

## فرهنگ ورزش

مدیر کل بهزیستی خراسان رضوی:

### ششمین جشنواره منطقه‌ای تئاتر معلولان در مشهد برگزار می‌شود

جلیل فخرایی:



مدیر کل بهزیستی خراسان رضوی گفت: ششمین جشنواره منطقه‌ای تئاتر معلولان با عنوان «آفتاب زاگرس» از چهارم تا هفتم اسفند ماه ۹۸ در مشهد برگزار می‌شود. حمیدرضا پوریوسف اظهار کرد: از یک دهه قبل بحث هنر معلولان در دستور کار سازمان بهزیستی کشور قرار گرفت و این مجموعه اقدام به برگزاری جشنواره تخصصی معلولان نمود و امسال هم ششمین جشنواره منطقه‌ای تئاتر معلولان با عنوان «آفتاب زاگرس» در مشهد برگزار می‌شود و در این رویداد هنری در کنار برگزاری جشنواره، برنامه‌های ویژه زیارتی را هم در حرم مطهر رضوی برای آنان خواهیم داشت.

مستول برگزاری ششمین جشنواره منطقه‌ای تئاتر معلولان افزود: هنر در معلولان موجب رشد، خودباوری، افزایش اعتمادبه‌نفس، خودشناسی، کشف استعدادها، احقاق اجتماعی، نگاه کرامت‌گونه، فرآیندسازی در جامعه، تغییر نگاه در جامعه، ایجاد مقبولیت و مطالبه‌گری آنان می‌شود و در استان هنرمندان معلول زیادی داریم که با ابزار و زبان هنر شوفا شدند.

معاون توانبخشی بهزیستی خراسان رضوی و دبیر ششمین جشنواره منطقه‌ای تئاتر معلولان هم با اشاره به اینکه در استان ۱۶۰ هزار معلول داریم که شامل دو گروه حوادثی و ژنتیکی هستند، اظهار کرد: این رویداد هنری با حضور ۳۰ هنرمند از استان‌های اصفهان، البرز، ایلام، تهران، چهارمحال و بختیاری، قم، کردستان، کرمانشاه، لرستان، مرکزی و همدان در سه بخش خیابانی، صحنه‌ای و کودک و نوجوان برگزار می‌شود و این تعداد هنرمند از میان ۱۴۰ شرکت‌کننده مرحله اول به مرحله نهایی راه یافتند. در این جشنواره ۹ نفر در بخش خیابانی، ۹ نفر در بخش صحنه‌ای و ۱۲ نفر در بخش کودک و نوجوان با یکدیگر به رقابت می‌پردازند.

فیروززی خاطر نشان کرد: اختتامیه جشنواره با حضور رئیس سازمان بهزیستی و معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و معاون هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در مجتمع فرهنگی امام رضاع) برگزار خواهد شد و برگزیدگان مراحل منطقه‌ای به مرحله بین‌المللی که در اردیبهشت ماه سال ۹۹ در تهران برگزار خواهد شد، راه می‌یابند.

## انتخاب

### انجمن عکاسان خراسان رضوی هیئت مدیره جدید خود را شناخت

احمد فیاض:

انتخابات هیئت مدیره جدید انجمن عکاسان خراسان رضوی برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، در مجمع عمومی اعضای اصلی عکاسان خراسان رضوی که عصر جمعه گذشته در مجتمع هنری فرهنگی امام رضاع) برگزار شد؛ معاون امور هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد خراسان رضوی در بیان علت تأخیر در انتخاب هیئت مدیره جدید، اظهار کرد: هیئت مدیره انجمن عکاسان خراسان رضوی در موعد مقرر تقاضای خود را برای برگزاری انتخابات هیئت مدیره جدید ارائه داد، اما همزمانی با انتخابات هنرهای تجسمی هشتمین جشنواره ملی عکس امام رضاع) و سپس برگزاری جشنواره فیلم فجر در استان، موجب شد تأخیر به‌وجود آید. محمدرضا محمدی خاطر نشان کرد: عملکرد اعضای هیئت مدیره قبلی قابل قبول است و رویدادهای عکاسانه خیلی خوبی رخ داده که جای قدرانی دارد. برگزاری ورک‌شاپ‌های متعدد، اردوهای عکاسی، تدوین و تولید کتابچه‌های عکاسی و برگزاری نمایشگاه‌های متعدد در کنار کلاس‌های آموزش عکاسی و... از جمله عملکرد مفید اعضای هیئت مدیره انجمن بوده است. وی با انتقاد از تعداد اعضای اصلی انجمن عکاسان استان، تصریح کرد: خراسان رضوی یکی از قطب‌های اصلی عکاسی در کشور است و باید نسبت به جذب حداکثری و افزایش اعضای اصلی توسط هیئت مدیره جدید اهتمام و اقدام شود. محمدی در این مراسم از برگزاری دومین دوره متوالی جشنواره ملی عکس رضوی (نهمین جشنواره) در استان خبر داد و افزود: پس از برگزاری موفقیت‌آمیز هشتمین جشنواره ملی عکس رضوی در خراسان رضوی با هماهنگی بنیاد بین‌المللی امام رضاع)، دوره بعدی این جشنواره نیز در خراسان رضوی برگزار خواهد شد. در ادامه و پس از ارائه گزارش عملکرد هیئت مدیره سابق توسط محمدرضا لطفی، انتخابات با مشارکت اعضای اصلی انجمن برگزار شد و آقایان مهدی زابل عباسی، علیرضا عطاریانی، شرمین نصیری، عارف جلایری، مهدی عقیقی، هاشم جوادزاده و قدیر وقاری به عنوان اعضای جدید هیئت مدیره انجمن عکاسان خراسان رضوی دو سال آینده انتخاب شدند. همچنین سیدجلیل حسینی زهرایی به عنوان بازرس و مهدی مسعودیان و اسحاق ریگی و یوسف قارونی به عنوان اعضای علی‌البدل انتخاب شدند.



## هنر خراسان

قدس در گفت‌وگو با عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد بررسی کرد

## همه چیز درباره طب سوزنی



عکاس: سید صمد شادابی / قدس

**پروین محمدی** ♦ طب سوزنی روشی درمانی است که پزشک با فرو کردن سوزن‌های بسیار نازک به نقاط خاصی از بدن موجب تسکین درد و یا درمان مشکل خاصی از بیمار می‌شود. بر اساس تئوری طب سوزنی، این نقاط خاص روی راه‌های انرژی یا مریدین‌هایی قرار دارند که یک نوع انرژی حیاتی به نام «چی» یا Qi در آن‌ها جریان دارد. اما اینکه کاربردهای طب سوزنی و باید‌ها و نباید‌های آن چیست، موضوعی است که دکتر حمید عبدی، محقق و متخصص طب سنتی، چینی، سوزنی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد طی نشستی با حضور در تحریریه قدس به زبان ساده به آن پاسخ داده است.

### بنی آدم اعضای یکدیگرند

وی صحبت خود را با اشاره به این شعر سعدی که بنی آدم اعضای یکدیگرند... آغاز کرد و گفت: در طب الوپاتی برای سردرد مسکن تجویز می‌شود ولی در طب جامعه‌نگر ابتدا دنبال علت سردرد هستیم بعد درمان. زیرا ممکن است مشکل معده، کم چربی، استرس و... وجود داشته باشد که با سردرد خودش را نشان داده، چراکه همه اعضا با هم در ارتباط هستند

وی افزود: در طب سوزنی اعتقاد بر این است که اگر بیماری ایجاد می‌شود به دلیل ایجاد مشکل در متابولیسم بدن یا سیستم کنترل بدن است که دچار ضعف شده و نمی‌تواند به خوبی کار کند.

در این حالت با توجه به اینکه سلول‌ها همه در یک جهت هستند مثل سدها که جلو حرکت رودخانه را می‌گیرند و مانع حرکت آب می‌شوند، انرژی بدن نیز در یک جا جمع شده و با ایجاد اختلال در متابولیسم بدن، مانع از حرکت انرژی و عملکرد صحیح دستگاه‌های بدن می‌شود که با طب سوزنی مسیر حرکت انرژی باز شده و در بدن جاری می‌شود. در واقع کار طب سوزنی این است که مسیر انرژی تجمع یافته در نقاط مختلف بدن را باز کرده و جریان طبیعی را به بدن باز می‌گرداند.

### کاربردهای طب سوزنی

محقق و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد به تأثیر طب سوزنی در کنترل و درمان بیماری‌ها اشاره کرد و یادآور شد:

## پزشکی

### به طور کلی طب سوزنی در افراد مختلف و شدت بیماری، متفاوت جواب می‌دهد البته همراه با طب سوزنی باید دستورهای غذایی را هم رعایت کرد

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی WHO، ۳۰۰ بیماری با طب سوزنی کنترل و ۱۴۰ بیماری کاملاً درمان می‌شود. ازجمله میگرن، مشکلات داخلی، سندروم روده تحریک پذیر، آرتروز، دیابت، نابروزی، بیماری‌های زنان و زایمان (کیست تخمدان، کم کاری تخمدان و...)، اختلالات روانی، افسردگی و خیلی از بیماری‌های روانی که با استرس در ارتباطند، جاقی‌ها و لاغری‌های شدید و... به درمان با طب سوزنی پاسخ داده‌اند، منتها شرط اصلی درمان، مراجعه توسط متخصص طب سوزنی است، زیرا اگر سوزن توسط غیر متخصص زده شود ممکن است اثرات معکوس داشته باشد و ایجاد نابروزی کند یا بیماری به هیچ‌وجه درمان نشود و یا در نقطه‌ای دیگر از بدن بروز کرده و به اصطلاح قفل کند.

همچنین در افراد پائینه، کم کاری تیروئید، افراد سفیدپوست چاق و دمسوی مزاج نیز می‌توان از طب سوزنی کمک گرفت، اما در این بیماران به سختی جواب می‌دهد.

### نقش طب سوزنی بر کاهش درد

وی با بیان اینکه تأثیر درمان با طب سوزنی به متابولیسم بدن و شرایط بیمار بستگی دارد، گفت: به طور کلی طب سوزنی در افراد مختلف و شدت بیماری، متفاوت جواب می‌دهد که البته همراه با طب سوزنی باید دستورهای غذایی را هم رعایت کرد. مثلاً در

### حجامت یا کاپینگ و باید‌ها و نباید‌ها

این محقق و عضو هیئت علمی دانشگاه درباره حجامت نیز خاطر نشان کرد: حجامت دو نوع خشک و تر دارد. در حجامت خشک خون را

محبوس می‌کنیم و در حجامت تر خون‌گیری انجام می‌شود که در هریک باید‌ها و نباید‌هایی وجود دارد و لازم به رعایت است. مثلاً حجامت باید در فصل معین و حتی ساعت خاص و با رژیم خاصی انجام شود (مثل پرهیز از خوردن لبنیات، تخم‌مرغ، ماهی، کرفس و... از شب قبل از حجامت). در فشارخون و قند بالا یا افراد با مزاج‌های خشک و گرم و یا کسانی که آمادگی قبلی ندارند، نباید حجامت انجام شود.

در بعضی دیابت‌ها، سرطان‌ها و سردردها می‌تواند مفید باشد.

### کاربرد حجامت

این محقق با اشاره به تحقیقات انجام شده، تصریح کرد: کاپینگ یا حجامت با تأثیر گذاری بر هورمون‌های مغزی در درمان و کنترل استرس و اضطراب، افسردگی‌ها، حساسی‌های متمد، ریلکسیشن‌رومی‌میگرن، بیماری‌هایی با درد حاد، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، احساس سنگینی، نابروزی، بیماری‌های داخلی، قلبی، ریوی، دردهای عضلانی و مفصلی، مورمور شدن کف دست و پا، گرگرفتگی دست‌ها و پاها، کم‌دردی، یابرد، سردرد (حجامت سر در درمان سردردها بسیار مؤثر است) و... مؤثر است که البته تجویز حجامت و انجام آن باید توسط پزشک متخصص این کار باشد.

### موارد منع حجامت

متخصص طب سنتی، سوزنی و چینی به موارد منع حجامت اشاره کرد و گفت: در عفونت‌ها و زخم‌ها، تب‌های بالا، بانوان حامله، دوران عادت ماهیانه، پوکی استخوان شدید، اسپاسم‌های شدید و وجود لخته خون در رگ‌ها، نباید حجامت انجام شود، زیرا احتمال بروز عوارض ناگوار وجود دارد. به همین جهت تأکید می‌شود حجامت حتماً توسط پزشک متخصص این رشته انجام شود و به افراد تجربی مراجعه نشود. به طور کلی طب سوزنی، حجامت، بادکش، زالو درمانی، عطر درمانی و... باید اندیکاسیون (کاربرد) داشته باشند و طبق نظر پزشک متخصص، تجویز و انجام شود.

چون حتی بادکش را برای هرکسی نمی‌توان انجام داد، زیرا در صورت وجود عفونت یا بادکش کردن عفونت در بدن پخش می‌شود که بسیار خطرناک است.

## فرهنگ و زندگی

## ورزش خراسان

رئیس فدراسیون کوهنوردی:

### پرونده مرگ کوهنوردان مشهدی در مرحله کارشناسی قضایی است

**ایرنا:** رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی در خصوص پرونده حادثه اشتراکتکه، گفت: وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون و اداره ورزش خراسان رضوی درگیر حادثه مرگ کوهنوردان خراسانی در اشتراکتکه بودند و احکامی صادر و در نهایت به مراجع قضایی مراجعه و شکایت‌هایی تنظیم شد که در مرحله کارشناسی قرار دارد. رضا زارعی در حاشیه مجمع انتخاب رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی خراسان رضوی در مشهد، افزود: این پرونده از اختیار فدراسیون خارج است و همه چیز را دستگاه قضا رسیدگی می‌کند، امیدواریم بتوانیم این خانواده‌ها را به آرامش برسانیم. در ادامه مجمع انتخاب رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی خراسان رضوی با حضور ۱۵ عضو از ۱۷ عضو مجمع انتخابی این هیئت در اکر کل ورزش جوانان خراسان رضوی با رقابت احمد بخش زحمتکش و احمد بخش زحمتکش توانست با کسب ۱۲ رأی از مجموع ۱۵ رأی مأخوذه به مدت چهار سال و برای دومین بار به عنوان رئیس انتخاب شود.



### مهولات؛ قهرمان مسابقات استانی کونگ‌فو

**قدس:** مسابقات کونگ‌فو خراسان رضوی به میزبانی شهرستان مهولات برگزار شد و تیم مهولات مقام اول، سزوار مقام دوم و تیم تربت حیدریه مقام سوم را کسب کردند. رئیس هیئت کونگ‌فو و هنرهای رزمی خراسان رضوی ادامه داد: افزون بر ۱۳۰ شرکت‌کننده از شهرستان‌های مختلف استان از جمله مشهد، سبزوار، جغتای، تربت حیدریه، کاشمر، خواف و مهولات در این مسابقات به صورت نیمه آزاد و آزاد شرکت کردند. قریان اعظمی در ادامه با اشاره به برنامه‌های پیش روی هیئت کونگ‌فو و هنرهای رزمی خراسان رضوی، افزود: کلاس‌های تئوری مربیگری درجه دو از ۲۶ بهمن ماه در مشهد زیر نظر اداره کل ورزش و جوانان برگزار می‌شود و بعد از آن کلاس‌های مربیگری درجه یک در ۱۰ اسفند برگزار خواهد شد. رئیس هیئت کونگ‌فو و هنرهای رزمی خراسان رضوی با بیان اینکه مسابقات کشوری کونگ‌فو به میزبانی شهرستان سبزوار در تاریخ هفتم اسفند سال جاری برگزار می‌شود، خاطر نشان کرد: ما شرایط میزبانی شهرستان مهولات را با دقت بررسی می‌کنیم و اگر شرایط میزبانی در این شهرستان مهیا باشد ما هم از برگزاری مسابقات کشوری کونگ‌فو به میزبانی مهولات حمایت می‌کنیم.



### تیم امید پونا قهرمان لیگ دسته ۲ بدمینتون بانوان کشور شد

**قدس:** نوزدهمین دوره مسابقات باشگاه‌های دسته ۲ بدمینتون بانوان کشور با شرکت ۱۲ باشگاه از سراسر کشور طی سه روز در شاهرود برگزار شد. این دوره از مسابقات در چهار گروه سه‌تیمی پیگیری شد که در پایان این مسابقات، تیم امید پونا مشهد موفق شد بیشترین امتیاز را از آن خود کرده و به قهرمانی این رقابت‌ها دست پیدا کند.

## سالگرد

### تجهیز بخش دیالیز بیمارستان حضرت زهرا فریمان

**قدس:** دو دستگاه دیالیز به ارزش میلیاردی و ۴۰۰ میلیون ریال به ظرفیت بخش دیالیز بیمارستان حضرت زهرا(س) فریمان اضافه شد. مدیر شبکه بهداشت و درمان فریمان در این باره گفت: در حال حاضر بخش دیالیز با ۶ دستگاه همودیالیز به ۵۱ بیمار دیالیزی شهرستان خدمات درمانی رایگان ارائه می‌کند. دکتر پاینده افزود: با افزودن شدن این دو دستگاه به بخش دیالیز، ظرفیت تخت‌های فعال بخش از ۶ تخت به ۸ تخت افزایش می‌یابد که موجب افزایش کیفیت خدمات و کم شدن تعداد شیفت‌ها و زمان انتظار بیماران می‌شود.

## گفت‌وگو با مخترع هوشمندسازی منازل در خراسان شمالی وقتی جوانان ایرانی فعل «توانستن» را صرف می‌کنند



کمیته امداد در پرداخت تسهیلات اشتغال اشاره می‌کند و می‌گوید: با دریافت ۸۰ میلیون تومان تسهیلات قرض‌الحسنه از کمیته امداد توانستم تحقیقات جدیدی را در حوزه هوشمندسازی آغاز کنم. این جوان کارآفرین که هم‌اکنون دارای یک ثبت اختراع محصول (IoT) است، می‌گوید: مهارت هوشمندسازی ساختمان، رشته‌ای نو و پرکاربرد در صنعت ساختمان است به همین دلیل جذب نیروی کار برای این طرح بسیار دشوار و حساس است. محمدی به مزایای ایجاد طرح هوشمندسازی منازل اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد: اجرای سیستم مدیریت ساختمان توسط تجهیزات هوشمند امکانات مختلفی در زمینه ذخیره‌سازی انرژی، کنترل تجهیزات روشنایی، سرمایش و گرمایش، اجرای دستگاه‌های امنیتی، سهولت در مدیریت تجهیزات مدرن و پیشگیری از بروز بحران و خسارت به وجود خواهد آورد.

**بخنورد- خبرنگار قدس** ♦ محمدی فرزند مددجوی کمیته امداد خراسان شمالی، متولد سال ۱۳۷۴ در بخنورد، مخترع، پژوهشگر، کارآفرین و نظریه‌پرداز در زمینه‌های فناوری نوین و تکنولوژی‌های روز در هوشمندسازی منازل است و هم‌اکنون موفق‌ترین جوان کارآفرین استان در حوزه دانش‌بنیان در بخش صنعت است. این کارآفرین می‌گوید: هفت خواهر و برادر دارای تحصیلات عالی هستیم. تحصیلات بنده در حوزه صنعت برق است و مطالعات و فعالیت‌هایم نیز مطابق با علاقه و تحصیلاتم در حال انجام است. وی با بیان اینکه سال‌ها پیش به دلیل بیماری پدرش تحت حمایت کمیته امداد قرار گرفته است، می‌گوید: پس از اتمام تحصیلاتم بر حسب علاقه‌ای که داشتم کارم را متناسب با تخصص دانشگاهی‌ام آغاز کردم و پیش از اینکه شرکت‌م را راه‌اندازی کنم به‌صورت پروژه‌ای در حوزه امنیت ساختمان‌ها فعالیت می‌کردم تا اینکه پس از آشنایی با استارت‌آپ‌ها توانستم یک شرکت راه‌اندازی کنم. وی می‌گوید: در شروع فعالیت‌هایم، وام‌های بسیاری گرفتم تا اینکه با مشارکت دوستان، سرمایه‌ام به ۲۰۰ میلیون تومان رسید. سپس کار را با سه نفر از هم‌دانشگاهی‌هایم آغاز کردم و این در حالی بود که بخش قابل توجهی از سرمایه اولیه صرف تحقیقات، برنامه‌ها و خرید مواد اولیه شد و وی خاطر نشان می‌کند: در ابتدا کار را با محصول حسگر نشت گاز آغاز کردم و بعد از گذشت یک سال و طی مراحل مختلف، کارم را به سمت هوشمندسازی منازل سوق دادم.

### فعالیت ۹ جوان نخبه متخصص

محمدی ادامه می‌دهد: بعد از آغاز کار و طی کردن مسیر با مشکلات بسیار، هم‌اکنون ۹ جوان نخبه متخصص با حقوق مناسب در این شرکت مشغول به کار هستند. وی به مساعدت‌های

## افقی

۱. به مراددل نرسیده- نمایش فیلم روی پرده عریض که برای مجسم نشان دادن فیلم به‌کار می‌رفته ۲. قطع‌های در چرخ خیاطی که قرقره کوچک فلزی در آن قرار می‌گیرد- اهل کشورهمسایه

غریبی عربی ۳. آدمکشسی سیاسی- یار بی‌زبان- نت منفی ۴. ذره باردارشیمیایی- پیشوندفقدان- خدای درویش- پاکسازی

۵. نقیض رفتن- زحمتکش و کارگر- تاکنون ۶ ماه سرپایی- قبل از طوفان خطرناک‌است- بلندترین قله رشته‌کوه زاگرس ۷. همسرمد- آشنا و شناس- نوعی سقف محدب آجری

۸. جسم- دارای حجج- پرچم- نام قدیم اصفهان ۹. دریند و گرفتار- مرغ سخنگو- پرحرفی ۱۰. لباس- پاردم- پیدانشدنی

۱۱. ورزشگاه اختصاصی تیم فوتبال بایرن‌مونخ- کلام‌الکن- ساز دهان‌گشا

۱۲. عصر و روزگار- سرمای شدید- آرواره- هوا در گویش چهل‌لیدن ۱۳. جواب مثبت بی‌ادبانه- گیاه زینتی از تیره سوسنی‌ها

که گل‌های بنفش زیبایی دارد- خالق ند کیشوت ۱۴. جامه گشادبولندکه روی قیامی‌پوشیدند- موافق و متحد ۱۵. ورزش مفرح فتح‌قلل- هوایما

### عمودی

۱. آوردن- تنبندی کتاب و دفتر ۲. ساعتی که روی صفحه‌ها نهند- میوه قرمزرنگ گس‌کننده دهان ۳. کاشف قطب جنوب- آتشفشانی فعال در ایتالیا- میوه نیکو ۴. جوهرآدمی- آخرین رمق- درک‌کردن- جایزالخطاست

۵. صدمه‌رساندن- شکار- طایفه آسیایی ۶. سیرکوهی- خراب‌شده- قسمت و نصب ۷. گریختن- پشیمان- پیست و فرومایه ۸. عددخطی- مبدا تاریخ مسلمانان-

۹. کشور شکر- سرور و مهتر- کفش چهارپا ۱۰. ستایش- ماه مبارک- زیاده‌روی ۱۱. شهری در افغانستان و یزد- سرخرگ- جبلی ۱۲. پیوند و اتصال- صنم- بنیان-

### حل جدول شماره قبل

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

منتظر نظرها، دیدگاه‌ها و انتقادها بمان در خصوص جدول هشتم با ما تماس بگیرید