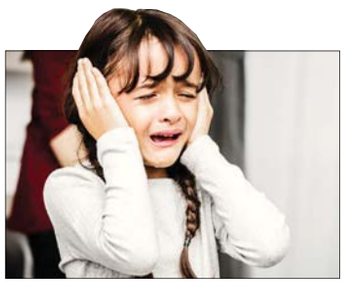
کارگاه زندگی

دعوای والدین چه تاثیراتی بر فرزندان دارد؟

قدیمی‌ها می‌گفتند که دعوای زن‌وشوهر نمک زندگی است اما امان از روزی که شور آن دربیاید و کام همه اعضای خانواده مخصوصا کودکان را تلخ کند. دعوای والدین، یکی از آسیب‌زننده‌ترین اتفاقات برای بچه‌هاست؛ تا حدی که اضطراب کودک در محل مشاجره والدین را برابر با ترس سربازان در منطقه جنگی می‌دانند. یک کودک پس از تولد فقط در آغوش پدر و مادر خود احساس امنیت می‌کند. احساسی که با هر بار دعوای والدین و از دو فردی که قرار بود امنیت او را تامین کنند، احساس ناامنی دریافت می‌کند و این سؤال برای کودک شکل می‌گیرد که تا زمانی که پدر و مادرم این‌گونه با هم رفتار می‌کنند، پس چه کسی قرار است از من مراقبت کند؟ گاهی اوقات تعداد دعوا و مشاجره‌ها به حدی زیاد است که ترس و اضطراب برای همیشه همراه کودک باقی می‌ماند و او همیشه در انتظار یک اتفاق ناگوار است. این موضوع تا جایی پیش می‌رود که این فرزند دیگر از مشاجره و حتی فریاد هم می‌ترسد. از طرفی گفتن جمله‌ای همچون «من فقط به خاطر تو این زندگی را تحمل می‌کنم» از سمت یکی از والدین، احساس بی‌ارزشی و سرزنشگری را مدام در وجود کودک تقویت می‌کند. کودکانی که ناظر اختلافات والدین‌شان هستند، معمولا حالت‌هایی همچون سکوت، گوشه‌نشینی، گنگ بودن، گریه، ناآرامی و... را از خودشان نشان می‌دهند. همچنین این کودکان درونگرا و پرخاشگر و در یادگیری مهارت‌های عاطفی و اجتماعی‌شان دچار مشکل می‌شوند.



درنگ

مداخلات زیبایی

مداخله در امور پزشکی مدتی است که وارد حوزه زیبایی شده است و اخبار متعددی از پلمب مراکز زیبایی به دلیل همین مداخله‌گری می‌شنوید. افزایش شدید تقاضا برای انجام عمل‌های زیبایی از یک سو و گردش مالی زیاد موضوع زیبایی و حضور افراد غیرمتخصص از طرف دیگر، روز به روز به شمار تخلفات و پرونده‌های موجود در این حوزه افزوده می‌شود به نحوی که فقط در شش ماه اول امسال ۲۶۰۰ پرونده در زمینه مداخلات افراد فاقد صلاحیت در امور پزشکی به مراجع قضایی ارسال شده است. رقابت زیبایی به حدی زیاد شده است که دیگر پیر و جوان نمی‌شناسد و هر شخصی با هر نوع ظاهر و با هر سنی و حتی با هر بودجه و درآمدی، تمام تلاش خود را می‌کند تا از این قافله جا نماند. این موضوع تا جایی پیش رفته است که اشخاص برای رسیدن به خواسته خود، به مراکز و سالن‌هایی مراجعه می‌کنند که نه از نظر بهداشتی و نه به لحاظ داشتن مجوز، صلاحیتی ندارند و اغلب به صورت غیربهداشتی و حتی مدرک قلابی، اقدامات زیبایی گوناگونی از جمله

تزریق و بوتاکس را انجام می‌دهند و در امور پزشکی دخالت می‌کنند. البته عوارض جسمانی این نوع اقدامات بماند، اما مشکلات روانی ناشی از همین علل روانی نیز بسیار زیاد است که افراد در ابتدای این مسیر پر پیچ و خم کمتر به آن توجه می‌کنند. در خصوص این مسأله، حضور پزشک نماهایی را نیز شاهد هستیم که در حال حاضر تشخیص آنان بسیار سخت شده است.

افراد غیرمتخصص و غیرپزشک و بدون صلاحیتی که به دلیل گردش مالی بالا وارد این حوزه شدند و اقدام به انجام عمل‌های زیبایی و جذب بیماران می‌کنند. گویا قوانین خاصی هم در این خصوص وجود ندارد و به هر حال باید نظارت مسئولان و متولیان حوزه بهداشت کشور در این باره بیشتر شود.

«سال نو چهره نو» سین جدید سفره هفت‌سین!

تیزتر شدن تیغ مافیای زیبایی در آستانه سال نو

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

نزدیک سال جدید که می‌شود، اکثر مشاغل به فکر کسب سود و درآمد بیشتر هستند. در این بین مراکز زیبایی از مجاز و غیرمجاز گرفته تا پزشک و متخصص عمل‌های زیبایی هم از این قافله جا نمانده و با انواع و اقسام تبلیغات و تخفیفات شگفت‌انگیز نوروزی و با استفاده از عباراتی اغواگر، مردم را برای استفاده از خدمات‌شان فرامی‌خوانند و آنان را به یک تغییر اساسی دعوت می‌کنند. زیباجویانی که حاضرند در روزهای پایانی سال، تن سالم خود را به تیغ جراحان بسپارند تا با عمل‌های زیبایی متنوع از ابدومینوپلاستی و اتوپلاستی گرفته تا بلفارو پلک و زاویه‌سازی صورت، سال نو را با چهره‌ای جدید و به قول معروف از نو ساخته شده آغاز کنند. البته جای شکرش باقی است که این مراکز زیبایی، آقایان را هم از قلم نینداخته و برای آنان هم بسته‌های تخفیفی مناسبی در نظر گرفته‌اند تا آنان هم بتوانند با چهره‌ای متفاوت در مهمانی‌های نوروز حاضر شوند. نکته قابل توجه اینجاست که افراد برای جذب مشتری و داغ‌کردن بیشتر بازارشان از هیچ حربه‌ای فروگذار نیستند و با شعارهایی همچون «تزریق ژل لب، اشانتیون جراحی بینی» یا «پول جراحی بینی را بدهید و از خدمات جراحی بینی و گونه‌گذاری همزمان استفاده کنید» به دنبال داغی بازارشان هستند. شعارهایی که آدم را یاد تبلیغ «یکی بخر و دو تا ببر» دستفروشان کنار خیابان می‌اندازد! گویا مرکز توجه شدن به حدی برای افراد مهم شده است که حاضرند به هر طریقی که شده حتی با انجام چند عمل به طور همزمان، موضوع کل مهمانی‌ها را معطوف به تعریف از خود کنند. البته بماند که از زیر سنگ هم شده هزینه‌های زیبایی خود را فراهم می‌کنند و برای این‌که زمان عمل خود را به پیش از سال جدید موکول کنند، بعضا هزینه‌های گزافی هم پرداخت کرده تا دوران نقاهت‌شان را در تعطیلات عید سپری کنند.

القای باورهای زیبایی از کودکی

روان‌شناسان و جامعه‌شناسان متعددی بر این باورند که موضوع خودزشت پنداری بین افراد و گاهی کوچک‌ترین حرف یا اظهار نظر دیگران، می‌تواند اعتماد به نفس آنان را تا حدود زیادی تحت تاثیر قرار دهد و این اشخاص فکر می‌کنند با تغییر در ظاهرشان حتی به صورت جزئی، می‌توانند نظر دیگران را به خود جلب کنند. موسوی نیز بر این باور است که کمبود اعتماد به نفس و خودباوری بین زنان کمرنگ شده است و آنان برای تقویت این موضوع به جنبه‌های مختلف زیبایی می‌پردازند و اگر دختران ما از زمان کودکی با چنین باوری بزرگ شوند و با ارزش‌های درونی خود تشویق نشوند و رشد نکنند، قطعا زمانی هم که به سن بزرگسالی برسند تصورشان این است که فقط با زیبایی‌های ظاهری، می‌توانند خود را مطرح کنند.

قدرت روشنگری رسانه‌ها به عمل‌های زیبایی نچربید!

با این‌که سالیان سال است، رسانه‌ها پیامدهای جبران‌ناپذیر ناشی از عمل‌های زیبایی را به روش‌های مختلفی بیان می‌کنند، اما انگار قدرت مراکز زیبایی بیشتر از این روشنگری‌های رسانه‌ای است و هر روز به صف مراجعه‌کنندگان زیبایی افزوده می‌شود. آگهی‌های تبلیغاتی که با چنان آب و تابی از خدمات و پکیج‌های زیبایی‌شان تعریف و تمجید می‌کنند که روزهای پایانی سال را پرتقاضاترین ماه برای زیباترشدن تبدیل کرده‌اند. البته در این بین افراد بسیاری را شاهد هستیم که اصلا عمل‌های زیبایی برای آنان ضروری و لازم نیست و طبق گفته موسوی در حال حاضر دختران و بانوانی که به لحاظ ظاهری نیازی به انجام عمل‌های زیبایی و سنگین ندارند اما در چرخه این رقابت به سرعت در حال حرکت هستند و حتی اگر چنین کارهایی هم انجام نداده باشند، وانمود به انجام آن کرده و آنان برای نمایش یک ظاهری متفاوت در سال جدید تلاش می‌کنند. ای کاش بیشتر به بدن‌مان احترام بگذاریم و خیلی نخواهیم نقاشی ازلی خداوند را دستکاری کنیم و در سال جدید برای داشتن احساسی نو و تازه، بیشتر برای بهتر بودن و داشتن بینش و رویکردی متفاوت تلاش کنیم تا این‌که بخواهیم تمام تمرکزمان را به تغییر زوایای صورت معطوف کنیم.

برش

نوید سال نو و مافیای زیبایی

گرایش به انجام عمل‌ها و خدمات گوناگون زیبایی طی سال‌های اخیر، به قدری بین دختران و زنان و حتی مردان و افراد مسن زیاد شده که دارد کم‌کم به فرهنگ‌مان اضافه می‌شود. اما به نظر می‌رسد بسیاری از افراد به محض شنیدن قدم‌های بهار و نوید سال نو، راه کلینیک و مراکز زیبایی را در پیش می‌گیرند. دکتر مهری موسوی، مشاور و روان‌شناس خانواده با اشاره به این‌که انجام کارهای زیبایی در کشور حالت رقابتی به خود گرفته، به جام‌جم می‌گوید: «در دهه‌های اخیر، اقدامات زیبایی تبدیل به یک اپیدمی و مافیا شده است. اما به لحاظ روانی این موضوع، ریشه‌های مختلفی دارد که از مهم‌ترین آن می‌توان به ضعف و کمبود اعتماد به نفس خصوصا بین خانم‌ها اشاره کرد. البته این موضوع بین آقایان هم رواج پیدا کرده اما به هر حال بانوان از متقاضیان اصلی این‌گونه اقدامات به شمار می‌روند.» اگر در هیاهوی روزهای پایانی سال کمی بیشتر به سطح شهر نگاه کنیم علاوه بر چهره‌هایی که تقریبا شبیه هم شدند، به تبلیغات رنگارنگ این مراکز زیبایی بر می‌خوریم که عده‌ای سودجو با اعلام نرخ‌های غیرمتعارف کمتر از نرخ بازار، به وسوسه افرادی می‌پردازند که شاید قبل از این هرگز به انجام خدمات زیبایی و جوان‌سازی صورت حتی فکر هم نمی‌کردند و فقط از روی کنجکاوی و حداقل برای تجربه می‌خواهند سری به این مراکز بزنند.

نوبت دوم
آگهی مناقصه عمومی
یک مرحله‌ای
شماره ۱۴۰۲/۰۳۳
شرکت بالابری نفت بندرعباس (سهامی خاص)
موضوع آگهی: تعویض کامل دیزل ژنراتور ایتالیایی ۶۲۵ KVA واحد آب، برق و بخار با مدل ولوو TAD1642-GE
آخرین مهلت اعلام آمادگی و ارسال رزومه: پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR و یا خبرگزاری شانا www.Shana.ir و www.TENDER@NIORDC.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
موسسه شهید رجایی
قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ص) موسسه شهید رجایی در نظر دارد اجاره یک دستگاه پمپ بتن دکل‌دار ۳۶ متری در پروژه چهارباغ مصلی امام خمینی (ره) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی برون سپاری نماید. لذا از پیمانکاران واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس: تهران، اتوبان همت غرب به شرق، بعد از تقاطع اتوبان مدرس، نرسیده به حقانی جنوب، پروژه چهارباغ، واحد امور پیمان‌ها مراجعه یا با شماره تلفن ۰۹۱۲۴۴۸۵۴۷۹ (مهندس عفتی) در ساعات اداری تماس حاصل نمایند.
مهلت دریافت و بازگشت اسناد مناقصه:
از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ می‌باشد.
تضمین شرکت در مناقصه:
۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال مطابق با آیین‌نامه تضامین دولتی می‌باشد.
پیمانکاران می‌بایست جهت دریافت اسناد معرفی‌نامه ارائه نمایند.
نحوه پرداخت به پیمانکار به صورت ۳۰ درصد نقدی و ۷۰ درصد غیر نقدی به روش تهاتر با ملک می‌باشد.
در ضمن هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

نوبت دوم
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت بالابری نفت بندرعباس (سهامی خاص)
درخواست شماره: RHP-0026207015-T30
موضوع آگهی: ساخت قطعات یدکی اکچویتور
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت دوم
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت بالابری نفت بندرعباس (سهامی خاص)
درخواست شماره: RHP-7302505672-T25
موضوع آگهی: خرید ۴ دستگاه فن هوایی
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

برگزاری نشست مشترک مدیران ارشد شرکت زامیاد و هیات دیپلماتیک کنیا؛

تمجید سفیر کنیا از استحکام و قدرت وانت نیسان زامیاد

سفیر کنیا در ایران ضمن برگزاری نشست مشترک با مدیرعامل و جمعی از مدیران ارشد شرکت زامیاد از خطوط تولیدی و خودروفرمان راست وانت نیسان این شرکت بازدید کرد. به گزارش سایپانیوز، «جاشوا ایگوتاگاتیمو» سفیر کنیا در این نشست مشترک ضمن اشاره به پیشینه و تداوم روابط تجاری این کشور با جمهوری اسلامی ایران خاطرنشان کرد: مطمئناً همکاری های دوجانبه صنعتی و بازرگانی ایران و کنیا افزایش می یابد و با اراده مقامات ارشد دو کشور، صنعت خودروسازی و قطعه سازی کنیا با کمک ایران رشد و پیشرفت خواهد کرد. او در ادامه با اشاره به سفر رئیس جمهوری اسلامی ایران به کنیا در تیرماه سال جاری و امضاء تفاهم نامه تولید و فروش خودروهای گروه خودروسازی سایپا در این کشور تاکید کرد: باتوجه به موقعیت جغرافیایی کشور کنیا در قاره آفریقا، شرکت خودروسازی زامیاد می تواند سرمایه‌گذاری مناسبی در این کشور در حوزه خودروهای تجاری داشته باشد. سفیر کنیا همچنین با مثبت ارزیابی کردن بازدید خود از خطوط تولیدی و محصولات زامیاد گفت: استحکام و قدرت فوق العاده وانت نیسان زامیاد شگفت زده ام کرد! چرا که این محصول با دارا بودن این قدرت می تواند هم در شهرها و هم در جاده های کنیا دارای کاربرد بسیار باشد. در ادامه این نشست، سعید علی زاده مدیرعامل شرکت زامیاد نیز ضمن خیر مقدم به سفیر کنیا و هیات دیپلماتیک همراه وی گفت: شرکت زامیاد بزرگترین خودروساز تجاری کشور با قدمتی طولانی و سابقه‌ای درخشان است که توانسته با توجه به ظرفیت و مزیت محصولات خود نسبت به رقبا و نیز توجه به توسعه محصول و تلاش برای افزایش کیفیت، محبوبیت زیادی در بین ایرانیان کسب کند و امروز خوشحالیم که محصولات این شرکت برای صادرات نیز مورد توجه کشورهای مختلف قرار دارد. علی زاده تصریح کرد: گروه سایپا در راستای سیاستهای صادرات محور دولت سیزدهم در بازارهای هدف فعال شده است و قاره آفریقا یکی از بازارهای مهم برای صادرات تولیدات این گروه خودروسازی است. مدیرعامل شرکت زامیاد با اشاره به سفر ریاست محترم جمهوری و مدیرعامل گروه سایپا به کنیا و انعقاد تفاهم نامه همکاری برای ایجاد سایت مونتاژ و فروش در کنیا و کشورهای شرق آفریقا افزود: باتوجه به اینکه خودروها در کشور کنیا به صورت راست فرمان هستند، نمونه فرمان راست وانت نیسان توسط زامیاد تولید شده که آقای سفیر از این خودرو بازدید کردند.

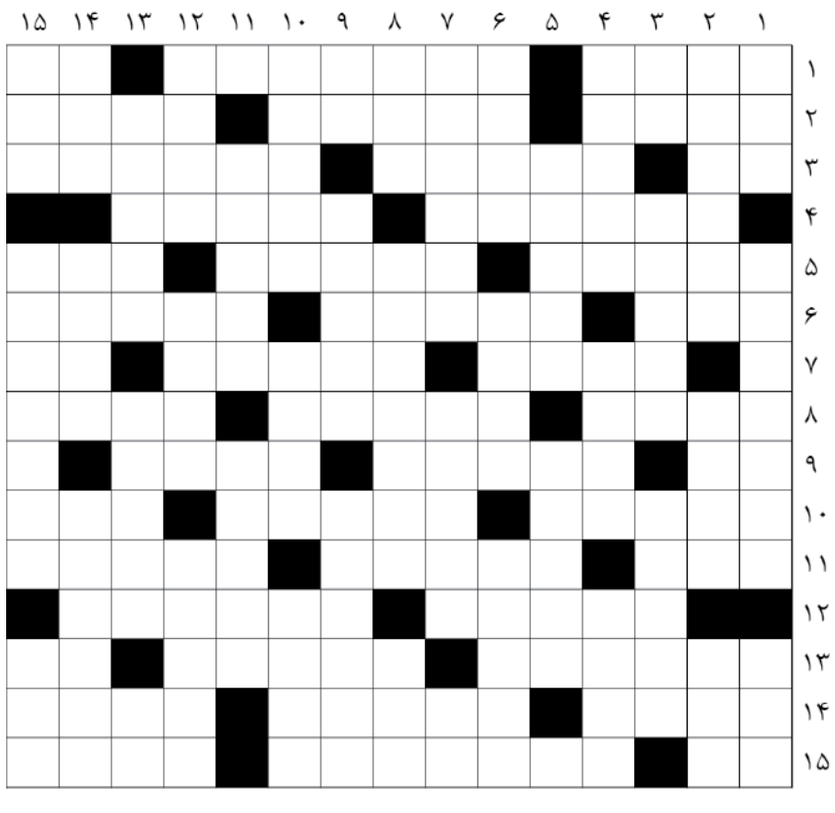
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۶۷۷

جدول عادی

افقی: ۱) بیش از حد معمول - مطیع - تعجب زنانه ۲) چرخه - شهرت - خوراک قناری ۳) قومی ایرانی - بزرگ‌ترین دوزیست جهان - کم کردن از مبلغ چک مدت‌دار و تبدیل آن به پول نقد ۴) جذاب و زیبا - پیشوای دینی زرتشتی ۵) روزنامه چاپ ژاپن - آماده کردن - مهاجرت دسته جمعی ۶) ناسزاگویی - شهری در استان ایلام - از خواهران برونته ۷) مأمور نظم و قانون - پرنده‌ای شبیه بوقلمون - موی مجعد ۸) در بیان علت به‌کار می‌رود - فن انجام کار - کوژ ۹) پیمودن - مشورت - محوطه ورزشی سرپوشیده ۱۰) شفاهی - پادگان نظامی - از مواد مخدر ۱۱) دست‌نخورده - شبیه - تیر چوبی سقف ۱۲) تحقیق - نوعی پرستو ۱۳) جزوه‌دان - از تنقلات ترشمزه - نشانه مصدر جعلی ۱۴) میل و خواست قلبی - سهولت - کمیاب ۱۵) نوعی بالاپوش - طی کردن - علم و آگاهی.

عمودی: ۱) شکستگی‌های طبقات رسوبی زمین - طرفدار هرج و مرج - پشم نرم ۲) مادون - احتمال خطر - واژه ۳) صدمه - چراغ نفت‌سوز قدیمی - مقابل رعیت ۴) علم حقایق - اما - رها شدن ۵) نوعی گردنبند زنانه - خوراکی از تخم مرغ ۶) زوال پذیر - ساختمان کروی شکل در هسته سلول - رازها ۷) شهر زیتون - گیاهی خودرو با مصرف دارویی - آب بند ۸) از پونه بدش می‌آید! - شهری در استان زنجان - گل ته حوض ۹) زیاده‌خواهی - پایتخت ویتنام - پروردگار یکتا ۱۰) فینال - لوله بلند برای کشیدن اتومبیل از کار افتاده - نوعی طلاق ۱۱) لبریز - ولگردان ۱۲) سواره - بیهوده - پیچ و خم‌های واقع در مسیر رود ۱۳) پدر شعر فارسی - از مذاهب اهل سنت - یک و یک ۱۴) سنگینی اجسام - زاینده - ناله کردن ۱۵) ضمیری عربی - همبرگری که روی آن پنیر می‌گذارند - مزه لواشک.



جدول ویژه

افقی: ۱) از ظروف آشپزخانه - بزرگ‌ترین مجمع‌الجزایر جهان - غذای رقیق ۲) همیشه - مزه کردن - باتجربه ۳) پشته خاک - قسمت‌های پایانی - گازوئیل ۴) خالق قطعه موسیقی جاده ابریشم - حالات چهره هنرپیشه ۵) کوکو - بستگان و نزدیکان - دستور ۶) ظریف و شکننده - آهو - دایره‌المعارف فرانسوی ۷) عظمت - پیاز سفت و یک تکه‌ای - حرف عطف عربی ۸) دسر سنتی از عصاره جوانه گندم - هوادار سیاسی - باقی گذاشتن ۹) گله مداوم - گلی درشت و معطر - شغال عربی ۱۰) گواهینامه - پند - برای بیان تأسف به‌کار می‌رود ۱۱) زربفت - تاریکی - افراد هرزه و خوشگذران ۱۲) هنرپیشه طنز - گیاهی زینتی که گل‌های آن خاصیت آرام بخشی دارد ۱۳) شعله ور شدن - کهن‌ترین قسمت اوستا - گلابی ۱۴) بی‌کس - بیماری مشترک انسان و میمون - در کار دیگران مداخله می‌کند ۱۵) حرف انتخاب - اشتیاق فراوان - نفع.

عمودی: ۱) پیروان یک پیامبر - غذاسازی گیاه به وسیله نور خورشید - آینده ۲) جانشین هنرپیشه اصلی در صحنه‌های خطرناک - تقصیرکار - ورزش آبی ۳) کار ناتمام! - صندوق لباس مادربزرگ - املاء ۴) سرزنش - مشعل جوشکاری - پناهگاه ۵) هراس - پیروی ۶) ابزار مکانیک - فرمانروای خوارزمشاهی - اقامتگاه تابستانی ۷) جویدن دوباره غذا در معده که خاص برخی حیوانات است - همزمان - رایحه ۸) صومعه - فروش کالا به قیمت کمتر در اقتصاد - اندام شنوایی ۹) دوستی - داستانی کوتاه نوشته گورکی - فنی در تدوین برای اتصال دو نما در فیلم ۱۰) آلوده به ننگ - پوشاننده - نگهبانی ۱۱) از خواهران برونته - دوره هزار ساله ۱۲) نوعی مسلسل دستی - خاموش - پوشش ۱۳) حاشا کردن - آفرین فرنگی - روشنایی ۱۴) سازهای کودکان - مورد اطمینان - تظاهر کردن ۱۵) تندی و تیزی - شیوه نوشتن کلمات - پرستار کودک.

حل جدول عادی ۶۶۷۶

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

حل جدول ویژه ۶۶۷۶

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