

گزارش خبری

همه‌چیز در مورد سه‌ماهه اول بارداری

سایت ایمیدو در مقاله‌ای به طور کامل شرایط ماه‌های اول بارداری را توضیح داده که به بخشی از آن در این مطلب پرداخته شده است. سه‌ماهه اول بارداری برای شما و جنین با تغییرات زیادی همراه است. بسیاری از آنها برای دنیای بیرون نامرئی خواهند بود. برای اینکه بدانید چه اتفاقی برای بدن شما می‌افتد و چگونه سالم بمانید، به خواندن مقاله ادامه دهید.

سه‌ماهه اول بارداری چیست؟

یک بارداری کامل حدود ۹ ماه طول می‌کشد و بیشتر مردم (از جمله پزشکان و ماماها) آن را به «سه‌ماهه» تقسیم می‌کنند. اگر چه شما از لحظه لقاح باردار هستید، سه‌ماهه اول بارداری از اولین روز آخرین قاعدگی تا هفته ۱۳ محاسبه می‌شود. این به این دلیل است که بیشتر زنانی که به طور طبیعی باردار می‌شوند، تاریخ بارداری را نمی‌دانند. سه‌ماهه اول بارداری می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. تغییراتی را که ممکن است تجربه کنید در نحوه مراقبت از خود در این دوران هیجان‌انگیز را درک کنید. دانستن اینکه چه تغییرات فیزیکی و عاطفی باید در طول سه‌ماهه اول انتظار داشته باشید می‌تواند به شما کمک کند ماه‌های آینده را با اعتمادبه‌نفس بیشتری سپری کنید. در ادامه این تغییرات را بررسی می‌کنیم.

تغییرات حاملگی در سه‌ماه اول

ببارداری برای هر زنی متفاوت است. برخی از زنان در طول سه ماه اول با سلامتی خوب می‌درخشند. در ادامه برخی از تغییراتی که ممکن است متوجه آنها شوید و اینکه کدام علائم نیاز به تماس با پزشک دارند، آورده شده است. درحالی‌که اولین علامت بارداری شما ممکن است قاعدگی عقب‌افتاده باشد، می‌توانید انتظار تغییرات فیزیکی دیگری را در هفته‌های آینده داشته باشید؛ از جمله:

خون‌ریزی: حدود ۲۵ درصد از زنان باردار در سه‌ماهه اول خود لکه‌بینی خفیفی دارند. در اوایل بارداری، لکه‌بینی خفیف ممکن است نشانه‌ای باشد که رحم شما باردار شده است. به خاطر داشته باشید اگر خون‌ریزی شدید، گرفتگی یا درد شدید در شکم خود دارید، با پزشک تماس بگیرید. اینها می‌تواند نشانه‌های سقط جنین یا حاملگی خارج از رحم باشد.

حساسیت سینه: درد سینه یکی از اولین علائم بارداری است. آنها توسط تغییرات هورمونی تحریک می‌شوند که مجاری شیر شما را برای تغذیه کودک آماده می‌کند. سینه‌های شما احتمالاً در طول سه‌ماهه اول درد خواهند داشت. استفاده‌ندکردن از سوتین یا بالابردن سایز سوتین می‌تواند احساس راحتی بیشتری به شما بدهد.

یبوست: در دوران بارداری، سطوح بالای هورمون پروژسترون باعث کاهش انقباضات ماهیچه‌ای می‌شود که به طور معمول غذا را در سیستم شما حرکت می‌دهد. قییر بیشتری بخورید، مایعات اضافی بنوشید یا آهن کافی مصرف کنید. همچنین فعالیت بدنی نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر یبوست واقعاً آزارتان می‌دهد، با پزشک خود در مورد مصرف ملین‌های خفیف یا نرم‌کننده‌های مدفوع در دوران بارداری بی‌خطر صحبت کنید.

ترشح: مشاهده ترشحات رقیق و سفید شیری (به نام لکوره) در اوایل بارداری طبیعی است. اگر آسایش بیشتری به شما دست می‌دهد می‌توانید آستر شورت بپوشید، اما از تامپون استفاده نکنید؛ زیرا می‌تواند میکروپها را وارد واژن شما کند. اگر ترشحات بارداری بوی بسیار بدی داشت، سبز یا زرد بود، یا اگر ترشحات شفاف زیاد بود با پزشک تماس بگیرید.

خستگی: بدن شما سخت کار می‌کند تا از یک کودک در حال رشد حمایت کند؛ یعنی راحت‌تر از حد معمول خسته می‌شوید. در صورت نیاز، در طول روز چرت بزنید یا استراحت کنید. مطمئن شوید که آهن کافی دریافت می‌کنید. مقدار بسیار کم آهن می‌تواند منجر به کم‌خونی شود که می‌تواند شما را حتی بیشتر خسته کند. **ویار به غذا:** اگرچه ممکن است یک کاسه بستنی و چیپس نتعاع را با تشری شوید نخواهد، اما طبق کلیشه قدیمی، دانفه شما ممکن است در دوران بارداری تغییر کند. بیش از ۶۰ درصد زنان باردار هوس غذاییایی دارند که اصلا دوست ندارند. تسلیم‌شدن به هوس‌های غذایی هرازگاهی اشکالی ندارد تا زمانی که بیشتر اوقات غذایای سالم و کم‌کالری مصرف کنید. مصرف مواد غیرغذایی مانند خاک رس، خاک، یخ و… می‌تواند برای شما و کودکان خطرناک باشد. اگر این نوع هوس را تجربه کردید، فورا آن را به پزشک خود گزارش دهید.

ادرار کردن زیاد: کودک شما هنوز خیلی کوچک است، اما رحم شما در حال رشد است و به مثانه شما فشار می‌آورد. در نتیجه ممکن است احساس کنید که باید همیشه به دستشویی بروید. نوشیدن مایعات را متوقف نکنید؛ زیرا بدن شما به آنها نیاز دارد، اما مصرف کافئین که مثانه شما را تحریک می‌کند کاهش دهید، به‌ویژه قبل از خواب. اینها برخی از شرایط بارداری در ماه‌های اول است که باید به آن توجه ویژه شود.

اफी:

۱- رماني ناتمام از فرانئس كافكا- كدورت و رنجش- جانوري شبیه سمور ۲- آبكي- ماکت- موجب ترس و وحش بسيار ۳- بزگوارتر- نوعی آش که با آرد گندم تهیه می‌شود- دورترین ۴- چند زاویه- زیبا و قشنگ ۵- درخت تسبیح- ضمیمه- تخت سلطنت ۶- خدایی- اعمال انعکاسی- خواهش نفسانی ۷- مأمور پلیس- زره جنگاوران قدیم- عریان ۸- گرفتن- یکجا و کامل- فضای ذهنی ۹- مجرای خون- دیو شاهنامه- شعر کوتاه زاپنی ۱۰- فاقد جذابیت- نوجوان بزهکار که در مرکز اصلاح و تربیت نگهداری می‌شود- درختی جنگلی ۱۱- معاصر- منسوب به یمـن- عشق بیگانه ۱۲- بیکره نمایش مدل لباس- نوعی ماهی دریای خزر ۱۳- افسار- پایتخت تبت- خودستایی ۱۴- سازمان علمی و فرهنگی وابسته به سازمان ملل متحد- حشره‌ای مفید با زندگی اجتماعی- عدد ماه ۱۵- ربه- بیست‌ویکمین سوره قرآن- حمل‌ونقل

عمودی:

۱- افراد مشهور و سرشناس- اشک چشم- گوسفند ماده ۲- صبر و شکیبایی- مؤسس سلسله غزنویان- ذکاوت ۳- بالا و پایین رفتن سطح آب دریا- واحد غیررسمی پول ایران ۴- لانه زنبور عسل- بصیر- به حد مطلوب نرسیده ۵- تکرار یک حرف- گاو مقدس مصریان باستان- پنهان‌شدن برای حمله ناگهانی- شهری در جنوب فرانسه ۶- از نیروهای سه‌گانه ارتش- بی‌حرکت‌شدن- باشگاه ۷- مینگر- مؤنث ۸- مجموعه دستگاه گوارش- مجموعه شعری سروده مروحه طاهره

گزارش «شرق» از واکاوی برداشتن محدودیت سنی بارداری بین ۱۵تا ۴۹سال

کودکان نباید باردار شوند

وقتی شکمش جلو آمده بود، بقیه بچه‌ها می‌خندیدند و می‌گفتند این همان رقیه خودمان است که تا دیروز با هم در کوچه بازی می‌کردیم و حالا مادر شده‌ است. رقیه، مادری ۱۵ساله با کمترین

تجربه کودکی که حالا خودش صاحب دختر شده است. آسیب‌های اجتماعی همچون یک سیکل باطل است و قوانین نادرست به آن شدت می‌بخشد. همچون خبر برداشتن محدودیت سنی بارداری از ۱۵تا ۴۹سال که معاون وزارت بهداشت به دلیل حمایت از طرح جوانی جمعیت و بدون هیچ تحلیل دقیق علمی ایی این سن را مناسب اعلام کرده است. درحالی‌که متخصص‌های زنان و اطفال، یکی از خطرناک‌ترین دوره‌های بارداری

نسترن فرخه



تجربه تغییرات هورمونی و فیزیولوژیکی است، با تجربه مادرشدن مواجه می‌شود. از طرفی در این سال‌ها ما شاهد دختران نوجوانی بودیم که مادر شدند و در سنین بالاتر اذعان می‌کردند ما چون کودکی نکردیم الان اصلا نمی‌دانیم چطور نقش مادری را ایفا کنیم؛ چون معمولاً خودشان دوست دارند به‌جای کودک‌شان باشند و تجربه‌های نکرده خود مثل بازی‌کردن را تجربه کنند. همین موضوع منجر به ایجاد آثار سوء، در فرزندپروری می‌شود. آثاری که خود همان مادر زیر ۱۸ سال هم به اشکال دیگر حتما تجربه کرده است».

آسیب‌های بی‌دریی برای کودک همسری و کودک‌مادری

طبق داده‌های فعالان اجتماعی، بسیاری از ازدواج‌های زیر ۱۸ سال به شکل رسمی در جایی ثبت نمی‌شود و بر اساس صحبت‌های محیا واحدی، «خیلی از این ازدواج‌ها در جایی ثبت نمی‌شوند و بنابراین فرزندی که از این بارداری‌ها متولد می‌شود، فاقد هویت است. همین موضوع منجر به بازمانگی از تحصیل کودک و ورود او به چرخه کار کودک خواهد شد. درواقع همین باعث ادامه چرخه فقر و سایر آسیب‌های اجتماعی خواهد بود.» واحدی در بین صحبت‌های خود به سیکل آسیب‌های اجتماعی اشاره می‌کند که بخشی از آن خودش را همچون خشونت خانگی بروز می‌دهد؛ درحالی‌که آمارهای رسمی چندانی از این مسائل وجود ندارد. درواقع بارداری کسودکان از لحاظ حقوقی، اجتماعی، فرهنگی و روان‌شناسی ابعاد مختلفی خواهد داشت. متأسفانه این موضوعات جدی گرفته نمی‌شود و پرداختن به آن نیز متحمل هزینه‌هایی خواهد شد؛ چون کودک‌همسری در متن جامعه اتفاق نمی‌افتد و اتفاقا سن ازدواج بالا رفته و تعداد تولدها هم کم شده‌ است. بنابراین داستان بارداری در سن کمتر از ۱۸ سال مخصوص مناطق حاشیه‌ای است که با شرایط وخیم اقتصادی و اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کند. به شکلی که حتی از پس تأمین شیرخشک و نیازهای اولیه کودک خود هم برنی‌آیند و متأسفانه چنین سیاست‌گذاری‌هایی نتیجه رجعت به دورانی است که دوره کودکی با مقتضیات روانی و جسمی خاص خودش انکار و کودک همچون بزرگسال مینیاتوری در نظر گرفته می‌شد و مسئولیت‌های یک فرد بالغ به او اجبار می‌شد. تا مادامی که جایگاه، حقوق و مصالح کودک به شکل مستقل و صحیح و فهم و درک نشود، شاهد این گونه‌فناقد در جامعه خواهیم بود که اثری جز آسیب به کودکان و نسل پیش‌رو نخواهد داشت.

گزارش «شرق» از واکاوی برداشتن محدودیت سنی بارداری بین ۱۵تا ۴۹سال

کودکان نباید باردار شوند

را سن بین ۱۵تا ۱۹سال اعلام می‌کنند؛ چون هنوز بدن کودک به شکل کامل رشد نکرده و برای همین احتمال خطر جانی برای مادر و نوزاد را به همراه دارد. از طرفی، ازدواج زیر ۱۸سال در عرف

جامعه چندان مطرح نیست و بر اساس داده‌های فعالان اجتماعی، بیشترین ازدواج و فرزندآوری زیر سن قانونی در مناطق کم‌برخوردار اتفاق می‌افتد. همین موضوع بربروز انواع معضلات اجتماعی شدت می‌بخشد. درواقع کودکان بدون کمترین تجربه‌اندوران کودکی، بیکاره‌به‌مادرانی تبدیل می‌شوند که بدون هیچ درک کاملی از وضعیت خود،باید به این مسیر تن دهند.

خطرناک‌ترین بارداری بین ۱۵تا ۱۹سالگی است

سن بلوغ تا ۱۸سالگی ادامه دارد؛ بنابراین بارداری‌های زیر این سن می‌تواند برای کودکان پرخطر باشد که در بازه زمانی ۱۵ تا ۱۹سال و دیگری بالای ۳۵سال است. پریسا طاهرزاده، متخصص زنان و فلوشیپ نیاوروری، در گفت‌وگو با «شرق» به این موضوع اشاره می‌کند: «با توجه به اینکه بلوغ تا ۱۸سالگی ادامه دارد و تکامل لگن و قسمت زینتالییای زنانه در حاملگی بسیار مهم است و این تکامل لگن هم تا ۱۸سالگی کامل می‌شود، پس حاملگی کمتر از ۱۸سالگی می‌تواند آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر داشته باشد. ازجمله این آسیب‌ها می‌توان به بالا بودن احتمال سزارین، پارگی وسیع واژن و مجرای ادرار یا مقعد که منجر به بی‌اختیاری مدفوع و فیستول‌های گوناگون آن ناحیه می‌شود، اشاره کرد.

درواقع دو طیف بارداری پرخطر وجود دارد؛ یکی بازه زمانی ۱۵ تا ۱۹سال و دیگری بالای ۳۵سال است. بسیاری از کشورها با برنامه‌هایی تلاش می‌کنند تا نرخ باروری در بازه سنی ۱۵ تا ۱۹سال را به دلیل عوارضی که دارد، کاهش دهند؛ چون عوارضی همچون پارگی زودرس کیسه آمنیون، زایمان زودرس، کم‌خونی و فقر آهن، مسومیت‌بارداری ازجمله عوارض باررداری در نوجوانی است.

همچنین در سنین پایین، اغلب بارداری بدون برنامه‌ریزی است؛ بنابراین مشاوره تخصصی دریافت نمی‌کنند و همین مسئله عوارض را دوجندان می‌کند. در بعضی موارد دختران نوجوان تا چند ماه به خاطر ناآگاهی ممکن است متوجه بارداری نشوند. پس به پزشک متخصص هم مراجعه نمی‌کنند و مشاوره نمی‌گیرند. این در حالی است که باید قبل از بارداری و در حین آن اقداماتی انجام دهند. برای مثال، توصیه می‌شود از یک ماه پیش از حاملگی فولیک‌اسید مصرف کنند. برخی آزمایش‌های چکاپ را انجام دهند و بعضی واکسن‌ها را باید تزریق کنند. وقتی تا چند ماه اول متوجه بارداری نمی‌شوند، نمی‌توانند هیچ‌کدام از اقدامات را انجام دهند. همان‌طور که گفتیم یکی از عوارض بارداری زیر ۲۰سال زایمان زودرس است. زایمان زودرس مسئله خطرناکی است که گاهی حتی باعث CP (فلج مغزی)شدن نوزاد می‌شود. زایمان زودرس علاوه بر تأثیری که بر سلامت مادر و کودک دارد، بار مالی هم برای خانواده و بعضاً دولت به همراه دارد. این سنین که سن بلوغ است، امکان ابتلا به انواع عفونت‌ها را بیشتر می‌کند که این موضوع هم عوارض بسیاری برای نوجوانان دارد.

به‌طور کلی بازه زمانی ۲۰ تا ۳۵سال، نقطه امن حاملگی است. طبق رفرنس ویلیام مامایی احتمال کم‌خونی، فقر آهن و کمبود کلسیم در حاملگی سن پایین بیشتر است. این هم اضافه کنید که لگن نوجوانان به این سه دلیل تکامل کاملی نداشته و آماده حاملگی نیست». طبق گفته‌های ایسن متخصص، لگن در دختران به‌طور طبیعی برای فراهم‌آوردن فضای مناسب برای بارداری و زایمان تغییر شکل می‌دهد. این تغییر شامل گشادترشدن قاعده لگن و تغییر زاویه بین استخوان‌های آن است که به ایجاد فضای بیشتر منجر می‌شود. از طرفی افزایش چربی بدن در نواحی مختلف ازجمله دور کمر و ران‌ها می‌تواند شکل کلی لگن را تغییر دهد. هورمون‌های جنسی موجب رشد و تکامل اندام‌های تناسلی و پوشش چربی در این نواحی می‌شوند که به شکل‌دهی لگن کمک می‌کند.

خبر

فرماندار تهران:

مشاورین امور زنان

و خانواده به سمت

تصمیم‌سازی و اجرا بروند

ایستنا: فرماندار تهران با تأکید بر نقش مشاورین امور زنان و خانواده گفت: مشاورین امور زنان و خانواده نباید صرفاً پیگیری امور را انجام دهند، بلکه بایستی به سمت تصمیم‌سازی و اجرا حرکت کنند.

احمد قیومی با اشاره به جایگاه مهم حوزه زنان و خانواده و اهمیت گسترش این جایگاه برای ایجاد ظرفیت‌های بزرگ برای شکل‌گیری رخداد‌های ارزشمند، گفت: حوزه زنان و خانواده دارای ابعاد بزرگ‌تر و ظرفیت‌آفرینی در بخش‌های مختلف همچون جریان‌سازی فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و غیره است و با توجه به حضور بانوان تلاشگر و با روحیه جهادی، این امر محقق می‌شود. او افزود: دامنه کاری امور زنان و خانواده دارای ابعاد بسیار است که این مهم رؤیت نخواهد شد، مگر با سپردن امور به خودشان و در کنار پیگیری مطالبات خود در جایگاه امور بانوان، دستور دهند و بر اجرایشدن آن نظارت داشته باشند.

فرماندار تهران تأکید کرد: روحیه توسعه‌گرایانه مسئول امور زنان و خانواده به‌ویژه در فرمانداری باعث ایجاد تحولی در عملکردهای مطلوب طی یک‌سال‌واندی گذشته شده و این را به‌وضوح می‌توان در برنامه‌های اجراشده، همدلی به وجود آمده در سازمان‌های مردم‌نهاد، دستگاه‌ها و ادارات و نهادها با فرمانداری و همچنین گزارش عملکردها، به‌خوبی مشاهده کرد. قیومی افزود: زنان و دختران ایران اسلامی نشان دادند که سکان‌دار جریان‌سازی‌های مهم کشوری، حرکت‌دهنده آن و آرامش‌بخش جامعه هستند. نگاه زنان به مسائل مختلف تربیت‌یافته بوده و باعث رشد عملکردی با پیگیری‌های مثمرنرم می‌شود.

او در ادامه با اشاره به اجرای برنامه‌های هفته فرهنگی در تهران گفت: هفته گذشته دومین رویداد فرهنگی را در قالب هفته فرهنگی شاهد بودیم. هفته فرهنگی امسال، با توجه به رشد پوشش‌ها و برنامه‌های مهم در بخش‌ها، حوزه‌ها و دستگاه‌ها، آن‌قدر رشد داشت که می‌توانستیم آن را در تهران احساس کنیم.

فرماندار تهران تأکید کرد: ظرفیت‌های بسیاری در تهران وجود دارد که در هفته فرهنگی با همدلی دستگاه‌ها و نهادها و شهرداری و… به بخشی از آن پرداخته شد. ازاین‌رو با همدلی و نقش مؤثر هم‌افزایی می‌توان کارهای بزرگ‌تر و عمیق‌تری را در پایتخت اجرایی کرد که این ظرفیت قطعا در تهران وجود دارد.

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

سودوکو سخت ۳۸۸۸

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۳۸۸۸

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهایی بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

حل سودوکو ۳۸۸۲

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

حل جدول ۴۸۹۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱						
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶