

کرونا، خیلی نزدیک خیلی دور

برونده ای برای ویروس چینی و اقداماتی که با انجام آن ها می توان از ابتلا به کرونا جلوگیری کرد

اگر تصورتان از ویروس کرونا یک بیماری خفیه و کم خطر است باید بگویم که این طور نیست. کرونا ویروس از اجزای خانواده ویروس است که انواع آن در بین عفونت ایجاد می کنند و قابل سرایت هم هستند. انواع آن ویروس ها از علائم سرماخوردگی ویروس های بسیار می روند. در سال ۲۰۰۳ میلادی اولین نوع خطرناک خانواده این ویروس در چین نمود کرد. که «سارس» نام داشت و ۲۷ کشور را درگیر کرد، اما با اقدامات مؤثر سازمان بهداشت جهانی، برنده آن سه ماهه منتهی شد، تاکنون تعداد کم شدت بیماری زایی

چگونه بیماری را تشخیص دهیم؟

علامت بیماری کرونا شبیهی سرماخوردگی و آنفلوآنزا است؛ به عبارت دیگر در صورتی که این نشانه ها را داشتید یا پس از تماس با فردی مشکوک این علامت در شما بروز کرد، باید احتمال بیماری را بدهید.



در صورت شدت یافتن بیماری



در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت شدت یافتن بیماری

در صورت ابتلا چه کنیم؟

- در صورت ابتلا به بیماری، جز برای دریافت دارو و درمان، از خانه خارج نشوید و استراحت کنید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید و در مراکز و محافل شلوغ و عمومی حاضر نشوید.
- شرایط فضای جداگانه ای از دیگر اعضای خانواده برای خود فراهم کنید و هیچ وسیله مشترکی نداشته باشید.
- ماسک بزنید و مرتب دست هایتان را با آب و صابون بشوید.
- از تماس دست هایتان با چشم و بینی پرهیز کنید.
- در صورتی که بیماری تان رو به وخامت رفت، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- در صورت امکان، دیگر اعضای خانواده را به جای امن منتقل کنید.
- لباس هایتان را به ویژه آن هایی که با خون یا ترشحات آلوده شده اند، پس از شست و شو حتماً ضد عفونی کنید.

مقاومت بدن را افزایش دهید

خط اول پیشگیری در ابتلا به ویروس کرونا، رعایت بهداشت فردی به ویژه بهداشت دست هاست. همچنین لازم است حتماً مقاومت سیستم ایمنی بدن را افزایش دهید تا هم مانع از ابتلای سریع به بیماری شوید و هم تاب آوری بدن را در مقابل بیماری افزایش یابد. برای این توصیه می کنیم دریافت ویتامین ها را در اولویت رژیم غذایی تان قرار دهید.

منابع غذایی ویتامین K

جعفری، پیاز، شلغم، توت فرنگی، کلم و جگر مرغ

منابع غذایی ویتامین C

فلفل، کشمش سیاه، کیوی و پرتقال. گل کلم و گریپ فروت

منابع غذایی ویتامین A

سبب زمینی، هویج، اسفناج، کاهو، تخم مرغ، کدو حلوایی و فلفل قرمز شیرین

منابع غذایی ویتامین D3

انواع ماهی مانند سالمون و قزل آلا، روغن کبد ماهی، تخم مرغ و شیر

منابع غذایی ویتامین B6

سینه بوقلمون، گوشت گوساله، دانه های آفتاب گردان، تخم کدو و لوبیا چیتی

منابع غذایی ویتامین B9

اسفناج، لوبیا چشم بلبلی، جگر گاو، کاهو، پرتقال و لوبیا قرمز

منابع غذایی ویتامین E

فندق، بادام، اسفناج، زیتون، چغندر برگ، گوجه فرنگی و کیوی

همچنین توصیه می شود

- به جای مصرف مکمل های ویتامینی از مواد غذایی طبیعی استفاده کنید برای نمونه مصرف یک عدد پرتقال مؤثر تر از قرص ویتامین C است؛ چون پرتقال افزون بر ویتامین C، مجموعه ای از ریز مغذی ها و ویتامین های دیگر مانند منیزیم، پتاسیم، اسید فولیک و ویتامین B6 نیز دارد.
- از موه و سبزیجات تازه مخصوص همین فصل که ویتامین C بیشتری دارند نظیر پرتقال، لیمو شیرین و نارنگی استفاده کنید.
- در صورت بی اشتها ای مواد غذایی را در ۵ یا ۶ وعده مصرف کنید.
- لبامات گرم مانند سوپ، مرغ رقیق و مد کرده های گیاهی به مصرف مصرف کنید.
- بهر است در تهیه سوپ ها از جوجه و ماهی و انواع سبزیجات خرد شده مانند هویج، کرفس، پیاز، قارچ و لیمو ترش، بیشتر استفاده کنید.
- از رها کردن دستمال های آلوده در محیط خودداری کنید.

نکات بهداشتی برای بیماران قلبی عروقی

- از داشتن داروهای خود دست کم برای ۸ هفته در منزل مطمئن شوید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به ویژه در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- از تغییرات تنفسی در خود آگاه باشید و در صورت هر گونه تغییر، موضوع را به پزشک معالج تان اطلاع دهید.
- رعایت مسائلات بهداشتی نظیر شستن دست ها با آب و صابون را بیش از دیگران جدی بگیرید.
- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ پرهیزید.

نکات بهداشتی برای بیماران قلبی عروقی

- از داشتن داروهای خود دست کم برای ۸ هفته در منزل مطمئن شوید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به ویژه در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- از تغییرات تنفسی در خود آگاه باشید و در صورت هر گونه تغییر، موضوع را به پزشک معالج تان اطلاع دهید.
- رعایت مسائلات بهداشتی نظیر شستن دست ها با آب و صابون را بیش از دیگران جدی بگیرید.
- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ پرهیزید.

نکات بهداشتی برای بیماران قلبی عروقی

- از داشتن داروهای خود دست کم برای ۸ هفته در منزل مطمئن شوید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به ویژه در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- از تغییرات تنفسی در خود آگاه باشید و در صورت هر گونه تغییر، موضوع را به پزشک معالج تان اطلاع دهید.
- رعایت مسائلات بهداشتی نظیر شستن دست ها با آب و صابون را بیش از دیگران جدی بگیرید.
- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ پرهیزید.

نکات بهداشتی برای بیماران قلبی عروقی

- از داشتن داروهای خود دست کم برای ۸ هفته در منزل مطمئن شوید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به ویژه در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- از تغییرات تنفسی در خود آگاه باشید و در صورت هر گونه تغییر، موضوع را به پزشک معالج تان اطلاع دهید.
- رعایت مسائلات بهداشتی نظیر شستن دست ها با آب و صابون را بیش از دیگران جدی بگیرید.
- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ پرهیزید.

نکات بهداشتی برای بیماران قلبی عروقی

- از داشتن داروهای خود دست کم برای ۸ هفته در منزل مطمئن شوید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به ویژه در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- از تغییرات تنفسی در خود آگاه باشید و در صورت هر گونه تغییر، موضوع را به پزشک معالج تان اطلاع دهید.
- رعایت مسائلات بهداشتی نظیر شستن دست ها با آب و صابون را بیش از دیگران جدی بگیرید.
- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ پرهیزید.

نکات بهداشتی برای بیماران قلبی عروقی

- از داشتن داروهای خود دست کم برای ۸ هفته در منزل مطمئن شوید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به ویژه در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- از تغییرات تنفسی در خود آگاه باشید و در صورت هر گونه تغییر، موضوع را به پزشک معالج تان اطلاع دهید.
- رعایت مسائلات بهداشتی نظیر شستن دست ها با آب و صابون را بیش از دیگران جدی بگیرید.
- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ پرهیزید.

نکات بهداشتی برای بیماران قلبی عروقی

- از داشتن داروهای خود دست کم برای ۸ هفته در منزل مطمئن شوید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به ویژه در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- از تغییرات تنفسی در خود آگاه باشید و در صورت هر گونه تغییر، موضوع را به پزشک معالج تان اطلاع دهید.
- رعایت مسائلات بهداشتی نظیر شستن دست ها با آب و صابون را بیش از دیگران جدی بگیرید.
- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ پرهیزید.

در صورت داشتن علامت بیماری کرونا می توانید برای اطمینان از این موضوع به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کرده و برای انجام آزمایش درخواست دهید.

منطقه شهری	مرکز بهداشت	آدرس	شماره تماس
مشهد ۱	لشکر	فلاسی ۲۰۰ بلوار نظامیه	۳۳۲۱۰۸
مشهد ۲	آب و برق	ولایت ۳۰	۳۸۶۵۷۵۸
مشهد ۳	پنجتن	بانه ۴۲ چهارراه سوم	۳۳۷۱۱۱۴
مشهد ۴	فاصلی	گلشهر ۸۰ میدان جوادالهدی	۳۳۶۱۵۹۱
مشهد ۵	سبلو	رسالت ۱۲	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۶	اصدقی	بوارق ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۷	فامیلی	ایلیا ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۸	سیدی	صالح ۱۱	۳۳۸۰۰۰۰
مشهد ۹	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۲
مشهد ۱۰	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۴

منطقه شهری	مرکز بهداشت	آدرس	شماره تماس
مشهد ۱	لشکر	فلاسی ۲۰۰ بلوار نظامیه	۳۳۲۱۰۸
مشهد ۲	آب و برق	ولایت ۳۰	۳۸۶۵۷۵۸
مشهد ۳	پنجتن	بانه ۴۲ چهارراه سوم	۳۳۷۱۱۱۴
مشهد ۴	فاصلی	گلشهر ۸۰ میدان جوادالهدی	۳۳۶۱۵۹۱
مشهد ۵	سبلو	رسالت ۱۲	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۶	اصدقی	بوارق ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۷	فامیلی	ایلیا ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۸	سیدی	صالح ۱۱	۳۳۸۰۰۰۰
مشهد ۹	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۲
مشهد ۱۰	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۴

در صورت داشتن علامت بیماری کرونا می توانید برای اطمینان از این موضوع به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کرده و برای انجام آزمایش درخواست دهید.

منطقه شهری	مرکز بهداشت	آدرس	شماره تماس
مشهد ۱	لشکر	فلاسی ۲۰۰ بلوار نظامیه	۳۳۲۱۰۸
مشهد ۲	آب و برق	ولایت ۳۰	۳۸۶۵۷۵۸
مشهد ۳	پنجتن	بانه ۴۲ چهارراه سوم	۳۳۷۱۱۱۴
مشهد ۴	فاصلی	گلشهر ۸۰ میدان جوادالهدی	۳۳۶۱۵۹۱
مشهد ۵	سبلو	رسالت ۱۲	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۶	اصدقی	بوارق ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۷	فامیلی	ایلیا ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۸	سیدی	صالح ۱۱	۳۳۸۰۰۰۰
مشهد ۹	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۲
مشهد ۱۰	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۴

در صورت داشتن علامت بیماری کرونا می توانید برای اطمینان از این موضوع به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کرده و برای انجام آزمایش درخواست دهید.

منطقه شهری	مرکز بهداشت	آدرس	شماره تماس
مشهد ۱	لشکر	فلاسی ۲۰۰ بلوار نظامیه	۳۳۲۱۰۸
مشهد ۲	آب و برق	ولایت ۳۰	۳۸۶۵۷۵۸
مشهد ۳	پنجتن	بانه ۴۲ چهارراه سوم	۳۳۷۱۱۱۴
مشهد ۴	فاصلی	گلشهر ۸۰ میدان جوادالهدی	۳۳۶۱۵۹۱
مشهد ۵	سبلو	رسالت ۱۲	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۶	اصدقی	بوارق ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۷	فامیلی	ایلیا ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۸	سیدی	صالح ۱۱	۳۳۸۰۰۰۰
مشهد ۹	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۲
مشهد ۱۰	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۴

در صورت داشتن علامت بیماری کرونا می توانید برای اطمینان از این موضوع به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کرده و برای انجام آزمایش درخواست دهید.

منطقه شهری	مرکز بهداشت	آدرس	شماره تماس
مشهد ۱	لشکر	فلاسی ۲۰۰ بلوار نظامیه	۳۳۲۱۰۸
مشهد ۲	آب و برق	ولایت ۳۰	۳۸۶۵۷۵۸
مشهد ۳	پنجتن	بانه ۴۲ چهارراه سوم	۳۳۷۱۱۱۴
مشهد ۴	فاصلی	گلشهر ۸۰ میدان جوادالهدی	۳۳۶۱۵۹۱
مشهد ۵	سبلو	رسالت ۱۲	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۶	اصدقی	بوارق ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۷	فامیلی	ایلیا ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۸	سیدی	صالح ۱۱	۳۳۸۰۰۰۰
مشهد ۹	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۲
مشهد ۱۰	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۴

در صورت داشتن علامت بیماری کرونا می توانید برای اطمینان از این موضوع به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کرده و برای انجام آزمایش درخواست دهید.

منطقه شهری	مرکز بهداشت	آدرس	شماره تماس
مشهد ۱	لشکر	فلاسی ۲۰۰ بلوار نظامیه	۳۳۲۱۰۸
مشهد ۲	آب و برق	ولایت ۳۰	۳۸۶۵۷۵۸
مشهد ۳	پنجتن	بانه ۴۲ چهارراه سوم	۳۳۷۱۱۱۴
مشهد ۴	فاصلی	گلشهر ۸۰ میدان جوادالهدی	۳۳۶۱۵۹۱
مشهد ۵	سبلو	رسالت ۱۲	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۶	اصدقی	بوارق ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۷	فامیلی	ایلیا ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۸	سیدی	صالح ۱۱	۳۳۸۰۰۰۰
مشهد ۹	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۲
مشهد ۱۰	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۴

در صورت داشتن علامت بیماری کرونا می توانید برای اطمینان از این موضوع به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کرده و برای انجام آزمایش درخواست دهید.

منطقه شهری	مرکز بهداشت	آدرس	شماره تماس
مشهد ۱	لشکر	فلاسی ۲۰۰ بلوار نظامیه	۳۳۲۱۰۸
مشهد ۲	آب و برق	ولایت ۳۰	۳۸۶۵۷۵۸
مشهد ۳	پنجتن	بانه ۴۲ چهارراه سوم	۳۳۷۱۱۱۴
مشهد ۴	فاصلی	گلشهر ۸۰ میدان جوادالهدی	۳۳۶۱۵۹۱
مشهد ۵	سبلو	رسالت ۱۲	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۶	اصدقی	بوارق ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۷	فامیلی	ایلیا ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۸	سیدی	صالح ۱۱	۳۳۸۰۰۰۰
مشهد ۹	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۲
مشهد ۱۰	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۴

در صورت داشتن علامت بیماری کرونا می توانید برای اطمینان از این موضوع به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کرده و برای انجام آزمایش درخواست دهید.

منطقه شهری	مرکز بهداشت	آدرس	شماره تماس
مشهد ۱	لشکر	فلاسی ۲۰۰ بلوار نظامیه	۳۳۲۱۰۸
مشهد ۲	آب و برق	ولایت ۳۰	۳۸۶۵۷۵۸
مشهد ۳	پنجتن	بانه ۴۲ چهارراه سوم	۳۳۷۱۱۱۴
مشهد ۴	فاصلی	گلشهر ۸۰ میدان جوادالهدی	۳۳۶۱۵۹۱
مشهد ۵	سبلو	رسالت ۱۲	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۶	اصدقی	بوارق ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۷	فامیلی	ایلیا ۱۲ چهارراه لایط	۳۳۷۲۲۰۰
مشهد ۸	سیدی	صالح ۱۱	۳۳۸۰۰۰۰
مشهد ۹	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۲
مشهد ۱۰	ساخته	شهرک شهید رجایی	۳۳۳۰۳۴

در صورت داشتن علامت بیماری کرونا می توانید برای اطمینان از این موضوع به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کرده و برای انجام آزمایش درخواست دهید.

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱