

گزارش خبری

بیمار سرطانی به چه حمایت‌هایی نیاز دارد؟

بیماران سرطانی به دلیل روند سخت درمان، معمولاً با بحران‌های روحی روبه‌رو می‌شوند که نیاز مراقبت از آنها را بیشتر می‌کند. برای مدیریت این موضوع چند راهکار وجود دارد که برخی از آنها در این مطلب گنجانده شده است.

برقراری ارتباط صمیمی و حمایت عاطفی

برای رفتار مناسب با بیمار سرطانی و مراقبت از او توسط خانواده، برقراری ارتباط صمیمی و حمایت عاطفی بسیار حائز اهمیت است. این ارتباط صمیمی با بیمار سرطانی، احساس امنیت، آرامش و قدرت روانی برای او فراهم می‌کند. بهتر است فضایی باز برای صحبت و به اشتراک گذاشتن احساسات و نگرانی‌ها فراهم شود؛ زیرا این کار تقویت ارتباط اعضای خانواده با بیمار را تسهیل می‌کند. همچنین، حمایت عاطفی از بیمار سرطانی نقش بسیار مهمی در بهبود روحی و روانی او دارد. نشان‌دادن اینکه بیمار تنها نیست و در هر زمان می‌تواند روی حمایت و عشق خانواده خود حساب کند، اهمیت دارد. گوش‌دادن به نیازها، نگرانی‌ها و ترس‌های بیمار، ابراز همدردی و احترام به او، ارائه حمایت روحی و انگیزه‌بخشی به او در مواجهه با مشکلات، وجود یک فردی است که بیمار با اعتمادبه‌نفس می‌تواند درباره همه چیز با او صحبت کند.

ارائه اطلاعات صحیح

بیماران سرطانی برای تصمیم‌گیری آگاهانه و کنترل بیشتر بر روند بیماری، به اطلاعات کامل و دقیق درباره بیماری، درمان، عوارض و تأثیرات آن نیازمندند. ارائه اطلاعات صحیح و کافی به بیماران امکان می‌دهد تا بهترین تصمیم‌ها را بگیرند و در فرایند درمان به صورت فعال شرکت کنند. همچنین خانواده نقش مهمی در ارائه اطلاعات به بیمار سرطانی دارند. آنها می‌توانند در فهمیدن و تفسیر اطلاعات پزشکی به بیمار کمک کنند و در صورت نیاز، اطلاعات را به زبان ساده‌تر توضیح دهند. ارتباط مؤثر با خانواده، بیمار را بهترین راهنما و منبع اطلاعاتی مجهز می‌کند.

حمایت در تغذیه

تغذیه مناسب در دوره شیمی‌درمانی و درمان‌های سرطانی، بسیار اهمیت دارد. بیماران سرطانی در این دوره‌ها با چالش‌هایی مانند کاهش اشتها، تغییر سلیقه، مشکلات گوارشی و عوارض جانبی مواجه می‌شوند که می‌توانند تأثیر منفی بر روند درمان و کیفیت زندگی آنها داشته باشند. برای حمایت از تغذیه بیماران سرطانی، ایجاد یک برنامه غذایی مناسب و رعایت اصول تغذیه سالم و متعادل بسیار مهم است. در طراحی این برنامه، باید مواد غذایی با ارزش غذایی بالا و متناسب با نیازهای بیمار در نظر گرفته شوند. انتخاب مواد غذایی غنی از پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرهای موجود در میوه‌ها و سبزیجات بسیار حائز اهمیت است. همچنین، مصرف مایعات مناسب و مصرف غذاهای آسیب‌ناپذیر مانند موز نرم و آسان‌گسیخته می‌تواند به حمایت از تغذیه بیمار کمک کند.

مراقبت‌های درمانی و پشتیبانی

بیماران سرطانی نیازمند مراقبت‌های درمانی و پشتیبانی ویژه‌ای هستند که بهبود و کنترل بیماری را بهترین شکل ممکن ارائه می‌دهند. استفاده از مراقبت‌های درمانی مناسب می‌تواند بهبود کیفیت زندگی بیماران را تسهیل کند. در صورت لزوم، می‌توانید نیروی متخصص را برای مراقبت در منزل بیمار استخدام کنید. این شامل مراقبت از زخم‌های جراحی، تزریق داروها و همراهی در جلسات درمانی می‌شود. راهنمایی و آموزش در مورد استفاده صحیح از این مراقبت‌ها، پیشگیری از عوارض جانبی و تسهیل در فرایند درمان برای بیمار و خانواده او بسیار اهمیت دارد. حضور و حمایت خانواده در طول مراحل درمان، با ارائه حمایت عاطفی، انگیزش مثبت و همراهی، می‌تواند تأثیر بسزایی بر روند بهبود بیمار داشته باشد. خانواده می‌تواند از طریق ارتباط مستقیم با تیم درمانی، اطلاعات بیشتری درباره روش‌های مراقبت درمانی و نقش‌های خود در فرایند درمان را دریافت کند و این اطلاعات را به بیمار منتقل کند. همچنین آنها می‌توانند بهبودی بیمار را مورد بررسی و نظارت قرار داده و در صورت لزوم اقدامات لازم را انجام دهند.

مراقبت از سلامت روانی

مراقبت از سلامت روانی بیماران سرطانی و نحوه مراقبت توسط خانواده از جنبه‌ای بسیار حیاتی است. بیماری سرطان، علاوه‌بر تأثیرات فیزیکی، بر حالت روحی و روانی بیمار نیز تأثیر می‌گذارد. بیماران سرطانی با تجربه‌های احساسی و روانی پیچیده مواجه می‌شوند که نیازمند مراقبت و حمایت مناسب از سلامت روانی آنهاست.

بیماران سرطانی به امید درمان راهی بیمارستان می‌شوند ولی به‌جای دارو، به آنها آب مقطر تزریق می‌شده که به‌مرور منجر به مرگ یا پیشرفته‌ترشدن بیماری آنها شده است؛ ماجرابی که اول بهمن‌ماه دادستان تبریز به‌طور کامل ماجرا را برای رسانه‌ها توضیح داد. براساس‌این، در تاریخ سوم آبان‌ماه سال جاری شکایتی مبنی‌بر سرفت دارو در بیمارستان ولیعصر تبریز در کلانتری از سوسوی فردی ثبت شد که موضوع در دستورکار و بررسی قرار گرفت. بعد از آن هم مشخص شده چهار نفر در این‌ماجرا دست داشتند و داروهای بیماران بخش آنکولوژی

بعد از این ماجرا توده‌های من فعال‌تر شده است

یکی از آنها مرد میانسال‌ای است که با سرطان روده دست‌وپنجه نرم می‌کند و بعد از دریافت‌نکردن درست دارو، حالا با نگرانی، از احتمال درگیری ریه‌هایش می‌گوید. برای پاسخ به بیشتر سؤالات به زبان ترکی از دیگر اعضای خانه سؤالات را می‌پرسد تا توضیحات دقیق‌تری بدهد. این‌طور شروع می‌کند که من سرطان روده و متاستاز کبد دارم که در مقایسه با بیماران دیگر وضعیت کبدم بد نبود، ولی بعد از آن ماجرا، آشفته‌تر شده و توده فعال‌تر شده. من در طول درمان تا حدودی به یک وضعیت ثابت رسیده بودم و سلول‌های سرطانی کم شده بود. بعد از آن مدت که داروی درستی نگرفتم، دوباره آرام‌آرام از وضعیت ثابت بیرون آمدم. همان زمان پزشکم تلاش می‌کرد با عوض‌کردن دارو یا نسخه‌های خارجی داروها، شرایط را کنترل کند. بعد از آن دیگر سلول‌های سرطانی من خیلی بالا رفته بود، ولی حتی با زیادکردن دوز داروها هم توفیقی حاصل نمی‌شد. یک موضوعی که آن زمان شاهد بودم، این بود که عوارض دارو روی من کم شده بود. قطع نشده بود، ولی کم شده بود که این نشان می‌داد دارو را کامل به من تزریق می‌کنند، اما با میزان کمتر. حتی به دکتر آنکولوژیست هم گفته بودم دیگر حتی عوارض داروها را هم کمتر تجربه می‌کنم. قبل از آنکه فساد این چند نفر در بیمارستان افشا شود، من به فرزندام گفته بودم که احتمالاً دارو را با یکسم می‌زنند یا اشتباه می‌زنند، چون دیگر عوارض چندانی ندارد و روند بهبودی هم از بین رفته است. بعد از این قضیه که منتهی به بازداشت آنها شد، دوباره اسکن دادم. گویا ریه‌ام هم مشکوک است که درگیر شده باشد. وقتی این افراد دستگیر شدند و مدیریت در بیمارستان بیشتر شد، من برای تزریق همین دارو به بیمارستان رفتم. تا پرستار تزریق کرد، به دلیل اثربخشی، من از حال رفتم. یعنی اثر این دارو بسیار زیاد بوده، ولی چون به ما نمی‌زدند یا دز کامل را نمی‌زدند، ما اثر اصلی آن را متوجه نمی‌شدیم. چیزی که ما متوجه

شدیم، حدود یک سال داروها درست به ما تزریق نشده است. این داروی گرانی است و هر ویال این دارو در بازار آزاد حدود ششش میلیون تومان قیمتش بوده است. من هشت ویال در دو هفته می‌زدم که من شاید کمترین ویال را مصرف می‌کردم. شما تصور کنید از هر بیمار سه ویال هم برداشته باشند، به درآمد میلیاردی رسیده بودند. آنها دوتا پرستار، یک سرپرستار و یکی هم کمک‌بیمار بود که نیروهای امنیتی آنها را بازداشت کردند و از آنها اعتراف گرفتند و اعتراف کردند که این‌ا کار را می‌کردند. بعد از آن تومور مارک‌رهای من از هزار خرده‌ای به ۳۰۰تا رسید که با توجه به این موضوع متوجه شدم من هم قربانی چنین چیزی بودم. وقتی آزمایش‌ها را در کنار هم قرار دهم، کاملاً مشخص است که در همین زمان روند بیماری من تغییر کرده است. حتی همه می‌دانستیم که بیماران دیگر از اینها دارو به صورت آزاد می‌خریدند. یک بیمار فقط یک میلیارد از آنها دارو گرفته بود. برخی داروها که در بازار نبود یا کم بود، اینها به ما می‌گفتند ما برای شما پیدا می‌کنیم. مثلاً یکی از همراهان بیمار را که در بیمارستان چند روز قبل دیدیم، می‌گفت یک مدت روفولین کم شده بود و از اینها به قیمت یک‌میلیون و ۲۰۰ هزار تومان خریده بودند. این داروی اصلی نیست و کاملاً یک داروی حمایتی است. درحالی‌که همین دارو ۳۵ هزار تومان قیمت دارد. به ما گفتند مدرک تحصیلی برخی از اینها هم کامل نبوده است. در همان زمان ما

گزارش «شرق» از شرح حال بیماران سرطانی بیمارستان ولیعصر تبریز که به‌جای دارو، آب مقطر دریافت می‌کردند

خبری از پیگیری نیست



نسترن فرخه

را در بازار آزاد می‌فروختند. با وجودی که حتی از شهرهای اطراف هم بیماران سرطانی برای درمان به بیمارستان ولیعصر تبریز می‌آمدند، بنابراین

مراجعه بیماران سرطانی آن مجموعه درمانی در طول روز بالا بوده. بیشتر همراهان یا بیماران اشاره می‌کنند که ماجرای دریافت آب مقطر به‌جای دارو براساس مدارک پزشکی حدود یک سال به صورت پنهانی صورت می‌گرفته، هرچند در گفت‌وگوی آنها با «شرق» مشخص است بیمارستان نه‌تنها توضیحی به آنها ارائه ن داده، بلکه هنوز قربانی‌بودن آنها در این ماجرا را به صورت قطعی تأیید نکرده؛ درحالی‌که روند نزولی درمانی آنها در همان زمان طبق مدارک پزشکی مشخص شده و بیشتر آنها از مسببان ماجرا شکایت کرده‌اند و امید به پیگیری دارند.

کم‌کم می‌دیدیم این افراد ماشین‌های خیلی گران سوار می‌شوند، یک پرستار یا کسی که هنوز دانشجوی است و در بیمارستان کار می‌کند، ماشین بالای ۷۰۰ میلیون سوار می‌شود، درحالی‌که قبل از آن چیزی نداشت و یک‌دفعه همه آنها وضع‌شان خوب شد. البته همین هم باعث شده به آنها مشکوک شوند. یکی از آنها همیشه یک کیف ورزشی همراهش بود که داخل آن و حتی کمدش در بیمارستان دارو نگه می‌داشت که بعداً ماورها همه اینها را پیدا کردند.

سرطان مادرم رشد بیشتری کرد

دختر جوان دیگری از مادرش می‌گوید که به دلیل ابتلا به سرطان سینه از تیرماه سال قبل شیمی‌درمانی را شروع کرده است و به دلیل آنکه روند درمان در همان زمان نتیجه‌بخش نبوده، احتمال می‌دهند آنها هم با دریافت‌نشدن دارو مواجه بودند. این دختر جوان اشاره می‌کند که مادر من سرطان سینه و زیربغل دارند که از تیر ۱۴۰۲ شیمی‌درمانی را شروع کردند. ایشان تا خردادماه تارگت‌تراپی داشت و باید آمپول هرسپت دریافت می‌کرد که هرکدام ۲۲ میلیون قیمت دارد. اما مارکر مادرم به‌جای آنکه پایین بیاید، بالا می‌رفت و ما فکر می‌کردیم درمان مادرم جواب نمی‌دهد که متوجه جریان دستگیری این چند پرستار بیمارستان شدم. طبق روند درمانی که ما دیدیم، مشخص است که مادر من هم قربانی بوده، اما دکتر مادرم که در همین بیمارستان کار می‌کند، به ما گفت این ماجرا برای مادر شما اتفاق نیفتاده و فقط در مردادماه به‌جای آمپول، آب مقطر دادند، برای همین ما شکایتی نکردیم.

مادرم را از دست دادم

زن جوان به دلیل متاستاز مغز، مادرش را در آخرین روزهای سال ۱۴۰۲ در سن ۶۳سالگی از دست داده است. او توضیح می‌دهد که درمان برای بیمارستان جواب نداد. شرایط روحی من آن‌قدر در زمان درمان مسادرم بد بود که اصلاً متوجه چنین موضوعاتی نمی‌شدم. اما بعداً که مادر را از دست دادم و ماجرای بازداشت این افراد منتشر شد، بررسی آزمایش‌های مادرم در همان زمان متوجه شدم با مادر من هم همین کار را کرده‌اند، اما همین الان هم آن‌قدر شدت افسردگی‌ام بالاست‌که به توصیه پزشک فعلاً وارد پروسه شکایت نمی‌شوم. اما قصد دارم با گرفتن وکیل این موضوع را حتماً پیگیری کنم. بعد از این ماجراهای دستگیری وقتی به بیمارستان رفتم، متوجه شدیم تمام کادر بیمارستان عوض شده، حتی آنهایی را که صادقانه کار می‌کردند هم تغییر داده بودند. بیمارستان هم بیانه داد که عده‌ای در بیمارستان چنین کاری کردند و ما منتظریم نتیجه پیگیری‌ها مشخص شود.

همسرم فوت شد

مرد جوانی است که به‌تازگی همسرش را از دست داده است. او هم مشابه بسیاری دیگر به دلیل آنکه داغدار است، حوصله چندانی برای گفت‌وگو ندارد. چند جمله پشت هم می‌گوید و دیگر پاسخ سؤالات بعدی را نمی‌دهد: «بیمار بنده، همسرم بود. همراهم فوت شد و تمام داروهای را که ۶۰ تا ۷۰ میلیون قیمت داشت، به بیمارستان می‌بردیم به ایشان تزریق کنند که این کار را نکرده بودند. متأسفانه بیماری همسرم عود کرد. من از همه مسببان و مسئولان بیمارستان شکایت کردم و ول‌کن این ماجرا نخواهم بود.»

گزارش

پیشگیری با آموزش مهارت‌های بهداشتی مدرس

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از راه‌اندازی مراکز منتخب در حوزه پیشگیری از اعتیاد خبر داد و گفت: آموزش مهارت‌های بهداشتی در مدارس موجب کاهش آسیب‌ها در دوران بزرگسالی می‌شود. دکتر علیرضا رئیسی در افتتاحیه هفدهمین کنگره دانش اعتیاد در مرکز همایش‌های بین‌المللی رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اشاره به وضعیت نامناسب در حوزه پیشگیری از اعتیاد و نیاز به تلاش بیشتر در این زمینه، گفت: ظرفیت بزرگی یعنی ۳۵ هزار خانه، مرکز بهداشت یا پایگاه سلامت در کشور داریم که می‌تواند در این زمینه نقش مؤثری ایفا کند. او با اشاره به چندوجهی بودن مسئله اعتیاد، ادامه داد: انتخاب درست گروه هدف برای پیشگیری موضوع مهمی است. به عنوان مثال، فرزندسی که در خانواده‌ای زندگی می‌کند که پدر یا مادر معتاد هستند، باید در اولویت باشد. معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه منابع برای پیشگیری محدود است، پس باید حتماً مدل‌های جدیدتری برای اثربخشی بیشتر از سوی اندیشمندان ارائه شود، تأکید کرد: خلاصه تجربیات چندین‌ساله من نشان می‌دهد که اگر تمام معاونت بهداشت را تعطیل و آن را به معاونت دانش‌آموزان تبدیل کنیم، کار غلطی نیست. به گفته دکتر رئیسی، پیشگیری در هر حوزه بهداشتی باید از سنین پایین شروع شود؛ کودکان باید مهارت‌ها را یاد بگیرند تا در بزرگسالی دچار مشکل نشوند. در مورد اعتیاد هم همینطور است. او از راه‌اندازی مراکز منتخب با رویکرد کاهش آسیب‌ها و پیشگیری از اعتیاد خبر داد و گفت: همکاران متعددی در مراکز خصوصی ترک اعتیاد فعال هستند، اما باید در حوزه پیشگیری هم اقدام شود. او در پایان با تأکید بر اینکه برای حل هر مشکل باید اول آن را شناخت، دوم پذیرفت و برای درمان آن فکر کرد، یادآور شد: نباید مصرف الکل در کشور را منکر شد. همچنین از فناوری جدید به‌ویژه هوش مصنوعی باید در زمینه کنترل اعتیاد استفاده کرد. رئیس مرکز بودجه و پایش عملکرد وزارت بهداشت از اجرای مصوبه افزایش مبلغ اضافه‌کاری مشمولان قانون بهره‌وری از آبان سال جاری خبر داد و اعلام کرد منابع تأمین اعتبار آن در مراحل نهایی تخصیص قرار دارد. رامین رحیم‌نیا از اجرای افزایش مبلغ اضافه‌کاری مشمولان قانون بهره‌وری از آبان‌ماه ۱۴۰۳ خبر داد: «دستورالعمل اجرایی این مصوبه به تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ابلاغ شده و از آبان‌ماه، افزایش مبلغ اضافه‌کاری تمامی کارکنان مشمول در محاسبات پرداختی لحاظ شده است.»

افقی:

۱- شهر و بندری در جنوب غربی سوریه- محتوای سلول گیاهی یا جانوری ۲- نی باریک- لباس حج- افراتی ۳- وقت-کم‌کردن- معصیت ۴- ورزش جسمی و روحی شیعه‌قاره هند- ملاک سنجش- تیر پیکاندار ۵- شهرگردو در استان همدان- شهری در استان فارس ۶- مکان- سخنور- آلومی با آواز علیرضا افتخاری ۷- کاخ سلطنتی پاریس- از ادات پرسش- برکنارکردن ۸- غربی‌ها مولانا را به این نام می‌شاسند- رشته‌ای در شمشیربازی- ویژگی‌های شخصیتی و فرهنگی فرد ۹- نوعی کباب- از شناخته‌شده‌ترین فرم‌های موسیقی کلاسیک- نوعی پارچه ضخیم ۱۰- شهری در شهرستان نائین- همراه پشتک- میان ۱۱- شهری در آذربایجان غربی- زغال‌سنگ خالص ۱۲- جام جهان‌نما- ضربه‌ای با انگشت- کشور عربی عضو سازمان اوپک ۱۳- مامان- طول- کم‌گشته کنعان ۱۴- نوعی ایلف مصنوعی- برتری در دانش- قدر و منزلت ۱۵- کتابی از ایوان تورگنیف، نویسنده روس- رزمایش

عمودی:

۱- از قالب‌های مهم و بانفوذ بیان هنری- تجربه‌ها- اتفاق نظر فقها درباره مسائل شرعی ۲- حافظه فقط خواندنی کامپیوتر- چراغ خوراکی‌پزی قدیم- عمل‌شمردن ۳- زرد درخشان- مدفن ناصرخسرو قبادیانی- جامه یشمی فقر ۴- مرمت و تعمیر- از ذره‌های ریز داخل اتم ۵- ساز شکسته- پودر- کدا- ماده اولیه تولید پارچه ۶- ایجاد طرح و نقشه و نوشته روی فلزات- ضربه‌ای در تنیس روی میز ۷- خانه بزرگ- پرنده‌ای مهاجر با منقار دراز- خسوف و کسوف ۸- کلی زیبا و خوشبو- توپ چوگان- زمین‌ها ۹- از انواع حج- باشگاه فوتبال

جدول ۴۹۹۰ طرح: بیژن گورانی

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

سودوکو سخت ۳۹۸۶

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 ۳۹۸۶

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدد‌های 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 ۳۹۸۵

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

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

حل جدول ۴۹۸۹

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