مدت زمان استفاده از گوشی برای کودکان چقدر است؟

تکنولوژی امروزه بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما شده است و فرزندان ما نیز از آن استفاده می‌کنند. طبق پژوهش‌های انجام شده، در حال حاضر میانگین سن کودکان برای داشتن تلفن هوشمند ۱۰ سال است. تماشای تلویزیون، استفاده از انواع کار با صفحه نمایش هستند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که به‌طور متوسط ، کودکان در روز هفت ساعت از زمان خود را صرف استفاده از صفحه نمایش مانند: رایانه، بازی‌های ویدئویی و استفاده‌ازرایانه‌های‌شخصی،گوشی‌موبایل‌یاتبلت‌های‌هوشمند می‌کنند و تقریبا پنج ساعت را جلوی تلویزیون هستند. این مقدار فراتر از مقدارهای توصیه شده توسط آکادمی اطفال آمریکا است. آکادمی اطفال آمریکا (AAP) توصیه می‌کند که مدت زمانی را که نوزادان و کودکان نوپا جلوی صفحه می‌گذرانند، محدود کنید. این توصیه خوبی است اما در دنیای امروز، دور نگه داشتن فرزندان از تلویزیون‌ها، تبلت‌ها، رایانه‌ها، تلفن‌های هوشمند و سیستم‌های بازی می‌تواند سخت باشد. این آکادمی زمان‌بندی استفاده از رسانه‌ها به استثنای تماس تصویری را مشخص کرده است. طبق این برنامه، استفاده از صفحه نمایش برای کودکان زیر دو سال ممنوع اعلام شده است، مگر این‌که محتوای استفاده شده دارای کیفیت بالا و مفیدی باشد. آکادمی اطفال آمریکا برای بچه‌های بین دو تا پنج سال، بیش از یک ساعت در روز استفاده از صفحه نمایش را ممنوع اعلام کرده است.





معجزه گفت‌وگو

کارشناسان بر این باورند هرچه مهارت‌های ارتباطی و گفت‌وگو میان افراد یک خانواده بیشتر باشد، این خانواده‌ها فاصله معناداری با جدایی و متارکه خواهند داشت

فاخره بهبهانی
گروه جامعه

در این دوره و زمانه وقتی پای درددل برخی افرادی که طلاق گرفته یا درحال متارکه هستند، می‌نشینیم و دلیل این اقدام‌شان را می‌پرسیم، اولین علت یا عدم‌تفاهم با یکدیگر عنوان می‌کنند. وقتی هم با جست‌وجویی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی پای صحبت‌های روان‌شناسان این قبیل شبکه‌ها می‌نشینیم، در پاسخی کوتاه و اجمالی، نداشتن مهارت‌های ارتباطی مؤثر را مهم‌ترین عامل ایجاد این آسیب می‌دانند و در نهایت افراد را جهت آشنایی با این مهارت‌ها به شرکت در دوره‌های آموزشی‌شان که هزینه‌هایی دارد، تشویق می‌کنند که اغلب هم این دوره‌ها، بار اطلاعاتی بالایی به همراه ندارند. اما منظور از مهارت‌های ارتباطی چیست و چگونه می‌توان از آن برای برقراری ارتباطی موفق با همسر یا دیگر افراد استفاده کرد.

بتول جباریان، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی به جام‌جم می‌گوید: «ارتباط، مهارتی است که به دو صورت کلامی و غیرکلامی می‌تواند موجب برقراری رابطه‌ای مؤثر و موفق میان افراد و همسران شود. این دو ارتباط از هم قابل تفکیک نیست، چراکه در حین برقراری ارتباط، استفاده از زبان کلامی و زبان بدن همزمان اتفاق می‌افتد.» اگر به گفت‌وگوی خود با فردی دقت کنید متوجه خواهید شد که در حین ارتباط کلامی بخش عمده پیام ما از طریق ژست‌ها، حرکات بدن و نحوه نگاه کردن منتقل می‌شود اما شاید تصور شود سهم ارتباط کلامی بیشتر باشد ولی نقش ارتباط غیرکلامی که شامل تمام جنبه‌های ارتباط به‌جز کلمات است در انتقال پیام قوی‌تر بوده و بخش عمده انتقال را برعهده دارد که این موضوع در ارتباطات، بسیار باید مورد توجه قرار گیرد. درست است که برخی از افراد استعداد ذاتی در زمینه برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی دارند ولی برقراری ارتباط مؤثر، اصولی و کارآمد، آموختنی بوده و تمرین و یادگیری در ایجاد آن بسیار لازم است.

بی‌کفایتی ارتباطی

در دنیایی که گفت‌وگو می‌تواند نیازهای افراد را برآورده کند و تسهیلات زیادی به ارمغان آورد مسلح نبودن به این سلاح فرد را به انزوا خواهد کشاند و این یعنی بی‌مهارتی و بی‌کفایتی. جباریان می‌گوید: «مهارت در ارتباط با دیگران فرد را ابزارمند کرده و درهای کامیابی را به رویش خواهد گشود.» عواملی که می‌تواند مانع برقراری یک ارتباط و گفت‌وگوی مؤثر شود، قضاوت‌های زودهنگام، بی‌توجهی به احساسات یکدیگر، تهدید کردن، مسخره کردن، نصیحت افراطی و برچسب زدن از جمله مهم‌ترین موانع ارتباطی است. همسران باید بدانند گفت‌وگو با یکدیگر موجب احترام و تفاهم میان آنها می‌شود. گفت‌وگو نیازی است که افراد از طریق آن به تفهیم و تفاهم می‌رسند و با کمک به یکدیگر از مشکلات هم آگاه شده و در جهت رفع آن تلاش می‌کنند.

بهترین شیوه ارتباطی

مطلوب‌ترین سبک گفت‌وگو میان همسران باید با انعطاف‌پذیری باشد. با این شیوه سریع‌تر و بهتر به تفاهم رسیده و از این طریق همدیگر را متقاعد کرده یا متقاعد می‌شوند و احترام بین‌شان حفظ خواهد شد. در تمامی مشکلات، گفت‌وگوی کارآمد دیوارها را فرو خواهد ریخت و دشمن را به دوست تبدیل می‌کند. البته توجه به این خصوصیات و به‌ویژه یافتن زمان و مکان مناسب برای گفت‌وگو، ایجاد ارتباط میان همسران و دیگر افراد را مؤثرتر خواهد کرد.

برش

ذهن‌خوانی ممنوع

برخی زوجین گمان می‌کنند که چون در دوره‌ای طولانی با هم بوده و به خوبی یکدیگر را شناخته‌اند، دیگر نیازی به ارتباط کلامی ندارند و بیشتر براساس ادراک و برداشتی که از رفتار همسر خود دارند واکنش نشان می‌دهند. جباریان می‌گوید: «شناخت کافی از همسر بسیار خوب است ولی اگر براساس ذهن‌خوانی‌های‌مان، اجازه حرف زدن را از طرف بگیریم، به این منظور که ما نیاز و خواسته‌اش را می‌دانیم، درست مثل این است که به‌جای بقیه حرف بزنیم و فرصت اظهارنظر را از افراد بگیریم.»

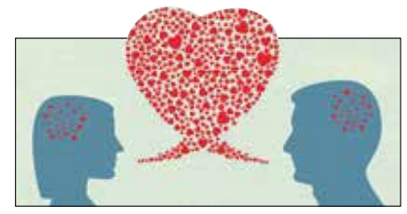
مهارت صراحت بیان

همسران برای داشتن یک ارتباط موفق کلامی بهتر است خواسته‌ها و مشکلات خود را با صراحت و مستقیم بیان کنند. جباریان می‌گوید: «طبیعی است که مطرح کردن مستقیم مسائل، باب گفت‌وگو را برای همسران باز خواهد کرد و نتایج مفیدتری به همراه خواهد داشت.
برای طرح مستقیم درخواست یا مشکل، باید همسران در زمانی مناسب روی محتوای گفتار و حالات بدنی یکدیگر تمرکز داشته و با عبارات و کلام مناسب، مختصر، مفید و بدون حاشیه‌پردازی به‌طور روشن و شفاف گفتار خود را مطرح کنند.»

پافشاری نکنید

جباریان با اشاره به این‌که در پایان یک ارتباط کلامی موفق نباید بر نظرات خود پافشاری کنیم، می‌گوید: «همان‌طور که از اسمش پیداست در ارتباط کلامی موفق، افراد به توافق رسیده‌اند یعنی در برابر خواسته‌های یکدیگر متقاعد شده‌اند. بنابراین نیازی به پافشاری نبوده و لازم است افراد جهت کاستن مشکلات از طریق گفت‌وگو سازش کنند.»

نتایج گفت‌وگوی مؤثر بین زوجین



برخی زن و شوهرها به‌دلیل افکار مدرن و به اصطلاح روشنفکرانه خیلی رسمی و مانند دو شریک تجاری با هم صحبت و در ارتباطات‌شان ابراز احساسات را نوعی رفتار بچگانه تلقی می‌کنند اما این همسران باید بدانند کانون خانواده از روابط غیررسمی و دوستانه تبعیت می‌کند نه روابط رسمی. بنابراین چنین روابطی منجر به فروپاشی عاطفی خواهد شد. همچنین در ارتباط میان همسران مثل دیگر افراد، قهر کردن اجتناب‌ناپذیر است اما باید تا حد ممکن سعی شود زمان طولانی به خود نگیرد.

گفت‌وگو بهتر از تسلیم

اگر یکی از همسران، در روند گفت‌وگو، برای اجتناب از جنگ و دعوا عقب‌نشینی کند و تسلیم شود این رابطه موفقیت‌آمیز نخواهد بود. عقب‌نشینی و تسلیم باعث خواهد شد که طرف فعال، مدام در زمین طرف مقابل مانور داده و همواره خود را محق بداند و این رابطه‌ای محکوم است و نه موفق. در مقابل برخی از زن و شوهرها هم از گوش دادن به حرف‌های یکدیگر اکراه دارند و هرکدام فکر می‌کنند حرف‌های بهتری برای زدن دارند و معجزه گفت‌وشنود را درک نکرده‌اند که با دقت و تمرکز روی مفاهیم و کلمات هم می‌توانند با یکدیگر به تفاهم بهتری برسند.

الگوبرداری فرزندان از والدین

عدم ارتباط موثر میان همسران، روی فرزندان و آینده آنها تأثیر مستقیمی دارد. فرزندان از رفتار والدین الگوبرداری می‌کنند. وقتی آنها شاهد این باشند که برای کوچک‌ترین مشکلی نشست خانوادگی صورت گرفته و راجع به حل‌وفصل آن گفت‌وگو صورت می‌گیرد، از چنین روشی در زندگی آینده خود استفاده می‌کنند و زندگی خود را با توسل به ارتباط مؤثر مدیریت خواهند کرد و در چنین خانواده‌هایی کمتر شاهد متارکه و طلاق خواهیم بود.

آگهی مزایده نوبت دوم
اجاره اراضی کشاورزی
شهرداری بجنورد در نظر دارد، نسبت به اجاره ۷۰،۱ هکتار از اراضی کشاورزی واقع در اطراف تهالستان شهرداری بجنورد به شماره مزایده ۵۰۰۳۰۰۵۲۹۷۰۰۰۰۱۵ سامانه ستاد به مدت یکسال با برآورد اولیه ۲۸،۰۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال و تضمین شرکت در مزایده ۱،۴۰۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به اشخاص حقیقی یا حقوقی واگذار نماید. جهت دریافت و تحویل اسناد از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.
کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد. لذا ضروری است متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی نسبت به ثبت‌نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی جهت شرکت در مزایده اقدام نمایند.
۱- تاریخ انتشار مزایده در سامانه: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴ می‌باشد.
۲- مهلت زمان دریافت اسناد مزایده از سامانه: تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶
۳- مهلت زمان ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷
۴- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۳:۱۵ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰
● اطلاعات دستگاه مزایده‌گزار: بجنورد، بلوار دولت شهرداری بجنورد
تلفن ۱۴-۳۲۲۲۲۱۱۰-۰۵۸
شهرداری بجنورد

آگهی تجدید مزایده نوبت دوم
اجاره عرصه و کانکس
شهرداری بجنورد در نظر دارد کانکس و عرصه واقع در پارک دانشجو بجنورد به شرح کانکس با مساحت ۱۵ مترمربع و عرصه اطراف آن به مساحت ۴۵۰ مترمربع با کاربری فروش و عرضه انواع مواد غذایی، خوراکی و نوشیدنی با مبلغ اجاره پایه ۹،۸۱۵،۴۰۰،۰۰۰ ریال و تضمین شرکت در مزایده ۴۹۰،۷۷۰،۰۰۰ ریال به شماره مزایده ۵۰۰۳۰۰۵۲۹۷۰۰۰۰۱۴ سامانه ستاد را به مدت ۳ سال به اشخاص حقیقی یا حقوقی به صورت اجاره واگذار نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت و تحویل اسناد از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.
کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد. لذا ضروری است متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی نسبت به ثبت‌نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی جهت شرکت در مزایده اقدام نمایند.
۱- تاریخ انتشار مزایده در سامانه: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴ می‌باشد.
۲- مهلت زمان دریافت اسناد مزایده از سامانه: تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۴
۳- مهلت زمان ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۴
۴- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷
● اطلاعات دستگاه مزایده‌گزار: بجنورد، بلوار دولت شهرداری بجنورد
تلفن ۱۴-۳۲۲۲۲۱۱۰-۰۵۸
شهرداری بجنورد

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی خاص)
بدون اخذ سپرده
درخواست شماره: RHS-0243114-BA/T33
موضوع آگهی: خرید SCREW PUMP
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی خاص)
با اخذ سپرده
درخواست شماره: RHS-0347504-T11
موضوع آگهی: خرید یک قلم شیرآلات صنعتی
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

روزنامه فرهنگی اجتماعی صبح ایران
جام جم
JAMEJAMDAILY
سازمان آگهی‌ها
۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com

آگهی مناقصه عمومی
(دو مرحله‌ای)
نوبت دوم
شماره مناقصه: RKP-1402159261-KM/S-06
شرح کالای مناقصه: خرید سنسور آنالایزر
مطابق با مشخصات و شرایط کلی مندرج در اسناد مناقصه خرید
۱- نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت پالایش نفت کرمانشاه به نشانی: کرمانشاه، بلوار شهید دکتر بهشتی، مقابل پارک شاهد، مدیریت بازرگانی
تلفن: ۳۱۴۹۷۵۹۵-۰۸۳ و فاکس ۳۱۴۹۷۵۹۶-۰۸۳، کدپستی ۶۷۱۴۷۹۹۵۱۹
۲- نوع، کمیت و کیفیت کالا: شرح کامل مناقصه خرید در آدرس اینترنتی www.korc.ir قید شده است.
۳- نوع و مبلغ تضمین: ضمانتنامه معتبر بانکی به مبلغ ۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال یا واریز وجه نقد به‌شماره حساب (شبای) IR950180000000018280546658 این شرکت نزد بانک تجارت شعبه نفت
۴- محل، زمان و مهلت دریافت اسناد: مدیریت بازرگانی، ۲۰ روز بعد از چاپ آگهی نوبت دوم تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۴
۵- زمان گشایش پیشنهاد فنی: تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۸ و زمان گشایش پاکت مالی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۵ می‌باشد.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

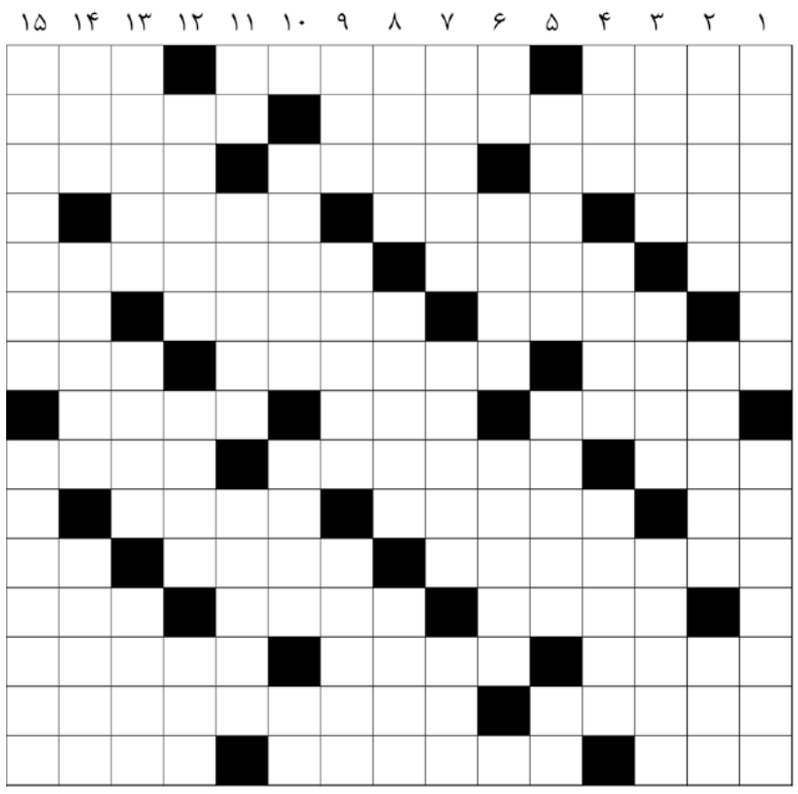
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۵۳

جدول عادی

افقی: ۱) رفیق- سوره پنجاه و پنجم قرآن- ترس و وحشت ۲) از کاراکترهای اصلی کارتون فوتبالیست‌ها- مدفن شهید مدرس ۳) مجله حاوی مدل‌های لباس- قابله- کم شدن ۴) خانه بزرگ- لغو- از دین برگشته ۵) حرف فاصله- مجموعه کف و انگشتان دست و پا- معادل فارسی اینترنت ۶) شهری در فرانسه- مکنده- کمبود آن موجب بیماری گواتر می‌شود ۷) جناح لشکر- دانه‌های ریز گیاهی برای مداوای سرفه‌های مزمن- قطار ۸) بی‌کس- گداختن- پدرمرده ۹) مساوی در شطرنج- فاقد تازگی- داستان بلند ۱۰) حرف دهن‌کجی- قلاب سنگ- معروف ۱۱) داستانی نوشته بزرگ علوی- شیر اول پس از زایمان- خیس ۱۲) به جا آوردن- فرشته شب اول قبر- ساعت قدیمی ۱۳) واحد پول امارات- جامه، لباس- کربن خالص ۱۴) شهادت- ادعانامه دادستان ۱۵) سخنان بیمار تبدار- از علائم نگارشی- کناره.

عمودی: ۱) اتحاد- مبهم و دشوار بودن ۲) پشت سر- حمد- جایز ۳) شهر باستانی و قرمز رنگ اردن- خودروی باربری کوچک- مدفن شاه نعمت ا... ولی ۴) صورت پنجم فلکی- لفاف کرم ابریشم- نامی دخترانه ۵) عکس العمل- هدر دادن- بله آلمانی ۶) حرف ندا- شریف- نوعی قایق پارویی ۷) حس بساوایی- صاعقه- تخته هالتر ۸) فال می‌گیرد- درجه فرمانده گروهان- عید کریسمس ۹) پسر حضرت نوح (ع)- هدایت‌کننده- بسندگی ۱۰) مکان‌ها- سرکش و نافرمان- جای پا ۱۱) منقار کوتاه- رادیکال- حفره ۱۲) درجه بهسوزی بنزین- بازدارنده حرکت چرخ اتومبیل- شتر بارکش ۱۳) دلاوری- گروهی- تیراژ ۱۴) خواهر پدر- نمایشنامه فدریکو گارسیالورکا- تنبل ۱۵) به حساب آوردن- نگاه کردن.



جدول ویژه

افقی: ۱) سوره چهل و هفتم قرآن- رفت و آمد- رهاورد بیماری ۲) نویسنده فرانسوی داستان بی‌خانمان- نویسنده نمایش خانه عروسک ۳) خوش چهره- جواب دادن به پرسش‌های امتحان از روی ورقه دیگری- ویران ۴) مرد زن مرده- ناپسند- فلاکت- دین‌ها ۱۴) ارفاق- ایفاگر نقش گاندی در فیلمی به همین نام ساخته ریچارد آتنبرو ۱۵) شیوه- کباب همدان- خواست خداوند.

عمودی: ۱) آلبومی با آواز علیرضا افتخاری- سرمای سخت زمستانی ۲) داستان- از پیامبران بنی اسرائیل- از قبایل قدیمی عرب ۳) مظنون- آبگینه- سیلی ۴) محیط- منزل آذری- پدر فریدون پیشدادی ۵) وسیله کمک حرکتی کودکان نوپا- معجون- چاشنی غذایی ۶) مادر عرب- نوعی بیماری عفونی- اسب اصیل ۷) روژلب- خدای هندو- بزرگ‌ترین غده بدن ۸) کمدین سیرک- بسیار دانا- پایه ۹) جنبش- آرامگاه- کشتی حمل سوخت‌های مایع ۱۰) گرمابخش فصل سرما- پیشوا- حرف دهن‌کجی ۱۱) مادر لر- محل ذخیره کالا- کرم ابریشم ۱۲) منجمد- رسانا- متعصب غیرمنطقی ۱۳) از بازی‌های قدیمی دورهمی‌های خانوادگی- قطعه موسیقی برای سه نوازنده- ریخته شدن ۱۴) قابل شنیدن- ناشایست- ساخته شده از خاک رس ۱۵) نویسنده رمان رمز داوینچی- ترک دنیا و عبادت برای آمرزش گناهان.

حل جدول عادی ۶۷۵۲

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

حل جدول ویژه ۶۷۵۲

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