یادداشت

دکتر کریم پرستویی | نایب‌رئیس انجمن علمی تغذیه ایران

اهمیت تغذیه پیش از بارداری

وزن نوزاد در لحظه تولد یکی از اساسی‌ترین پارامترها در تعیین مسیر سلامتی فرد در طول دوره‌های بعدی زندگی است. اگر وزن نوزاد هنگام تولد در محدوده نرمال باشد، احتمالا مراحل رشد و تحول بعدی او با موفقیت و کمترین ریسک طی خواهد شد. در مقابل، نوسانات شدید در این وزن- چه در جهت کمبود و چه در جهت افزایش- می‌تواند سلامت آینده کودک را به‌طور قابل توجهی در معرض خطر قرار دهد. یکی از مهم‌ترین متغیرهایی که به‌طور مستقیم بر وزن نوزاد هنگام تولد اثر می‌گذارد، وضعیت بدنی مادر پیش از شروع بارداری است که با شاخص توده بدنی BMI سنجیده می‌شود. این شاخص برای مادران در دوران پیش از بارداری نباید کمتر از ۱۸/۵ باشد. زیرا BMI کمتر از این مقدار نشان‌دهنده کم‌وزنی است و احتمال تولد نوزاد کم‌وزن را به‌شدت افزایش می‌دهد. از سوی دیگر اگر مادر از اضافه وزن یا چاقی رنج ببرد و BMI او بالاتر از ۲۵ باشد، احتمال تولد فرزندی با وزن بالا زیاد خواهد بود. بنابراین اطمینان از رسیدن مادر به یک وزن و BMI متعادل پیش از اقدام به بارداری، یک ضرورت اساسی تلقی می‌شود.

علاوه بر وضعیت وزنی، دسترسی جنین به مواد مغذی حیاتی که از طریق مادر تأمین می‌شود، نقشی محوری در رشد او ایفا می‌کند. برخی از این ریزمغذی‌ها قابلیت ذخیره‌سازی در بدن مادر را دارند و تأثیر کمبود آنها ممکن است در دوره بارداری آشکار شود. به همین دلیل بسیار حیاتی است که مادر پیش از بارداری، ذخایر بدنی خود را از نظر برخی مواد مغذی کلیدی به حد کفایت برساند. به‌عنوان مثال اسید فولیک نقشی غیرقابل جایگزین در تشکیل لوله عصبی جنین دارد و کمبود آن می‌تواند منجر به اختلالات ساختاری جدی و حتی تهدید حیات جنین شود. به همین ترتیب بدن مادر باید از ذخایر آهن کافی برخوردار باشد. به‌طور کلی هرچه تغذیه مادر پیش از بارداری سالم‌تر و وضعیت جسمانی او مطلوب‌تر باشد، سلامت نوزاد متولد شده بیشتر تضمین می‌شود. این امر نه‌تنها بر سلامت فیزیکی بلکه بر توانایی‌های شناختی نوزاد نیز اثر می‌گذارد چراکه یک نوزاد سالم‌تر به احتمال قوی‌تر، دارای ضریب هوشی یا همان IQ بالاتری خواهد بود.

پیش از مادر شدن

ارتقای آگاهی و انجام اقدامات مراقبتی پیش از بارداری می‌تواند سلامتی مادر و جنین را تضمین کند

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

بارداری، فرآیند زیستی پیچیده‌ای است که موفقیت و حال خوب مادر در آن، ارتباط تنگاتنگی با میزان آمادگی و از آن مهم‌تر، آگاهی والدین دارد. به همین دلیل در روزگار اخیر، ارتقای سطح دانش و انجام مراقبت‌های تخصصی پیش از بارداری، دیگر انتخاب نیست بلکه ضرورتی برای تضمین سلامت بلندمدت مادر و نوزاد است؛ چراکه تمرکز بر اقدامات پیشگیرانه در این دوره، به ما این امکان را می‌دهد تا عوامل خطر بالقوه، از کمبودهای تغذیه‌ای تا مدیریت داروهای مزمن را شناسایی و اصلاح کنیم. آگاهی به مادر این قدرت را می‌دهد که دوره‌ای ایمن، آرام و بدون استرس و نگرانی را سپری کند اما رسیدن به این اهداف نیازمند چه آمادگی و آگاهی‌هایی است؟

یکی از موضوعات بسیار مهم در دوران پیش از بارداری، انجام ویزیتی تحت عنوان ارزیابی وضعیت باروری است؛ اقدامی که می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت بارداری و حتی آرامش روانی زوجین داشته باشد. دکتر مهراندخت عابدینی، متخصص زنان و زایمان و کارشناس معاونت درمان وزارت بهداشت در این باره به جام جم می‌گوید: «بسیاری از زنان تصور می‌کنند تا زمانی که تصمیم به بچه‌دار شدن نگرفته‌اند، به بررسی وضعیت باروری خود نیازی ندارند اما تجربه‌های بالینی و گزارش‌های متعدد نشان می‌دهد که چنین تصوری می‌تواند بعدها دردسرساز شود.»

به توصیه کارشناسان، زوج‌هایی که فعلا قصد بارداری ندارند، بلافاصله بعد از ازدواج برای انجام ارزیابی وضعیت باروری‌شان اقدام کنند. دلیل این توصیه آن است که در بسیاری از موارد، زنان سال‌ها پس از ازدواج، تصمیم به بارداری می‌گیرند و آن زمان است که متوجه می‌شوند با مشکلاتی مانند وجود فیبروم یا اختلالات هورمونی مواجه‌اند؛ مسائلی که شانس بارداری را کاهش داده و گاهی باعث سقط جنین یا شکست بارداری می‌شود. این در حالی است که اگر خانمی پنج سال قبل می‌توانست با درمان ساده و غیرتهاجمی فیبروم خود را کنترل کند، ممکن است امروز با رشد قابل توجه آن روبه‌رو شود؛ رشدی که بر بارداری و سلامت رحم تأثیر منفی می‌گذارد.

به عقیده دکتر عابدینی، ارزیابی‌های ساده‌ای مانند سونوگرافی، بررسی هورمون‌ها یا مشاوره با متخصص زنان می‌تواند اطلاعات ارزشمندی در اختیار زوجین قرار دهد تا در صورت وجود هرگونه مانع، پیش از تصمیم به بارداری آن را برطرف کنند.

اهمیت مشاوره

در ساختار تازه مراقبت‌های بهداشتی، مشاوره پیش از بارداری دیگر توصیه‌ای اختیاری نیست بلکه جزو جدانشدنی و حیاتی از فرآیند کامل ویزیت‌های بارداری محسوب می‌شود.

کارشناس معاونت درمان وزارت بهداشت ادامه می‌دهد: «بسیاری از چالش‌ها و موارد پیچیده‌ای که در طول بارداری با آنها روبه‌رو می‌شویم، ریشه در غفلت از مراحل پیش از اقدام دارند. برای مثال، پرونده‌های پزشکی نشان می‌دهد زنانی که از بیماری‌هایی مانند صرع رنج می‌برند، گاهی از ترس آسیب به جنین، مصرف داروهای خود را به‌طور خودسرانه قطع می‌کنند. در یکی از موارد نگران‌کننده، بیماری که داروهایش را بدون جایگزین ایمن قطع کرده بود، دچار تشنج‌های غیرقابل کنترل شد.» عضو انجمن متخصصین زنان و زایمان اشاره می‌کند که اگر این فرد پیش از اقدام برای بارداری، تحت مشاوره تخصصی قرار می‌گرفت، پزشک می‌توانست او را به متخصص مغز و اعصاب ارجاع دهد تا داروی صرع را با یک داروی ایمن‌تر و با حداقل عارضه و آسیب به جنین جایگزین کند. درواقع هدف اصلی در مشاوره پیش از بارداری، تبدیل یک بیماری غیرقابل کنترل به یک بیماری تحت کنترل، پیش از آغاز بارداری است.

ویتامین‌ها و مکمل‌ها

برخی تصور می‌کنند توصیه به مصرف مکمل‌ها پیش از بارداری، غالبا به‌عنوان یک اقدام عمومی تلقی می‌شود؛ در حالی که این دیدگاه، نیاز به اصلاحی جدی دارد! مثلا مصرف اسید فولیک در دوران پیش از بارداری، نه‌تنها یک تقویت‌کننده عمومی، بلکه یک عامل پیشگیری‌کننده حیاتی با اثرگذاری مستقیم بر تشکیل سیستم عصبی مرکزی جنین است.

برش

هیچ‌وقت دیر نیست

هرگز برای شروع مراقبت دیر نیست. یکی از دغدغه‌های جدی و گاهی نادرست مادران، نگرانی از بارداری‌های بدون برنامه‌ریزی قبلی است. این باور که انجام ندادن اقدامات پیش از بارداری لزوما به معنای بروز مشکل است، همیشه صحت ندارد و نباید باعث اضطراب بی‌مورد شود. درحالی‌که بدن انسان توانایی شگفت‌انگیزی برای سازگاری دارد و فرصت حیاتی برای اقدامات مؤثر، بلافاصله پس از مثبت‌شدن تست بارداری هم می‌تواند آغاز می‌شود.

موضوعی که دکتر مهراندخت عابدینی، متخصص زنان و زایمان هم آن را تایید می‌کند و می‌گوید: «به‌هیچ‌وجه نباید تصور کنید که چون اقدامات پیش از بارداری انجام نشده، چاره‌ای جز سقط نیست. برعکس، تمرکز خود را بر اقدام فعال و فوری قرار دهید و مصرف روزانه اسیدفولیک را به‌سرعت شروع کنید. در اسرع وقت با متخصص زنان تماس بگیرید تا داروهای مصرفی شما را بازبینی و آزمایش‌های ضروری را در هفته‌های اول بارداری مشخص کند.» به نظر می‌رسد که هفته‌های اول بارداری، فرصتی برای جبران هستند. با شروع مراقبت‌های منظم پزشکی در این دوره حساس، بسیاری از خطرهای قابل کنترل شناسایی و مدیریت خواهند شد.

دکتر مهراندخت عابدینی دراین‌باره به جام جم می‌گوید: «لازم است که سه ماه پیش از بارداری، مصرف اسیدفولیک آغاز شود. با توجه به این‌که ذخیره کافی اسیدفولیک در بدن مادر زمانبر است، شروع مصرف در همان ابتدا تضمین می‌کند که مشکلی از این لحاظ وجود نداشته باشد.» موضوعی که راجع به سایر ویتامین‌ها و مکمل‌ها هم صدق می‌کند.

بهداشت دهان و دندان

سلامت دهان و دندان که اغلب در فرآیند آمادگی برای بارداری نادیده گرفته می‌شود، نقش مستقیم و تعیین‌کننده‌ای بر ایمنی دوران حاملگی و سلامت جنین دارد. درواقع مشاوره دندانپزشکی پیش از بارداری، یک ضرورت جدی است، نه یک اقدام لوکس یا صرفا زیبایی! کارشناس معاونت درمان وزارت بهداشت دراین‌باره می‌گوید: «وجود دندان‌های فاسد، پوسیدگی‌های پیشرفته و ... به معنای حضور تجمعی از باکتری‌ها و عوامل عفونی در حفره دهان است. این میکروب‌ها از طریق جریان خون مادر، می‌توانند به دیگر نقاط بدن، ازجمله جفت و مایع آمنیوتیک، دسترسی پیدا کنند.» به این ترتیب با حل مشکلات دندانی پیش از بارداری خطر انتقال عفونت به جنین و تحریک زایمان زودرس به حداقل می‌رسد.

آزمایش‌های ضروری

یکی از مهم‌ترین اقدامات پیش از بارداری، انجام چکاپ جامع آزمایشگاهی است. به عقیده متخصصان، این کار امکان ارزیابی وضعیت سلامت کلی مادر را فراهم و کمک می‌کند ریسک‌هایی که به‌دلیل نبود علائم بالینی واضح پنهان مانده‌اند، شناسایی شوند. مثلا دیابت یا اختلالات تیروئید، می‌توانند در مراحل اولیه هیچ علامت واضحی از خود بروز ندهند. دکتر عابدینی عنوان می‌کند: «بااین حال، سطح غیرطبیعی قندخون یا عدم تعادل هورمون‌های تیروئید پیش از بارداری، با افزایش خطرات بارداری مرتبط است. به‌همین‌دلیل شناسایی این موارد از طریق آزمایش‌های روتین و تنظیم دوز داروها یا اصلاح سبک زندگی پیش از اقدام، کلید موفقیت بارداری است.»

ایمنی را جدی بگیرید

ارزیابی وضعیت ایمنی مادر دربرابر برخی ویروس‌ها هم از دیگر اقدامات پیشگیرانه حیاتی در دوران پیش از بارداری است؛ مسأله‌ای که نمونه‌اش درباره ویروس واریسلا صدق می‌کند. کارشناس معاونت درمان وزارت بهداشت می‌گوید: «ویروس واریسلا (عامل بیماری آبله‌مرغان) می‌تواند عوارض جدی برای مادر و جنین ایجاد کند. چنانچه نتایج آزمایش‌ها نشان دهد که فرد دربرابر این ویروس ایمن نیست، با تزریق واکسن پیش از بارداری، خطر ابتلا در دوران حساس بارداری به حداقل می‌رسد.» موضوعی که درباره بیماری‌های سرخک و سرخجه هم کاربرد دارد و به عقیده متخصصان، آگاهی درباره ایمنی مادر نسبت به این بیماری‌ها، می‌تواند دوران بارداری ایمنی را برای مادر و جنین به همراه داشته باشد.

حل سودوکو ۵۰۹۳

۸	۴	۳	۱	۹	۵	۶	۷	۲
۲	۶	۹	۷	۴	۳	۵	۱	۸
۷	۱	۵	۶	۲	۸	۳	۹	۴
۱	۵	۷	۴	۸	۶	۹	۲	۳
۴	۹	۶	۳	۷	۲	۸	۵	۱
۳	۲	۸	۹	۵	۱	۴	۶	۷
۹	۳	۱	۸	۶	۷	۲	۴	۵
۶	۷	۲	۵	۳	۴	۱	۸	۹
۵	۸	۴	۲	۱	۹	۷	۳	۶

۱	۵	۸	۲	۴	۷	۳	۹	۶
۲	۳	۶	۱	۸	۹	۴	۵	۷
۹	۷	۴	۳	۶	۵	۱	۸	۲
۷	۶	۱	۸	۵	۲	۹	۴	۳
۸	۴	۲	۹	۷	۳	۶	۱	۵
۵	۹	۳	۴	۱	۶	۲	۷	۸
۳	۸	۹	۷	۲	۱	۵	۶	۴
۶	۲	۷	۵	۹	۴	۸	۳	۱
۴	۱	۵	۶	۳	۸	۷	۲	۹

۳	۸	۱	۷	۶	۴	۹	۵	۲
۱	۵	۹	۲	۳	۸	۴	۶	۷
۴	۲	۶	۵	۹	۱	۳	۸	۷
۸	۹	۲	۶	۴	۷	۵	۳	۱
۵	۷	۳	۸	۱	۹	۲	۴	۶
۶	۱	۴	۳	۵	۲	۷	۹	۸
۷	۴	۵	۱	۲	۶	۸	۷	۹
۲	۳	۱	۴	۸	۹	۶	۱	۵
۹	۶	۸	۵	۷	۳	۱	۲	۴

۱	۵	۸	۲	۴	۷	۳	۹	۶
۲	۳	۶	۱	۸	۹	۴	۵	۷
۹	۷	۴	۳	۶	۵	۱	۸	۲
۷	۶	۱	۸	۵	۲	۹	۴	۳
۸	۴	۲	۹	۷	۳	۶	۱	۵
۵	۹	۳	۴	۱	۶	۲	۷	۸
۳	۸	۹	۷	۲	۱	۵	۶	۴
۶	۲	۷	۵	۹	۴	۸	۳	۱
۴	۱	۵	۶	۳	۸	۷	۲	۹

سودوکو ۵۰۹۴

			۷			۱		
		۷				۳		
۲	۱				۴		۹	
		۳		۹				۲
			۳		۶			
۴				۲		۷		
	۷		۶				۸	۵
		۴				۹		
		۸			۱			

			۲			۱		
		۲				۴		
۹	۳				۷		۶	
		۹		۶				۵
			۹		۸			
۶				۲		۷		
	۹		۵				۷	۴
		۷				۸		
		۸			۳			

						۶	۸	۹
						۱		
						۲		
			۸		۶			
			۹		۲			

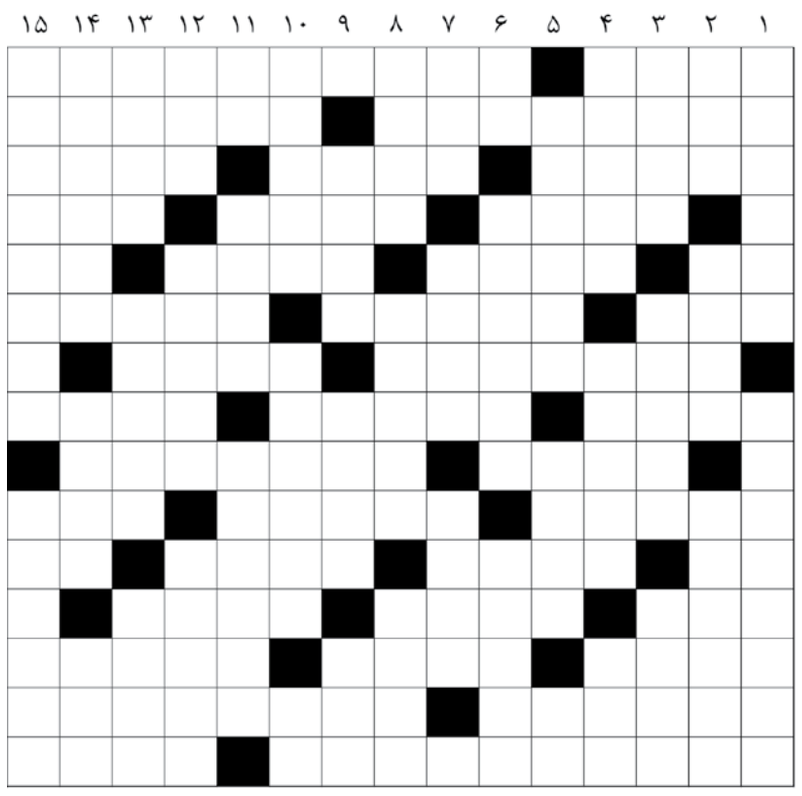
			۲			۱		
		۲				۴		
۹	۳				۷		۶	
		۹		۶				۵
			۹		۸			
۶				۲		۷		
	۹		۵				۷	۴
		۷				۸		
		۸			۳			

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۷۲۱۷

جدول عادی



افقی: ۱) آتشخانه- دستگاهی در موسیقی اصیل ایرانی ۲) به خلیج مکزیک می‌ریزد- فیلمنامه ۳) پایان- نوزاد حشره- گذرگاه ۴) تب انسان و حیوان- حمام لاغری- زادگاه علی اسفندیاری ۵) شگرد- نهم عربی- مایع خنک‌کننده موتور خودرو- N۶) زنبورعسل کارتونی- مکان خطرناک- سردار دلیر اشکانی ۷) بازارباب- گرفتن ۸) نوعی پارچه براق- ظلمت- نوعی طلاق ۹) شهری در جمهوری آذربایجان- از تیم‌های فوتبال اسپانیا ۱۰) جویدن و بلعیدن- عنوانی برای افسران ارشد سپاه- بهره وام ۱۱) تپه کوچک- حماسه‌سرای یونان- پیشانی- نت اول ۱۲) میخ در گویش عرب- دختران عرب- نوعی اسباب‌بازی ۱۳) پایکوبی و دست‌افشانی صوفیان- ویتنام قدیم- مستبد ۱۴) منظومه حماسی ولتر- آلبومی با آواز محمد معتمدی ۱۵) از دوخت‌های سنتی ایران که طرح‌های آن بیشتر درخت، طاووس، گل و نقوش هندسی است- کمیابی.

عمودی: ۱) ساز کیهان کلهر- معادل فارسی متابولیسم ۲) پایتخت اتریش- پناهگاه- وسیله اندازه‌گیری اختلاف پتانسیل ۳) قهرمان هفت‌خوان- بزرگ‌ترین دریاچه مصنوعی ایران- هنر پرتاب تیر ۴) دریغ- نامطبوع و آزاردهنده- خوشگذرانی ۵) نوعی سوسیس ایتالیایی- از چهار جهت جغرافیایی- گوشت آذری ۶) چهارمن تبریز- پشه ناقل بیماری خواب- ندادهنده ۷) سیب انگلیسی- شیعه- بزرگان ۸) سیاستمدار- نوعی بیسکویت ساده- مقدس و ممنوع ۹) نوحه‌سرایی- کجاوه- لابیرنت ۱۰) جزء غیرمستقلی که به پایان واژه می‌پیوندد- بخش ابتدایی معده گاو- روز گذشته ۱۱) دوتانون- فرمان توقف- گدایی ۱۲) ساغر- اتومبیل- واحد اندازه‌گیری نیرو ۱۳) زبانی از خانواده زبان‌های قفقازی- زحمتکش- داخل شدن ۱۴) پایتخت ارمنستان- عبادت‌کننده- دشواری در کار ۱۵) دانش بررسی پدیده‌های جوی- برتری.

جدول ویژه

افقی: ۱) مضاعف- از آثار شاخص فارابی، فیلسوف ایرانی ۲) کوچک‌ترین مسجد ایران که در اردکان واقع است- هر دارویی که برای درمان بیماری‌های التهابی به کار می‌رود ۳) سزاوار نفرین- یکی از سه گروه مهم گیاهان زراعی- ستمکار ۴) واهمه- سایه‌بان درشکه- قطعی و حتمی ۵) عود- تور کاهکشی- سازی بادی- کدو تنبل ۶) اراده- سرتاسر- دربرگیرنده موضوعات و مفاهیم کیفری ۷) فلزی رادیواکتیو- سبز مایل به خاکستری ۸) صاحب ارژنگ- کانی دارای گوگرد و آرسنیک- طویل ۹) از القاب امرای ترک- از باشگاه‌های فوتبال انگلستان ۱۰) حسود- نوعی مرغابی- عیب و عار ۱۱) صدمه- غذای سنتی مکزیک- پاندول- آقای آلمانی ۱۲) لباس- تر و تازه- چاک ۱۳) سومین فرمانروای خوارزمشاهی- شرف- مدخل ۱۴) مینیاتوریست- همسایه اتریش و رومانی ۱۵) رمانی به قلم الیف شافاک- نصف آجر.

عمودی: ۱) تونل- مشهورترین ورزشگاه برزیل ۲) پرهیزکاری- پایین شلوار- شدیدترین آسیب اسکلتی ۳) بخش خارجی هر چیز- نوعی بلوز زنانه- سهل ۴) زبان قراردادی بین چند نفر- نوعی زغال سنگ- لباس رزم ۵) رمانی عاشقانه نوشته فهیمه رحیمی- شهری در شهرستان رفسنجان- مخفف‌گاه ۶) عظمت- اقامتگاه- اندوه و غم ۷) شیره گیاه- برقرار- مقابل بیداری ۸) گیاهی علفی از خانواده لاله- فیلمی ساخته کریستوفر نولان- قبل از ورزش ۹) در و پنجره بناهای قدیمی- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی- صورت ۱۰) هنرپیشه مرد- تلاشگر- R۱۱) نوعی حلوا- دانه روغنی خوردنی- نمک نشناس ۱۲) تنگی و فشار- دلتنگ- پیشخدمت رستوران ۱۳) قدیمی‌ترین رسانه- سرزمین آریایی‌ها- ضروری ۱۴) ورزش تایلندی- پشته هیزم- کمند ۱۵) نویسنده آمریکایی رمان بال‌های کبوتر- نوعی پوستین.

حل جدول عادی ۷۲۱۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ق	م	ا	ش	■	س	ر	ن	ا	م	ه	■	ب	ن	د
۲	ی	و	ف	ی	ز	ی	■	چ	و	ل	ی	ا	ش	ر	ی
۳	س	س	■	ن	ا	خ	ل	ف	■	ک	و	ف	ت	■	د
۴	ب	ی	ا	■	د	ی	ب	ا	■	و	ا	ت	ر	ل	ن
۵	ن	ق	ص	ا	ن	■	ن	ب	ا	ت	■	ک	ی	ا	ل
۶	م	ی	ل	ک	■	ن	ه	ا	د	■	ق	ش	و	ن	■
۷	ل	■	ا	ن	چ	م	■	د	ا	ر	و	■	س	د	س
۸	و	ر	■	ه	م	ن	ه	■	م	و	ز	ع	■	ا	ا
۹	ح	و	ر	■	ا	م	چ	د	■	م	ک	ل	ف	■	ل
۱۰	س	و	ا	ل	■	م	و	ط	ن	■	ن	ا	س	ی	ی
۱۱	ا	ر	ک	ن	■	ا	ه	ا	د	ا	■	ب	ی	ن	و
۱۲	ش	ی	ر	و	د	ی	■	س	ی	ا	ح	■	ا	ی	ر
۱۳	■	ر	د	و	■	ت	ر	ل	ا	ن	■	ا	ن	■	س
۱۴	ف	ر	ا	ی	ب	و	ر	ک	■	ا	ر	ی	ا	ن	ا
۱۵	ی	م	ن	■	ه	ن	د	ی	ک	م	■	ا	ب	ل	ه

حل جدول ویژه ۷۲۱۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ق	ر	ی	ه	■	ک	م	ک	ف	ن	ر	■	ب	ن	د
۲	ا	ز	م	و	د	■	ه	ت	ر	ا	ش	ک	ا	ر	ی
۳	ل	م	■	ل	ا	ی	ح	ه	■	س	ت	ا	د	■	د
۴	گ	ا	ل	■	ف	ر	ا	ک	■	ر	ی	س	م	ا	ن
۵	د	ی	ن	ف	■	ل	ب	ن	ه	■	ت	ج	ل	ی	■
۶	ا	ش	ی	ل	■	ه	ت	ا	ک	■	ح	ی	ا	ت	■
۷	ش	■	ن	ا	ت	و	■	ب	ر	خ	■	ی	ن	ق	ص
۸	■	ت	م	ن	ا	گ	ت	■	ه	م	د	ل	■	ا	م
۹	ن	ا	ف	■	ف	و	ی	ل	■	س	ر	ق	ت	■	د
۱۰	■	غ	ی	د	ی	■	ا	س	ی	ه	■	م	و	ر	ب
۱۱	ک	و	ل	ر	■	د	ر	ا	م	■	ه	ر	ی	ه	ه
۱۲	ا	ن	ی	ب	ا	ل	■	ن	ا	و	ک	■	ج	ب	ر
۱۳	ش	■	پ	ا	د	و	■	ا	ج	م	ا	غ	ت	■	ن
۱۴	م	د	ی	ر	ع	ا	م	ل	■	ش	ب	ا	ه	ن	ک
۱۵	ر	س	ن	■	ا	ر	ک	س	ت	■	ر	ب	ا	د	ی