

آرتوزی یا بدشکلی جمجمه در کودکان

وقتی نوزادی به دنیا می‌آید، از همان روزهای اول پس از تولد، مادر بزرگ‌ها تاکید می‌کنند مراقب نحوه خواباندن نوزاد باشید و او را در فواصل زمانی مشخص از یک پهلو به پهلو دیگر بچرخانید تا پشت سرش بدفرم نشود. در واقع بر چنین نکته‌ای به این علت تاکید می‌شود که استخوان‌های سر نوزاد ابتدای تولد در حال شکل‌گیری است و ممکن است بر اثر فشار به یک سمت متمایل شود.

دکتر مجتبی کامیاب، متخصص ارتوپدی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران معتقد است این مساله که خواباندن طولانی‌مدت در یک وضع، بتدریج بدشکلی جمجمه نوزاد را به همراه داشته باشد از نظر علمی به اثبات نرسیده است، اما شواهد تجربی نشان می‌دهد قرار گرفتن طولانی‌مدت سر نوزاد در یک وضع خاص در ایجاد بدشکلی موثر است.

این متخصص ارتوپدی در گفت‌وگو با جام‌جم در پاسخ به این سوال که چه عواملی موجب ایجاد بدشکلی می‌شود، توضیح می‌دهند: عوامل متعددی ممکن است سبب بدشکلی جمجمه شود که توارث، فشارهای درون رحم به علت قرارگیری ناصحیح جنین، درشت بودن، چند قلبوی و اولین حاملگی در بروز بدشکلی مادرزادی نوزاد موثر است. در واقع ممکن است جمجمه برخی نوزادان به دلیل فشار لگن مادر یا یک جنین دیگر دچار بدشکلی شود.

خوب است بدانید جمجمه انسان دارای شکلی نسبتاً کروی است که در سمت چپ و راست قرینه است و از نظر شکلی، پیشانی و پس سر از هم متمایز هستند. البته گاهی جمجمه شکلی غیرطبیعی دارد، به این معنا که در دو سمت قرینه نیست یا آن که نسبت پهنا به طول یا ارتفاع جمجمه به نحوی است که در نظر بیننده غیرطبیعی جلوه می‌کند. چنین بدشکلی‌هایی در هفته‌های اول پس از تولد نوزاد از سوی والدین قابل تشخیص است.

درمان آرتوزی بدشکلی جمجمه به گفته دکتر کامیاب، بدشکلی خفیف نیاز به درمان ندارد. در واقع، پزشک متخصص تعیین می‌کند که آیا درمان ضرورتی دارد یا خیر. یکی از درمان‌های شناخته شده برای بدشکلی جمجمه استفاده از آرتوز جمجمه است. (آرتوز جمجمه کلاه یا هدبندی است که با وارد کردن فشار اندک، ولی مداوم بر جمجمه در حال رشد نوزاد به پروسه رشد آن جهت درست می‌دهد.)

این آرتوز یا قالب‌گیری از جمجمه کودک به نحوی تهیه می‌شود که کمترین اذیت را برای کودک به همراه داشته باشد.

این متخصص ارتوپدی درباره این که چه مدت باید از آرتوز جمجمه استفاده کرد، می‌افزاید: بهترین زمان شروع استفاده از آرتوز از سه ماهگی است. از طرف دیگر، درمان آرتوزی فقط تا ۱۸ ماهگی تاثیر دارد، اما از آنجا که بیشترین میزان رشد جمجمه تا دوازده ماهگی است زمان ایده‌آل برای استفاده از این آرتوز بین سه تا دوازده ماهگی است. در طول این مدت استفاده از این آرتوز برای سه تا شش ماه، بیشترین اثر بخشی را خواهد داشت. ضمن آن که باید آرتوز ۲۳ ساعت در شبانه‌روز پوشیده شود تا نتیجه مطلوب حاصل شود. توجه داشته باشید استفاده از این آرتوزها پس از ده ماهگی با تاثیر درمانی کمتری همراه خواهد بود.

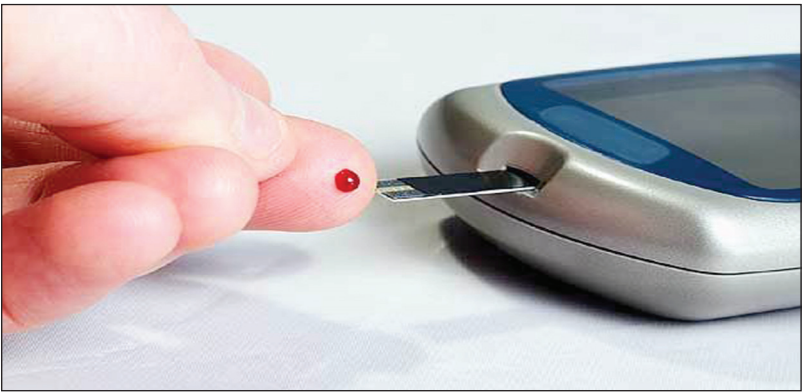
وی تاکید می‌کند: آرتوز در مراکز ارتوپدی فنی به صورت اختصاصی برای هر کودک تهیه می‌شود.

در اولین مراجعه، مسئول مرکز ارتوپد فنی، والدین را با مراحل درمان آشنا می‌سازد. شروع درمان با قالب‌گیری از جمجمه کودک شروع می‌شود که بدون درد و خطر است، اما برای اجتناب از بی‌تابی نوزاد بهتر است قالب‌گیری زمانی صورت گیرد که نوزاد در خواب است.

آرتوز مورد استفاده برای کودک باید به طور روزانه از سر نوزاد خارج شود تا تمام قسمت‌های پوست سر نوزاد از سوزی والدین مورد بررسی قرار گیرد تا با هر گونه حساس‌شدن یا قرمز شدن پوست به پزشک متخصص مرکز ارتوپد فنی مراجعه شود. علاوه این نوع آرتوزها باید به طور روزانه تمیز شود.

دانش و پژوهش

ورزش و دیابت



بیماری های دیگری مانند بیماری های قلبی عروقی و بیماری های کلیوی ندارند. در انجام ورزش توصیه می شود افراد از ورزش های هوازی و قدرتی استفاده کنند. ورزش های هوازی مانند پیاده روی تاثیر بسیار خوبی در این زمینه دارند. افراد حداقل سه تا پنج روز در هفته و در هر روز حداقل به مدت ۳۰ دقیقه، برنامه هوازی منظم داشته باشند. دوچرخه سواری، استفاده از تردمیل (دویدن سبک)، شنا و راه رفتن در آب، از دیگر ورزش های هوازی می باشند. همچنین توصیه می شود افراد ۲ تا ۳ روز در هفته ورزش های قدرتی مانند ورزش با دمبل انجام دهند. در ورزش های قدرتی زمان مهم نیست، بلکه تعداد ست ها و تکرار آن مورد تاکید می باشد. بهتر است هر عضله در یک تا دو ست و در هر ست، ۸ تا ۱۵ بار تمرین داده شود. در ورزش های قدرتی، در هر جلسه باید عضله های متفاوت تمرین داده شوند. چون بعد از ورزش قدرتی بدن احتیاج به ریکاوری (بازسازی) دارد. انتخاب وزنه باید توسط متخصص و با توجه به وضعیت بدنی افراد تعیین شود.

ابوالحسنی با بیان اینکه علاوه بر انجام ورزش های قدرتی و ترکیبی، ورزش انعطاف پذیری بدن (ورزش های کششی) نیز در هر روز هفته انجام شود تا آمادگی بدن برای انجام ورزش های هوازی و قدرتی بالا برود، گفت: ورزش کششی برای هر عضله چهار بار و هر بار در ۱۰ ثانیه انجام شود.

البته این ورزش ها برای افراد سالم می باشد. دیابت یک فاکتور خطر برای ابتلا به انواع بیماری ها نظیر بیماری های قلبی عروقی می باشد. بنابراین پس از ارزیابی های پزشکی در افراد دیابتی، در ابتدا یک تست ورزش تشخیصی انجام می شود و بر اساس این تست، ورزش مناسب به بیمار تجویز می شود. بیماران دیابتی که انسولین مصرف می کنند، حتماً زیر نظر پزشک به ورزش بپردازند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در پایان با بیان اینکه بهتر است قند خون ناشتا زیر ۱۰۰ باشد که البته در بعضی منابع پزشکی عدد زیر ۱۱۰ را نرمال می دانند، گفت: اگر قند خون ناشتا بیشتر از عدد ۱۲۶ باشد، از آن به عنوان دیابت آشکار نام می برند. اگر فرد در حالت ناشتا، دارای قند خون پایین (زیر ۱۰۰) و بالا (بالای ۲۵۰) باشد، ابتدا باید قند خون وی کنترل شود و سپس به ورزش بپردازد. ورزش درحالت قند خون زیر ۱۰۰ و بالای ۲۵۰، حتی احتمال به کما رفتن و افت شدید قند خون را نیز در پی دارد.

دوبینی همراه با این علائم تومور مغزی ایجاد می کند

حرکتی با علائم حرکتی همراه است.

وی افزود: همچنین در صورتی که تومور مغزی در محل تکلم در مغز قرار گرفته باشد اختلال در تکلم در فرد دیده می‌شود علاوه بر این‌ها علائم کلی در اکثر تومورها مشاهده می‌گردد در اکثر تومورها علائمی چون سردرد، تشنج، ضعف در اندام‌ها و افزایش فشار داخل مغز وجود دارد.

این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به دیگر علائم تومور مغزی ادامه داد: سردرد، تهوع، و دوبینی نیز از

الان در جامعه، ما با شیوع بالای دیابت در دو نوع یک و دو مواجه هستیم. دیابت نوع یک دیابتی است که معمولاً در سنین پایین (کودکی و نوجوانی) رخ می‌دهد. در این نوع دیابت، عوامل ژنتیکی و محیطی و همچنین سیستم ایمنی بدن باعث می‌شوند تا سلول‌های که هورمون انسولین ترشح می‌کنند از بین بروند. بدن فرد دیگر انسولین تولید نمی‌کند و فرد مبتلا به دیابت می‌شود. اما دیابت نوع دو که ۹۰ تا ۹۵ درصد فراوانی افراد دیابتی را تشکیل می‌دهد، معمولاً در سنین بالا رخ می‌دهد. در این حالت، سلول‌های ترشح‌کننده انسولین کاملاً از بین نمی‌روند، اما ترشح انسولین تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و محیطی کم می‌شود. در این نوع دیابت، سابقه خانوادگی، چاقی و اضافه وزن دخیل می‌باشند. دیابت نوع دو به میزان زیادی قابل پیشگیری می‌باشد. البته با شیوع چاقی در سنین پایین، موارد ابتلا به دیابت نوع دو در سنین پایین نیز به فراوان دیده می‌شود.

به گزارش آفرینش دکتر مریم ابوالحسنی، متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در برنامه «فراسو» رادیو سلامت با بیان اینکه دیابت نوع دو که سابقه خانوادگی افراد دخیل می‌باشد، قابل پیشگیری نیست و با مداخلاتی مانند ورزش هم نمی‌توان از بروز آن جلوگیری کرد، گفت: یکی از مهمترین فاکتورهای خطر در این نوع از دیابت، چاقی و افزایش وزن می‌باشد که می‌توان با انجام ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب آن را کنترل کرد. ورزش می‌تواند با افزایش سوخت و ساز قند خون، حساسیت سلول‌های عضلانی به مصرف انسولین را بالا ببرد که در نتیجه قند خون کاهش می‌یابد. ورزش حتی می‌تواند ترشح انسولین در لوآمده را بالا ببرد. بطور کلی، ورزش هم با کنترل فاکتورهای خطر و هم با تاثیر روی سیستم هورمونی بدن به خصوص انسولین، می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو موثر باشد.

وی افزود: ورزش‌هایی که برای پیشگیری از ابتلا به دیابت توصیه می‌شود، برای افراد سالم می‌باشد که

زمانی‌که دوبینی همراه با افزایش فشار مغز، ورم اعصاب بینایی و سردردهای مقاوم به درمان در فرد مشاهده شود بیمار از نظر تومور مغزی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

محمدرضا معتمد، متخصص مغز و اعصاب در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: تومورهای مغزی با توجه به محل گرفتن آن در سر، علائم اختصاصی دارد در صورتی‌که تومور در محل بینایی قرار بگیرد با علائم بینایی، در محل مخچه با علائم تعادلی و در محل

عواقب حذف توزیع رایگان سرنگ و سوزن در

مبتلایان به ایدز



شود هنوز سالی ۴۰۰۰ تا ۵۰۰۰ نفر مصرف‌کننده مواد مخدر در ایران HIV می‌گیرند. می‌شود این را صفر کرد و لازم‌ه این کار در اختیار قرار دادن سرنگ و سوزن به صورت نامحدود در اختیار آنها می‌باشد. ما خودمان باید سرنگ را برای آنها و در جایی که زندگی می‌کنند ببریم. حتی در زندان‌ها هم سرنگ توزیع کنیم مانند اسپانیا و آلمان. به مردم هم بگوئیم که دادن سرنگ و سوزن رایگان به معنای ترس نیست بلکه باعث می‌شود مصرف‌کننده مواد آن را به شیوه ای امن تر مصرف کنند، ایدز و هیپاتیت نگیرد و آن را به همسر و رفیق معناد خود گسترش ندهد. در ایران در اواسط دهه ۷۰ شمسی اشتراک در تزریق مواد مخدر باعث شد HIV از صفر به بالا گسترش پیدا کند. اکنون با توجه به سرنگ و سوزن رایگان این آیدمی در حدود ۱۴ تا ۱۵ درصد باقی ماند.

این متخصص عفونی افزود: در زمینه انتقال HIV نیز هیچ مشکلی را حل نمی‌کند بلکه وضع بدتر هم می‌شود. تمام دلایل علمی نشان می‌دهد که این کار درست نیست و هزینه اثربخش نمی‌باشد. حتی اگر معناتان در این اردوگاه‌ها مصرف مواد را ترک کنند، با خروج از آن دوباره به سمت مصرف مواد می‌روند. بسیاری از موارد هم معناتان حتی در این اردوگاه‌ها هم به مصرف مواد ادامه می‌دهند. اصولاً برنامه‌های ترک که بر مبنای جامعه گذاشته شده اند موثر می‌باشد، البته تا حدی.

وی ادامه داد: این برنامه‌های کاهش آسیب متوقف نشده است اما رشد آن کند شده است. از اواسط دهه ۷۰ وزارت بهداشت در بخشنامه‌ای اردوخانه‌ها را مکلف به دادن سرنگ و سوزن به معناتان کرد، البته به صورت پولی. ما اگر بودجه کافی به این برنامه‌ها اختصاص دهیم باید انتقال مواد از طریق ایدز را به صفر برسانیم. این تجربه در دنیا به وجود آمد است. ما نیز به آن نزدیک شده ایم، اما هنوز فاصله داریم. برآورد می‌شود که در شهر خوشابند نیست، ولی زندانی کردن آن نیز هیچ مشکلی را حل نمی‌کند بلکه وضع بدتر هم می‌شود. تمام دلایل علمی نشان می‌دهد که این کار درست نیست و هزینه اثربخش نمی‌باشد. حتی اگر معناتان در این اردوگاه‌ها مصرف مواد را ترک کنند، با خروج از آن دوباره به سمت مصرف مواد می‌روند. بسیاری از موارد هم معناتان حتی در این اردوگاه‌ها هم به مصرف مواد ادامه می‌دهند. اصولاً برنامه‌های ترک که بر مبنای جامعه گذاشته شده اند موثر می‌باشد، البته تا حدی.

وی ادامه داد: این برنامه‌های کاهش آسیب متوقف نشده است اما رشد آن کند شده است. از اواسط دهه ۷۰ وزارت بهداشت در بخشنامه‌ای اردوخانه‌ها را مکلف به دادن سرنگ و سوزن به معناتان کرد، البته به صورت پولی. ما اگر بودجه کافی به این برنامه‌ها اختصاص دهیم باید انتقال مواد از طریق ایدز را به صفر برسانیم. این تجربه در دنیا به وجود آمد است. ما نیز به آن نزدیک شده ایم، اما هنوز فاصله داریم. برآورد می‌شود که در شهر خوشابند نیست، ولی زندانی کردن آن نیز هیچ مشکلی را حل نمی‌کند بلکه وضع بدتر هم می‌شود. تمام دلایل علمی نشان می‌دهد که این کار درست نیست و هزینه اثربخش نمی‌باشد. حتی اگر معناتان در این اردوگاه‌ها مصرف مواد را ترک کنند، با خروج از آن دوباره به سمت مصرف مواد می‌روند. بسیاری از موارد هم معناتان حتی در این اردوگاه‌ها هم به مصرف مواد ادامه می‌دهند. اصولاً برنامه‌های ترک که بر مبنای جامعه گذاشته شده اند موثر می‌باشد، البته تا حدی.

مشاغلی که در معرض خطر بیشتری برای سرطان هستند

بین سرطان و تماس شغلی در قرن ۱۸ و زمانی منتشر شد که متوجه شدند سرطان پوست در افرادی که دودکش‌های بخاری تمیز می‌کردند و سرطان مثانه، در کارگرانی که با رنگ تماس داشتند ارتباط معناداری داشته است. داودی گفت: سرطان شغلی اغلب موارد در ریه ایجاد می‌شود البته مواردی نیز در پوست، سیستم ادراری و حفره‌های بینی نیز دیده شده است مثلاً بعضی مشاغل مثل نقاشی، رنگرزی و آرایشگری در معرض خطر بیشتری برای سرطان هستند.

این متخصص تغذیه در امور سرطان گفت: نکته مهم این است که تماس شغلی با مواد سرطان‌زا در کشورهای در حال توسعه به دلیل پیشرفت صنعتی رو

متخصص تغذیه در امور سرطان با اشاره به اینکه ۵ درصد سرطان در جوامع صنعتی و پیشرفته به دلیل عوامل شغلی است گفت: مشاغلی مثل نقاشی، رنگرزی و آرایشگری در معرض خطر بیشتری برای سرطان هستند.

سیدحسین داودی در گفت‌وگو با فارس، در رابطه با عوامل شغلی مؤثر در ایجاد سرطان‌ها گفت: علاوه بر تغذیه نامناسب تا تحرک ناکافی که از دلایل ابتلا به سرطان محسوب می‌شوند حدود ۴ تا ۵ درصد از کل سرطان‌ها در جوامع پیشرفته به دلیل عوامل شغلی است.

وی ادامه داد: اولین گزارش در زمینه وجود ارتباط

مصرف آنتی بیوتیک در دوران بارداری سبب چاقی کودک می‌شود

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد، فرزندان مادرانی که در دوران بارداری آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اند ۸۴ درصد بیشتر در معرض چاقی قرار دارند.

به گزارش ایرنا از هلث، این تحقیق که به تازگی در نشریه بین‌المللی Obesity منتشر شد، نشان می‌دهد که مصرف آنتی بیوتیک در دوران بارداری به سلامت کودک آسیب وارد می‌کند و باعث تسهیل چاقی می‌شود.

در حقیقت این مطالعه که توسط محققان دانشگاه «کلمبیا» در آمریکا انجام شده است، نشان داد: کودکی که مادرش در سه ماهه دوم و سوم بارداری آنتی بیوتیک مصرف کرده است بیشتر با خطر چاقی در ۷ سالگی مواجه است.

تحقیقات قبلی نشان داده بود که مصرف آنتی بیوتیک‌ها در زیر دو سالگی موجب افزایش چاقی در کودکان می‌شود.

امسا این تحقیق تاکید می‌کند که حتی مصرف آنتی بیوتیک توسط مادر خطرآفرین است.

محققان در این تحقیق ۷۲۷ مادر را زیر نظر گرفتند و وضعیت ۴۳۶ نفر را تا هفت سالگی فرزندشان کنترل کردند.

آنها دریافته‌اند، مادران ۱۶ درصد این کودکان در دوران بارداری آنتی بیوتیک مصرف کرده بودند.

نتایج این تحقیق نشان داد احتمال این که این کودکان دچار چاقی شوند ۸۴ درصد بیشتر از کودکانی است که در معرض آنتی بیوتیک قرار نگرفته‌اند.



دردهای مزمن شخصیت انسان را تغییر می‌دهند

نتایج پژوهش‌های محققان استرالیایی حاکی از آن است که بروز تغییرات کوچک در مغز افرادی که از دردهای مزمن رنج می‌برند، می‌تواند در نهایت باعث بروز تغییرات شخصیتی در آنها شده و آنها را به افراد نگران‌تر و محافظه‌کارتری تبدیل کند.

به گزارش ایسنا منطقه خراسان، دکتر سیلویا گوستین، روانشناس بالینی مرکز تحقیقات علوم اعصاب استرالیا اظهار کرد: این امر به خوبی اثبات شده است که آسیب‌های وارده به مغز در جریان تصادفات می‌تواند منجر به تغییر خلق و خو و شخصیت افراد شود.

اما گوستین و همکارانش به دنبال این بودند که ببینند آیا بروز تغییرات بسیار کوچک در مغز افراد با دردهای مزمن نیز می‌تواند منجر به بروز چنین تغییراتی شود یا خیر؟

در این تحقیق که در مجله PLOS ONE به چاپ رسیده، ۲۲ بیمار که از دردهای مزمن شدیدی در یک طرف صورتشان رنج می‌بردند، انتخاب شدند. با استفاده از پنج روش تصویربرداری مختلف، محققان مغز این افراد را با مغز افراد سالم مورد مقایسه قرار دادند. آنها همچنین شخصیت این بیماران را با ۲۴۰ پرسشنامه هدفدار بررسی کردند.

گوستین و همکارانش متوجه شدند افرادی که از دردهای مزمن رنج می‌برند، شخصیت تأثیرپذیر و مطیع‌تری دارند. آنها تمایل کمتری برای بیرون رفتن و کشف و اکتشاف در جهان از خود نشان می‌دهند.

تصاویر مغز این افراد نشان داد که فعالیت مغزی آنها در بخش‌هایی از مغز که با احساسات، کنش‌های شناختی و رفتاری سر و کار دارد، فعال‌تر از سایر بخش‌های مغز است. رشد نورون‌های مغز این افراد در قشر پیش‌پیشانی مغز بیشتر است. این بخش از مغز با احساسات و کنش‌های شناختی و رفتاری ارتباط دارد.

گوستین با بیان اینکه درجه رشد اعصاب در این نواحی مخصوصاً با درجه تغییرات شخصیتی همبستگی نشان می‌داد، افزود: رشد بیشتر اعصاب در قشر پیش‌پیشانی مغز به این دلیل رخ می‌دهد که افراد بیشتر روی دردشان تمرکز می‌کنند. آنها نگران‌ترند و بیشتر فکر می‌کنند.

جدول

شماره ۴۸۷۸

افقی

۱-سرفراز است- از نوشته‌های ویکتور هوگو
 ۲-یار قدیم سیراب- کج شده ۳-از لوازم تحریر دانش آموزان ابتدایی -از بیماری‌های واگیر - نوعی از درخت صنوبر - یکی از دو جنس ۴-بی‌آسود هوا - آغاز شب- کار کشاورزی - نقاش بزرگ فرانسوی ۵-گل سرخ - نظیر ندارد - تربیت او را چون گردکان بر گنبد است ۶-ترس و واهمه - محل نمای عملیاتورژشی و بازی با حیوانات- جامه بر تن کرده ۷-روترش کرده - الهه مهر و محبت- دودمان ۸-شگفت و عجیب- یکی از نوشابه‌های قدیمی - گیاه رنگ مو ۹-حرف همراهی - شهر بزرگ خاورمیانه - نان شب مانده ۱۰-هدف تیرانداز - ملحفه - خطرناکترین بمب ۱۱-عنوانی برای تره کار رادار است - نوعی از کاغذ ۱۲-هوش و حافظه - ترس خودرو - نوعی کشت- از رشته‌های ورزشی ۱۳-رودی در اروپا - اصطلاحی در فوتبال - مجلس آمریکایی - چهار شتر ۱۴-پایتخت انگولا - محاکمه ۱۵-سرابنده ناظر و منظور - کاریج

عمودی

۱-مشهور و معروف- از آثار آنتوره دیوالزاک-گوه‌ر نیشابوری - بازی هنرمندانه ۳-مهتابی - همراه برق آسمانی - نیشتر - تپیل و بیکاره ۴-اثر زخم - ندان نیش-از رودهای شمال کشور - همسر زن ۵-مفعول بی واسطه - یکی از نواحی استان گیلان - باب را جمع کنید ۶-عنوانی برای رنگین کمان - تسمه و دوال - الهه عقل و هنر ۷-یابیند و گرفتار - مرده ریگ- از آلات موسیقی ۸-گیاه تاجریزی - مترجم چرخ خیاطی - بالای قوزک ۹-پوستین - دنیا و آخرت- فراخی روزی ۱۰-گاهی از روزگار برآزند - یار خاموش- برقرار است ۱۱-سروونه شده - کار رادار است- دودمان ۱۲-نمناک و لغزنده- از حروف استثنا - آینده - آرمان تیرانداز ۱۳-مظهر زیبایی طبیعت- دلالت کننده - آنچه که به جا آوردنش لازم و واجب باشد - مجلس کنکاشگران ۱۴-دیده ور - موسسه‌یی بهداشتی وابسته به سازمان ملل ۱۵-پایتخت تانزانیا - بدوی در آنجا سکون تدار

حل جدول شماره قبیل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ج	ه	ن	م	ل	ب	ا	ب	د	ر	ب	ا	ی	و	ا
۲	د	ر	س	ت	ی	م	ا	ی	ر	ا	ل	و	ر	و	و
۳	ا	ب	ا	ب	ک	س	ر	ا	ب	ع	ا	ر	ر	ر	ر
۴	ا	ع	ا	ع	د	و	خ	ا	ا	ب	ت	ت	ت	ت	ت
۵	ا	ل	ک	ت	و	ر	ا	ت	ب	ر	د	ه	ه	ه	ه
۶	ک	ب	ا	ب	د	م	ن	ه	ر	ا	ت	م	م	م	م
۷	ت	ا	ر	ا	ج	س	ت	ا	و	ن	د	ا	ه	ا	ه
۸	س	ن	ت	ا	و	ر	ا	ن	و	س	ر	ی	م	م	م
۹	ا	ی	ا	س	ا	ر	ا	ر	ا	ل	ب	ل	ا	ا	ا
۱۰	ب	ز	ب	و	ر	ی	ر	ا	ل	و	خ	ن	د	د	د
۱۱	د	ب	و	س	د	و	ش	ا	ب	ن	ا	د	د	د	د
۱۲	ف	ی	ا	ت	ک	ه	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ا	ا	ا
۱۳	ل	ا	ل	ت	ر	ق	ب	ت	ا	ر	ر	ر	ر	ر	ر
۱۴	و	ب	و	ن	د	ا	ن	ه	ا	ب	ا	د	د	د	د
۱۵	س	ت	ا	ر	ه	ش	ا	ن	ا	س	ی	ل	ج	ا	م