نشانه‌ها و راهکارهایی برای افسردگی کودکان

افسردگی در هر سنی ممکن است بروز پیدا کند. امروزه یکی از جامعه‌های آسیب‌پذیر در برابر بیماری افسردگی، گروه سنی کودکان است. بسیاری از بچه‌ها ترس‌ها و نگرانی‌هایی دارند که در آنان متداول است اما شکل‌های مداوم یا شدید آنها می‌تواند ناشی از اضطراب یا افسردگی باشد. اگر احساس غم، پایدار شود یا در فعالیت‌های اجتماعی، علایق، کارهای مدرسه یا زندگی خانوادگی کودک اختلال ایجاد کند، ممکن است به این معنی باشد که کودک دچار افسردگی شده است. کودکان دارای افسردگی خود را دوست نداشتنی می‌دانند که این نشان از کمبود عزت نفس آنان است. کودکان و نوجوانان افسرده دچار کم‌خوابی یا خواب زیاد می‌شوند اما این علائم باید استمرار داشته باشد. دقیقا مشخص نیست که چرا بعضی از بچه‌ها دچار اضطراب یا افسردگی می‌شوند اما برخی از علائم و نشانه‌های افسردگی در بچه‌ها می‌تواند به‌دلیل مسائل دیگری مانند تروما نیز ایجاد شود. وقتی با آنها بدرفتاری می‌شود، وقتی توسط سایر بچه‌ها مورد قلدری قرار می‌گیرند یا از سوی آنها طرد می‌شوند یا وقتی والدین‌شان اضطراب یا افسردگی دارند، بیشتر به اضطراب یا افسردگی دچار می‌شوند. برای درمان این کودکان بهتر است با یک متخصص سلامت روان صحبت کرد تا کودک را به شکل مستمر برای نگرانی‌های مرتبط با سلامت رفتاری و روانی‌اش بررسی کند.

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

چگونه روحیه تعامل و همکاری را در دانش‌آموزان ارتقا دهیم؟

بیشتر آموخته‌های ما حاصل تعامل با دیگران است و اگر دانش‌آموزان فقط به آموخته‌های تئوری خود استناد کنند، یادگیری پرباری نخواهند داشت. هرچند آموزش فردی و رقابتی باعث ایجاد انگیزه و هیجان می‌شود اما دانش‌آموزان تنها با انجام کار گروهی مهارت‌های خودابرازی، کنترل هیجان، مسئولیت‌پذیری، ارتباط مثبت، اعتماد کردن، بیان نظر مخالف، ایده‌پردازی، تفکر نقادانه، مدیریت زمان و همکاری را یاد می‌گیرند. انجام کار گروهی می‌تواند به رشد ذهنی، بهبود یادگیری و افزایش اعتماد به نفس کمک کند. سپردن مسئولیت به اندازه توانایی هر فرد، تشویق کردن و کمک گرفتن از دانش‌آموزان توانمندتر روش‌هایی برای ترغیب دانش‌آموزان گوشه‌گیر به سمت کار گروهی است. گروه‌ها باید ناهمگن باشند تا دانش‌آموزان مهم‌ترین فواید کار گروهی یعنی انعطاف‌پذیری، همکاری و سازش را یاد بگیرند. بهتر است در چند جلسه از مزایای کار تیمی صحبت کنید و برای بالا بردن انگیزه، شیوه تشویقی داشته باشید. کار گروهی را ابتدا برای انجام فعالیت‌های هیجان‌انگیز تمرین کرده و برای انتخاب نوع فعالیت رأی‌گیری کنید. از دانش‌آموزان قوی‌تر بخواهید تا هم‌گروهی‌های خود را که به تلاش بیشتری نیاز دارند، کمک کنند. مزایای این کار ازجمله عمیق‌تر شدن یادگیری و فواید معنوی آن را برای دانش‌آموزان توضیح دهید و با تحسین حس همیاری بچه‌ها، مشوق آنها باشید. نحوه انجام کار گروهی و قوانین، تقسیم وظایف و روش حل مسائل را با مشارکت دانش‌آموزان مشخص کنید و تمام ایده‌ها را بنویسید و با رأی‌گیری بهترین ایده‌ها را انتخاب کنید. در نهایت درباره تک‌تک نظرات صحبت کنید و مواردی را که نیاز به تصحیح دارد به آنها آموزش دهید. قبل از تشکیل گروه از هر دانش‌آموز بخواهید نقاط قوت و ضعف خود را روی یک برگه بنویسد و براساس آن مسئولیت‌هایی را به عهده بگیرد. بهتر است در هر گروه از دانش‌آموزانی با سطح یادگیری متفاوت استفاده کرد. نتیجه نهایی کار هر گروه را ارزیابی کنید. هر فرد را به اندازه توانایی‌هایش بسنجید و هرگونه مقایسه، سرزنش یا تحقیرکردن فعالیت دانش‌آموزان را کنار بگذارید. بهتر است تعاملات مثبت دانش‌آموزان را برجسته کنید و درباره نقاط ضعف آنها توضیح دهید.

در گفت‌وگوی «جام جم» با عضو هیأت علمی دانشگاه الزهرا(س) مطرح شد

ژست قهرمانی با هویت تحول‌نیافته

زهرا حامدی
گروه جامعه

فردی که از نظر هویتی به تحول و تکامل نرسیده باشد، تحول هویت خود را در قالب شخص دیگری می‌بیند. گوش مدل حسن یزدانی دو میلیون تومان! «بدون مشت، ضربه و انبردست، در کمترین زمان ممکن»! شاید عجیب به نظر برسد اما این تیتر تبلیغاتی است که این روزها و همزمان با تب‌وتاب المپیک در برخی از صفحات فضای مجازی دست به دست می‌شود و از قضا مشتریان خاص خود را هم دارد.

اگر تا چندوقت پیش ایران رتبه نخست استفاده از لوازم آرایش را در خاورمیانه به خود اختصاص داده بود، حالا به لطف صفحات مختلف مجازی و ظهور پزشک‌نماها و تبلیغات عجیب‌وغریب دلالان زیبایی، کار از آمار و ارقام در این حوزه گذشته (اگرچه فایننشال تایمز در گزارشی تعداد عمل‌های زیبایی را سالانه ۳۲۰ هزار مورد اعلام کرده است) اما نایب‌رئیس و دبیر انجمن روان‌شناسی سلامت ایران معتقد است که واقعیت چیزی فراتر از این آمار است و تحقیقات نشان می‌دهد که ایران جزو سه کشور اول جهان درخصوص جراحی‌های زیبایی محسوب می‌شود.

این تبلیغات اما دیگر فقط به عمل بینی و امثال آن محدود نمی‌شود، بلکه کاسبان این حوزه این روزها پا را بسیار فراتر گذاشته‌اند و از هر آب گل‌آلودی می‌خواهند ماهی بگیرند. یک روز عمل تغییر رنگ چشم را در شبکه‌های اجتماعی وایرال می‌کنند، یک روز تبلیغ گوش الاغی می‌شود بساط کاسبی‌شان و حالا هم که کشور در شور و هیجان مسابقات المپیکی است، دست به دامن چهره‌های ورزشی شده‌اند و می‌خواهند با شکستن گوش افراد، حس یک قهرمان کشتی را در آنها تداعی کنند! به بهانه انتشار این آگهی تبلیغاتی، با دکتر عباس عبداللهی، روان‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه الزهرا(س) به آسیب‌شناسی و بررسی علل گرایش و تمایل افراد به‌سوی این‌گونه عمل‌های زیبایی پرداخته‌ایم.

چرا افراد به این‌گونه عمل‌های زیبایی رو می‌آورند؟

یکی از طرحواره‌ها در روان‌شناسی طرحواره خود تحول‌نیافته است، یعنی اگر فردی از نظر هویتی به تحول و تکامل نرسیده باشد، تحول هویت خود را در قالب شخص دیگر می‌بیند. مثلا فرد نمی‌تواند قابلیت‌های لازم و منطقی آن فرد موردنظر را داشته باشد و نمی‌تواند سختی‌ها و تمرین‌های فرد را تقبل کند بنابراین از نظر ظاهری ادای او را در می‌آورد. این موضوع نه‌تنها در ورزش بلکه در سینما نیز بسیار دیده می‌شود. بسیاری از افرادی که خود تحول‌نیافته دارند در دوره‌ای شروع به الگوسازی و تقلید ظاهری از دیگران می‌کنند؛ مثلا لباس، گویش یا حتی نوع تفکر خود را منطبق بر فرد موردنظرشان می‌کنند. مورد دیگر کمال‌گرایی بدون کوشش است، به این معناکه فرد می‌خواهد به یک کمال برسد و چون نمی‌تواند به آن برسد این کمال را از دیگران تقلید می‌کند. مثلا ردکی را روی آب تصور کنید که خیلی آرام در حرکت است اما پاهای او که دیده هم نمی‌شود در زیر آب به سرعت در حال تکان خوردن است تا این اردک بتواند حرکت کند. در واقعیت هم همین است. ممکن است بعضی از افرادی که در رسانه‌ها و فضای مجازی دیده و مطرح می‌شوند ظاهر آنها از دید مخاطبان بسیار معمولی و آرام به‌نظر می‌آید اما در پس این ظاهر آرام تلاش‌ها و زحمات بسیاری زیادی وجود دارد که دیده نمی‌شود.

این نوع نگاه ناشی از چیست؟

در اینجا مشکل اصلی در نوع نگاه مخاطب است، چراکه مخاطب چیزی را از بیرون می‌بیند که خیلی خوشایند و دلرباست ولی نمی‌داند که پشت این دلربایی تا چه اندازه زحمت و تلاش وجود دارد. ما افرادی را داریم که خودکارآمدی لازم را ندارند. وقتی فرد طوری تربیت می‌شود که تمرین سخت را نتواند انجام دهد به کارهای ظاهری و تقلیدی رو می‌آورد؛ کارهایی که عمق و پشتوانه ندارند اما ظاهر دلربایی می‌سازند. در پس این پدیده خانواده‌هایی وجود دارند که افراد را آکواریومی تربیت و پرورش داده‌اند و حالا که این افراد در دنیای واقعی وارد شده‌اند مهارت‌های لازم را ندارند و به تقلید ظاهری رو می‌آورند که همگی اداست و با واقعیت‌ها فاصله زیادی دارد.

پس آیا نمایش الگوها تاثیر منفی در جامعه دارد؟

خیر. بدیهی است که هر جامعه‌ای نیاز به الگو دارد. ما نیز در کشورمان باید در الگوسازی و معرفی الگوها زحمت بیشتری بکشیم. رسانه باید اسطوره‌ها را معرفی کند البته نه به‌صورت ویترینی و بوتیکی، چراکه این نوع از معرفی نمی‌تواند تاثیرگذاری داشته باشد بلکه باید سختی‌ها و ممارست‌های آن الگو نیز نشان داده شود.

عمل‌های زیبایی نیز ناشی از هویت تحول‌نیافته است؟

در روان‌شناسی یک موضوع دیگری مطرح است به نام کمال‌گرایی ظاهر بدن که نشان‌دهنده این است که در دنیای مادی ما از عمق فاصله گرفته‌ایم و بسیار به ماده و ظاهر توجه می‌کنیم. وقتی افراد به این موارد رو می‌آورند نشان‌دهنده یک اضطراب بنیادین در وجود فرد است. در این شرایط فرد نمی‌تواند با ویژگی‌های روان‌شناختی خود را معرفی و اثبات کند لذا بیش از حد به ظاهر خود اهمیت می‌دهد. البته این‌که هر فردی به اندازه‌ای که به روان خود اهمیت می‌دهد به ظاهر خود نیز اهمیت دهد در حد متعارف قابل قبول است، چراکه هردوی اینها باهم در ارتباط‌اند اما زمانی که اغراق آمیز و از استاندارد خارج می‌شود نشان‌دهنده یک اختلال است که ریشه در نبود عزت‌نفس دارد که فرد به‌واسطه ظاهر خود می‌خواهد توجه دیگران را به خود جلب کند.

راه‌حل این مسأله چیست؟

برای جلوگیری از تربیت افرادی با اختلال هویت تحول‌نیافته و کمال‌گرایی در ظاهر باید افراد مجهز به مهارت شوند تا بتوانند در یک حوزه مشخص حرفی برای گفتن داشته باشند. همچنین افراد باید بعد از انجام یک کار مثبت تقویت و تشویق دریافت کنند. این سبب می‌شود تا فرد بتواند اعتماد به‌نفس پیدا کند و در آن حیطه که اجتماع پسند و برای جامعه مفید است بیشتر گام بردارد. این موارد تا حدی سبب می‌شود تا به تعادل برسیم و مثل اوضاع فعلی انجام این‌گونه عمل‌ها در جامعه از تعادل خارج نشود.

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHP-0021110006-T18
موضوع آگهی: خرید شیر آلات صنعتی
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 پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHS-0348102-T13
موضوع آگهی: خرید ۴۰ قلم انواع پیچ و مهره
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHP-0023113006-T17
موضوع آگهی: خرید رنگ صنعتی
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHP-0024510001-T18
موضوع آگهی: خرید VACUUM BREATHER VALVE
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز
آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (نوبت دوم)

شماره مناقصه / شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب
۱۴۰۳۰۲۵ ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۲۵	خرید انواع کنتور سه فاز	۹,۹۳۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۶/۲۸ ساعت ۸:۳۰

۱- شرایط لازم: رعایت استانداردها، معیارها و الزامات فنی، مدارک و مستندات مربوطه طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه
۲- مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ لغایت ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ با مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.
۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به شرح مندرج در اسناد مناقصه و جدول فوق می‌باشد که مناقصه‌گران بایستی سپرده مذکور را به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۰۱۰۱۵۲۰۱۵۲۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا ضبط از حساب مطالبات تایید شده مناقصه‌گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.
۴- مهلت و محل تحویل پیشنهادات (پاکت الف) و بارگذاری اسناد در سامانه ستاد: تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۴ دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، بالاتر از پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا (ع)، طبقه دوم، کدپستی ۳۱۴۹۶۸۴۱۱۴
۵- بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی: ساعت ۱۰:۳۰ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۵
۶- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به‌مدت ۳ ماه
➤بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و یا پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می‌گردند، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
➤سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
➤هزینه اگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۸۸

جدول عادی

افقی: ۱) از هم جدا شده - کاشتن نهال - دو به هم زن ۲) رطوبت - به میزان شدت و ضعف صدا در موسیقی گویند - آبزی عظیم‌الجثه ۳) انقلابی معروف مکزیک - گریخته از روی ترس - یازده ۴) فقر و بی‌چیزی - قصیده‌سرای عهد قاجار - گازی از هالوژن‌ها ۵) علم شعبده - قرار دادن ۶) فاقد ارزش - بی‌عرضه - محل نشستن ۷) صدمه - از ملزومات سوارکاری - تمسک جوینده ۸) پادشاهان - توهین - سرشت ۹) سروته - پیرو دین حضرت موسی (ع) - کام ۱۰) هر یک از سلول‌های خونی جانوران - خانه دوم کارمند - پیغمبر ۱۱) فینال - مرطوب ۱۲) فرزند عرب - ینگه دنیایی - ایراد ۱۳) داخل - اندیشمند - کتیبه باستانی استان کرمانشاه ۱۴) باور - از توابع مثلثاتی - رایحه ۱۵) ناله کردن - جای خلوت و آرام - حافظه اصلی کامپیوتر.

عمودی: ۱) کتاب خاطرات دوران اسارت معصومه آباد - دستگاه اعدام مجرمان در فرانسه ۲) هر چیز بی‌جان - نوعی تفنگ شکاری - از حواریون ۳) از ظروف آشپزخانه - محل تقاطع دو دیوار - پهلوان ۴) مربوط به اداره - حکم خواندن قرآن در سجده - خودپسندی ۵) غذایی از بادمجان - زادگاه ۶) کشور ساحل طلای آفریقا - لبه تیز شمشیر - پیدا کردن ۷) رام نشده! - حروف یکسان در آخر ابیات شعر - نژاد مردم پرو ۸) زن گندمگون - افزایش - شهری در استان کرمانشاه ۹) منسوب به یمن - مخفی - عامل انتقال صفات ارثی ۱۰) دختر امام حسین (ع) - آماسیده - پول زور ۱۱) دینداری - تحت تأثیر حرف‌های دیگران است ۱۲) مادربزرگ - عداوت - بی‌سروصدا ۱۳) از ادات پرسش - معبد یهود - چند نکته ۱۴) از القاب امرای ترک - کتاب شیخ مرتضی انصاری - میوه تازه به بازار آمده ۱۵) آرایش شده - کنایه از آخرین لحظه در جریان امری است.

جدول ویژه

افقی: ۱) یکسوکننده الکترونیکی - نادر و کمیاب - نام قدیم ایلام ۲) تلخ - رمانی از امیل زولا با موضوع اعتصاب کارگران - انگشت کوچک ۳) بازیچه - سخن چینی - نوعی حلوا ۴) انتظار - مشترک روزنامه - آینده ۵) فیلمی ساخته داریوش مهرجویی - شکستنش افتخار است ۶) محدود کردن - از پیامبران بنی‌اسرائیل - داستانی نوشته هرمان هسه آلمانی ۷) تکرار حرفی - کوکب - وسطی ۸) تخم کتان - بی‌همتا - گوشه‌ای در آواز افشاری ۹) پشتیبانی - سایه کسی را با تیر زدن - پاسخ منفی ۱۰) از علائم نگارشی - کدخدا - جوی طبیعی ۱۱) شنونده - قطعی برای کتاب ۱۲) لباس رزم - رتیل - وسایل مورد نیاز ۱۳) جدید - بزرگ و مهتر - شاگرد کلاس اول دبستان ۱۴) بیماری ویروسی جانوران گوشتخوار - قرمز مایل به بنفش - نفی عرب ۱۵) مخلوط قیر با ماسه و شن - لکه خورشیدی - قوم حضرت موسی (ع).

عمودی: ۱) از آیین‌های بومی بوشهر در ماه رمضان - فیلمی ساخته مسعود کیمیایی ۲) کاشف میکروب طاعون - ظرف باده - کله‌پز ۳) چاره‌اندیشی - الگو - طاقچه بالا ۴) شکنجه‌گر - شرکتی که سرمایه آن متعلق به چند نفر است - سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا ۵) باصداقت - حواری خائن ۶) طلای قالبی - انتها - سازمان صید و فروش ماهی ۷) E - ام‌الشرایین - نوعی چاشنی خوراکی ۸) گناهان - له شده - تکه پارچه سه‌گوش ۹) زبانی از شاخه زبان‌های سامی - دچار تردید - رها ۱۰) از تلسکوپ‌های فضایی معروف - از ملزومات سوارکاری - میان شکم ۱۱) پیرو دین حضرت موسی (ع) - پلیمر مصنوعی سبک برای بسته‌بندی ۱۲) اریکه سلطنت - یاقوت سرخ - دارای جنبه داستانی ۱۳) شهر توت - روز جمعه - غلاف شمشیر ۱۴) ازدواج - مرآت - قبیله‌ای در جنوب آفریقا ۱۵) از مواد افیونی - از چهره‌های شاخص دوبله کشورمان.

حل جدول عادی ۶۷۸۷

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

حل جدول ویژه ۶۷۸۷

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