تاثیرات مشاجره والدین بر کودکان

قدیمی‌ها می‌گفتند که دعوا نمک زندگی است، اما اگر شورش درآید زندگی را به کام تمام اعضای خانواده مخصوصا فرزندان تلخ می‌کند. برخی والدین زمانی که به مشاجره با یکدیگر می‌پردازند به تنها چیزی که فکر می‌کنند، اثبات حرف‌شان است و آنچه از آن غافل می‌مانند حضور فرزندانی است که شاهد دعوای آنان هستند. تاثیر مشاجره می‌تواند بر فرزندان از تاثیر طلاق نیز بیشتر باشد. مهم‌تر از آن، بدگویی پدر و مادرها از یکدیگر برای فرزندان است. این اتفاق هیچ ثمره‌ای جز ایجاد استرس در وجود بچه‌ها ندارد. می‌دانیم که در زندگی زوجین اجتناب کامل از مشاجره غیرممکن است، پس به هر حال مشاجره‌هایی وجود دارد، اما والدین باید به نکاتی توجه کنند. یکی از نکات این است که اگر مشاجره بیشتر از حل یک اختلاف ساده است، به صورت خصوصی و در خلوت و دور از چشم فرزندان با هم صحبت و آن را حل کنند. خانواده‌هایی که در مقابل کودک خود جر و بحث می‌کنند، نوعی اضطراب را به او القا می‌نمایند. دعوای پدر و مادر می‌تواند از لحاظ عاطفی تاثیرات منفی را روی کودک بگذارد و این کار باعث احساس ناامنی در آنها خواهد شد و ممکن است که در آینده از مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی رنج ببرند. اما به هر حال همه ما وظیفه داریم به عنوان والد، مسائل کاری و خانواده را از یکدیگر جدا کنیم تا بتوانیم آرامش بیشتری را برای فرزندان رقم بزنیم.

نگاه

پیشگیری از سندرم سیندرلا

راهکارها و آموزش‌های رشد شناختی زیادی برای کودکان وجود دارد تا آنها بتوانند به استقلال فکری برسند و درگیر سندرم «سیندرلا» و دیگر مسائل نشوند. برخی راهکارهایی که می‌تواند وجود داشته باشد به شکل زیر است: رشد شناختی یعنی تشخیص خوب از بد را به مرور به کودک بیاموزیم. به دختربچه‌هایمان استقلال فکری را یاد بدهیم، یعنی به کودک القا نکنیم باید منتظر خوشبختی از جانب فرد دیگری باشد. به مرور و طی سال‌ها به دخترمان بیاموزیم که او خودش مسئول زندگی خودش است. در زمان مشخص به دخترمان بگوییم که ازدواج فقط یک مرحله از زندگی مثل مدرسه رفتن است و بعد از آن باز هم ما به همراه یک شریک مناسب، مسئولیت اداره یک زندگی خوب را بر عهده داریم. به او هدف داشتن را یاد بدهیم. یادشان بدهیم که به حرف‌هایی مثل «هر وقت شوهر کردی...» اهمیتی ندهند، چون دارای ارزشی متفاوت نیستند. به دخترمان کمک کنیم تا در سن مناسب، آمادگی ورود به یک زندگی مشترک را به دست بیاورد. آموزش به پسران‌مان را نیز از یاد نبریم و به آنها هم یاد بدهیم که تمام افراد، چه زن و چه مرد، شخصیت‌های باارزشی دارند. به مرور به پسربچه‌ها یاد بدهیم که دخترها نیز مانند خودشان و دیگر افراد زندگی می‌کنند. به کودک بیاموزیم تمام افراد می‌توانند مسئولیت‌پذیر باشند. همچنین یادمان باشد که در هیچ‌کدام از مراحل زندگی بچه‌هایمان زیاده‌روی نکنیم. در این زمینه، یعنی آن‌قدر تفکر «زندگی بدون مرد» به کودک القا نشود که در بزرگسالی به این نتیجه برسد که دیگر اصلا نمی‌خواهد ازدواج کند، چون باز این هم یک تفکر افراطی است. بر اساس این تفکر، کودک ما تصور می‌کند که حالا چون خودش مستقل است، باید یک مرد بسیار ایده‌آل‌تر از «مردی سوار بر اسب سفید» پیدا کند و ما خوب می‌دانیم که این هم درست نیست، پس اعتدال را همراه در تربیت و آموزش کودکان‌مان رعایت کنیم.

این سیندرلای فریبکار!

تربیت نادرست و شخصیت ضعیف سبب می‌شود تا فرد به‌دست‌آوردن آمال و آرزوهایش را در گرو شخصی دیگر ببیند

فاخره بهبهانی
گروه جامعه

شاید برایتان جالب باشد بدانید نوعی عارضه اجتماعی یا شاید بتوان گفت نوعی پدیده یا اختلال روانی به نام سندرم سیندرلا وجود دارد که بیشتر در افرادی دیده می‌شود که در توهمات و تخیلات خود به دنبال رابطه‌ای هستند که بتوانند به‌واسطه آن رابطه به زندگی ایده‌آل و آرزوهایی دست‌نیافتنی برسند و درعین‌حال هم مسئولیتی قبول نکنند. این سندرم بیشتر در دختران دیده می‌شود، البته برخی پسران هم این علائم را دارند. چنین افرادی برای استقلال خود تلاشی نکرده و منتظر شخصی هستند تا زندگی آنها را تغییر دهد، درست مانند سیندرلا. سیندرلا، داستان شخصیت کارتونی، دختر فقیری است که شاهزاده‌ای سوار بر اسب سفید عاشقش شده و او را به تمام آرزوهایش می‌رساند. برخی دختران از این گونه روایات و داستان‌ها تأثیراتی متفاوت و غیرواقعی می‌پذیرند. نکته مهم این است که خانواده هم نقش مهمی در شکل‌گیری این رویا در فرزندان دارد. بسیاری از نوجوانان و جوانان امروزی انتظار زندگی پربار و سرگرم‌کننده‌ای دارند و زمانی که در زندگی شخصی به آنها دست پیدا نمی‌کنند، دنبال شخصی می‌گردند که آرزوهایشان را برآورده کند و معمولا این جوانان در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که آنها را از واقعیت‌های دنیا دور نگه‌داشته‌اند.

وابسته‌های پرتوقع

دکتر محمدرضا مقدسی، مدیر و موسس «خانه تاب‌آوری» و مترجم کتب «تاب‌آوری» در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: «سندرم سیندرلا اصطلاحی است که اولین بار توسط کولت داولینگ، نویسنده کتابی به همین نام، عنوان شد. بنا بر نظر این نویسنده، اغلب دختران طوری تربیت می‌شوند که همیشه وابسته باشند و بدون محافظت نتوانند زندگی کنند. این دسته از دختران، سختکوشی و هوش خود را کافی نمی‌دانند و دنبال شخص دیگر یا نیروی خارجی هستند تا آنها را نجات دهد. عقده سیندرلا یک پدیده روانی است که در آن افراد و اغلب زنان، تمایل ناخودآگاهی دارند که مورد مراقبت دیگران قرار گیرند، به‌ویژه در روابط عاشقانه. این پدیده با ترس از استقلال و نیاز عمیق به محافظت و حمایت از طرف شریک مشخص می‌شود.» دکتر مقدسی می‌افزاید: «این اختلال روانی باعث می‌شود که فرد به دیگران وابسته باشد و خود را ناتوان و بی‌ارزش بداند. این سندرم از کودکی شکل می‌گیرد و براساس فرضیه‌ای است که زنان باید به دیگران وابسته باشند. این فرضیه، خواه آگاهانه یا ناآگاهانه، بر اندیشه‌ها، رفتارها و سخنان زنان اثر می‌گذارد و باعث می‌شود که زنان در زندگی شخصی و حرفه‌ای با مشکلات و چالش‌های زیادی روبه‌رو شوند. افراد مبتلا به این اختلال، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس پایینی دارند و میزان اضطراب آنها بالاست و گاهی ممکن است در عملکردهای شغلی حس ناتوانی داشته باشند.

این سندرم در خانواده‌هایی که به‌جای استقلال، وابسته‌بودن را به زنان آموزش می‌دهند، بیشتر دیده می‌شود. در این خانواده‌ها، پسر باید شجاع و مستقل باشد، اما دختر نباید چنین ویژگی‌ای داشته باشد.»

الگوپذیری از رسانه‌های غربی

امـــا... قرایی‌مقدم، جامعه‌شناس درباره علل ایجادکننده سندرم سیندرلا در دختران جوان می‌گوید: «ضعف باورها و اعتقادات دینی در بین دختران جوان و الگوپذیری از رسانه‌های بیگانه از علل ایجادکننده سندرم سیندرلاست. دختران جوان دچار این اختلال، اغلب در خانواده‌های بدسرپرست تربیت شده‌اند. بنابراین آنها افـرادی خودباخته هستند و از نظر شخصیتی فروریختگی دارند؛ این دختران قصد دارند عقده‌های دوران کودکی خود را رفع کنند. این دختران در تخیلات و رویاپردازی‌هایشان غوطه‌ور و از واقعیت‌های اجتماعی دور می‌شوند، بنابراین زندگی و ازدواج‌شان به خطر می‌افتد و ما باید دختران را طوری پرورش دهیم که از این تخیلات افراطی پرهیز کنند. برخی از دختران جوان به‌ویژه آنهایی که در خانواده فقیر و مستمند زندگی می‌کنند، چنین تصور می‌کنند که به‌طور ناگهانی و یکدفعه باید شاهزاده‌ای سوار بر اسب سفید بیاید و آنها را از درد، رنج و مصیبت نجات دهد و با این تصور که می‌توانند به شوهر، زندگی و خواسته‌های ایده‌آل‌شان دست پیدا کنند وارد جامعه می‌شوند و ممکن است که فریب مـردان ناباب را بخورند.»

برش

افراط‌گرایی در کارتون‌ها و انیمیشن‌ها

مژگان نیکنام، روان‌شناس، درباره علت شکل‌گیری سندرم سیندرلا در دختران می‌گوید: «شیوه تربیتی نادرست و شکل‌گیری ناقص ویژگی‌های شکل‌دهنده شخصیت سبب می‌شود تا فرد به‌دست‌آوردن آمال و آرزوهایش را در گرو شخصی دیگر ببیند؛ یعنی به‌وسیله فردی که با او ازدواج می‌کند، بتواند به آن رشد اجتماعی، ثروت، آرزوها و... برسد که این نقص نسبی در مراحل رشد محسوب می‌شود.»

این روان‌شناس با اشاره به این‌که کارتون‌ها و برنامه‌هایی که ساخته می‌شوند معمولا همراه با افراط‌گرایی هستند می‌گوید: «در عالم واقعیت الهام‌گرفتن از این انیمیشن‌ها فرد را دچار مشکل می‌کند و سبب می‌شود تا شخص از درون کاملا رشد پیدا نکند و نیازهای خود را در درون فردی دیگر جست‌وجو کند. به لحاظ روان‌شناسی، معیار انتخاب در ازدواج تناسب است، یعنی فرد از هر لحاظ با فرد مقابل باید تناسب داشته باشد، اما سندرم سیندرلا تفاوت بسیار شدیدی در فرد ایجاد می‌کند و سبب ایجاد شکافی بین من ایده‌آل و من واقعی می‌شود، ولی افرادی که رشد اجتماعی مناسب دارند هرگز دچار این سندرم نمی‌شوند.»

فراخوان ارزیابی و مناقصه

نوبت دوم

شرکت ملی مناطق نفت‌خیز

سازمان منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی در نظر دارد انجام موضوع ذیل را به‌صورت مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی (فشرده) به شماره ۲۰۰۳۰۹۲۳۷۲۰۰۰۰۶ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

ملاحظات ضروری: کلیه مراحل برگزاری مناقصه اعم از دریافت اسناد، پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.Setadiran.ir انجام خواهد شد. بنابراین لازم است مناقصه گران برای شرکت در این مناقصه، کلیه مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را طی نموده باشند.

الف) موضوع مناقصه: اجرای عملیات ابنیه کوچک شهرداری سازمان منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی

ب) مبلغ برآورد (به ریال): ۱۵۹.۹۹۳.۳۰۳.۸۸۱

ج) مدت انجام کار: ۱۲ ماه

د) محل اجرای کار: استان خوزستان، بندرامام خمینی(ره)، منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی

و) مبلغ تضمین: ۷.۹۹۹.۶۶۵.۱۹۴ (یکی از تضامین معتبر در آئین نامه تضمین معاملات دولتی)

ز) معیارهای ارزیابی کیفی: ۱- داشتن تجربه و دانش در زمینه مورد نظر ۲- داشتن توان مالی ۳- داشتن حسن سابقه در کارهای قبلی

ح) حداقل شرایط مناقصه‌گران:
۱- داشتن شخصیت حقوقی، کد اقتصادی و شناسه ملی
۲- داشتن گواهینامه معتبر با پایه ۵ در رشته ابنیه و ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور
۳- داشتن گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار ورفاه اجتماعی در زمینه مورد نظر

ط) زمان ارسال به صفحه اعلان عمومی: ساعت ۸ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶

ی) مهلت زمانی دریافت اسناد: ساعت ۱۶ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۳

ک) مهلت ارسال پاکت پیشنهاد: ساعت ۱۳ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۷

ل) زمان گشایش: مطابق اطلاعات مندرج در سامانه ستاد

م) مدت اعتبار پیشنهادات: ۳ ماه و قابل تمدید برای ۳ ماه دیگر

اطلاعات تکمیلی مناقصه فوق از طریق وب سایت «سامانه تدارکات الکترونیکی دولت» به آدرس http://www.Setadiran.ir و http://www.petzone.ir قابل دسترسی می‌باشد.

تلاش آفرینش بالندگی

روابط عمومی سازمان منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی

شناسه ۱۷۵۶۶۴۷

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای تهران

شرکت آب منطقه‌ای تهران

فراخوان تجدید مناقصه عمومی

شرکت آب منطقه‌ای تهران به نشانی: خیابان فاطمی - خیابان حجاب در نظر دارد انجام عملیات ساخت، تهیه و نصب حفاظ بتنی جهت ایمن سازی شبکه آبیاری و زهکشی ورامین را از طریق مناقصه عمومی و با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به پیمانکار ذیصلاح که دارای ظرفیت آزاد ارجاع کار و گواهی صلاحیت پیمانکاری معتبر در حداقل رتبه ۵ رشته ساختمان و ابنیه یا رتبه ۵ رشته راه و باند از سازمان برنامه و بودجه کشور باشد، واگذار نماید.

لذا کلیه متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد ارجاع کار با کد شناسه ۲۰۰۳۰۰۱۰۲۵۰۰۰۰۱۹ به وب گاه سامانه یاد شده به نشانی: www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به ارائه مدارک خود با رعایت موارد ذیل اقدام نمایند:

۱- مبلغ برآورد انجام کار طبق فهرست بهاء پایه رشته راهداری سال ۱۴۰۳ به میزان ۲۶.۶۸۱.۱۴۰.۹۶۹ ریال و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۱.۳۳۴.۰۵۷.۰۴۹ ریال می‌باشد.

۲- کلیه مراحل فرآیند مناقصه از دریافت اسناد، ارائه پیشنهاد و بازگشایی پاکت‌ها صرفا از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) انجام خواهد شد. لذا کلیه شرکت‌کنندگان درمناقصه می‌بایست ظرف مهلت‌های تعیین شده در سامانه مذکور و با استفاده از امضای الکترونیکی، نسبت به ثبت پاسخ استعلام ارزیابی خود اقدام نمایند.

۳- متقاضیان می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت‌نام به شماره‌های ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و یا مرکز پشتیبانی سامانه به شماره ۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند.

۴- متقاضیان شرکت در این مناقصه می‌توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۹۵۲۱۶۳ (دستگاه مناقصه‌گزار) تماس حاصل نمایند.

همچنین علاوه بر سامانه یاد شده مراتب از طریق سایت‌های اطلاع‌رسانی به نشانی www.thrw.ir , www.lets.mporg.ir نیز قابل رویت می‌باشد.

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای تهران

آب هست، نه برای همیشه...

م الف/ ۱۵۲۷ شناسه ۱۷۵۷۵۰۰

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۷۶

جدول عادی

افقی:

۱) منفک- اهل تاجیکستان- برادر۲) از شعرای نامی ایران در قرن پنجم- ایرادگیر۳) جانشین، همتا- زیرشلواری- نوعی خاک۴) خوشبوکننده شیرینی- رکن اصلی تولید است- کشت بارانی۵) تکرار حرفی- فاتح- بسیار مرغوب۶) ضدحمله- سایه کسی را با تیر زدن- خط‌کش نقشه‌کشی۷) افسانه- التهاب درونی- کوه آتشفشانی ایتالیا۸) وقت و هنگام- شسته‌نشده- ورزشی گروهی۹) شهری در استان بوشهر- بدزبانی- به طور ناگهانی۱۰) پراکندگی- بامداد- وقت و هنگام۱۱) نوعی ماهی فلس‌دار جنوب- محل تقاطع دو دیوار- نشانه جمع فارسی۱۲) حسد- باقیمانده- بانشاط۱۳) بنده- قوم مغول- لوله باریک در ساقه گیاه۱۴) هنگام خداحافظی شبانه گفته می‌شود- نفاق۱۵) نوعی داستان سرایی به همراه ساز و آواز- در گرو- از الفبای فارسی.

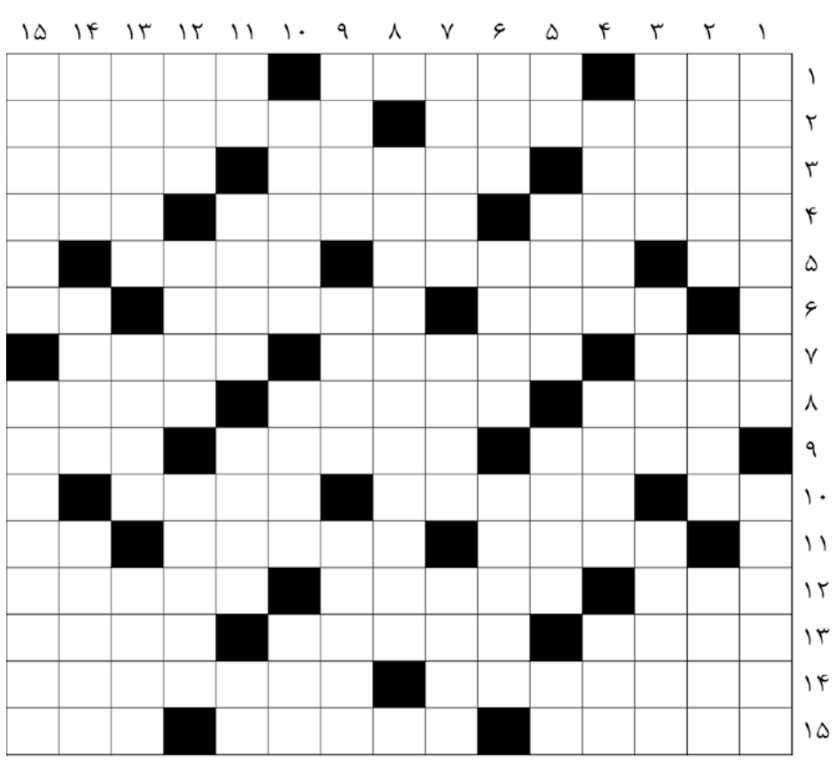
عمودی:

۱) مکتب ادبی نمادگرایی- آلبومی با آواز علیرضا افتخاری۲) تخریب‌گر اموال عمومی- زمین بی‌صاحب- گل خیری۳) از محلات شمال تهران- ولگردی- صبور۴) قالبی در خوشنویسی- جواهرنشان- طبل بزرگ۵) انتها- ترشی بادمجان- سخت و شدید- مشک۶) هنر فرنگی- محکم و استوار- بسیار ضروری۷) گیاه نافع برای آلزایمر- کوشا- ریز نمرات۸) زندان قبل از صدور حکم۹) بزرگان- سمیع- دفتر حساب‌های دیوانی۱۰) از جزایر خلیج‌فارس با معادن سرب- پلکان درشکه- کامیون ارتشی۱۱) مادر لر- دلفریب- دهمین سوره- N۱۲) ضمیر متکلم وحده- واحد اندازه‌گیری حجم مایعات- فهم و شعور۱۳) صاحب لغتنامه- زینت روی انگشتر- جمع حس۱۴) از رنگ‌های ترکیبی- از ظروف آشپزخانه- نام چندتن از پادشاهان فرانسه بود۱۵) هافبک تیم فوتبال رئال مادرید- از نام‌های قیامت در قرآن.

جدول ویژه

افقی: ۱) توده انباشته چیزی- سنگدلی و بی‌رحمی- آرایش ۲) سنبل‌الطیب- باشگاه فوتبال اسپانیایی ۳) نوعی پنیر خامه‌ای- ورزش گوی و اسب- سبیل ۴) زادگاه- کتاب زرتشت- گذرگاه ۵) زندان مسعود سعد- قاضی- زمان تعیین شده برای انجام کاری ۶) بر هر درد بی‌درمان دواست- خوشامدگویی- به دنیا آوردن ۷) اگرچه- از گونه‌های موسیقایی فرانسه- حاذق ۸) فانی- قبر غیرمسلمان- با تفنگ پرتاب می‌شود ۹) دفعه، بار- اعمال انعکاسی- زمان مرگ ۱۰) زیبایی قابل درک اما توصیف‌ناپذیر- مأمور تشریفات صفوی- نرده ۱۱) رزق و روزی- ترس- نوعی حلوا ۱۲) همداستان رامین- پایتخت سریلانکا- برادر حضرت موسی(ع) ۱۳) ماه دهم قمری- اشخاص- اره درودگری ۱۴) از مجسمه‌های زیبای ساخته پرویز تناولی- داخلی‌ترین لایه مغز ۱۵) پیشوایان طریقت- غمخوار- همسر حضرت یعقوب(ع).

عمودی: ۱) از جاذبه‌های گردشگری ایتالیا که سالن آمفی‌تئاتر تاریخی است- حرکتی در ژیمناستیک ۲) نام کوچک پیکاسو- شهری در فرانسه- بشقاب پرنده ۳) از زنان اساطیری یونان- در دوره ساسانیان به استان می‌گفتند- پیام‌آوری ۴) نجات یافتن- مسافر سرزمین عجایب- پرچم ۵) چیز- ادب آموختن- ساختمان کروی‌شکل در هسته سلول- قامت ۶) برشی از هندوانه- دروازه بدن- عهد ۷) روشنایی‌ها- کرمینه- تباه‌کننده ۸) نویسنده فرانسوی رمان تربیت احساسات ۹) برقرار کردن ارتباط تلفنی- روگردانی- ارفاق ۱۰) وابستگی- وقفه در خون رسیدن به مغز- برداشت محصول ۱۱) باده- شهری در استان بوشهر- پیمان- ترش و شیرین ۱۲) زادگاه نیما- پوشش- نجات ۱۳) بخشندگی- دهمین خلیفه اموی- شیوه و روش ۱۴) گرامی- مرکز استان نیمروز در افغانستان- سرطان خون ۱۵) ثابت‌قدم- تصنیفی زیبا از ایرج بسطامی.



حل جدول عادی ۶۷۷۵

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

حل جدول ویژه ۶۷۷۵

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