارشی ناشی از یک مشکل خود ایمنی است که بر اثر آن، حساسیت به «گلوتن»، پروتئینی که در جو، گندم و صدها غذای تهیه شده با این غلات وجود دارد، رخ می‌دهد. سیستم ایمنی بدن به گلوتن واکنش نشان می‌دهد و باعث آسیب به روده باریک می‌شود. بیماری سلیاک همچنین به عنوان اسپروسلیاک یا آنتروپاتی حساس به گلوتن نیز شناخته می‌شود و نسبتاً شایع است.

بیماری سلیاک، اختلال گوارشی ناشی از یک مشکل خود ایمنی است که بر اثر آن، حساسیت به «گلوتن»، پروتئینی که در جو، گندم و صدها غذای تهیه شده با این غلات وجود دارد، رخ می‌دهد. سیستم ایمنی بدن به گلوتن واکنش نشان می‌دهد و باعث آسیب به روده باریک می‌شود. بیماری سلیاک همچنین به عنوان اسپروسلیاک یا آنتروپاتی حساس به گلوتن نیز شناخته می‌شود و نسبتاً شایع است.

تمام غذای کپک‌زده دور ریز است

کارشناس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو با اشاره به قابلیت تولید سم برخی کپک‌ها گفت: سموم کپک‌ها با حرارت و شست‌وشو از بین نمی‌رود و باید از مصرف تمام غذای کپک‌زده دوری کرد. دکتر سوگند کاخکی تأکید کرد: حتی اگر قسمتی از ماده غذایی کپک‌زده باشد، باید کل آن را دور بریزید. وی گفت: ظاهر شدن کپک به رنگ‌های سبز، آبی یا سفید روی نان، پنیر، میوه‌ها و سبزیجات نشان از حضور این قارچ‌ها دارد.

کارشناس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو با اشاره به قابلیت تولید سم برخی کپک‌ها گفت: سموم کپک‌ها با حرارت و شست‌وشو از بین نمی‌رود و باید از مصرف تمام غذای کپک‌زده دوری کرد. دکتر سوگند کاخکی تأکید کرد: حتی اگر قسمتی از ماده غذایی کپک‌زده باشد، باید کل آن را دور بریزید. وی گفت: ظاهر شدن کپک به رنگ‌های سبز، آبی یا سفید روی نان، پنیر، میوه‌ها و سبزیجات نشان از حضور این قارچ‌ها دارد.

جدول کلمات متقاطع

از م ا ن ا م ا ل ی

افقی

۱- پیشکش- کرم روده ۲- سیاهرگ- شکیباوبردبار- نام پزشک زمان ضحاک ۳- وارسته- ملخ- بیماری خطرناک ۴- اهلی- فلز صنعتی- ورم- شاپسته ۵- بخیه درشت- جهنم- کج‌وخیمده ۶- از آلات هندسی- دزد- ضمیرونی ۷- تماشاگردن- استراحت‌کردن- پاکیزه ۸- هاون- از پرندگان- عبوس ۹- تنها- کشیدگی و راستا- مقابل ذهاب ۱۰- شخص و نفر- داستان بلند- رشته‌های نخ یا پشم را به هم تابیدن ۱۱- از جهات اصلی- دستگاه مولد نیرو- بوی پشم سوخته ۱۲- داروی قدیمی بیهوشی- لطافت- حرف ندا- به هم چسبیده ۱۳- وعده دیدار- از سازنده‌های اتوبوس- کتاب لغت فارسی ۱۴- از القاب اروپایی- کرسی خطابه- راه رفتن کودکانه ۱۵- دلیل آوردن- از حروف یونانی

حل جدول ۲۱۰۴

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

جدول سودوکو

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

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