کارگاه زندگی

تغذیه مناسب در هوای آلوده چیست؟

آلودگی هوا دلیل اصلی بسیاری از بیماری‌های امروزی است؛ اما نمی‌توانیم دست روی دست گذاشته، شاهد نابودی سلامتی‌مان به‌وسیله آلاینده‌ها باشیم. اگرچه کارشناسان راهکارهای مختلفی مثل استفاده از تصفیه‌کننده هوا، بیرون نرفتن از خانه، استفاده از ماسک و ... را پیشنهاد داده‌اند اما تاثیر رژیم غذایی بیش از هر راهکار دیگری اهمیت دارد تا می‌توانید مایعات بیشتری بنوشید؛ خوردن مایعات به‌ویژه آب نه‌تنها باعث پاکیزگی مجاری گلو و دهان شده بلکه به دفع سموم از کلیه‌ها هم کمک می‌کند. همچنین استفاده حداکثر سه لیوان شیر و خوردن لبنیات به کودکان توصیه می‌شود. منابع غذایی حاوی ویتامین E استفاده کنید؛ منابع غذایی حاوی ویتامینE را می‌توان جزو یکی از بهترین‌های تغذیه مناسب در هنگام آلودگی هوا دانست؛ مانند گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز. محصولات گیاهی و میوه‌های تازه بخورید؛ اغلب سبزی‌ها و محصولات گیاهی تازه، غنی از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند عوارض آلودگی هوا را کاهش دهد. پرتقال، نارنگی، سیب و لیمو شیرین سرشار از ویتامینCاست. سیب سرب را جذب می‌کند و مانع رسیدن آسیب به سلول‌های بدن می‌شود. پرتقال، لیمو، گریپ فروت، هویج، انبه، کدوتنبل، فلفل سبز، اسفناج، انواع کلم، گوجه‌فرنگی، کیوی و غلات سبوس‌دار هم می‌تواند عوارض آلودگی هوا را کاهش دهد.

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

شخصیت مرزی

اختلال شخصیت مرزی، نوعی بیماری روان‌شناختی است که با حالت‌هایی مانند بی‌ثباتی در خلق‌وخو و مشکلات جدی در برقراری ارتباط میان فرد بیمار و دیگران بروز پیدا می‌کند. در افراد مبتلا به بی‌ثباتی رفتار، عملکرد و خلق‌وخو، رفتارهای پرخطر و خشم شدید، از شایع‌ترین نشانه‌های بیماری است. در این اختلال، افراد به تفکر سیاه و سفید گرایش پیدا کرده و درصورتی‌که انتظارات آنها برآورده نشود، دچار عدم تعادل و هیجانات شدید می‌شوند. علائم و نشانه‌های این اختلال عبارت است از: تلاش‌های مکرر و ناامیدانه برای جلوگیری از ترک‌شدن توسط دیگران، روابط شخصی ناپایدار، تصویر تحریف‌شده از خود و دیگران، رفتارهای تکانشی، رفتارهای خودتخریبی، خشم، شرم و احساس گناه مداوم، بیان غیرمنطقی احساسات، ترس از تنهایی و... علل زمینه‌ساز اختلال شخصیت مرزی شامل عوامل بیولوژیک، ژنتیکی، عوامل اکتسابی و تجارب دشوار دوران کودکی است. در افراد مبتلا به ناهنجاری‌های مغزی، این عوامل می‌تواند باعث تکانش‌گری و رفتارهای آشفته شوند و سطح سروتونین بدن را نیز از حد نرمال کمتر کند. از عوامل زمینه‌ساز این اختلال می‌توان به آزار و اذیت کلامی، جسمی و تربیت غلط والدین در دوران کودکی اشاره کرد. به این افراد در کودکی توجه کافی نشده و به علت احساس ترس و ناامنی که مراقب‌های اولیه در آنها ایجاد کرده‌اند، نوعی حس عدم اعتماد به دیگران، وابستگی یا ترس شدید در روابط دیده می‌شود. مصرف موادمخدر، فقر و مشکلات مالی، بی‌نظمی و عدم برنامه‌ریزی دقیق برای انجام کارها، عدم استفاده از خدمات سلامت روان و برنامه غذایی و خواب نامناسب شرایط روحی افراد مبتلا را وخیم‌تر می‌کند، اما در کل افراد مبتلا با روان‌درمانی و دارودرمانی تا حد زیادی قابل کنترل هستند. در مواجهه با افرادی که به اختلال شخصیت مرزی مبتلا هستند به این موضوع فکر کنید که شاید آنها فرصتی برای بهبود نداشتند و مسیر مناسبی برای رشد خود پیدا نکرده‌اند.

قانون مترقی برای حمایت از خانواده

قانون حجاب برای محدودکردن نیست، بلکه برای تعالی و بالندگی زنان در یک محیط امن است

بالاخره پس از کش‌وقوس‌های فراوان و با توجه به آنچه که رئیس مجلس شورای اسلامی گفته است، قانون عفاف و حجاب، ۲۳آذرماه ابلاغ می‌شود اما در این مدت، همان‌گونه که انتظار می‌رفت، برخی افراد و جریان‌های سیاسی که یا با اصل حجاب یا با اصل قانونی‌بودن آن مشکل دارند، به‌صورت غیرطبیعی در حال حمله به این قانون هستند.

برخلاف برخی افرادی که در این مدت کوتاه، نخوانده دست به نقد همه‌جانبه این قانون زده‌اند اما در یک نگاه منصفانه نمی‌توان از اثرات مثبت اجرای قانون حجاب در جامعه چشم پوشید. از آنجا که قانون حجاب به‌عنوان بخشی از فرهنگ و هویت اسلامی-ایرانی، به حفظ و ترویج ارزش‌های فرهنگی و مذهبی کمک می‌کند بنابراین یکی از اصلی‌ترین اثرات آن حفظ هویت فرهنگی خواهد بود. علاوه‌برآن، با رعایت حجاب امنیت اجتماعی افزایش می‌یابد و فضاهای عمومی برای همه افراد جامعه امن‌تر می‌شود و این مسأله نه‌تنها محدودکننده زن نیست، بلکه وسیله‌ای برای حفظ ارزش و کرامت او و بنیان‌های خانواده است. همچنین، با توجه به این‌که حجاب و پایبندی به یک چارچوب فرهنگی نشانه‌ای از اخلاق و آداب اجتماعی است، بنابراین عمل به این قانون می‌تواند با کمک به تقویت رفتارهای مثبت در جامعه، به‌عنوان یک ابزار برای هدایت رفتار جوانان و آموزش ارزش‌های اسلامی نیز عمل کند.

اگر چنین قانونی نباشد برخی افراد با سوءاستفاده از نبود آن می‌تازند و اهداف خود را پیش می‌برند. بنابراین دستگاه‌های ما باید به چنین قانونی افتخار کنند

هم‌ترازی در اجرا؛ مهم‌تر از تصویب

البته ناگفته نماند که هرقدر هم اهداف و بندهای یک قانون در زمان تصویب کارشناسانه و دقیق باشد، میزان اثرگذاری آن به هماهنگی و هم‌ترازی دستگاه‌های مختلف در اجرای آن بستگی دارد. به گونه‌ای که ناترازی بین بخش‌های مختلف حتی می‌تواند موجب التهاب جامعه منجر به کاهش اعتبار و مشروعیت قانون شود، چراکه وقتی مردم یک جامعه احساس کنند که دستگاه‌های مختلف به‌طور یکسان و منسجم عمل نمی‌کنند، ممکن است به قانون بی‌اعتماد شوند. همچنین بی‌نظمی و عدم‌هماهنگی می‌تواند به نارضایتی عمومی و احساس بی‌عدالتی در میان مردم منجر شود که این نارضایتی ممکن است به اعتراضات و تنش‌های اجتماعی دامن بزند. این ناترازی حتی می‌تواند اهداف اولیه تصویب یک قانون را به حاشیه براند. مثلا در قانون حجاب اگر دستگاه‌های اجرایی نتوانند به‌طور مؤثر و هماهنگ عمل کنند، پیام‌های فرهنگی و اجتماعی مربوط به حجاب تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

در این میان گروه‌ها و افرادی هم که به‌دنبال تضعیف نظام و قوانین موجود هستند، ممکن است از آب گل‌آلود ماهی گرفته و به ترویج رفتارهای غیرقانونی بپردازند. مینو اصلانی، رئیس اندیشکده زن و خانواده دانشگاه جامع امام حسین(ع) در گفت‌وگو با جام جم با بیان این‌که ناترازی در اجرای قانون موضوع بسیار مهمی است می‌گوید: طبیعتا یک قانون نمی‌تواند همه موضوعات را پوشش دهد و نیازمند اجراست تا خلأهای آن به‌دست بیاید و قانون‌گذاران بتوانند آن را رفع کنند. در هر حال اکنون قانون حجاب توسط نمایندگان مردم تصویب شده و برخی نقاط مبهم آن نیز بهتر است در یک جلسه با حضور دست اندرکاران این قانون و بین قوا شکل گیرد، چراکه یک قانون اگر به‌درستی اجرانشود اثرات منفی نسبت به نبودش خواهد داشت.

هیچ‌گاه قانون باعث دوقطبی شدن جامعه نمی‌شود

اصلانی با بیان این‌که یکی از چالش‌های این قانون نگاه جناحی به آن است، می‌افزاید: درهرحال اجرای قانون حجاب با تمام کم‌وکاستی‌هایش بهتر از نبود آن است، چراکه عموم افراد جامعه و زنان ما مقید به رعایت حجاب هستند اما عده اندکی هستند که قانون‌شکنی کرده یا نسبت به آن بی‌توجهی می‌کنند.

رئیس اندیشکده زن و خانواده دانشگاه جامع امام حسین(ع) قانون حجاب را مترقی‌ترین قانون حمایت از خانواده دانست و ادامه داد: اگر چنین قانونی نباشد، برخی افراد با سوءاستفاده از نبود آن می‌تازند و اهداف خود را پیش می‌برند. بنابراین دستگاه‌های ما باید به چنین قانونی افتخار کنند، نه این‌که به آن حمله کرده و با شانتاژها سعی در تخریب و دوقطبی‌سازی داشته باشند، زیرا هیچ‌گاه قانون باعث دوقطبی‌شدن جامعه نمی‌شود و بالعکس موجب می‌شود تا همه افراد جامعه در یک سایه عدالت‌مدارانه حرکت کنند و عفت عمومی جامعه دچار خدشه نگردد.

اصلانی می‌گوید: قانون موجب آرامش و حمایت از تمامی افراد جامعه است و از حقوق شهروندی دفاع می‌کند.

البته گاهی حقوق شهروندی به مسائل جانی و مالی مربوط می‌شود و گاهی به عفاف جامعه مربوط است. در هر صورت، هر قانون خاستگاه متفاوتی دارد و باید مورد احترام همگان قرار گیرد. اگر کسی نسبت به قانونی انتقاد دارد، ابتدا باید اجازه دهد آن قانون در جامعه شکل بگیرد و جابیفتد. درصورتی‌که پس از اجرایی‌شدن آن، خلأهایی مشاهده شد، صاحب‌نظران باید برای رفع آن اقدام کنند.

نخبگان و رسانه؛ بازوان ایجاد وحدت در جامعه

یکی از اثرات و اهداف تصویب قانون و البته اجرای درست آن، ایجاد وحدت و همبستگی بیشتر در میان همه افراد جامعه است. رئیس اندیشکده زن و خانواده دانشگاه جامع امام‌حسین(ع) در خصوص راه‌های حفظ وفاق و وحدت ملی در اجرای قانون می‌گوید: نخبگان در این زمینه نقش مهمی دارند که با تحلیل درست این قانون دیدگاه‌های خود را به دور از نگاه‌های سیاسی به جامعه منتقل کنند و فرصتی برای اجرای قانون نیز بدهند. علاوه بر نخبگان، رسانه‌ها در معنای عام نیز باید در تبیین این قانون برای جامعه برنامه‌سازی و نشست‌هایی را در این زمینه برگزار کنند. وی ادامه می‌دهد: موضوع حجاب برای جامعه ما از جهاتی دارای اهمیت است و همه افراد هم اذعان به حفظ جامعه با این پشتوانه عمیق فرهنگی دارند، بنابراین اگر ما قانونی در این زمینه نداشته باشیم زندگی عفیفانه و مستحکم خانواده‌ها دستخوش حوادث و جریانات مختلف قرار می‌گیرد و اکنون این قانون کمک می‌کند تا ما در یک حرکت هماهنگ بین مسئولان و مردم این تمدن را حفظ کنیم و به آیندگان تسری دهیم.

قانونی برای تعالی و بالندگی زنان

اصلانی با بیان این‌که قانون حجاب می‌تواند برای دنیا یک الگو باشد، بیان می‌کند: این قانون برای محدودکردن، نیست بلکه برای تعالی و بالندگی زنان در یک محیط امن است. آن‌قدر قانون حجاب و عفاف حرف‌های نو برای جامعه جهانی دارد که باید به این قوانین ببالیم نه این‌که خودمان را در معرض سؤال قرار داده و دائم جواب بدهیم. وی می‌افزاید: وقتی دشمنان انسانیت، فطرت و کرامت الهی بشر با این قانون مخالفت می‌کنند نشان می‌دهد که این قانون اثرگذار است، بنابراین نباید اجازه دهیم این مسأله وفاق ملی را تحت تاثیر قرار دهد، چراکه این قوانین سازنده و قوام‌دهنده جامعه است و نباید با نگاه منفی به آن نگریست. البته توجه به این نکته نیز ضروری است که هر قانونی برای جاافتادن و مشخص‌شدن ابعاد مختلف آن نیازمند زمان و فرهنگ‌سازی است.

www.arna-co.com
آرنا
آگهی اعطای نمایندگی در تمام استان‌ها
پوشاک بانوان و آقایان
شرکت پارمیس تجارت آرنا
تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور دعوت به همکاری می‌نماید.
شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.
تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی
برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱ ۸۸۳۴ ۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

کارآفرینان برتر صنعت مد و پوشاک

صنعت مد و پوشاک یکی از صنایع جذاب، سودآور و در عین حال دشوار است. کارآفرینی در صنعت مد و پوشاک با جذابیت و خلاقیت بسیاری همراه است. تنوع و سودآوری این حوزه، باعث شده است ورود به این صنعت در اولویت کارآفرین‌های زیادی قرار گیرد. کارآفرینان این صنعت به اشکال مختلف شامل طراحی مد و پارچه، تأمین مواد اولیه و تولید، اشتغال‌زایی می‌کنند و معمولاً به دو شیوه فعالیت دارند. برخی از آنان صاحبان برند خود هستند. برخی کارآفرینان نیز با سرمایه‌گذاری روی یک شرکت در این حوزه به فعالیت پرداخته‌اند. این افراد بر روی تشکیل گروهی از نیروهای آموزش دیده، ایجاد ارزش و سودآوری متمرکز هستند.

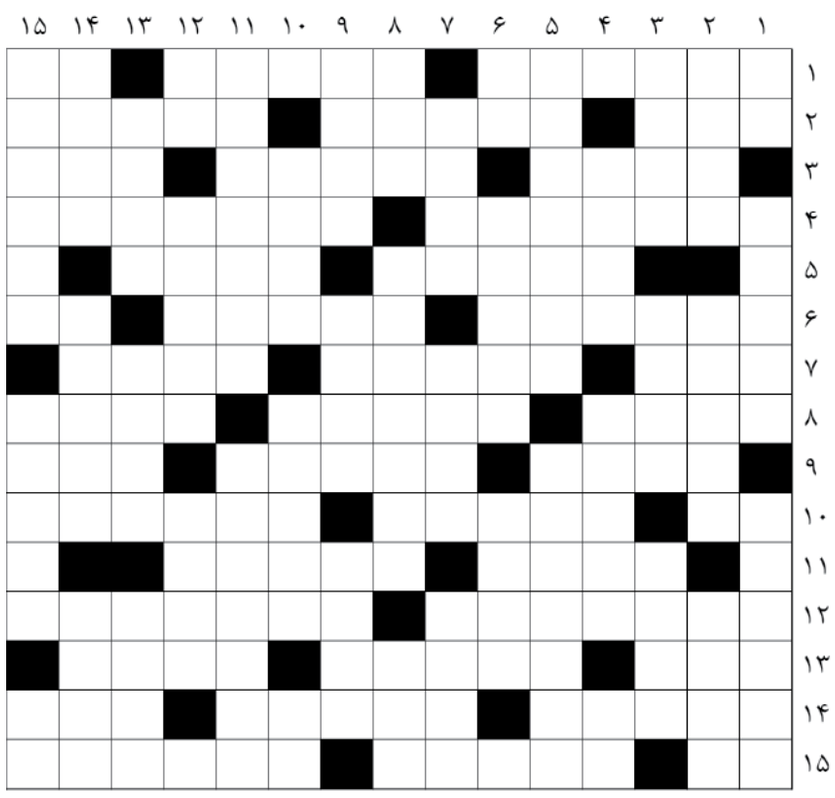
شرکت پارمیس تجارت آرنا از جمله کارآفرینان مطرح صنعت پوشاک است که به‌صورت عملیاتی از سال ۱۳۸۰ در حوزه البسه اداری بانوان و آقایان آغاز به‌کار نمود و هدف‌گذاری خود را از بدو تاسیس، تولید پوشاک درجه یک و مرغوب با رعایت استانداردهای جهانی و بهره‌گیری از هنر و خلاقیت طراحان ایرانی و متخصصین دوخت برای ایجاد اشتغال در عرصه مد و لباس برای عموم هموطنان و صادرات قرار داد و با تمهیدات پیش‌بینی شده هم‌راستا با تعهدات خود و چه بسا فراتر از آن پیش رفته و پاسخگوی بخش قابل توجهی از نیاز بازار و دارای تنوع تولید انواع لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات، بیمارستانی، فروشگاهی، خدمات، کت و شلوار و پیراهن آقایان، مانتو و شلوار بانوان، محصولات چرمی، لباس و کفش‌کار و هدایای تبلیغاتی است.

مجموعه آرنا تنها شرکت تخصصی پوشاک فرم در ایران است که اقدام به تولید اختصاصی پوشاک بانوان، آقایان و البسه کار نموده است و طراحی خاص برگرفته از رنگ سازمانی با توجه به نوع فعالیت هر بخش برای سازمان‌ها و شرکت‌ها و به شکل شخصی‌دوزی ارائه می‌نماید. شرکت آرنا به‌واسطه انجام خدمات ویژه، طراحی منحصر به‌فرد و کیفیت بالای تولیدات، طرف قرارداد بسیاری از نهادها و سازمان‌های بزرگ دولتی و خصوصی بوده و البسه فرم آنان را تامین و در حال حاضر، اقدام به اعطای نمایندگی در سراسر کشور نموده است. اخذ عناوین متعدد از جشنواره‌ها و همایش‌های مختلف از جمله مدیر شایسته ملی، رضایت‌مندی مشتری، برند برتر پوشاک اداری، استراتژی برند، کارآفرین موفق کشور و حامی برگزیده پوشاک صنعتی، گواه عزم استوار این نشان پرافتخار ایرانی برای دستیابی به قله‌های موفقیت و توسعه بازار است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۷۹

جدول عادی



افقی: ۱) هسته آهنربای دائمی در ژنراتور- کنترل دقیق- پاسخ منفی ۲) رئیس قبیله- یار خمیردندان- فلزی دیرگداز ۳) پاسخ- دلباخته یوسف(ع)- زمین آماده کشت ۴) حاملگی- شفاعت ۵) پراکنده- سازمان پیمان مرکزی ۶) خوش‌رفتاری- مقابل بردن- صوت شگفتی ۷) گرسنگی- بازیکن خط میانی- دادوفریاد ۸) حلقه نورانی اطراف چیزی- زیباترین شهر لهستان- بازگرداندن ۹) افسار- نقل حدیث- ذریه ۱۰) اصل هر چیز- کلید خودرو- شبیه بودن ۱۱) صحنه‌های پرتحرک و دارای زدوخورد در فیلم- مجموعه داستانی نوشته منیرو روانی‌پور ۱۲) ژانری سینمایی- از شهیدان نامی کربلا ۱۳) قرارگاه- امروز عرب- رشوه دادن ۱۴) بازداشت‌کردن- زورگو- اختلالی عصبی ۱۵) رب‌النوع خورشید در مصر باستان- بالاتر از آن رنگی نیست- از رنگ‌های گرم.

عمودی: ۱) برادر عرب- نوعی سوسمار بزرگ- وسیله اندازه‌گیری مقاومت الکتریکی ۲) لقبی در هندوستان- وسایل مورد نیاز- اتفاق افتادن ۳) درخشان- داناتر- نیلگون ۴) انسان- از نژادهای سگ- بله انگلیسی ۵) حالتی از نشستن- دقت بسیار ۶) خاک سفالگری- طرز عمل- از القاب امرای ترک ۷) رئیس وزارتخانه- سریع- از ابزار هنر خوشنویسی ۸) سنگین‌ترین حیوان- ویژه‌نامه رادیو و تلویزیون روزنامه جام جم- سرپرست ۹) گروه مجهز- چند وکیل- کفر... از کفت بیرون کند ۱۰) زیانکار- پست الکترونیک- نیمه چیزی ۱۱) شاعر- شلاق ۱۲) پول ژاپن- گوناگون- رشته باریک و دراز ۱۳) فلانی- واحدی در وزن- مقتول ۱۴) مژده- دستیار- لازم ۱۵) خواهر- ضربه‌ای با انگشت- لقب سلاطین پیشدادی.

جدول ویژه

افقی: ۱) افتخار و سرافرازی- چین‌های منظم پرده- بنابراین ۲) یک‌ششم- اصرار بر انجام کاری- شاهزاده تروا که با آشیل جنگید ۳) رفیق- اصطلاحی در فوتبال- نام ۴) یکی از پنج آواز موسیقی سنتی ایرانی- درهم و پیچیده ۵) سوراخ کوچک- پنبه‌زن ۶) از بحور شعر فارسی- سال پرباران- اصفهان قدیم ۷) چندرأی- ترشیز امروزی- ثابت و استوار ۸) خشنود- معدوم- تمدن مکزیک ۹) حقه باز- از آثار دکتر محمدعلی اسلامی ندوشن- تاریکی ۱۰) پاسخ منفی- فاکس- برادر افراسیاب ۱۱) تخمک- ارجمند ۱۲) رئیس شکارچیان- رنگ بندی ۱۳) درنگ- رفت‌وآمد زیاد- فرمانده سپاه حضرت داوود(ع) ۱۴) از اقلیت‌های مذهبی- شیوه رندان بلاکش باشد- سازه ۱۵) رمق آخر- از کشورهای متحدین در جنگ جهانی اول- رمانی طنز و انتقادی نوشته میخائیل بولگاکف.

عمودی: ۱) فلزی با خاصیت ضد باکتری- مریض- نشدنی ۲) قرض- ریزه‌های چوب- ضعیف و لاغر ۳) نام‌ها- داور- موروثی ۴) شهر باستانی و قرمز رنگ اردن- نام دو تن از پادشاهان مجارستان بود- ضمیر جمع ۵) پدر ترکیه نوین- فیلسوف خندان یونان باستان ۶) لنگه بار- باغبانی که تاک پرورش می‌دهد- زبانه آتش ۷) زادگاه عطار نیشابوری- سبیل- چوپان ۸) صومعه- از شهرهای مهم آلمان- نسخه تدوین نشده فیلم ۹) اساس موسیقی ایرانی را تشکیل می‌دهد- پدید آمدن- ویرایش سنتی تصویر عکاسی ۱۰) کلاه درویش- دومین رقم از سمت راست عدد- تکرار حرفی ۱۱) کنایه‌آمیز- آشپز نیکوکار ضحاک ۱۲) نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای- درختی گرمسیری- انبار گندم ۱۳) دریغ- اهل یزد- خشک ۱۴) رمانی نوشته کورتزیو مالاپارته ایتالیایی- کاوش- قالب زرگری ۱۵) ترکیب آبی و سیاه- از ملزومات اداری- حرف ندا.

حل جدول عادی ۶۸۷۸

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

حل جدول ویژه ۶۸۷۸

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