

توصیه می‌کنم اگر فردی دچار کمر درد معمولی می‌شود در صورت عدم بهبود در طی چند روز یا به دنبال استراحت و عدم بهبود ابتدا به یک پزشک عمومی یا پزشک خانواده مراجعه کند و با تشخیصی که داده می‌شود در صورت نیاز به جراح مغز و اعصاب ارجاع نشود. بیماران نباید خودسرانه در این زمینه تصمیم‌گیری کنند

از سلامت جسم خود آگاهی کامل داشته باشند. به عنوان مثال با انجام اسکن نوری می‌توان براحتی راستایی ستون فقرات و حتی اختلال‌های کف پا را تشخیص داد و انجام این نوع اسکن با کمترین هزینه و بدون هیچ عارضه‌ای انجام می‌شود.

امیدوارم همان گونه که سنجش بینایی و شنوایی در کودکان یا فشارخون و دیابت در بزرگسالان جزو طرح‌های ملی درآمده است و همه مردم با آن آشنایی دارند ستون فقرات با روش‌های تشخیصی ساده مانند اسکن نوری کل ستون فقرات و کف پا در کشور جای خود را پیدا کند.

■ نکته‌ای را فراموش نکرده‌اید؟

باز هم تأکید می‌کنم متأسفانه اطلاعات عمومی پزشکی شهروندان در این زمینه محدود است. بسیاری تأسف است که مردم نسبت به ناهنجاری‌های ستون فقرات آگاهی کامل ندارند و آموزش کشور به به زحمت کمتر از ۵۰۰ نفر است می‌تواند با آموزش سینه به سینه باعث افزایش این آگاهی شود؛ لازم است رسانه‌های جمعی، روزنامه‌ها، مجله‌ها و نشریه‌ها در این زمینه کار چشمگیری انجام دهند. همیشه برایم جای سؤال است که چرا نسبت به این قتیبه مهم در زندگی بی‌تفاوت هستیم.

چيست؟

بهتر است بگویم در دو دسته بیماری انسان هنگام راه رفتن خسته می‌شود یکی بیماری قلبی و دیگری تنگی کانال نخاع است. در بیماری قلبی فرد هنگام راه رفتن خسته می‌شود سپس با ایستادن مجدد خوب می‌شود و به راه رفتن ادامه می‌دهد چون خون‌رسانی به اندام تحتانی خوب انجام نمی‌شود. در تنگی کانال نخاع هم فردهنگام راه رفتن به تدریج خسته می‌شود با این تفاوت که با ایستادن بهتر نشده یا باید بنشینند یا کمی به جلو خم شود و بعد از مدتی دوباره راه بروند.

هرچه تنگی کانال نخاع شدیدتر باشد بیمار قدم‌های کمتری برمی‌دارد. مواردی هست که حتی نمی‌تواند پنج قدم راه برود. بیرون زدگی دیسک هم معمولاً با درد همراه است و پس از آن با گزگز و خواب رفتگی یا خود را نشان می‌دهد. مردم باید تنگی کانال نخاع را جدی بگیرند چرا که بیمارانی که تنگی کانال نخاع دارند در مدت ۵ سال بیش از ۷۰ درصد روز به روز بدتر شده، ۲۵ درصد بهبودی خاصی نخواهند داشت و فقط ۵ درصد با درمان‌های دارویی می‌توانند مشکلات خود را تا حدی تحمل کنند.

■ چگونه می‌توان به سلامت ستون فقرات کمک کرد؟

متأسفانه اکثر شهروندان این روزها درگیر زندگی شهری و شهرنشینی و آداب خاص آن مانند جابه‌جایی با وسیله نقلیه، درهای اتوماتیک، آسانسور و سایر موارد مشابه شده‌اند. مردم باید هنگام فعالیت‌های روزانه مراقب سلامت ستون فقرات باشند. از فعالیت‌های سنگین، ایستادن و نشستن دراز مدت، حمل و جابه‌جایی وزنه سنگین پرهیز کنند. با کاهش وزن نیز تا ۵ کیلو بروز مشکلات در این زمینه کاهش می‌یابد. باید اطلاعات و آگاهی مردم در این زمینه با اطلاع‌رسانی که از سوی رسانه‌ها انجام می‌شود، افزایش یابد. اکنون با پیشرفت‌هایی که در علم پزشکی به دست آمده می‌توان جلوی بسیاری از نارسایی‌ها را گرفت. مردم باید



دکتر مسعود صابری متخصص جراحی مغز و اعصاب از آسیب های مراکز

غیر تخصصی درمان می‌گوید

ماساژ برای فلج کردن!

کمر درد معمولی می‌شود در صورت عدم بهبود در طی چند روز یا به دنبال استراحت و عدم بهبود ابتدا به یک پزشک عمومی یا پزشک فقط جراح است که می‌تواند برای بیمار مراقبت‌ها. تمام مراقبت‌ها تا زمانی است که دیسک پاره نشده است.

■ **برای فردی که دچار یک کمر درد ساده می‌شود در ابتدا چه اقدام‌هایی را توصیه می‌کنید؟**

پنج‌پنجه‌ای است. در برخی موارد یا ماساژ دادن نه فقط درمان اتفاق نمی‌افتد بلکه دیسک پاره می‌شود یا آسیب آن بیشتر می‌شود. آن موقع فقط جراح است که می‌تواند برای بیمار مراقبت‌ها بگیرد. تمام مراقبت‌ها تا زمانی است که دیسک پاره نشده است.

■ **برای فردی که دچار یک کمر درد ساده می‌شود در ابتدا چه اقدام‌هایی را توصیه می‌کنید؟**

توصیه می‌کنم اگر فردی دچار

ساده پزشکی از دوران مدرسه و حتی قبل از آن از کودکی شروع به فرهنگ‌سازی کرد، چرا که اطلاعات عمومی پزشکی در کشور محدود است، آموزش فقط مختص طیف خاصی از افراد نباشد، در همه مکان‌ها از مهدکودک‌ها گرفته تا مدارس، دانشگاه و حتی دوران سربازی را هم شامل شود. می‌توان با اجرای برنامه‌های مفید در صدا و سیما و در روزنامه‌ها اطلاع‌رسانی کرد. البته در این راستا اقدام‌های ارزشمندی نیز صورت گرفته ولی باغنايت به اهمیت موضوع کافی نیست.

■ **برای تقویت ضعف دانش عمومی چه راهکاری را پیشنهاد می‌کنید؟**

از خانواده و از دوران کودکی باید اقدام کرد. خانواده‌ها باید به فرزندانشان در این زمینه آموزش دهند. همان‌طور که یک مادر به کودک درس‌های شعر یاددادن در جای خودش خوب است اما باید در کنار آن مسائل پزشکی هم به کودک آموزش داده شود. در حالی که خود والدین هم باید در این موارد اطلاعات کافی داشته باشند تا بتوانند الگوی مناسبی برای آموزش فرزندانشان قرار گیرند.

لازم است برای اشاره به اهمیت آموزش در علوم پزشکی به حدیث ارزشمندی از حضرت رسول اکرم (ص) اشاره کنم. آن حضرت فرموده‌اند: علوم بروقسم است، علم بدن و علم دین. حتی با ناگاهی کوتاه به این حدیث می‌توان اهمیت آموزش پزشکی را در نزد شهروندان درک کرد.

■ **آیا شما مخالف بحث ماساژ درمانی هستید؟**

بهر است این سؤال را با سؤالی پاسخ دهم. این سؤال با خوردن میوه و سبزیجات مخالف هستید؟ من هم به‌طور قطع مانند شما هیچ مخالفتی به خوردن میوه و سبزیجات ندارم. همین‌طور با ماساژ و پیاده‌روی موافق هستم، اما این مثال را مطرح می‌کنم اگر بیماری اسهال مزمن داشته باشد آیا باید به او خوردن میوه و سبزیجات را توصیه کرد؟ در جایی همین میوه و سبزی که در نوع خود مفید است می‌تواند در این بیمار کشنده باشد. به عنوان مثال به بیماری که دچار عارضه نخاعی یا بیرون‌زدگی دیسک شده است و نباید راه برود، ماساژ و راه رفتن در آب را توصیه می‌کنند که در بسیاری موارد منجر به بروز آسیب‌های جدی و حتی فلجی و در مواردی از بین رفتن جان یک انسان می‌شود.

بنابراین ماساژ، هیچ ارتباط معناداری با بهبود علائم بیماراندار، البته همین ماساژ در برخی موارد از جمله رفع اسپاسم عضلانی و کاهش خستگی می‌تواند مؤثر باشد. چون ماساژ خون‌رسانی را زیاد می‌کند از نظر روحی و عاطفی نیز خوب است، اما باید در جای خودش استفاده شود. مثلاً اگر تشخیص داده شد بیمار اسپاسم عضلانی دارد می‌تواند از ماساژ استفاده کند اما این که ماساژ باعث بروز دیسک می‌شود بحث

ستون فقرات، دیسک کمر یا گردن یا سایر مشکلات آن باشد. پس بیشتر از نصف مراجعه‌کنندگان بموقع مراجعه نمی‌کنند یا اگر هم می‌آیند یا آگاهی و اطلاعات کافی نیست، از پزشک انتظارات بیجا دارند فکر می‌کنند هر دردی در ستون فقرات مربوط به دیسک است در حالی که در ستون فقرات به غیر از دیسک، لیگامان، رباط و بیماری‌های عضلانی و مفاصل هم داریم و هر بیماری که کمر درد می‌گیرد آن را به دیسک

دردهای «خود به خود خوب شونده» می‌گویند درواقع خلقت بدن این گونه است که این درد خودش بعد از مدتی حتی بدون درمان خوب می‌شود. حالا فردی با یک کمر درد ساده به این مراکز مراجعه کرده و بهبود هم یافته است بعد از آن بدیهی است هر کس که دچار عارضه کمر می‌شود او را به این مکان‌ها هدایت می‌کنند. غافل از این که علت بهبود درد در چنین مواردی ماهیت خود بیماری است نه اقدام درمانی انجام شده. از میان این تعداد مراجعه‌کننده فقط ۵ درصد ناراضی هستند و دچار مشکلات جدی می‌شوند. همین تجویزهای غلط و برداشت اشتباه، کار ما جراحان را سخت‌تر می‌کند و باعث می‌شود در طول یکسال بیماران بسیاری که به‌طور جدی آسیب دیده باشند به ما مراجعه کنند که در اکثر موارد نیز برای آنها نمی‌توان کار زیادی انجام داد.

شما فکر کنید از دل این مراجعات مردمی مگر ۵ درصد افراد هم که مشکل‌دار شوند می‌توان گفت بخش عظیمی از جامعه و نیروهای فعال آن دچار آسیب خواهند شد که عدد و رقم قابل توجهی است.

■ **در این زمینه با مورد اورژانسی خاصی روبه‌رو شده‌اید که بدون هردادن وقت جراحی صورت گیرد؟**

بله به دفعات، به‌طور مثال یک بیماری داشتیم به اسم داوود سلطانی ۲۲هپمن ماه سال ۹۱ بود، به دلیل بیرون‌زدگی دیسک کمر و درد شدید به یکی از همین مراکزهای غیر مجاز مراجعه کرده بود، در آن مرکز کمر بیمار را جراحی کردند و منجر به پارگی در ناحیه دیسک شده بودند، دیسک پاره شده بود و همین عامل باعث شده بود که حجم بیشتری از دیسک وارد نخاع شود و به نخاع آسیب برسد. بیمار مورد نظر ۹ صبح به آن مرکز مراجعه کرده بود و ۲ ساعت بعد پای وی دیگر قادر به حرکت نبود و فلج شده بود. زمان طلایی برای رسیدگی به این نوع بیمار فقط ۶ ساعت است. در کمترین زمان باید جراحی می‌شد و هیچ فرصتی برای بی‌توجهی نبود.

او فرشته نجاتم شد



داوود سلطانی ۶۰ ساله، همان بیماری که تا فلجی کامل فقط ۶ ساعت فاصله داشت. وی اکنون خیلی سرحال و قیاق است و در سلامت کامل به سر می‌برد. عاشق پیاده روی و کوهپیمایی است و با این که مدت زمان زیادی از جراحی‌اش نمی‌گذرد اکنون می‌تواند براحتی ساعت‌ها پیاده روی کند و حتی به کوهپیمایی برود.

این پیرمرد بازنشسته آموزش و پرورش مجاری بیماری و فلج شدنش را این‌گونه توضیح می‌دهد و می‌گوید: کمر درد داشتم و طبق تشخیص پزشک دچار بیرون‌زدگی دیسک شده بودم. به توصیه یکی از دوستان به مرکز مراجعه کردم که می‌گفتند با ماساژ دادن در طول ۳ جلسه بهبود می‌یابم. از جلسه دوم ماساژ، دردم بدتر شد به حدی که دیگر قادر به راه رفتن نبودم و با ویلچر من را جابه‌جا می‌کردند. صبح روز ۲۲ هپمن ماه سال ۹۱ برای جلسه سوم ماساژ و جالاندختن دیسک به همان مرکز مراجعه کردم وقتی به خانه برگشتم پای سمت راستم به‌طور کامل فلج بود و پای چپم نیز به سختی تکان می‌خورد. بلافاصله به ذهنم رسید با دکتر صابری تماس بگیرم.

■ **از کجا با وی آشنایی داشتید و چرا زودتر تماس نگرفته بودید؟**

دکتر مدتی قبل جراحی ستون فقرات کمر پسرم را انجام داده بود. ناگهان به ذهنم خطور کرد که از او کمک بگیرم وقتی تماس گرفتم با این که روز تعطیل بود بلافاصله به بیمارستان آمد و در عرض کمتر از ۲ ساعت من در اتاق عمل آماده عمل جراحی اورژانس شدم، در عرض کمتر از ۶ ساعت از فلج شدن پاهایم! این بیمار خوش شانس ادامه می‌دهد: اکنون که در حدود ۲ سال از جراحی‌ام می‌گذرد خیلی خوب می‌توانم راه بروم. هر قدمی که برمی‌دارم دعای خیری بدرقه راه دکتر می‌کنم. می‌دانم که او فرشته نجاتم شد. اگر او نبود تا آخر عمر خالهنشین می‌شدم. مطمئن هستم او نیز هر بار که من را می‌بیند تمام خستگی کارهای روزانه را فراموش می‌کند.

به همین دلیل بیمار در اسرع وقت حتی روز تعطیل بلافاصله جراحی شد و به لطف خداوند یکی از بیماران خوش شانس بود که هم بموقع مراجعه کرد و نیز اکنون که نزدیک به دو سال از آن روز می‌گذرد خیلی خوب راه می‌رود. اما چیزی نمانده بود که با درمان غلط و ناگهانه تا آخر عمر حسرت راه رفتن بر دلش بماند. به نظر من بازگشت سلامتی به این فرد عین خوشبختی است.

■ **آیا با مواردی روبه‌رو شده‌اید که بیمار دیر مراجعه کرده باشد و این زمان طلایی را از دست داده باشد؟**

در ابتدای صحبتیم اشاره کردم که جای خالی آموزش همگانی پزشکی در جامعه محسوس است. به همین دلیل در بسیاری از موارد بیش از ۵۰ درصد بیماران اصلاً نمی‌دانند که به‌طور مثال مشکل درد یا بی‌حسی در هر دو پا یا کاهش قدرت عضلانی دست و پا یا بروز مشکلات و اختلالات اسفگنتری در ادار کردن و مدفوع ممکن است در ارتباط

■ نجمه احمدیگی

پا، دیگر توان راه رفتن نداشت. بی جان و بی‌حس شده بود. باورش نمی‌شد او که تا همین چند ساعت قبل راه می‌رفت و فقط کمی درد در ناحیه کمر داشت. حال دیگر هیچ رمقی نداشت، مضطرب و پریشان بود. با خودش می‌گفت مگر می‌شود؟ هنوز صحبت‌های اطمینان بخش فردی که ۲ ساعت قبل او را ماساژ داده بود در ذهنش تکرار می‌شد، چرا این اتفاق افتاد، آن هم به چشم برهم‌زدنی!

همه ماجرا از یک خانه قدیمی ۲ طبقه در یکی از شهرستان‌ها شروع می‌شود. برسر در ورودی این خانه یا به اصطلاح این مرکز درمانی پرچم بزرگی خودنمایی می‌کند. روی آن متن بلند بالایی نوشته شده است: «درمان دیسک کمر، رفع تنگی کانال نخاع، رفع مشکلات عضلانی بدون نیاز به عمل جراحی و حتی درمان بیماری‌هایی دیگر از نوع اسم و آلرژی و...»

داخل این خانه یا به اصطلاح مطب، مملو از جمعیتی است که همه به انتظار نشسته‌اند و به قول معروف جای سوزن انداختن نیست و همه صندلی‌های مطب پر شده است و برخی حتی ساعت‌ها ایستاده‌اند و برای رفتن به داخل مطب لحظه شماری می‌کنند.

اغلب بیماران از دردهای عضلانی، پا و کمر شکایت دارند و خیلی هم امیدوارند که این مرکز می‌تواند با ماساژ دادن و ترکیب چند نوع روغن و ضماد موجب بهبودی آنها شود اکثراً هم معتقدند هر چه باشد از عمل جراحی بهتر است!

یکی از بیماران خانمی ۴۵ ساله است که برای سه‌هین بار به این مرکز مراجعه کرده و همچنان درد شدیدی در ناحیه کمر دارد، می‌گوید: با هم‌ا آبی که انجام دادم متوجه شدم در دو نا از مهره‌های کمر بیرون زدگی دیسک دارم. یکی از دوستانم من را به این مکان معرفی کرد. امروز جلسه سوم است و هنوز هیچ تغییری نداشتیم اما به من گفتند تا جلسه هفتم بهتر می‌شوم.

خیلی عجیب است باین‌دین این مرکز سؤال‌های فراوانی در ذهن نقش می‌پندد. در اینجا سلامتی بازپیه افراد سودجویی شده است که فقط به فکر منافع زود گذر اقتصادی خود هستند.

بعد از این مرکز به اصطلاح درمانی به درمانگاه یکی از بیمارستان‌های تهران می‌روم. اینجا هم بیماران بسیاری پشت در مطب پزشکی که عنوانش متخصص جراحی مغزواعصاب، دیسک کمر و ستون فقرات است، نشسته‌اند. نکته قابل توجه این است که تعداد مراجعه‌کنندگان به درمانگاه خیلی کمتر از آن مرکز به اصطلاح درمانی است و چیزی حدود ۵۰ تا ۶۰ نفر به نظر می‌رسد.

درمان بیماران چند نفری هستند که از راه‌های غیراستاندارد برای درمان خود استفاده کرده‌اند و حال بدون هیچ تغییر و بهبودی در زمینه بیماری خود پریشان و مستاصل به پزشک متخصص مراجعه کرده‌اند.

برای پاسخ به سؤالاتی که در این زمینه مطرح است سراغ «دکتر مسعود صابری» متخصص جراحی مغز و اعصاب، دیسک کمر و ستون فقرات می‌روم.

این جراح مغز و اعصاب مطالب شنیدنی بسیاری را در رابطه با کمر درد و ستون فقرات مطرح می‌کند. مسائل و مشکلاتی که امروزه افراد بسیاری از جامعه را درگیر خود کرده است.

■ **مدتی است بازار ماساژ درمانی و جالاندختن کمر در کشور داغ شده است. اکثر مردم هم برای درمان سریعتر جذب این مراکزها می‌شوند و چون اکثر ماساژها توسط افراد مجرب انجام نمی‌شود پس از ماساژ برخی بیماران دچار مشکلات حاد در ناحیه کمر می‌شوند، به نظر شما میزان مراجعه به دلیل مشکلات ناشی از این نوع درمان‌ها چقدر است؟**

متأسفانه این روزها افراد بسیاری به ما مراجعه می‌کنند که با رفتن به این مکان‌ها دچار مشکلات جدی در ناحیه کمر و ستون فقرات شده‌اند. ما پزشکان در طول روز شاید حداکثر ۵۰ مراجعه‌کننده داشته باشیم اما در این مراکز تعداد مراجعه‌کنندگان حتی به ۵۰۰ نفر هم می‌رسد.

■ **پس علت شلوغی این‌گونه مراکز چیست؟**

حدود ۹۵ درصد مردم برای یکبارهم که شده کمر درد را تجربه می‌کنند و بیشتر این نوع کمر دردها به خودی خود با استراحت خوب می‌شود که به این نوع دردها،

۵۶۲۱

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱- از آثار و ابنیه تاریخی شهر سراب - عیباها															
۲- بمبی که با نیروی اتم منفجر می‌شود - موش خرما - جسور و بی‌پروا															
۳- پرچم - ریزنمات مخصوص خلق و خو															
۴- مسلمان - واضح، تابناک - برزن															
۵- واژه تمجید - وقت‌ها - بزرگی، شکوه															
۶- متضاد شب - شکننده - اسب سرکش - واحد مساحت															
۷- انفولانزا - کشور آفریقا - بلی															
۸- شهد شیرین - اکسید کلسیم - کراحت، بی‌زاری															
۹- از مشتقات نفتی - مهمان ناخوانده - سرابرده															
۱۰- رفوزگی - رقیق - فصل - خمیده															

۱۱- در بایست - شیوه، روش یا معیار معتبر - حتماً به دنبالش خورد می‌اید

۱۲- زر - کشور قذافی - سمت چپ

۱۳- توانایی - نوعی شنا - اندیشه‌ها

۱۴- نشان دادن - دانا - آه و ناله

۱۵- پایتخت ویتنام - از غذاهای شیرازی

▼ **عمودی:**

۱- معادل کوین - ایستگاه بهداشتی

۲- خالکوبی - آفتاب - شتر بی کوهان

۳- کوثر صحرایی - کشوری در قاره آفریقا - باران خودمانی

۴- حرف نداری - پسوند شباهت - اثر ماتیس - یازده! - بازیکن برزیلی سابق آرسنال

۵- نی‌لیک - فرزند حضرت آدم (ع) - شکوه‌گوی جدایی‌ها

۶- تلخ - معین‌شده به صورت قانون، فرمان یا قرارداد - تک‌تک

۷- بی‌حاصل - نوعی جنون - عفونت قارچی دهان

۸- ضرر - واحد مقاومت برق - داد و فریاد مردم

۹- پول مشترک اروپا - شهری در مازندران - در حمام بجوید

۱۰- خندیده‌شده - نجات‌دهنده - پوشا، رهبر

۱۱- صدای مرغابی - باربر شهری - ناحیه‌ای در اسپانیا

۱۲- شبگرد - ریشه - بسیار - حرف مغفولی - صدای خالی شدن باد تیوپ

۱۳- پرچم - مرکز استان مرکزی - خواستار

۱۴- فلانی - بیماری مفصلی - سر

۱۵- کباب سنتی - گرفتگی آدم‌های خوش‌خیر

حل جدول عادی شماره ۵۶۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۲	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۳	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۴	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۵	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۶	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۷	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۸	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۹	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۱۰	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۱۱	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۱۲	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۱۳	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۱۴	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۱۵	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ

۱۱- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل

۱۲- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل

۱۳- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل

۱۴- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل

۱۵- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل

۱۶- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل

۱۷- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل

۱۸- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل

۱۹- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل

۲۰- صدمیر بیگانه - از بستگان مادری - پول خارجی - نقل