

لزوم شناخت احساسات

احساسات، بازتابی از وضعیت درونی ما هستند. بنابراین، شناخت احساسات گامی اساسی در مسیر خودشناسی است. احساسات بر تمام جنبه‌های زندگی ما اثرگذارند. آنها ریشه در نحوه‌نگرش ما به مسائل دارند و به بروز رفتارهای خاصی در ما منجر می‌شوند.

افکار، نوع و شدت رویدادهای مختلف، تجربیات قدیمی، نحوه تعاملات ما با دیگران، وضعیت جسمی و روانی ما و ... نوع و شدت احساسات ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. احساسات مختلف، فعل و انفعالات متفاوتی در مغز و بدن‌مان ایجاد می‌کنند. شناخت نوع احساس، باعث می‌شود که بهتر بتوانیم هیجانات، رفتارها و واکنش‌های خود را کنترل کنیم و تصمیم‌های مناسب‌تری بگیریم. از سوی دیگر مشترک‌بودن احساسات انسان‌ها در برخی شرایط، سبب ایجاد احساس همدلی میان آنها و انجام کارهای گروهی می‌شود. احساسات خوشایند و ناخوشایندی که تجربه می‌کنیم در تصمیم‌گیری‌های نهایی ما بسیار مؤثرند.

احساسات خوشایند شامل احساس امیدواری، شادی، عشق، لذت، انگیزه و ... و احساسات ناخوشایند مانند احساس افسردگی، یاس، غم، ترس، خشم و... است. وجود هر دو نوع احساسات برای زندگی ایده‌آل الزامی است. احساسات ما را به انجام برخی کارها ترغیب و از انجام پاره‌ای دیگر از امور بازمی‌دارند.

برای شناخت بهتر احساسات خود مشخص کنید چه چیزهایی را دوست دارید، از چه چیزهایی بدتان می‌آید، چه چیزهایی شما را می‌ترساند و رفتارهای‌تان را مرور کنید و به درست و غلط بودن آنها فکر کنید و سپس رفتارهای درست جایگزین را مشخص نمایید. احساسات و رفتارهای‌تان را سرکوب نکنید، در صورت لزوم گریه کنید و با خودتان در مورد حسی که دارید صحبت نمایید و اثرات مثبت و منفی احساسی که دارید را در نظر بگیرید.

کارگاه زندگی

گفت‌وگو در روابط زناشویی نقش مهمی بر عهده دارد و به تقویت ارتباط عاطفی و فیزیکی کمک می‌کند. این ارتباطات صادقانه، اعتماد و درک متقابل را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، گفت‌وگو بهترین ابزار برای شناخت متقابل زوجین است. با بهره‌گیری از این مهارت، زوج‌ها می‌توانند به درک جامعی از یکدیگر دست‌یابند و با اعتمادبه‌نفس بیشتری خواسته‌ها و نظرات خود را بیان کنند. این مهارت، ذاتی

اهمیت گفت‌وگوی موثر در میان زوجین

از قانون جدید حجاب چه خبر؟

بهبانه جویی‌هایی برای عدم تمکین از قانون حجاب

شورای اسلامی با در نظرگیری مجموع شرایط اقدام به تصویب قانون حمایت از خانواده از طریق ترویج فرهنگ عفاف و حجاب کرد. طبق قانون جدید مجلس، در وهله اول این معضل از جرم به تخلف تبدیل شده و روند برخورد با آن از حالت پلیسی به سمت مواجهه نرم و هوشمند رفته است.

جامعیت و کم‌جالش‌بودن قانون

در این قانون از ماده ۲ تا ماده ۲۵ برای بسیاری از دستگاه‌های دولتی و حاکمیتی، از سازمان انرژی اتمی گرفته تا سازمان اداری و استخدامی کشور و ... به فراخور نقش خود وظایف مشخصی تعریف شده‌است که خود نشان دهنده جامعیت و شفافیت این قانون است. از طرفی قانون عفاف و حجاب مجازات سنگین را برای دانه‌درشت‌ها یعنی سلبریتی‌ها و افراد مشهور در نظر گرفته و برای افراد معمولی، مجازات کاملاً

تقلیل یافته‌است.

برای مثال در ماده ۴۲ قانون اشاره شده‌است که افراد مشهور و برنامه‌ریزی و نقشه، تبدیل به مسئله‌ای تحمیلی برای کشور شده‌است. ایشان همچنین کشف حجاب را حرام شرعی و حرام سیاسی دانستند و تأکید کردند همان‌طور که دشمنان با نقشه و برنامه وارد این کار شده‌اند، ما هم باید با برنامه و

در ایران طبق قانون اساسی، برای کشف حجاب و نوع پوشش مجازات‌هایی در نظر گرفته شده است که با توجه به شرایط جامعه کنونی، گسترش فضای مجازی و شرایط مختلف، لزوم بازنگری در قوانین موجود امری بدیهی به نظر می‌رسید. برای مثال «گشت‌ارشاد» به دلیل بازدارندگی کم و هزینه زیاد برای کشور، تأثیری در جلوگیری از گسترش کشف حجاب و بدپوششی در جامعه نداشت. بر همین اساس مجلس

و ارثی نیست، بلکه با آگاهی و آموزش قابل تقویت است. کسانی که این مهارت را در خود پرورش داده‌اند، می‌توانند گفت‌وگوی مؤثری با همسر خود داشته باشند. بااین حال، رعایت نکات و اصول مشخصی در گفت‌وگوهای زوجین ضروری است تا این تعاملات برای هر دو طرف سازنده و ثمربخش باشد و به نتایج مثبتی منجر شود. یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید مد نظر قرار داد این است که هرگز

و تحت هیچ شرایطی به یکدیگر توهین نکنید. در هر بخش از گفت‌وگو اگر تصور کردید که سخنان طرف مقابل را متوجه نمی‌شوید توضیح بیشتری بخواهید تا مفهوم درست‌تری را دریافت‌کنید. این مسأله موجب می‌شود که سوء تفاهم‌ها کاهش یابد. گفت‌وگواز حائز اهمیت‌ترین مهارت‌های زندگی مشترک است، چراکه بدون آن کم‌کم از یکدیگر دور می‌شویم و این خود یک تهدید بزرگ برای زندگی زناشویی است.

در صورت اجرای دقیق این قانون از سوی همه نهادهای مسئول، در بلندمدت شاهد یک فرآیند نرم و کم‌جالش برای اصلاح وضع موجود در زمینه حجاب خواهیم بود.

آثارشیم و سیاسی‌کاری

آثارشیم در لغت به نظریه‌ای سیاسی گفته می‌شود که عقیده دارد مرجعیت و قدرت سیاسی در هر شکلی غیرضروری و ناپسند است؛ اما در اصطلاح محاوره‌ای به نوعی بی‌قانونی یا هرج و مرج، آثارشیم گفته می‌شود. بر این اساس، برخی افراد که اتفاقاً به دلیل قدرت و رسانه‌ای که در اختیار دارند، بر بخش قابل توجهی از جامعه تأثیرگذار هستند، در زمینه حجاب مواضع متناقضی اتخاذ می‌کنند؛ گاهی با پشت‌آرشاد مخالفت می‌کنند، گاهی با حجاب‌بان مترو، گاهی با قوانین پوشش برای ورود به دانشگاه سر ناسازگاری دارند و امروز نیز قانون مجلس در مورد حجاب را نقد می‌کنند. گویی این جریان با هرگونه قانون و ضابطه‌مندشدن مسأله پوشش و حجاب مخالفند. ادعای این جریان آن است که جامعه براساس عرف، خود به نقطه تعادلی در رابطه با پوشش خواهد رسید و نیازی به قانون‌گذاری در این زمینه نیست. اما ساده‌انگاری این جماعت در جایی است که نقش دولت‌های خارجی و کمپانی‌های مد و لباس و رسانه‌های ضددین و ... را در تغییر عرف یک جامعه برای اهداف پشت پرده دشمنان نمی‌بینند و همه چیز را اتفاقی و حاصل یک حرکت طبیعی می‌دانند. از سوی دیگر، موضوع سیاسی‌کاری نیز یکی دیگر از رویکردهای نادانست به مسأله حجاب است. این مسأله نه تنها در زمان انتخابات توسط جریان غرب‌گرا برای جلب آرای مردم مورد استفاده قرار می‌گیرد، بلکه پس از انتخابات نیز به‌منظور تخریب رقیب بر روی آن موج‌سواری می‌شود. حال آن‌که این‌گونه سیاسی‌کاری‌ها در موضوعات اجتماعی -فرهنگی مانند حجاب، موجب شده است وضعیت حجاب به جای بهبود، روز به روز به سمت بدتر شدن پیش برود. این درحالی‌است که قانون‌گذار و مجری قانون باید مراقب این دو جریان، یعنی سیاسی‌کاران و آثارشیمست‌های قانون‌گریز در زمینه حجاب باشند و از هیاهوی پوچ این جماعت، در اجرای حکم الهی حجاب نهراسند.



شرکت کشاورزی و دامپروری ران (سهامی خاص)

آگهی مزایده (نوبت دوم)

مزارعه کاری حدود ۱۹ هکتار شالی بهاره

شرکت کشاورزی و دامپروری ران در نظر دارد، مزارعه‌کاری حدود ۱۹ هکتار از اراضی زراعی خود را در منطقه چمستان به آدرس: یک کیلومتر ۱۰ جاده امل، دهستان بنفشه ده، روستای کنسپا (واحد امل) به منظور یک دوره کشت شالی بهاره برای سال زراعی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ با اعلام نرخ پایه (به شرح اطلاعات تکمیلی مندرج در فرم برگ شرایط مزایده) از طریق مزایده عمومی (نوبت دوم) به‌صورت کتبی در صورت لزوم حضوری، به مزارعه کار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده به آدرس محل برگزاری مزایده و یا به سایت شرکت به آدرس www.agranranco.ir مراجعه نمایند و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های زیر (مدیر بازرگانی - آقای البرزی) تماس حاصل فرمایند.

۰۹۱۱۱۵۶۴۲۳۸
۰۶ - ۲۳۲۳۸۰۹۵ - ۰۱۷ داخلی ۲۸

مهلت واريز سپرده و ارائه پیشنهاد قیمت: ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶

تاریخ و زمان برگزاری مزایده: ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶

محل برگزاری مزایده: گرگان، خیابان ملاقاتی، بلوار شهید شکاری، جنب اداره کل شبيلات دفتر مرکزی شرکت

● شرکت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

(شرکت کشاورزی و دامپروری ران)



شرکت کشاورزی و دامپروری ران (سهامی خاص)

آگهی مناقصه

فشاری یک حلقه چاه عمیق

شرکت کشاورزی و دامپروری ران در نظر دارد نسبت به فشاری یک حلقه چاه عمیق با مشخصات قید شده در برگ شرایط مناقصه واقع در فیروزکوه، یک کیلومتر ۸ جاده قانعشهر - واحد فیروزکوه از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید.متقاضیان می‌توانند جهت دریافت فرم شرایط مناقصه به آدرس محل برگزاری مناقصه و یا به سایت شرکت به آدرس www.agranranco.ir مراجعه نمایند همچنین جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های زیر (مدیر بازرگانی - آقای البرزی) تماس حاصل فرمایند.

۰۹۱۱۱۵۶۴۲۳۸
۰۶ - ۲۳۲۳۸۰۹۵ - ۰۱۷ داخلی ۲۸

آخرین مهلت واريز سپرده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶

تاریخ و زمان برگزاری مناقصه ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶

محل برگزاری مناقصه: گرگان، خیابان ملاقاتی، بلوار شهید شکاری، جنب اداره کل شبيلات، دفتر مرکزی شرکت

● شرکت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

(شرکت کشاورزی و دامپروری ران)



شرکت کشاورزی و دامپروری ران (سهامی خاص)

آگهی مزایده

فروش حدود ۳۲ تن انواع ماهی پرورشی

شرکت کشاورزی و دامپروری ران در نظر دارد حدود ۳۲ تن انواع گونه‌های ماهی پرورشی تولیدی آبیندان (کوستر ۳ و ۴) خود را (به‌شرح اطلاعات تکمیلی مندرج در برگ شرایط مزایده) واقع در کتبدکاوس یک کیلومتر ۲۰ جاده دیگچه از طریق برگزاری مزایده عمومی به‌صورت کتبی (در صورت لزوم حضوری) بهفروش برساند.

متقاضیان می‌توانند جهت دریافت فرم شرایط مزایده به آدرس محل برگزاری مزایده و یا به سایت شرکت به آدرس www.agranranco.ir مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های زیر (مدیر بازرگانی - آقای البرزی) تماس حاصل فرمایند.

۰۹۱۱۱۵۶۴۲۳۸
۰۶ - ۲۳۲۳۸۰۹۵ - ۰۱۷ داخلی ۲۸

آخرین مهلت واريز سپرده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶

تاریخ و زمان برگزاری مزایده: ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶

محل برگزاری مزایده: گرگان، خیابان ملاقاتی، بلوار شهید شکاری، جنب اداره کل شبيلات، دفتر مرکزی شرکت

● شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.

(شرکت کشاورزی و دامپروری ران)



شرکت فرايداست انرژی فلات

آگهی مناقصه عمومی

دو مرحله‌ای نوبت اول

شماره مناقصه: **FEF/TENDER-MKF-M403-C1048**

۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرايداست انرژی فلات به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک‌نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱

۲- موضوع مناقصه: اجرای نازک‌کاری، تأسیسات برقی و مکانیکی ساختمان‌های غیرصنعتی پروژه احداث پالایشگاه مهر خلیج‌فارس

۳- زمان،مهلت‌ونشانی دریافت‌اسناد:

۳-۲-حق‌افزایشان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتماً موضوع و پروژه ذکر گردد).

۳-۲- هر یزنه خرید اسناد معادل ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۰۵۴۴۰۳۶۰۰۲ نزد بانک تجارت تسهیه هر میزان کد ۲۳۸۰ به نام شرکت فرايداست انرژی فلات واريز واصل رسيد بانکی واريز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و فرار داد‌های شرکت تحویل نمایند.

۵- محل پروژه: بندر عباس

۶- ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر به منظور شرکت در مناقصه الزامی است.

۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸- هر یزنه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روزنامه جام‌جم مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۹



شرکت فرايداست انرژی فلات

آگهی مناقصه عمومی

دو مرحله‌ای نوبت اول

شماره مناقصه: **FEF/TENDER-MKF-M403-C1049**

۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرايداست انرژی فلات به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک‌نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب پلاک ۲ ساختمان توحید طبقه ۱

۲- موضوع مناقصه: انجام خدمات بازرسی شخصی ثالث (TPA) در بخش نصب و اجرا پروژه احداث پالایشگاه مهر خلیج فارس

۳- حداقل شرایط مناقصه گران:

۳-۱- دارای مجوز و تأیید به‌عنوان پیمانکار بانگ مرکزی جمهوری اسلامی ایران

۳-۲- دارای یمنانه‌مه مسئولیت حرفه‌ای مناسب با موضوع مناقصه

۳-۳- دارای حداقل ۱۰ سال سابقه کاری مشابه در پروژه‌های نفت، گاز و پتروشیمی

۳-۴- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتماً موضوع و پروژه ذکر گردد).

۳-۴- هر یزنه خرید اسناد معادل ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۰۵۴۴۰۳۶۰۰۲ نزد بانک تجارت تسهیه هر میزان کد ۳۳۸۰ به نام شرکت فرايداست انرژی فلات واريز واصل رسيد بانکی واريز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۵- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و فرار داد‌های شرکت تحویل نمایند.

۶- محل پروژه: بندر عباس

۷- ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر به منظور شرکت در مناقصه الزامی است.

۸- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۹- هر یزنه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روزنامه جام‌جم مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۱۲ جدول عادی

افقی: ۱) مشغول -دانه‌های خوراکی- غذای رقیق ۲) فونداسیون -قطار برقی شهری- به کمال رسیدن ۳) کشتی ژاپنی -آبی تیره- سوره پنجم قرآن ۴) سرچشمه- حسرت، دریغ ۵) لباس- خون‌ریزی بی‌رحم - دومین قاره بزرگ دنیا۶) فضاییمای بالدار- قرار داده شده، سال آذری ۷) اسب سیاوش در شاهنامه- برودت - کجاوه۸) پیشاز دورقمی‌ها- از عوامل اصلی و انسانی تولید فیلم - طمع۹) براق‌کننده کفش - چناتکار- پشت سر۱۰) از علویان مبارزه که در کوفه ضدحکومت بنی امیه قیام کرد- قسمتی از دست- پر تو بوقدرت نور تک رنگ ۱۱) دانشگاهی معتبر در انگلستان- از القاب امرای ترک - خطی در دایره۱۲) کتاب زرتشت - در آفرینش زیب گوه‌رند۱۳) اهل سرزمین گل‌ها- آشکار - قه‌با۱۴) نقشه صحنه تصادف - با صداقت- همسر زن۱۵) جای پا- نوعی راه‌رفتن اسب- سخن گستاخانه.

عمودی: ۱) پس از آن - حشره‌ای از خانواده سوسک - رخنه‌گر اینترنتی ۲) زمین - از خواهران بروتنه - نت پنجم ۱۲) رنجر- رودی جاری در مازندران - صلح۱۳) عکس پس از ظهور- جان‌ها شاعر نایب‌ناه) تلخ - از علائم کم‌کاری تیروئید- بخش مراقبت‌های ویژه - بیمارستان۶) پشه مالاریا یک‌دنگی ۷) زن سرخ‌رو- پایکوبی و دست افشانی صوفیان - اپرای کوچک ۸) از نجاسات در اسلام - جاده‌ای که دور شهر کشیده می‌شود- رتبه نایب‌فرمان ۹) ضروری- سال ۲۵۴ هجری- فرزند نتیجه۱۰) واحد اندازه‌گیری ظرفیت الکتریکی- از

الفیای زبان یونانی ۱۱) هوای اطراف کره زمین - از خواهران بروتنه - نت پنجم ۱۲) رنجر- رودی جاری در مازندران - صلح۱۳) بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان - مدخل ۱۴) مقابل رفت- فرزند اسماعیل نبی۱۵) - نگاه۱۵) آتش اصیل مشهدی- همسایه تونس، لیبی و نیجر، بعید.

جدول ویژه

افقی: ۱) صدای پرندگان آوازه‌خوان - دوربین فیلمبرداری قابل حمل- گیاه

حل جدول ویژه ۶۹۱۱

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

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ش	ر	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا
۲	ا	ش	ر	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا
۳	ا	ش	ر	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا
۴	و	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر
۵	ر	ا	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا	ب
۶	ن	ب	ا	ب	ا	د	و	د	م	ت	د	و	ر	ک	د
۷	ا	م	د	ا	ر	ا	ن	ا	ز	و	ج	ا	ب	ا	ب
۸	م	ج	ا	د	ه	ر	ا	ن	ا	ز	و	ج	ا	ب	ا
۹	و	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر
۱۰	د	ی	ر	و	ز	ت	م	ا	م	ی	ر	و	ز	ت	م
۱۱	و	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر
۱۲	و	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر
۱۳	ا	ش	ر	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا	ب	ا	ر	ا
۱۴	ن	ب	ا	ب	ا	د	و	د	م	ت	د	و	ر	ک	د
۱۵	ی	ر	و	ز	ت	م	ا	م	ی	ر	و	ز	ت	م	ا