صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

## شام چگونه در کاهش وزن مؤثر خواهد بود؟

در تلاش برای کاهش چربی معمولا تمایل داریم روی چیزهایی که نباید بخوریم تمرکز کنیم اما کاهش وزن ربطی به چیزی که نمی‌خورید یا مدتی که می‌توانید بدون غذا خوردن دوام بیاورید ندارد. تحقیقات نشان می‌دهد زمان شام خوردن و نوع غذایی که برای این وعده غذایی می‌خورید ممکن است تفاوت بزرگی ایجاد کند. زمانبندی درست شام می‌تواند به بدن شما کمک کند که هضم بهتری داشته باشد، خواب را بهبود بخشد، قند خون را تثبیت کند و حتی میزان چربی‌سوزی را در طول شب افزایش دهد. توصیه اول این است که حداقل ۲تا ۳ساعت قبل از خواب شام بخورید. این کار به هضم غذا کمک می‌کند، به بدن اجازه می‌دهد غذا را به درستی پردازش کند، از رفلاکس اسید جلوگیری می‌کند و خواب بهتر و بازیابی متابولیسم را ممکن می‌سازد. دیگر این که غذاهایی مانند مرغ کبابی، ماهی، به‌خصوص ماهی‌های چرب مانند سالمون یا خال‌مخالی در حد اعتدال، پنیر توفو، عدس و لوبیا برای شام مناسب هستند. پروتئین به احساس سیری کامل کمک می‌کند، در طول کاهش وزن عضلات را حفظ می‌کند و میزان متابولیسم استراحت را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، سبزی‌های برگ‌دار، سبزی‌های غیرنشاسته‌ای (کلم بروکلی، گل کلم، کدو سبز، فلفل سبز)، سوپ‌ها و سالادها انتخاب‌های خوبی برای شام هستند. فیبر موجود در این سبزی‌ها هضم را کند می‌کند، باعث بهبود وضعیت سلامت روده می‌شود و گرسنگی و میزان قند خون را کنترل می‌کند.

هشدار کارشناس

## مراقب مصرف اسپیرولینا باشید

زینب مرشدطلب، کارشناس دبیرخانه کارگروه بررسی و تدوین فهرست دارویی کشور با تأکید بر اینکه اسپیرولینا جایگاهی به‌عنوان غذای معمول ندارد، گفت: مصرف بیش از حد مجاز اسپیرولینا می‌تواند به کلیه‌ها آسیب بزند.

او اظهار داشت: جلبک اسپیرولینا یک غذای معمول نیست که هر فردی بتواند بدون نگرانی آن را مصرف کند. این فرآورده تنها به‌عنوان رنگ مواد غذایی و مکمل تغذیه‌ای با مقادیر کنترل‌شده و در حد مجاز تولید می‌شود و محصولات دارای مجوز سازمان غذا و دارو، با توصیه و تحت نظارت پزشک و داروساز، از داروخانه‌های معتبر قابل تهیه هستند.

وی افزود: مقادیر جزئی این جلبک که به‌عنوان رنگ در برخی محصولات غذایی استفاده می‌شود، مشکل سلامتی ندارد و مورد تأیید سازمان غذا و داروست اما مصرف فرآورده‌های پودری و توده‌ای اسپیرولینا که بدون تعیین مقدار مصرف روزانه و از مسیرهای غیرمجاز عرضه می‌شوند، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. مرشدطلب ادامه داد: اسپیرولینا در برخی افراد می‌تواند موجب بروز عوارضی مانند سردرد، اسهال و نفخ معده شود. محتوای بالای پروتئین و کلروفیل این جلبک نیز ممکن است باعث اسهال، تهوع و گرفتگی عضلات شکم شود. وی گفت: مصرف بیش از حد مجاز اسپیرولینا می‌تواند با افزایش کلسیم به کلیه‌ها آسیب برساند. همچنین اضافه‌بار آهن ممکن است موجب اختلالات گوارشی شود و غلظت بالای منگنز اثرات نوروتوکسیک ایجاد کند. از این‌رو، اسپیرولینا در حال حاضر جایگاهی به‌عنوان غذا ندارد و تنها می‌تواند به‌عنوان یک مکمل تغذیه‌ای در اشکال دارویی با مقادیر محدود و مشخص و با مشورت متخصص مورد استفاده قرار گیرد.

**ایرانیان ۳ برابر میانگین جهانی آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند**

آرش سیفی، رئیس گروه مهار مقاومت میکروبی و نظام مراقبت عفونت بیمارستانی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر با اشاره به بحرانی که به‌خاطر مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک دنیا را تهدید می‌کند، گفت: ایرانیان ۳ برابر میانگین جهانی آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند.

خبرهایی که نمی‌بینید

**وجود فلزات مضر در محصولات آرایشی غیرمجاز**

مریم اسماعیلی، کارشناس مسئول مواد آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو گفت: برخی لوازم آرایشی غیرمجاز موجود در بازار حاوی مقادیر بالای سرب، جیوه و سایر فلزات سنگین هستند و مصرف مداوم آنها سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند.

# ۷۲ رادیوداروی ایرانی علیه سرطان‌ها

### ایران در جمع ۱۰ کشور برتر تولیدکننده رادیودارو برای تشخیص و درمان سریع‌تر حدود ۳۰ سرطان قرار گرفته‌است

گزارش

**مریم سرخوش | روزنامه‌نگار |** آمار تولید رادیوداروها در ایران به عدد ۷۲ رسیده و این ظرفیت، کشور را در فهرست ۱۰ تولیدکننده برتر جهان قرار داده است. از میان این رادیوداروهای بومی ۲ رادیوداروی جدید قابلیت پوشش ۳۰ نوع سرطان را دارند و سالانه حدود ۱.۵ میلیون بیمار با استفاده از این داروها تحت درمان قرار می‌گیرند. داروهایی که به گفته دکتر محمدعلی قدسی‌راد، متخصص پزشکی هسته‌ای و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، روند درمان بیماران را در بیمارستان شهدای تجریش سریع‌تر و مؤثرتر کرده‌اند. این پیشرفت علم هسته‌ای در حوزه سلامت، امیدها به رهایی از سرطان را افزایش داده است؛ آن هم در روزگاری که انواع مختلف این بیماری به‌صورت تهاجمی در حال گسترش است و ایران نیز به‌عنوان یک کشور در حال توسعه، طی دهه‌های اخیر با افزایش سن جمعیت و رشد عوامل خطر سرطان مواجه بوده است؛ ظرفیتی که به گفته این متخصص پزشکی هسته‌ای، به‌زودی می‌تواند یک انقلاب جدید در درمان سرطان‌ها ایجاد کند، درست زمانی که مطالعات مربوط به رادیوداروهای نسل آلفا به پایان برسد و تولید آن‌ها در کشور آغاز شود. نکات مطرح‌شده از سوی قدسی‌راد در پاسخ به سؤالات همشهری درباره ظرفیت تولید، کاهش هزینه‌های درمان و این تحول درمانی در سرطان‌ها را در ادامه می‌خوانید.

**عمر تولید این داروها در کشور ما چقدر است؟**

بسیاری از رادیوداروهایی که اکنون در اختیار داریم جزو محصولات جدید هستند و عمرشان بیشتر از ۲سال نیست، به‌ویژه ۲داروی «گالیوم‌فاپی» و «لوتشیوم» که برای تشخیص انواع سرطان‌ها به‌ویژه پستان ارزیابی شدند و نتایج درخشانی هم داشتند. گالیوم‌فاپی تومورهای اولیه و تمامی ضایعات متاستاتیک بسیاری از تومورهای توپر را با دقت بالا شناسایی می‌کند. اهمیت این دارو در آن است که بسیاری از سرطان‌ها در مراحل اولیه تشخیص داده نمی‌شوند. این فناوری می‌تواند در تشخیص زودهنگام و افزایش شانس درمان موفق عمل کند. در بیمارستان شهدای تجریش نیز موارد متعددی از تشخیص زودهنگام و درمان موفق با این دارو داشته‌ایم. پماد رنیوم ۱۸۶ هم جزو همین رادیوداروهاست که برای انواع سرطان پوست کاربرد دارد و از سال گذشته که در دسترس قرار گرفته، درمان مؤثری داشته است.

**دسترسی به این داروها چقدر در موفقیت درمان‌های سرطان مؤثر است؟**

سهم پزشکی هسته‌ای در درمان سرطان‌ها در جهان به‌طور مداوم در حال افزایش است و آمارها نشان می‌دهد این حوزه در میان ۳صنعت پیشرو پزشکی قرار دارد. در حال حاضر حدود ۱۵درصد درمان سرطان‌ها با استفاده از رادیوداروها انجام می‌شود و پیش‌بینی می‌شود این عدد در آینده نزدیک به ۳۰ تا ۴۰درصد برسد.

**آیا این داروها به میزان نیاز بازار تولید می‌شود؟**

تمامی این داروها در کشور با قیمت بسیار مناسب تولید می‌شوند و در دسترس بیماران قرار دارند. در حال حاضر هیچ بیماری به‌دلیل کمبود یا نبود رادیودارو از روش‌های تشخیصی و درمانی محروم نمی‌شود و صف انتظار طولانی‌مدتی هم برای استفاده از آنها وجود ندارد.

**جایگاه ایران در تولید رادیوداروها چیست؟**

بخشی از رادیوایزوتوپ این محصولات وارد می‌شود، اما بخش دارویی و کلینیکال توسط متخصصان کشور خودمان تولید می‌شود که مهم‌ترین و سخت‌ترین بخش کار است. ما پیشگام تولید این داروها هستیم و همین حالا رتبه اول منطقه و در جهان هم جزو ۱۰کشور برتر هستیم. نکته مهم‌تر اینکه به‌زودی وارد تولید نسل جدید رادیوداروها خواهیم شد؛ رادیوداروهای آلفادهنده که به‌جای اشعه بتا، از اشعه آلفا در آنها استفاده می‌شود و قدرت تخریب بیشتری دارند. این داروها بسیار اثربخش و در عین حال گران‌قیمت هستند و در دنیا نوعی انقلاب درمانی در سرطان تلقی می‌شوند و اکنون در کشورمان در مرحله آزمایش قرار دارند.

**چقدر هزینه‌های درمان سرطان با این رادیوداروها کاهش می‌یابد؟**

برای مثال، یک اسکن استاندارد سرطان با استفاده از این داروها در خارج از کشور بین ۷۰۰ تا هزار دلار هزینه دارد که با نرخ فعلی ارز رقم بسیار بالایی می‌شود، درحالی که همین خدمت در داخل کشور با حدود ۲۰میلیون تومان انجام می‌شود. این اختلاف قیمت نقش مهمی در دسترسی بیماران به خدمات درمانی دارد.

**این رادیوداروها برای چه سرطان‌هایی کاربرد دارند؟**

حدود ۳۰نوع سرطان تحت پوشش این داروها قرار می‌گیرند، ازجمله سرطان‌های پروستات، پستان، پوست، تومورهای نورواندوکرین و برخی دیگر از سرطان‌های شایع.

**۲۵ دستگاه**

۷ دستگاه پت‌اسکن در سال ۱۴۰۰ شمسی به ۲۵ دستگاه در حال حاضر رسیده است

**۷ دستگاه**

سیکلوترون(پیش‌نیاز پت اسکن‌های بیمارستانی) در کشور با هدف تأمین و توسعه رادیوداروها راه‌اندازی خواهد شد

**۱۳ هزار دلار**

هزینه درمان‌های مبتنی بر پزشکی هسته‌ای در خارج از کشور است و این عدد با تولید رادیوداروهای بومی به شدت کاهش یافته است

سبک زندگی — **آرش نهاوندی؛** روزنامه‌نگار

## ۵ اشتباه خطرناک در باشگاه برای سلامت قلب

فعالیت بدنی در زمره بهترین کارها برای ارتقای سلامت قلب و عروق درنظر گرفته شده. ورزش به‌دلیل فوایدش برای کاهش خطر حملات قلبی و سکته مغزی شناخته شده است اما اگر برخی از اشتباهاتی که در باشگاه انجام می‌دهید برای قلب شما تهدیدکننده باشد، چه کار خواهید کرد؟

این مسئله را نباید از ذهن دور داشت که حرکات اشتباه ورزشی و بلندکردن وزنه بیش از حد تحمل و توان بدن و فعالیت بدنی شدید لزوما نمی‌تواند در بهبود وضعیت قلب و عروق مؤثر باشد؛ حتی می‌تواند نتیجه عکس داشته و برای قلب بسیار خطرناک باشد. در این مطلب به ۵اشتباهی که می‌تواند سلامت قلب را به خطر بیندازد اشاره شده است.

**فشار بیش از حد**

فشار آوردن فراتر از حد مجاز به بدن به جای افزایش تدریجی وزنه‌ها، می‌تواند قلب را در معرض خطر قرار دهد. مطالعات نشان می‌دهند که فشار شدید می‌تواند به‌طور موقت خطر حوادث حاد قلبی و عروقی را افزایش دهد. قبل از شروع تمرینات شدید، به‌مدت ۱۰تا ۱۵دقیقه با فعالیت سبک، بدن خود را گرم کنید.

**تمرین بیش از حد و استراحت ناکافی**

ندادن زمان به بدن برای استراحت و ریکاوری می‌تواند به یک علامت خطر بزرگ تبدیل شود. تمرینات سنگین بدون استراحت کافی، ضربان قلب و واکنش‌های فشار خون را تغییر می‌دهند. این عوامل تا حدودی نشان می‌دهد که سیستم قلبی و عروقی تحت فشار است. برای اینکه به قلب‌تان آسیب وارد نشود، حداقل یک یا ۲روز از تمرینات شدید فاصله بگیرید.

**کم‌آبی بدن و عدم‌تعادل الکترولیت‌ها**

در طول ساعات فعالیت در باشگاه، بدن تمایل به ازدست‌دادن آب و الکترولیت‌ها دارد. همه ما می‌دانیم که الکترولیت‌ها نقش مهمی در حفظ عملکرد قلبی و عروقی دارند و مطالعات نشان می‌دهد که هرگونه اختلال در آنها می‌تواند به قلب فشار وارد کند. قبل، بعد و حین تمرین، به آبرسانی بدن خود ادامه دهید. همچنین، اگر جلسات طولانی‌مدت دارید، نوشیدنی‌های غنی از الکترولیت به مقدار محدود را درنظر بگیرید.

**تکنیک نادرست در زمان تمرین**

انجام تمرینات با تکنیک نادرست می‌تواند فشار غیرضروری بر قلب وارد کند. مطالعات نشان می‌دهد که حتی تکنیک نادرست تنفس نیز هنگام وزنه‌برداری سنگین بر فشار خون شریانی تأثیر می‌گذارد. مشاوره با متخصصان به انجام تکنیک‌ها یا الگوهای تنفسی مناسب کمک می‌کند.

**نادیده‌گرفتن علائم هشداردهنده در طول تمرینات**

یکی از مهم‌ترین اشتباهات، نادیده‌گرفتن علائم هشداردهنده است. این موضوع نه‌تنها برای کسانی که به باشگاه می‌روند، بلکه برای همه به‌طور کلی صدق می‌کند. اما این مسئله درصورت عدم‌مراجعه بموقع ورزشکار به پزشک برای بررسی علائم هشداردهنده خطرناک است زیرا فعالیت بدنی می‌تواند باعث بروز حوادث حاد قلبی در افراد مستعد شود. علائم هشداردهنده می‌تواند شامل این موارد باشد: درد یا ناراحتی قفسه سینه، تنگی نفس بیش از حد، سرگیجه یا سبکی سر، ضربان قلب نامنظم یا خستگی شدید.

## جدول اعداد | ۵۲۲۳

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

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

متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۸ | ۵ | ۶ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۹ |
| ۹ | ۶ | ۶ | ۸ | ۷ | ۵ | ۱ | ۵ | ۴ |
| ۵ | ۵ | ۷ | ۶ | ۱ | ۹ | ۸ | ۶ | ۷ |
| ۶ | ۷ | ۵ | ۸ | ۶ | ۶ | ۷ | ۸ | ۱ |
| ۸ | ۷ | ۵ | ۴ | ۱ | ۶ | ۹ | ۷ | ۶ |
| ۶ | ۵ | ۱ | ۵ | ۶ | ۷ | ۴ | ۱ | ۸ |
| ۷ | ۹ | ۴ | ۷ | ۸ | ۱ | ۵ | ۶ | ۵ |
| ۷ | ۹ | ۸ | ۶ | ۵ | ۴ | ۱ | ۶ | ۵ |
| ۱ | ۸ | ۶ | ۱ | ۷ | ۹ | ۶ | ۵ | ۴ |

سخت

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

متوسط

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

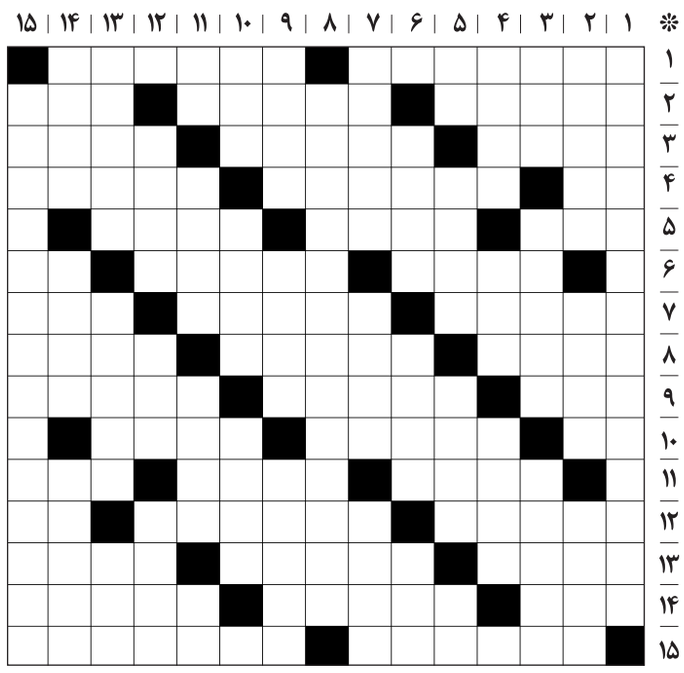
ساده

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

سخت

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

## جدول ۹۵۷۵



**افقی:**

۱- مادر ناصرالدین‌شاه- واحد پول مجارستان
۲- گروهی از جانوران بالدار- از آلات موسیقی هند- پایتخت یونان
۳- ابزار سنجش- ستایش کردن- هوای گرفته
۴- روستا- برآورد از نظم کاخی بلند- دستخوش تغییر
۵- مقابل آمد- نماز هنگام زلزله- خشکی‌های وسیع کره زمین
۶- هضم‌کننده- بچه کنجکاو و پرتحرک- پیشوند سلب
۷- محکم و بنیادی- یکتا- هزینه
۸- ادعای دروغین- نقل حدیث- جامه پشمی دستباف
۹- بدون خطر- شنیده شده- نوعی حلوا
۱۰- شماره دروازه‌بان- از پوشاک زمستانی- ضربه‌ای بر صورت
۱۱- ضعف و بی‌حالی- همراه وعده- مادربزرگ
۱۲- گردهمایی- ورزش گروهی هفت‌نفره- سدی در خوزستان
۱۳- جمع مکسر ماده- دارایی‌ها- دردها
۱۴- دستی- فست‌فود آبادانی- اتومبیل مسافربر خطی
۱۵- تلف کردن زمان- دستیار متخصص

**عمودی:**

۱- نویسنده رمان‌های نوجوانان با زمینه داستان‌های جنگ و صاحب کتاب سایه ملخ
۲- بی‌نظم- گوشه‌ای در دستگاه شور- ورزشی رزمی
۳- زنگ جرس- سهل‌انگاری- آفریده شدگان
۴- زاهد گوشه‌نشین- حسرت- داروی خمیری
۵- سیلی- خشنود- دوست داشتنی- سگ دریایی
۶- ماده اصلی نمک- قبض- درختی جنگلی
۷- مدار صفر درجه زمین- داستانی نوشته تورگنیف روسی- یار همایون
۸- هافبک ازبک تیم فوتبال پرسپولیس
۹- شخصی- افراشته- دادگری
۱۰- واحد پول کره‌شمالی- عمل فروبردن چیزی از حلق- هدف تیراندازی
۱۱- رفوزه- بزرگوار- نمایان- رودی در فرانسه
۱۲- رود جاری در خراسان شمالی- گودال- از برادران حضرت یوسف(ع)
۱۳- دارای خلاقیت‌های استثنایی- آغشته به خون- ابریشم ناخالص
۱۴- پول خرد گرجستان- بعضی- فقر و بی‌چیزی
۱۵- توسط نیوتن کشف شد

حل جدول شماره ۹۵۷۴

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ب | ی | د | ک | ت | ■ | ن | ی | و | ر | پ | ه | ش | و | خ |
| ی | و | ر | ا | س | م | ■ | و | ا | د | ت | ■ | ا | ه | ر |
| ن | ی | ا | ■ | ت | ش | ر | س | ■ | ه | ا | ر | ک | ا | ■ |
| ا | و | ت | ف | ■ | ر | و | ف | و | ■ | س | ی | ل | ب | ا |
| ی | ■ | ■ | ا | ت | و | د | ■ | ا | د | ی | و | ه | ■ | ی |
| ی | ن | ا | ح | ی | ر | ■ | ن | ک | ا | م | ا | ■ | ت | ر |
| ■ | ی | ت | ش | ز | ■ | ج | ا | س | ن | ■ | س | ل | ج | م |
| و | ش | ک | ■ | ر | ی | ن | و | ل | ا | ب | ■ | ا | د | ا |
| ر | ک | ا | و | ■ | و | گ | و | ل | ■ | ن | ی | م | ی | ■ |
| د | ر | ■ | ا | د | ن | ا | س | ■ | ر | ا | ک | ل | د | ب |
| س | ■ | ه | ب | س | و | ■ | م | ا | ه | ر | ■ | ■ | ■ | و |
| ت | ر | ا | ک | د | ■ | ر | ا | ت | س | ■ | و | ا | ل | ز |
| ■ | ی | ر | ا | ن | ق | ■ | و | ش | و | و | ■ | خ | ی | ی |
| ی | ب | ل | ■ | ی | ل | ا | ی | خ | ■ | ل | ا | م | ر | ن |
| ک | ل | م | ا | ع | ی | ن | ص | ■ | ا | ل | و | ی | ه | ه |