



کمک بگیریم تا او به ما یاد دهد که همه وقایع را غیرمنصفانه
 ببینیم، دست به فاجعه سازی نزیم، توقعات مان از دیگران
 را کم کنیم و دست از سرزنش کردن های مدام نیز
 برداریم تا کم کم پر خاشاگری های مان فروکش کرده،
 خشم مان کنترل شود و به یک عصبانیت طبیعی
 تقلیل یابد. / جام جم دبی

اعمال مضرو و آسیب رسان تبدیل می کند. بنابراین اما حق داریم عصبانی شویم اما حق نداریم خشم و پرخاشگری خود را بر سر و روی دیگران بباریم. حالا خطور می توانیم به این مهارت مهم دست پیدا کنیم؟ شک نکنید که چون خواستن توانستن است، پس نخستین گام این است که با خود صادق باشیم و بدانیم که آیا شخصی خشمگین و پرخاشگر هستیم یا نه. اگر جواب مثبت است، باید حتماً یک مشاور یا روان شناس خبره

آدم مگر می تواند عصبانی نشود، وقتی که عصبانیت یکی از هیجانات طبیعی در وجود اوست؟ نه مسلماً که نمی تواند و اساساً هم نباید هیچ آدمی بدون این هیجان طبیعی زندگی کند اما موضوع این است که عصبانیت نباید به حدی برسد که به آن خشم گفته می شود یا وارد مرحله ای شود که به آن پرخاشگری می گویند. خشم، شدیدترین حد از عصبانیت است و پرخاشگری، حالتی است که عصبانیت را به رفتارها و

راه و بیراه‌های عصبانیت

داروی شفابخشی که دور ریخته می شود

یگانہ شریعت
گروه جامعه

اکسیر یا آب حیات، افسانه نیست. لازم نیست برای پیدا کردن این اکسیر به دل کوه‌ها و جنگل‌ها بزنی و جایی در سرزمین تاریکی یا مرز میان شب و روز آن را پیدا کنیم. با تولد هر نوزاد، خداوند اکسیر حیات را با او به زمین می‌فرستد.

بندناف، همان اکسیر حیاتی است که می‌تواند در درمان طیف گسترده‌ای از بیماری‌های خونی بدیم، سرطان‌های حاد و مزمن موثر واقع شود. این سلول‌های بنیادی و همچنین جفت و سایر قسمت‌ها که بعد از زایمان دور ریخته می‌شود، می‌توان آنها را اکسیر شفابخش را برای خود نوزاد ذخیره کرد یا با اهدای آن، به دیوار و بیمار بخشید. این مسأله نیازمند گسترش بانک‌های عمومی خون بندناف و ایجاد سیستمی است که بتوان با جمع‌آوری سلول‌های بنیادی خود نوزادان جان یک نوزاد را نجات دهد. در صورتی که بتوان با جمع‌آوری سلول‌های بنیادی تا ۳ هزار یورو قیمت دارد.

ل خون بند ناف تا ۳۰ هزار یورو قیمت دارد.

در حال تکثیر و تولید قسمت‌های مختلف جنین هستند، معمولاً تعداد این سلول‌ها در بافت‌های جنینی خیلی زیاد است. این سلول‌ها در مغز استخوان ما هم وجود دارند و می‌توان سلول‌های بنیادی مغز استخوان را هم به افراد نیازمند درمان پیوند مغز استخوان اهدا کرد. اما سلول‌های بنیادی موجود در بافت‌های جنینی و مغز استخوان که یکی از بهترین و باکیفیت‌ترین سلول‌های بنیادی هستند در عمل دور ریخته می‌شوند. در حالی که با بازیابی و ذخیره‌سازی آنها می‌توان جان انسانی دیگر را نجات داد. حالا چند سالی می‌شود که بانک‌های خون بنदान در کشور ما هم راه‌اندازی شده و سلول‌های اهدایی با ذخیره شده خون بنदान در این بانک‌ها نگهداری می‌شوند.

دکتر مهین نیکوگفتار، رئیس آزمایشگاه بانک خون بندناف ملی ایران درباره سلول های بنیادی خون بندناف به جام جم می گوید: «سلول های بنیادی خون ساز را هم می توان از مغز استخوان افراد بالغ استخراج کرد و هم از خون بندناف اما چون خون

گرچه نوزاد، صدای زندگی است؛ نوزادی که هم خودش هدیه خداست و هم با خودش هدیه خدا را برای سلامت و نجات جان یک انسان دیگر را به همراه دارد و آن چیزی نیست به جز سلول‌های بنیادی خون بندناف. با پیشرفت علم، انسان استفاده از این سلول‌ها را برای درمان بسیاری از بیماری‌ها یاد گرفت و با پیشرفت‌های بیشتر علم به فواید بسیاری برای درمان پذیر با سلول‌های بنیادی افزوده می‌شود. دنیا، نخستین پیوندن خون بندناف سال ۱۹۸۸ توسط پروفسور بروکمن در فرانسه انجام شد و چهار سال بعد از آن، اولین بانک خون بندناف در آمریکا تأسیس شد و به دنبال آن سایر بانک‌ها در دیگر نقاط دنیا تشکیل شد. در کشور ما هم از سال ۱۳۸۷ بانک خون بندناف تأسیس شد.

🗨️ سلول‌های بنیادی خون بندناف چیست؟

سلول‌های بنیادی، سلول‌های اولیه‌ای هستند که قدرت تکثیر و همچنین قدرت تمایز به سلول‌های دیگر را دارند. به دلیل این‌که بافت‌های جنینی

A newborn baby is curled in a fetal position, wrapped in a pink blanket. A pink heart is visible on the baby's back. The baby has dark hair and is looking towards the left. The background is a soft, pink, textured surface.

بیمارستان‌های محدود

مکمل

برای جمع‌آوری سلول‌های بنیادی موجود در خون بندناف دقایق کوتاهی فرصت هست و باید پیش از لخته شدن خون این کار انجام شود. در حال حاضر در تمام بیمارستان‌های کشور امکان جمع‌آوری سلول‌های بنیادی خون بندناف وجود ندارد. تعداد بیمارستان‌هایی که تیم‌های بانک‌های عمومی خون بندناف در آنجا حضور دارند چیزی نزدیک به انگشتان یک دست است و این یعنی تعداد زیادی از این سلول‌ها به واسطه نبود امکانات و حمایت نکردن دولت از گسترش بانک‌های خون بندناف به عنوان زباله‌های زیستی دور ریخته می‌شود! زباله‌هایی که اکسیر حیات را با خود از آسمان به زمین آورد هاند.

در دنیا برای درمان بیماری احتمالی خود افراد مورد استفاده قرار گرفته است.»

تأکید بر گسترش بانک خون بندناف عمومی

هزینه عقد قرارداد برای ذخیره سلول های بنیادی خون بندناف در بانک خون بندناف رویان بین شش تا هفت میلیون تومان است و از سال دوم مبلغ دو میلیون و ۸۰۰ هزار ریال یا ۲۸۶ هزار تومان با احتساب ۹ درصد مالیات بر ارزش افزوده هزینه شارژ سالانه و نگهداری نمونه خون بندناف در بانک خون بندناف رویان برای خانواده دریافت خواهد شد. البته امکان شارژهای ۵ و ۱۰ ساله هم وجود دارد که در مجموع مناسب تر تمام می شود.

با تمام اینها، سلول‌های بنیادی خون بندناف هم عمری دارند. به گفته دکتر ضرابی، رئیس بانک خون

بندناف رویان، ابن سول هاتا ۲۵ سال قبل نگهداری هستند و بعد از آن دور ریخته می شوند؛ سلول هایی که اگر در بانک عمومی ذخیره شوند می توانند جان کسی را نجات دهند. رئیس بانک خون بندناف رویان با عنایت به حمایت ناجیز دولت از توسعه بانک های عمومی خون بندناف می گوید: «توصیه ما هم این است که بانک عمومی تقویت شود. ما موارد متعددی در این زمینه داشته ایم که رضایت داده اند تا در صورت نیاز از نمونه خونی برای درمان سایر بیماران استفاده شود.

در رضایتمای‌های که هنگام قرارداد با خانواده‌ها درباره این موضوع وجود دارد ۵۷ درصد از آنان رضایت داده‌اند تا در صورتی که بیماری نیاز به این نمونه‌ها داشت در اختیارش قرار گیرد.^۱ به گفته وی برخی خانواده‌ها هم که فرزندان‌شان تا ۱۰ تا ۱۲ سالگی رسیدند و هیچ مشکلی ندارند و به همین علت هم نمونه‌شان را به بانک عمومی منتقل می‌کنند و دیگر هزینه شارژ سالانه را پرداخت نمی‌کنند.

پدرانشان را از خود خانواده می‌پزداند.»
به گفته وی مصرف و نیاز از بانک‌های خصوصی به تمام دنیا بسیار کم بوده است، در نتیجه صاحب‌نظران این حوزه همواره توصیه می‌کنند تا مردم را به اهدای خون بستناف به بانک‌های عمومی تشویق کنید تا همه بیماران نیازمند بتوانند به این بانک‌ها مراجعه و در صورت سازگاری نمونه خون را دریافت کنند. این متخصص خون و آنکولوژی بنادف می‌گوید: تجربه دنیا ثابت کرده که ذخیره خون بستناف در بانک‌های خصوصی صرفی خیلی کم دارند و در طول این سال‌ها فقط چهار پنج مورد اتفاق افتاده است. بنابراین خانواده‌ها به ذخیره خون بستناف نوازدهان در بانک خون بستناف خصوصی در برابر خدمتی که شاید هیچ‌وقت دریافت نکنند، هزینه می‌پردازد.

ضمن آن‌که از نظر اخلاقی هم این روش چندان درست نیست، زیرا در شرایطی که ممکن است بیماری به این سلول‌ها نیاز داشته باشد و اتفاقاً از نظر سازگارایی سنجی هم با یکی از این نمونه‌ها سازگار باشد اما به دلیل نگهداری بر مصلی خصوصی می‌تواند از این استفاده نمودن هم در شرایطی که ممکن است هیچ‌گاه این سلول‌ها مورد نیاز آن خانواده قرار نگیرد.»

به گفته نیکوگفتار سلول‌های بدن‌دان در حال حاضر در ایران رایگان به بیمار داده می‌شود ولی در همه جای دنیا با رقم بسیار بالایی فروخته می‌شود. حتی به دلیل این‌که ذخایر بانک‌های ما بسیار کم است، درصد زیادی از بیماران ما نمونه سازگار در داخل کشور پیدا نمی‌کنند و گاهی از خارج نمونه می‌خرند که حدود ۲۰ تا ۳۰ هزار یورو برای این کار می‌پردازند و هزینه بسیار سنگینی است.

مرتضی ضرابی، رئیس بانک خون بندناف رویان هم می‌گوید: «تنها ۵ درصد نمونه‌های خون بندناف ذخیره شده در بانک‌های خصوصی خون بندناف

بندناف بعد از زایمان دور ریخته می‌شود مبنی است که هیچ ضرری برای مادر ندارد و حتی آنظر نمونه دهی هم در دسری برای اهداکننده درست نمی‌کند. بعد از زایمان، خون که در جفت و بندناف هست جمع‌آوری شده و فول‌های خونی آن در بانک خون بندناف ذخیره‌سازی می‌شود و می‌تواند جان یک نفر را نجات دهد، چرا که نمونه‌های خون بندناف تعداد سلول کافی را برای بازسازی مغز استخوان در یک فرد بیمار دارند.» به گفته وی سلول‌های مزان شیمی حتی ازافت‌های حاصل از زایمان که دور ریخته می‌شود مانند پرده آمینون، جفت، خون بندناف و خود بندناف هم جدا می‌شود.

فرق بانک عمومی و خصوصی بند ناف

در ایران یک بانک خون بندگان خصوصی و سه‌بانک خون بندگان عمومی داریم. در سه بانک عمومی خون بندگان سازمان انتقال خون، رویان و بیمارستان شریعی تنها ۵ هزار نمونه خون بندگان ذخیره شده و در عوض در بانک خصوصی ۸۵ هزار نمونه ذخیره شده است اما بینیم این خصوصی و عمومی بودن بانک خون بندگان به چه معناست؟ دکتر نیک‌گفتار درباره بانک‌های خصوصی و عمومی خون بندگان این‌گونه توضیح می‌دهد: «در بانک خون بندگان عمومی مردم نمونه‌های خون بندگان فرزندانشان را اهدا می‌کنند. این نمونه‌ها بررسی، پردازش و نگهداری می‌شود و وقتی بیماری نیاز به پیوند سلول بنیادی داشته باشد با بررسی سیستم ساگاری سنجی وی، اگر نمونه خون بندگان مناسب وی وجود داشته باشد به صورت رایگان در اختیار بیمار قرار می‌گیرد. در بانک‌های رایگان بندگان خصوصی، نمونه خون بندگان نوزاد برای خود خانواده نگهداری می‌شود و هزینه نگهداری و

کتاب خوب برای آینده خوب



می‌داند یک کتاب خوب و مطالعه و مصرف آن، حتی از یک وعده غذایی خوب برای آینه مهم‌تر است و به این درک رسیده مهم آنچه برای خرید یک یا چند کتاب هزینه می‌کند نیست، بلکه وحشتناک تر هزینه‌هایی است که در صورت مطالعه نکردن آنها باید در زندگی‌اش پرداخت کند. به همین دلیل یک یک پدر و مادر خوب، به‌شدت دنبال جانانداختن کتاب در زندگی و سبک زندگی خود هستند.

می‌گویند موفق‌ها، به جای تلویزیون‌های بزرگ، کتابخانه‌های بزرگ دارند. این‌ها به‌حال از این‌ها منظر نگاه کرده‌اند که کتاب و کتابخانه خوب کجای خانه شماست؟ همین یک قفله، نشان می‌دهد که چه اهمیتی برای کتاب و کتابخوانی قائل هستید. همین اهمیت و تعهد است که به فرزندان هم منتقل می‌شود؛ بدون حرف، بدون حدیث و بدون هیچ قصه و غصه دیگری. باز دوست دارید فرزندان‌تان بهترین آینده را داشته باشند؟ پس یک وعده بدهید: راز دوست‌داشتنی‌تان را بفرمایید، ولی یک کتاب خوب را هم.

ضرب المثلی کے باید برای یکی از کشورهای اسکاندیناوی باشد میگوید: اگر می توانید یک وعده غذایی را از دست بدهید اما یک کتاب را نه. تصور کنید آدمی با چنین جدیتی به کتاب و کتابخوانی بپردازد؛ ببینید که زندگیش چه رنگ و بویی میگیرد.

همه ما می دانیم بچه ها بیشتر از این که به گفته ها و نصیحت ها و امر و نهی های ما توجه کنند، به اعمال و رفتار ما توجه می کنند. در واقع کودکان، موجوداتی سراسر گوش و چشم هستند و مدام در حال تقلید و نسخه برداری از رفتار ما، و خود ما، حالا این چه وقتی با پدر و مادری رهبر و می شود که حضار است یک وعده غذایی از شما دست برد اما یک وعده کتاب و یک وعده محصول فرهنگی و یک وعده مصرف هنر از دست نرود، در این صورت چه واکنشی خواهد داشت؟ طبیعی است او نیز در کتاب ها غوطه ور خواهد بود و بدون هیچ اجباری.

جیم ران، سخنران و مشاور توسعه حرفه ای، جمله جالبی دارد. او می گوید: زندگانی، بهترین هدیه ها و چیزهایش را برای ما، در طبقات بالای قفسه عمرمان گذاشته و برای رسیدن به آنها باید کتاب های را که می خوانیم، زیر پایمان گذاریم. به عبارت ساده تر، از دست توسط کتاب ها بگذرد.

پدر و مادر خوب می‌داند که در سبک زندگی خانوار، باید مطالعه جدی، بخشی جدایی‌ناپذیر باشد. او می‌داند آینده فرزند یا فرزندان را این کتاب‌ها و اطلاعات و دانش نهفته در آنهاست که می‌سازد، نه چیز دیگری. او به خوبی

راج بیرون کواری

جدول شماره ۶۱۹۴

جدول عادى

۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

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

فقى: (۱) نقصان - داخلى ترين لايه

چشم- مقدار بسيار كم (۲) گرداگرد

دهان- نوعى اسلحه كمري-

جست وجوگر (۳) گشاينده - دستور

ريان خارجى- چالاك (۴) علم شعبه-

داخلى- جديد (۵) قوم زردپوست

(۶) ارتفاع- آبگير- از مصالح ساختمانى (۷)

ضمير مونث عربى- نوک زبان اين مژه را

نشخمي مى دهد- مظهر سردرگمى (۸)

نوار ضبط صوت- هم شغل - عمق (۹)

فهرست نويسى پيش از انتشار کتاب-

بالاپوش (۱۰) مفلوج (۱۱) بالاپوش

بلند مردان قديم- سرشت- کاخ تاريخى

فرانسى (۱۱) مخفيانه- از ملات هاى

افنديمى ايران- شتر بارکش (۱۲) آهار- از

جزاير خليج فارس با معادن سرب و

تمک- دستگاہى در موسيقى ايرانى (۱۳)

پسران عرب- فراخوانده شده- مهربان

(۱۴) مطالب نشرىه زير نظر او تهيه و

تنظيم مى شود- نامطبوع - سفيد آدرى

(۱۵) خمتکاران - بسندگى - پرده دارى

خانه کعبه.

عمودی (۱): شرم‌زده - مجرم - جواب (۲)
 نخستین ساکنان اروپایی این کشور
 و حکومتان اروپایی در ایران
 سرقت
 (۳) رسم و سنت - خویشی - بره‌رسم -
 پشیمانی (۴) رحم کردن - شهربان
 در استان بوشهر: گوشه‌ای در دستگاه
 (۵) صمیمی - انگلیسی - فرزند زکریا
 (بی‌غور) - آماده کردن غذا برای خوردن -
 به (المانی ۶) افسار - پسر گدازگر -
 (۷) پرنیم - پدرمرد - احاد
 (۸) آخرین اثر داستانی هوساکی که از
 شاهزاده‌های ادبی جهان (هست است)
 بزرگ‌ترین گورن ایرانی - بره‌النوع -

بلندترین قله زاگرس (۱۰ بی‌ریا-
گرامی- پندار (۱۱) نفس خسته- کاشف
دینانیت- به حالت خمیده- دست
شکسته (۱۲) فراوان- زنگ خطر-
شاه به سر (۱۳) یاد خدا- از بحور
شعر فارسی- اتاق زندانی (۱۴) شوهر-
شهرستان در استان اصفهان (۱۵)
سینه نه تواندو- نخستین سبک
ادبی اروپا- زمان.

جدول ویژه
افقی: ۱) سبزی خودرو که به زیتون
 پرورده اضافه می‌شود- ده هزار
 متر مربع- گرمی و حرارت ۲) نشانه

مفعولی - آکنده - تبدیل علم به عمل
(۲) سمرشقی - صفار - پول جمهوری
دریازبانان (۴) امارا - دیدبان - منکره
زرگی و وشرف - دوگاهمه - عقب مانده
(۵) گروازی - کایا جهان غلغی - درامه
یونیف - زنگانی - شب بنده امار
E - درخشندی - سربازی (۸)
فرمانروایان - باجناق - جهاز شتر
سربانی نوستاتزکی ساخته داود
میریاقری - تقاضا - برادر عرب (۱۰)
خریب - جعبه نوحی - اموال - آداب
سرمه - یهودی (۱۱) کلیاتی آکنده -
لرید اونیوم - سخنان بیمار تبار

(۱۲) پسوند شهابت- انتظام- میعان
 (۱۳) داستانی نوشته تورگنیف- روسی-
 راهبر کشتی- پنجاه (۱۴) بنه‌رودی-
 بزرگداشت- پایتخت باستانی مصر
 (۱۵) افتد- شفافیت- آبری باهوش-
 سهل‌ انگری،
عمودی: (۱) کلمه پرسشی- یا یکدیگر
 بحث کردن- تفاوت نداشتند- شواہی
 (۲) از عملیات دفاع مقدس در
 شمال (۳) دیو سیدبایزید (۴) در
 سراپا ته متصل می‌کند- نوعی پارچه
 پنبه‌ای- فرازگاه (۵) مضمی تلخ- مسجد
 بزرگ شهر- ضعف (۶) شهر مذهبی-
 فریز- تصدیق- تصرف در مالی-

حل جدول ویژه شماره ۶۱۹۳

	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س
ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت
ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث
د	هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ
هـ	و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر
و	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز
ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح
ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط
ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق
ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک
ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل
ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م
م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن
ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی
ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر
ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س
س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت
ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث
ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ
ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر
ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز
ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح
ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط
ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق
ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک
ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل
ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م
م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن
ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی
ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر
ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س
س	ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت
ت	ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث
ث	ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ
ذ	ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر
ر	ز	ح	ط	ق	ک	ل	م	ن	ی	ر	س	ت	ث	ذ	ر	ز

حل جدول عادی شماره ۶۱۹۳

[illegible]