

دانستنی‌ها

موم گوش از سلامت بدن چه می‌گوید؟

رنگ و بافت موم گوش می‌تواند چیزهای زیادی در مورد سلامت بدن بازگو کند. گوش‌ها می‌توانند بینش قابل توجهی در مورد سلامتی ارائه دهند، به ویژه از طریق مومی که تولید می‌کنند. موم گوش یا جرم گوش، بخشی طبیعی و ضروری از سیستم دفاعی گوش است که در محافظت در برابر آلودگی، باکتری‌ها و عفونت‌ها نقش دارد. با این حال، گاهی اوقات گوش ممکن است بیش از حد موم تولید کند و برای جلوگیری از مشکلات احتمالی شناوبی نیاز به برداشتن داشته باشد. به طور کلی، بهتر است اجازه دهید گوش‌های شما، خود تمیز شوند، زیرا گوش‌ها به طور طبیعی جرم گوش قدیمی و سلول‌های مرده پوست را خارج می‌کنند. رنگ و قوام موم گوش می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد اما معمولاً زرد یا قهوه‌ای، مرطوب و چسبنده است که نشانه‌هایی از موم گوش سالم است. با این حال، تغییر در رنگ و بافت موم گوش شما می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات مختلف سلامتی باشد. موم نرم و زرد نشان‌دهنده موم تازه و سالم گوش است. رنگ‌های تیره‌تر زرد یا قوام قیر مانند نیز سالم هستند، اما نشان می‌دهند که موم برای مدتی وجود داشته است. موم تکه و رنگ پریده نشانه فرآیند خود تمیز شدن گوش است. این نوع موم اغلب در خارج از کانال یافت می‌شود و توسط گوش به بیرون رانده شده است. افراد مبتلا به بیماری‌های پوستی مانند اگزما یا پسوریازیس اغلب دارای موم گوش به این رنگ هستند. موم گوش سیاه در ابتدا ممکن است باعث نگرانی شود، اما شایع‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. این تغییر اغلب نشان‌دهنده تجمع موم در گوش است که به طور طبیعی پاک نشده است. موم سیاه پس از ماندن طولانی مدت در گوش و قرار گرفتن در معرض هوا و تخمیر طبیعی باکتری اکسید شده است. برای افرادی که از سمعک استفاده می‌کنند، موم گوش سیاه اتفاقی رایج است. البته در این مورد باید با پزشک صحبت کنید زیرا موم سیاه رنگ گوش نیز می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات شناوبی و وزوز گوش باشد. قرمزی موم می‌تواند نشان‌دهنده وجود خون در گوش باشد. با توجه به رنگ‌های خونی زیاد در کانال گوش ممکن است به دلیل خراش جزئی ایجاد شود یا نشانه‌ای از عفونت گوش باشد. اگر موم گوش شما به طور طبیعی تیره است، تشخیص اینکه آیا خونی در آن وجود دارد یا خیر، دشوار است. برای بررسی، مقداری موم گوش را روی دستمال کاغذی قرار داده و فشار دهید تا رنگ زیرین را واضح‌تر نشان دهد. اگر نگران وجود خون در موم گوش خود هستید، بهتر است گوش‌های خود را توسط متخصص شناوبی معاینه کنید. موم گوش سبز معمولاً نشانه عفونت است، احتمالاً عفونت گوش میانی، به ویژه اگر ترشحات سبز رنگ با بوی بد همراه باشد. برای اینکه مطمئن شوید موم گوش سبز شما به دلیل عفونت است، به پزشک عمومی خود مراجعه کنید که احتمالاً آن را با قطره‌های گوش آنتی‌بیوتیک یا تجویز یک دوره آنتی‌بیوتیک خوراکی درمان می‌کند.

جلوگیری از گرمازدگی کودکان



با افزایش دمای هوا، ممکن است بعضی افراد دچار گرمازدگی شوند، یا تمرینات بدنی و حتی ماندن بیش از حد در فضای باز خستگی مفرط و کاهش سطح انرژی را به دنبال داشته باشد. در چنین شرایطی، اینکه کودکان «چه وقت» و «کجا» بازی کنند، گاهی اسباب سردرگمی و مشاجره والدین می‌شود. متخصصان پزشکی می‌گویند که بهترین زمان برای بازی کودکان در روزهاست که دمای هوا در حد متوسط باشد. در روزهای گرم، کودکان باید در سایه یا مکان خنک‌تر بازی کنند. کودکان با توجه به جنس کوچک‌تر و سوخت‌وساز بالاتری که دارند در برابر بیماری‌های ناشی از گرما در مقایسه با بزرگسالان آسیب‌پذیرتر هستند. کودکان ممکن است گاهی تشخیص ندهند که بیش از حد گرم‌شان شده است. از همین رو ضروری است که مراقبان و همراهانشان آن‌ها را از نزدیک تحت نظر داشته باشند. اوایل صبح و اواخر غروب، یعنی پیش از ۹ صبح و پس از ۴ عصر، بهترین زمان برای بازی کودکان در هوای آزاد است.

لباس کودکان

به کودکان لباس‌های سبک و گشاد با الیاف طبیعی مانند کتان بپوشانید که بتوانند در آن راحت نفس بکشند. لباس رنگ روشن به دلیل منعکس کردن نور خورشید، گزینه بهتری است.

آبرسانی

کودکان را تشویق کنید تا مایعات زیاد و در درجه اول آب بنوشند و از نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار اجتناب کنند، زیرا باعث کم‌آبی بدن می‌شوند. خوردن میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خیار مفید است.

حفاظت در برابر نور خورشید

روی پوست کودکان ضدآفتاب با قدرت حفاظت اس‌پی‌اف ۳۰ بمالید و در صورتی که شنا می‌کنند یا تعریق‌شان زیاد است هر دو ساعت یک‌بار آن را تمدید کنید.

توصیه‌ها

کودکان را تشویق کنید تا در سایه بازی کنند و برای حفاظت از مواجهه مستقیم با نور خورشید از کلاه یا ضدآفتاب استفاده کنند، یا مطمئن شوید در طول بازی در سایه استراحت می‌کنند و از فعالیت بدنی شدید در اوج گرما اجتناب می‌کنند. متخصصان توصیه می‌کنند که والدین با بررسی رنگ ادرار کودکان میزان آبرسانی به بدن آن‌ها را کنترل کنند و همچنین مطمئن شوند که آنان پس از بازی استراحت کافی داشته باشند. بازی کودکان در فضای باز ضروری است زیرا به سلامت عمومی کودکان و رشد جسمی آنان کمک می‌کند، سیستم ایمنی‌شان را تقویت می‌کند و به مرور، تحمل کودک را در برابر گرما بیشتر می‌کند. با این حال حفظ تعادل در میزان بازی کردن خارج از خانه و حفاظت از کودکان در مقابل بیماری‌های ناشی از گرما بسیار ضرورت دارد.

نکته

سلامت سیستم گوارش

متخصصان می‌گویند نزدیک به ۷۰ درصد سلول‌های ایمنی بدن در سیستم گوارشی زندگی می‌کنند و در ارتباط دائم با سیستم ایمنی بدن ما هستند. متخصصان اضافه می‌کنند: به همین دلیل کسانی که سیستم گوارش سالم‌تری دارند، سیستم ایمنی مقاوم‌تری هم دارند. به دنبال پروژه مطالعه سیستم گوارش که در سال ۲۰۱۸ در ایالات متحده انجام شد، متخصصان توصیه‌های جدیدی را به مردم آغاز کردند از جمله مصرف حداقل ۳۰ نوع گیاه در طول هفته و تاکید داشتند این کار به تنوع میکروبیوم سیستم گوارش کمک می‌کند. منظور از گیاه فقط میوه و سبزیجات نیست بلکه دانه‌ها و اجیل‌ها را در این گروه قرار می‌گیرند. متخصصان پیشنهاد می‌کنند در دستور پخت غذاها بعضی مواد اولیه را تغییر داده و از سوپرمارکت‌ها مغزها، میوه‌ها و سبزیجاتی تهیه شود که موجب تنوع مصرف گیاهان و مواد غیرگوشتی در رژیم و برنامه‌های غذایی افراد شود به عنوان مثال می‌توان به جای اینکه مایع ماکارونی را فقط با گوشت درست کنید، جای آن را با عس که فیبر زیادی دارد، عوض کرد. بر اساس توصیه سازمان سلامت ملی انگلیس، رژیم غذایی که فیبر بالایی داشته باشد، احساس سیری بیشتری در افراد ایجاد می‌کند، به هضم غذا کمک می‌کند و مانع بیوست می‌شود. این سازمان توصیه می‌کند افراد بزرگسال روزانه باید حداقل ۳۰ گرم فیبر در رژیم روزانه خود دریافت کنند. انتخاب نان‌های سبوس‌دار و کمتر تصفیه شده به جای نان سفید، استفاده از برنج قهوه‌ای و پاستای سبوس‌دار هم می‌تواند میزان فیبر دریافتی بدن شما را بالا ببرد. منابع دیگر فیبر شامل سبب‌زمینی یا پوست (مانند سبب‌زمینی پخته شده با پوست در فر) و همین‌طور حبوباتی مانند لوبیا، عدس و نخود است که می‌توان آن‌ها را به خورشت‌ها، خوراک‌ها و سالادها اضافه کرد. غذاهای پروبیوتیک (که دارای انواع خاصی از فیبر و کپروبیوتیک هستند) نشان داده‌اند که می‌توانند به رشد باکتری‌های مفید سیستم گوارش کمک کنند. نمونه‌هایی از این مواد غذایی عبارتند از: موز، پیاز، پیازچه، سیر، کلم، تره‌فرنگی، جوی دوسر، مارچوبه، شلیل، بلوبری و گریپ‌فروت. دکتر «هنیساخانی»، متخصص گوارش از پاکستان می‌گوید: یک رژیم متعادل و پر از مواد مغذی در دوران ۲۰ سالگی برای سلامت طولانی مدت در ادامه زندگی بسیار اهمیت دارد. او می‌گوید: تصمیم‌هایی که در مورد رژیم غذایی و انتخاب مواد خوراکی در سنین حساس زندگی گرفته می‌شود می‌تواند بر ابتلا به بیماری‌های مزمن، وضعیت سلامت روانی و قدرت یادگیری و وضعیت کلی سلامت فیزیکی بدن در دهه‌های آینده زندگی فرد تأثیر داشته باشد. به گفته متخصصان، غذاهای فوق‌فروری شده و سیگار برای سیستم گوارش مضر هستند. غذاهای بسیار فرآوری شده دارای موادی هستند که باکتری‌های خوب داخل سیستم گوارش را از بین می‌برند و باکتری‌های بد را افزایش می‌دهند. بسته به اینکه در کجای جهان زندگی می‌کنید، شاید لازم باشد از غذاهای غیربهداشتی فروشنده‌های خیابانی دوری کنید و میوه‌ها و سبزی‌ها را برای از بین بردن ویروس‌های خطرناک به خوبی بشوید. استرس هم می‌تواند بر سلامت سیستم گوارش تأثیر بگذارد و باعث فلکس اسید معده شود و احتمال زخم را بالا ببرد. افرادی که استرس بیشتری دارند، معمولاً تنوع کمتری در میکروبیوم دستگاه گوارش خود دارند.

یادداشت

علل گرگز دست و پا



سید موبد علویان  
فوق تخصص گوارش و کبد

بیشتر مردم هر از چندگاهی دچار گرگز دست و پا یا داغی کف پا می‌شوند. در اغلب موارد این حس ناخوشایند چندان جدی نیست. البته در صورت بروز بیش از حد، باید آن را جدی گرفته و علل آن را پیگیری کنید. معمولاً خواب رفتن انگشتان و به خصوص داغ شدن کف پا به علت عوارض چربی خون بالا نیست. متأسفانه حتی جامعه پزشکی نیز علت خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پا را به یکی از علائم بارز چربی خون بالا یا کم‌خونی مرتبط می‌کنند و آزمایش خون از بیمار می‌خواهند در حالیکه شایع‌ترین علت ارگانیک خواب رفتن طولانی و جدی یا درگیری عصب است. اگر در یک حالت غیرمعمول بنشینید یا بخوابید، ممکن است به عصب آن ناحیه فشار وارد شده و همین موضوع باعث ایجاد حس گرگز در پاها شود. دلایلی که باعث گرگز دست و پا می‌شود: ۱- گاهی گرگز یا سوزن سوزن شدن دست و پا به علت بیماری اعصاب محیطی است و می‌تواند به دلیل تحریک و فشردگی اعصاب کمر باشد. ۲- گرگز یا سوزن سوزن شدن دست و پا می‌تواند به دلیل صدمه یا تورم به وجود بیاید. ۳- علائم دیگر تحت فشاربودن عصب شامل درد و محدودیت حرکت است. ۴- گرگز یا ممکن است به خاطر دلایل روانشناسی نیز باشد. به این صورت که وقتی فرد مضطرب است، نسبت به حس‌های کمبود برخی ویتامین‌ها از جمله B1، B6، B12 باعث گرگز دست و پا می‌شود. این ویتامین‌ها برای عملکرد اعصاب ضروری هستند. کمبود ویتامین B12 منجر به نوروپاتی محیطی می‌شود. ۶- از بیماری‌های دیگری می‌توان بیماری MS را نام برد که نوعی بیماری مزمن است که بر مغز و نخاع اثر می‌گذارد. ۷- مصرف برخی داروها، بیماری‌های خودایمنی، دیابت قندی، کم‌کاری تیروئید نیز از علل این علائم هستند. در اکثر موارد علائم سوزش کف پا، بی‌حسی دست و پا و داغی پا و سرد شدن پا مهم نیستند ولی اگر بیشتر از یک هفته طول کشید به پزشک متخصص مراجعه کنید.



واکسن کرونا را تمدید کنیم؟

در گروه‌های پرخطر، واکسن کووید ۱۹ را طی ۱۲ ماه از آخرین دوز دریافتی خود تزریق کنید. تدریس اعلام کرد، بیش از ۳ سال از زمانی که این ویروس برای اولین بار در ووهان چین در اواخر سال ۲۰۱۹ شناسایی شد، می‌گذرد. سازمان بهداشت جهانی از دولت‌ها خواسته است که نظارت و بررسی توالی ویروس را حفظ کنند و از دسترسی به آزمایش‌ها، درمان‌ها و واکسن‌های مناسب و قابل اعتماد اطمینان حاصل کنند.

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که کووید هنوز جان ۱۷۰۰ نفر را در هفته می‌گیرد. تدریس آدهانوم گبریسوس، مدیرکل سازمان جهانی بهداشت، هشدار داد: باره کاهش پوشش واکسن صادر کرد. وی گفت: با وجود تداوم تلفات، داده‌ها نشان می‌دهد که پوشش واکسن در میان کارکنان بهداشتی و افراد بالای ۶۰ سال که ۲۰ درصد در معرض خطر هستند، کاهش یافته است. سازمان بهداشت جهانی توصیه کرد که افراد

توصیه‌های برای مصرف‌کنندگان مکمل‌ها

هرچند به توصیه پزشکان بهتر است مواد مغذی لازم برای بدن از غذاها دریافت شود ولی گاهی افرادی نیاز دارند که مکمل مصرف کنند. مانند زنان باردار و سالمندان. متخصصان در این باره چندین توصیه دارند: باید توجه داشت که مکمل‌های دارویی هر کدام زمان مناسبی برای مصرف دارند. ویتامین‌هایی چون گروه ویتامین B و همچنین ویتامین C از ویتامین‌های محلول در آب به شمار می‌روند: این گروه از ویتامین‌ها

باید روزانه مصرف شوند. مراقب باشید که در استفاده از این دو گروه از ویتامین‌ها دچار تداخل دارویی نشوید؛ برای مثال مصرف ویتامین C می‌تواند مانع از جذب ویتامین B12 شود. ویتامین‌هایی چون A، D، E و K باید همراه با وعده غذایی استفاده شوند تا جذب بدن شوند. به یاد داشته باشید که مصرف قرص آهن و کلسیم نباید به طور همزمان صورت گیرد زیرا با یکدیگر تداخل دارند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- خسته‌کننده و دردناک - کتیه مبارک امام  
۲- قاعده‌وست و گام‌میش - ستاره ۳- اب  
۳- حاصل از ذوب یخ - جرقه آتش - خاورشناس ۴-  
۴- نودان - از حیوانات اهلی - مرزبان ۵- از نشانه‌های  
جمع فارسی - گشادووسیع - حرف نوروزی - لوس و  
از خودراضی ۶- ظاهرنومایان شدن - از علوم خفیه -  
مادعرب ۷- امر به بردن - مسجد مقدس قم - نوعی  
نارنگی ۸- مخترع میکروسکوپ - عموی حضرت  
ابراهیم (ع) - از وسایل چاپخانه ۹- قلم‌یادشاهان  
روس بود- دارای جنبه تظاهر- آفرین ۱۰- نام ترکی-  
گازی بی‌رنگ و آتش‌زا- سوزن ۱۱- گیاه تاجریزی-  
چیز- پارچه گیاهی - مرتجع لاستیکی ۱۲- نوعی  
نی-رنگ دریا- نوعی تذکر ۱۳- شبکه ریلی - متحیر- از  
صفات خداوند ۱۴- زیانه آتش - ارگل‌های زیبا-  
پاداش و اجرت ۱۵- اثری از مورس متزلزل- کوهی  
در ایلام

حل جدول ۱۸۷۹

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

جدول سودوکو

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

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

شماره ۱۸۸۰

عمودی

۱- غرامت - مسجد ۲- بخشندگان - خارج کردن هوا از ریه - میوه تابستانی ۳- ستون  
دین اسلام - جوان - آشکارکردن ۴- شهری در استان یزد - خانه - نوعی جنون ۵- گاهی به غذا  
اضافه می‌کنند - شهری در چهارمحال و بختیاری - نیاز به آب ۶- ته چک - دردورنج - ساخته  
شده از نی - پختنی نانوا ۷- آشکارگشتن راز - از گل‌های زیبا - ورتکران ۸- رود مرزی ایران - در  
حال لرزیدن - ارزش جنس ۹- خاندان و قوم - فراوانی - زارالک ۱۰- پرده نقاشی - خجسته و  
مبارک - محکمی و تنگی - بقیه پیراهن ۱۱- اقامت گزیدن - شهر سعدی و حافظ - حرف ندا  
۱۲- راه رفتن کودکان - از کلمات سوالی - گلی زیبا ۱۳- پرنورتابان - معادل فارسی جکوزی -  
آدم کوچک ۱۴- ماده بیهوشی قدیمی - عبادتی که واجب نباشد - رمانی از متنبوروانی پور  
۱۵- معادل فارسی الکتروترابی - نوعی گاو

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