تأثیر ورزش در دوران بارداری

بارداری به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی زنان، اصطلاحا یک پنجره فیزیولوژیکی منحصر به‌فرد است که طی آن، سازگاری مادر و جنین می‌تواند پیامدهای عمده‌ای برای سلامت درازمدت آنان داشته باشد؛ اما در این میان، زنان باردار به‌اشتباه فکر می‌کنند باید تا حد امکان قبل از تولد نوزادشان استراحت کنند. ولی آنچه را که قبلا شنیده‌اید فراموش کنید، زیرا متخصصان می‌گویند ورزش در دوران بارداری برای کودک بی‌خطر و حتی مفید است. توصیه متخصصان به زنان باردار این است که حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته داشته باشند و عضلات خود را قوی کنند. ۱۵۰ دقیقه می‌تواند به مدت نیم ساعت، درقالب پنج نوبت در هفته باشد. کمترشدن ناراحتی‌های جسمانی، کاهش بروز فشار خون بارداری، بهبود کنترل قند خون در دیابت دوران بارداری، کوتاه‌ترشدن مرحله فعال زایمان، بهبود عزت نفس، کاهش استرس و اضطراب و بهبود خواب، جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن، از آثار ورزش در دوران بارداری محسوب می‌شود. از طرفی یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اگر مادر در این دوران به‌طور منظم ورزش کند، خطر ابتلا به آسم در کودک تقریبا به نصف کاهش می‌یابد. با این وجود، متخصصان معتقدند در هر مقطعی از بارداری می‌توان ورزش کرد. حتی زمانی که موعد مقرر زایمان نزدیک است، انجام ورزش بی‌خطر است و باعث می‌شود مادر احساس بهتری داشته باشد.

عشق به اضافه تعهد

عشق، مؤلفه‌های صمیمیت، تعهد و هیجان را به همراه می‌آورد و یک ازدواج با فرجام به این عوامل نیاز دارد

فاخره بهبهانی
گروه جامعه

شور عشق همان احساساتی است که اوایل آشنایی با یک نفر ما را مشغول می‌کند و خواب و خوراک‌مان را می‌گیرد و به گفته روان‌شناسان، مبنای درستی برای زندگی مشترک نیست اما با توجه به بروز و ظهور عشق‌های کاذب، رمانتیک، آتشین یا یکطرفه در فضای حقیقی و به‌خصوص مجازی، باید چه تدابیری اندیشیده شود تا آسیب‌زننده به بنیاد خانواده و روح و روان جوان امروزی که به قصد ازدواج اقدام می‌کند، نشود؟

بتول جباریان، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی در گفت‌وگو با جام‌جم بیان می‌کند: عشق یک احساس عمیق و شدید عاطفی است که در نهان و آشکار فردی نسبت به فرد دیگر ایجاد می‌شود و اگر منطقی باشد آنها را مکمل هم می‌کند. عشق یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن که جزو نیازهای هر فردی است و با توجه به تفاوت‌های فردی و جنسی در انسان‌ها متفاوت خواهد بود. نظر به این‌که انسان یک موجود زیستی، روانی و اجتماعی است، افراد می‌توانند از روی ویژگی‌های جسمانی، هیجانی و نحوه تعاملات اجتماعی تحت‌تأثیر هم قرارگرفته و عاشق شوند.

تفاوت میان عشق واقعی و کاذب

عشق واقعی، دلبستگی نسبتا پایداری است. ناغافل سراغ فرد نمی‌آید و تابع یک‌سری اخلاقیات و رفتارهای پسندیده در فرد است. جباریان ضمن اشاره به این موضوع می‌گوید: در عشق واقعی، مسائل ظاهری و گذرا در آن نقشی ندارد و دارای سه مؤلفه صمیمیت، تعهد و هیجان یا همان نیاز جنسی است اما عشق کاذب نوعی شیفتگی و وابستگی است و در آن فقط خوبی‌ها در فرد مورد علاقه دیده می‌شود و بدی‌ها به چشم نمی‌آید.

اما عشق رمانتیک که در جامعه امروز بسیار دیده می‌شود، به عشقی گفته می‌شود که مبنای آن صرفا احساسات است. در این حالت فرد کاملا دلباخته شخصی می‌شود که به او عشق می‌ورزد و هر روز به او فکر می‌کند. در عشق رمانتیک مؤلفه‌های صمیمیت و نیاز بین طرفین وجود دارد اما از عامل تعهد خبری نیست. در عشق آتشین هم که نوعی عشق کاذب است شیفتگی و وابستگی می‌تواند یک‌طرفه باشد و تنها مؤلفه درگیر در آن هوس و نیاز است. این عشق در واقع توجیهی است وسوسه‌آمیز به یک شخص، بدون توجه به پیامدها، خطرهای اجتماعی یا اقتصادی آن. عشق یک‌طرفه نیز در زمره عشق‌های مجازی است. یکی از طرفین از مهر و محبت دیگری خبر ندارد یا پذیرای وی نیست. به‌طور مثال عاشق، معشوق خود را مخاطب ذهنی قرار می‌دهد و با او مبادله عشق می‌کند. این نوع عشق محکوم به فناست.

در محیط جامعه کم نیستند افرادی که بر این باورند عشق می‌تواند در یک لحظه و با یک نگاه ایجاد شود. به گفته جباریان، معمولا هوس‌های گذرا در این نوع عشق نقش اصلی را دارد و از صمیمیت و تعهد خبری نیست. این نوع عشق هم کوتاه‌مدت و بی‌حاصل خواهد بود.

آیا عشق نوعی بیماری است؟

عشق یک احساس عاطفی و مبادله آن یک نیاز انسانی است و نبود آن نشاط و شادمانی را از فرد دور خواهد کرد. جباریان می‌گوید: اگرعشق، واقعی و درست باشد یک بیماری نیست و در تکامل فرد نقش به سزایی ایفا می‌کند اما به عقیده برخی روانشناسان، عشق‌های آتشین و نافرجام شباهت زیادی به یک بیماری خاص روانی به نام وسواس اجباری دارند. در این بیماری افکار خاصی به ذهن هجوم می‌آورد که فرد گریزی از آن ندارد. مثل تماس گرفتن پی‌درپی با معشوق و فکر کردن مداوم به او که اگر انجام نشود، فرد دچار تنش و اضطراب زیادی خواهد شد.

برش

راه‌های تداوم عشق در ازدواج

عشق مؤلفه‌های صمیمیت، تعهد و هیجان را به همراه می‌آورد و یک ازدواج بافرجام نیاز به این عوامل دارد. جباریان با اشاره به این‌که، عشق قبل از ازدواج باید از نوع رفاقتی و همدلانه به همراه تعهد باشد، می‌گوید: عشق، صمیمیت به‌وجود می‌آورد. تعهد و پایبندی می‌آفریند و بخشی از آن ارضای نیازهاست. پس عشق باید وجود داشته باشد تا این سه عامل زندگی را بیمه کند. عشق اگر واقعی و از درون بجوشد، مستلزم قبول مسئولیت، احترام به استقلال، توجه به نیازهای همدیگر، در کنار هم‌بودن در خوشی‌ها و ناکامی‌ها، ابراز مستمر محبت و صمیمیت و حمایت بی‌قید و شرط از یکدیگر است و اگر عشق بین زوج‌ها حتی یکی از سه ضلع صمیمیت، تعهد و ارضای نیازها را نداشته باشد یا افراط و تفریط در هرکدام از آنها باشد، رابطه را بیمار و محکوم به فنا خواهد کرد. موضوعی که باید در جامعه بیشتر به آن توجه شود این‌که باید به این مقوله نگاه واقعی داشته باشیم و نمی‌توانیم از سنی که به بلوغ جسمی و روانی می‌رسیم، دیواری دور جنس مخالف بکشیم و امتناع و اجتناب با آنها به‌وجود آوریم. این یک مقوله زیستی است و خواه‌ناخواه این گرایش‌ها به‌وجود خواهد آمد. پس وظیفه ما بالا بردن آگاهی‌هاست.

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

نافرمانی کودکان

یکی از مهم‌ترین و سخت‌ترین مسائلی که ممکن است هر پدر و مادری با آن روبه‌رو شوند، نافرمانی فرزندان است.

عواملی مانند ژنتیک، استرس، عوامل محیطی، سبک تربیتی سهل‌گیرانه یا سختگیرانه و مشکلات مدرسه از عوامل مؤثر در نافرمانی کودکان است. گاهی کودکان در مقابل درخواست‌های والدین به‌شدت مقاومت و مخالفت می‌کنند.

در این شرایط برای از بین بردن مقاومت کودک، سعی کنید کوتاه و مختصر صحبت کرده و در حین صحبت کردن با کودک خود ارتباط چشمی برقرار کنید. زمان کافی در اختیار کودک‌تان قرار دهید تا فعالیتش را کنار بگذارد و خواسته شما را انجام دهد.

محترمانه و جدی درخواست‌تان را مطرح کنید، از به‌کار بردن لحن دستوری یا ملتمسانه خودداری کنید. به‌رفتارهای مناسب کودک خود توجه کرده و در همان لحظه از آن تعریف کنید. سپس از او درخواست کنید تا کار بعدی را انجام دهد.

فرزند خود را برای انجام کارهای درست، راهنمایی کنید. در هیچ شرایطی، عزت نفس کودک‌تان را از بین نبرید. موقعیت‌های جدید را برای کودک‌تان شرح و توصیف کرده و انتظارات واقعی خود را نیز بیان کنید.

کودک‌تان را از لحاظ فیزیکی در هر مرحله از انجام امور روزانه، راهنمایی کنید و سپس فقط نظارت‌گر باشید و گاهی مواردی را که کودک‌تان فراموش کرده، یادآوری کنید. در قالب بازی یا نمایش، به فرزندتان بیاموزید چگونه دستورالعمل‌ها را اجرا کند. نکته‌ای که در تقویت حرف‌شنوی کودکان بسیار مؤثر است، لحن، نحوه گفتار و ارتباطی است که پدر و مادر با کودک برقرار می‌کنند. از این رو توصیه می‌شود با کودکان خود مهربان‌تر و بدون خشونت ارتباط برقرار کنید. سعی کرده همیشه به کودکان احساس ارزشمند بودن بدهید. کودکان از بدو تولد، به روابطی نیاز دارند که در آن احساس ارزشمند بودن داشته باشند. رفتار و گفتار والدین از دوران کودکی، تصویری از این ارزش‌ها را در ذهن کودک شکل می‌دهد.

مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) نوبت دوم

دهیاری سربندان

فراخوان عمومی اجرای پروژه‌های عمرانی: کوچه ترابی روستای سربندان

دهیاری سربندان در نظر دارد پروژه های عمرانی به شرح جدول ذیل را از محل ردیف عمرانی بود جه سال ۱۴۰۳ دهیاری، از محل منابع داخلی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید:

ردیف	نام پروژه	مبلغ اعتبار	مبلغ ضمانتنامه (ریال)	نوع ضمانتنامه
۱	اجرای زیرسازی و آسفالت کوچه ترابی روستای سربندان	۱۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانتنامه/وجه نقد

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت تا پایان بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

مواعد زمانی انجام مناقصه عمومی: تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ ساعت: ۱۳ مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ساعت: ۱۳ مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۸/۱۸ساعت: ۱۰ زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۰۸/۱۸ ساعت: ۱۱

نوع ومبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مقدار مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به شرح جدول فوق به صورت ضمانتنامه بانکی یا وجه نقد به شماره حساب IR ۲۲۰۱۷۰۰۰۰۰۰۱۱۲۰۳۳۵۱۹۰۰۷ نزد بانک ملی شعبه سربندان واریز و در سامانه بارگذاری گردیده و اصل آن قبل از بازگشایی تحویل دهیاری سربندان گردد. (شناسه ملی دهیاری در پیوست برآورد پروژه در سامانه بارگذاری گردیده است.)

توضیحات: تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم :۱۴۰۳/۰۸/۰۱ می‌باشد. شرکت مناقصه‌گر برنده این مناقصه، باید ضمانت‌نامه حسن انجام تعهدات خود را از یکی بانک‌های استان تهران دریافت نماید و ضمانت‌نامه حسن انجام تعهدات ارائه شده خارج از محدوده استان تهران غیر قابل قبول می‌باشد.

قیر مورد نیازجهت اجرای پروژه‌های مذکور از محل سهمیه قیر یارانه‌ای می‌باشد و شرکت برنده مناقصه باید تمهیدات لازم را در خصوص دریافت قیر یارانه‌ای انجام دهد و میزان قیر دریافتی از مبلغ قرارداد کسر می‌گردد. جدول مورد استفاده در این پروژه باید جدول شرکت شنزار بوده وسایر مصالح استفاده شده از لحاظ کیفیت باید ابتدا به تایید دستگاه نظارت برسد. مناقصه‌گران علاوه بر ارائه ضریب پیشنهادی موظف به ارائه آنالیز قیمت پیشنهادی می‌باشند. قیمت پیشنهادی مناقصه گران باید در دامنه قیمت عادله تعیین گردیده توسط کارفرما باشد و قیمت‌های غیر واقعی و غیر منطقی از سوی کارفرما قابل قبول نمی‌باشد. دهیاری سربندان در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.

اطلاعات تماس و آدرس دهیاری سربندان: شهرستان دماوند، روستای سربندان، ابتدای خیابان شهید سلیمانی جنب مرکز جامع سلامت سربندان، دهیاری سربندان تلفن: ۷۶۳۹۳۲۹۶ و ۷۶۳۹۲۰۱۰

دهیاری سربندان

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
خرید پوتین عملیاتی آتش نشانی

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)

شماره مناقصه: PGSOC-LEC- FIRE BOOTS-TE-02509

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد خرید پوتین عملیاتی آتش نشانی با نشان تجاری COFRA SPRINKLER را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به تأمین‌کننده واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

هزینه خرید اسناد: ۲,۰۰۰,۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا IR510180000000002390381134 به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۳۳۵۷-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۲,۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰ (دو میلیارد و ششصد و شصت میلیون) ریال

میزان پیش‌پرداخت: ۵۰ درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت‌نامه بانکی معتبر

مدت زمان قرارداد: ۱۰ ماه

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه شامل پاکت "الف" (ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه)، "ب" (پیشنهاد فنی)، "ج" (پیشنهاد مالی) و پاکت "د" (ارزیابی کیفی): تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹

محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه و محل تحویل کالا/پروژه: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت میدان نفت، بلوار خودکفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها

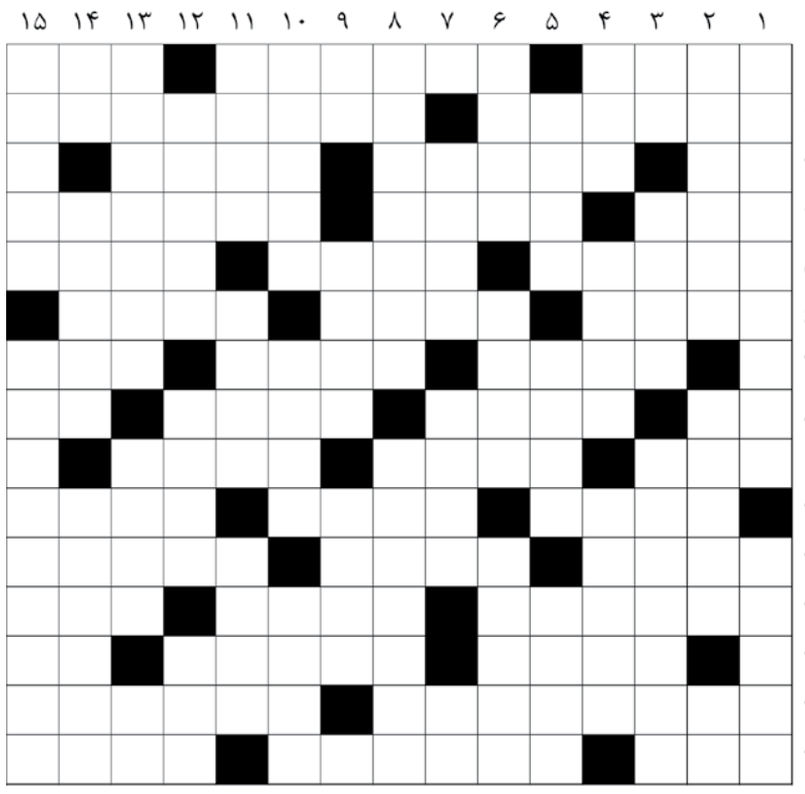
تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰-۰۷۶ داخلی ۳۷۰۸، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱-۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۴۱

جدول عادی



افقی: ۱) هیات وزیران ـ پادشاه مقتدر سلجوقی ـ حیوان نجیب ۲) کیسه نایلونی دسته‌دار ـ تبعیدگاه دکتر مصدق ۳) قلعه ـ بعد از ژانویه ـ به جا آوردن ۴) کلمه شرط ـ ویرایش سنتی تصویر عکاسی ـ خمیازه ۵) فرزندزاده ـ شهری در گیلان ـ اطلاعات سازمان یافته برای تحلیل ۶) انکارکننده ـ عذرخواهی ـ نوزاد ۷) تخم کتان ـ دعایی در مقام امام‌زمان (عج) ـ نومیدی ۸) رود بزرگ ـ زیرانداز ارزان قیمت ـ سکوی شیرجه ـ خدای ساختگی ۹) به یکباره ـ گلی زیبا ـ واحد شمارش شمشیر ۱۰) نماز هنگام خسوف و کسوف ـ پروازکننده ـ حالتی مخصوص زن آبستن ۱۱) تعیین‌کننده درجه وضوح تصویر ـ نوعی اجاق برقی ـ یاران پیامبر اکرم (ص) ۱۲) از ارزهای دیجیتال ـ بادها ـ تاب و توان ۱۳) شهری در فلسطین ـ فیلم کابویی ـ نفس خسته ۱۴) اصلاح رنگ و نور پس از فیلمبرداری ـ موفق ۱۵) رود پرآب مصر ـ هدایت‌کننده ـ ورم.

عمودی: ۱) نوعی دوخت در خیاطی ـ روشن و درخشان ۲) سرنگون ـ پاکی ـ خط‌کش نقشه‌کشی ۳) قدم یکپا ـ رشته کوه معروف آمریکای شمالی ـ از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا ۴) از بین رفته ـ طویل ـ آرزوها ۵) آتشخانه ـ وجود ندارد ـ فراوانی ۶) شادمانی ـ کنار ـ به‌درستی که ۷) بشقاب پرنده ـ میانه ـ نفس بلند ۸) از نشانه‌های پرکاری تیروئید است ـ یکی از دو گاز اصلی تشکیل دهنده هوا ۹) بخیل ـ دارای تشدید ـ شیرینی تبریز ۱۰) تهیه‌کردن ـ شکافنده ـ تکیه کردن ۱۱) تحفه ـ توپ و تشر ـ بیابان ۱۲) خطاب مردان ترکیه ـ روشنی تصویر ـ روکار ساختمان ۱۳) عمران ـ علم ستاره‌شناسی سنتی ـ پایتخت ایتالیا ۱۴) پسوند شباهت ـ رادار ـ اوضاع جوی ۱۵) بدون فکر قبلی و به طور ناگهانی ـ منجم.

جدول ویژه

افقی: ۱) برداشتنش جرم است ـ همسر کیکاووس ـ از نام‌های خرما در مراحل رشد ۲) از خلفای راشدین ـ اثر مشهور فرانسواز ساگان، بانوی نویسنده فرانسوی ۳) راه شاعرانه ـ جزیره ـ روایت فک پرندگان ۱۲) درختچه‌ای گرمسیری ـ بی‌خیال ـ بت عصر جاهلی ۱۳) آتشفشانی در ایتالیا ـ ساحل دریا ـ شبکه گسترده جهانی ۱۴) نوعی دسر ایتالیایی ـ باشگاه فوتبال پرتغالی ۱۵) غرغر ـ گواهمندی ـ کوشش.

عمودی: ۱) اقتصاددان آلمانی قرن نوزدهم ـ خانم کارآگاه ۲) کتابی از سامرست موآم ـ واحد پول سوئیس ـ ۳N) فیلمی در ژانر تریلر روان‌شناسانه به کارگردانی پل ورهوفن ـ رودی جاری در مازندران ـ نام طایفه‌ای بختیاری ۴) گردوخاک ـ سوغات بیرجند ـ دشنام ۵) ماری بسیار سمی ـ در شیشه نوشابه ـ گلی آپارتمانی ۶) بیماری تنفسی ـ گروهی ـ پرنده رنگارنگ ۷) شنونده ـ پرازدحام ـ عید ویتنام ۸) حداکثر ـ توفان دریایی ۹) خاندان ـ پروانه ـ محافظ بافت نرم نوک انگشتان ۱۰) از القاب اشرافی اروپا ـ سازی بادی ـ ناگزیر ۱۱) یار همایون ـ دادگر ـ نبرد ارتش آلمان و نیروهای متفقین در جریان جنگ جهانی اول ۱۲) خبرنامه ـ خوش‌اندام ـ عددی یک رقمی ۱۳) دور افتاده‌ترین جزیره مسکونی دنیا ـ هنگام ـ پهلوان ۱۴) روحانی زرتشتی ـ زگیل ـ موشک انداز ضدتانک ۱۵) یاقوت سرخ ـ یکی از دو تیره ایل قاجار.

حل جدول عادی ۶۸۴۰

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

حل جدول ویژه ۶۸۴۰

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