یادداشت

عوارض اندوه در کودکان

معصومه صبور روح وحید
کارشناس ارشد مشاوره

مواجهه با غم و ناراحتی جزئی از زندگی است. کودکان هم در دنیای متفاوت‌شان احساس غم و اندوه را تجربه می‌کنند. در طول روز مسائل مختلفی منجر به غم و اندوه آنها می‌شود، مسائلی که ممکن است از دیدگاه ما خنده‌دار و بی‌معنی باشند. کودکان نسبت به ما احساسات عمیق‌تری را تجربه می‌کنند، بنابراین متوجه اوضاع روحی فرزندتان باشید. سکوت، گوشه‌گیری، بی‌اشتهایی، تمایل نداشتن به بازی و تعامل با دیگران، عدم تمرکز، اختلالات رفتاری، خواب‌های آشفته، علائم گوارشی، عصبانیت، گریه و ...از نشانه‌های غم و اندوه کودکان هستند.

کودکانی که برای مدت طولانی با احساس غم و اندوه مواجهند، اختلالات روحی و روانی بیشتری را در بزرگسالی تجربه می‌کنند. عوامل مختلفی مانند مشکلات جسمی، کم‌کاری تیروئید، اختلال یادگیری، عوامل بیولوژیک و ارثی، محیط نامناسب خانوادگی، والدین سرزنشگر یا بی‌توجه، فقر و مشکلات اقتصادی، عدم اعتماد به نفس، سوگ عزیزان، طلاق و جدایی، تغییر مکان زندگی، آزار جنسی و .... نیز منجر به غم و ناراحتی کودکان می‌شود.

وقتی متوجه می‌شوید کودک‌تان مثل همیشه شاد و سرحال نیست با او همدلی کنید و غم و اندوهش را متناسب با سنش بپذیرید. بدون قضاوت، سرزنش و نصیحت کردن به صحبت‌های کودکان گوش دهید تا متوجه علت ناراحتی آنها شوید. کودک‌تان را تشویق کنید تا به کمک خلاقیتی که دارد از طریق نقاشی، گل بازی، طراحی و ...احساساتش را بیان کند. بکوشید به روش‌های مختلفی او را خوشحال و احساس مثبتی در او ایجاد کنید.

به نوع تغذیه، فعالیت فیزیکی و خواب کودکان اهمیت دهید، زیرا اهمیت بسزایی در احساس شادی و نشاط کودکان دارند. سعی کنید با تشخیص درست و به‌موقع از پیامدها و عوارض ناخوشایند غم و اندوه در دوران بزرگسالی پیشگیری کنید.

کارگاه زندگی

چند راه ساده برای تربیت فرزندانی مهربان

متخصصان حوزه رشد می‌گویند میل به کمک‌کردن یک حس ذاتی است که با رشد انسان‌ها توسعه می‌یابد. به‌گفته آنها، ما در سنین کودکی دوست داریم به دیگران کمک کنیم تا به خواسته‌های‌مان برسیم، سپس این کار را انجام می‌دهیم تا تحسین شویم و هرچه بزرگ‌تر می‌شویم شروع به پیش‌بینی نیازهای دیگران و انجام کارهای خوب می‌کنیم چون درمی‌یابیم که مهربانی‌کردن ذاتا پاداش‌دهنده است. پس وظیفه والدین این است که از همان اوان کودکی به این حس طبیعی کودکان احترام بگذارند و میل به مهربانی‌کردن را در آنها پرورش دهند. این هدف با آموزش کارهای کوچک اما موثر شدنی است. مثلا از کودکان بخواهیم از آنچه که دارند به دوستان یا نزدیکان‌شان بدهند حتی اگر یک چیز کوچک باشد. به او بیاموزیم که به زمین و طبیعت احترام بگذارد و هرگز به محیط زیست آسیب نرساند یا به او یاد بدهیم که به همسایه‌ها سلام و صبح بخیر بگوید یا اگر می‌تواند در حمل بار یک دوست یا غریبه به وی کمک کند. آموزش تشکر کردن هم باعث پرورش حس مهربانی در کودکان می‌شود، همان‌طور که اگر به فرزندمان بیاموزیم که سعی کند کارهایی فراتر از وظایفش انجام دهد به مهربان شدن او کمک کرده‌ایم. البته نباید از یاد ببریم که بچه‌های ما آیینه تمام‌نمای خود ما هستند، پس نمی‌شود ما نامهربان باشیم و کودکانی مهربان تربیت کنیم.

میانبرهای دروغین لاغری

صنعت تبلیغات، انجام جراحی‌ها را جایگزین سبک زندگی سالم کرده است

مریم خباز
گروه جامعه

«با ما چلوکباب بخور و لاغرشو»؛ این جمله مثل خوره می‌افتد به جان یک انسان چاق، به جان یک عاشق چلوکباب و لقمه‌های چرب که یک نگاهش به دیس پلوست و نگاه دیگرش به لایه‌های چربی شکم و بازوهای فربه‌اش. به او می‌گویند بخور اما لاغر شو؛ معلوم است که این جمله آرام و قرارش را می‌گیرد و مثل یک انسان هیپنوتیزم‌شده راه می‌افتد دنبال گوینده این جمله. گوینده جایی در فضای مجازی است، در یکی از هزاران صفحه‌ای که به لاغری چوب حراج می‌زند و وداع با چاقی را به‌سادگی سر کشیدن یک لیوان آب نشان می‌دهد. اینها همان‌ها هستند که یک‌بار قرص، معجون، دمنوش و گوشواره می‌فروشند و یک‌بار وعده لاغر شدن ۱۸ کیلویی در سه ماه بدون رژیم و ورزش را می‌دهند و این روزها به‌عنوان تبلیغاتچی، انواع جراحی‌های چاقی را توصیه می‌کنند.

در دنیایی که آنها پیش روی افراد چاق ترسیم می‌کنند ماجرای چاقی با برداشتن چربی‌های اضافه و کوچک‌کردن معده و کوتاه کردن روده و دستکاری سیستم جذب دستگاه گوارش تمام می‌شود و رویای قیطانی شدن اندام‌ها در اندک مدتی محقق می‌شود.

اینها اما نمی‌گویند چطور باید قیطانی ماند یا چگونه باید بدون روش‌های تهاجمی و خوابیدن زیر دست جراح با چاقی مبارزه کرد. اینها از لزوم تغییر سبک زندگی هم حرف نمی‌زنند و در عوض راه میانبر را که توسل به ابزار و ادوات جراحی است، نسخه می‌کنند. همین می‌شود که رویای بسیاری از انسان‌های خوش‌اشتها در انجام اعمال جراحی چاقی خلاصه می‌شود و ضرورت‌هایی مثل داشتن تحرک و اصلاح شیوه‌های غلط خوردن به وادی فراموشی می‌رود.

جراحی فقط برای افرادی توصیه می‌شود که توده بدنی ۳۵ به بالا دارند به شرطی که قبلا دوره‌های رژیم غذایی ناموفق داشته‌اند و پس از عمل تعهد کنند که سبک زندگی صحیحی را دنبال کنند

گران‌های پرطرفدار

در زمانی نه‌چندان دور، دور معده افرادی که از چاقی رنج می‌برند حلقه‌های سیلیکونی کار می‌گذاشتند که هرچه بیشتر باد می‌شد حجم معده و مجال خوردن را تنگ‌تر می‌کرد و در نتیجه کم‌کم وزن فرد رو به کاهش می‌رفت. در زمانی بازهم نه‌چندان دور، بالون‌های سیلیکونی را از آب مقطر پر می‌کردند و در معده افراد قرار می‌دادند تا احساس پری و سیری به آنها دست دهد و در نتیجه با گذشت زمان وزن کم کنند. مدتی نیز جراحان، روده افراد را دستکاری می‌کردند و باعث می‌شدند تا فقط در مقدار کمی از روده عمل جذب غذا انجام شود اما از آنجا که این روش اسهال‌های شدید و نارسایی کبد و سوءتغذیه ایجاد می‌کرد اکنون مانند دو روش قبلی که هرکدام ایراداتی داشتند، منسوخ شده است.

این روزها روش اسلیو معده مد است، روشی که در آن ۷۵ تا ۸۰ درصد معده برداشته می‌شود و این تکه از پازل دستگاه گوارش به شکل موز در می‌آید. البته عمل بای‌پس معده هم طرفداران زیادی دارد، روشی که با برش‌های کوچک و کمتر تهاجمی، عبور غذا از طریق دستگاه گوارش را توسط دو اتصال مصنوعی به‌گونه‌ای منحرف می‌کند که قسمت‌های بزرگی از معده و روده کوچک دور زده شود. این روش‌ها اما گرانند و پیگیری‌ها و پرس‌وجوها درباره قیمت‌ها ما را به حداقل ۶۰ میلیون تومان هزینه رساند که بسته به مشهور بودن یا پنجه طلا شناخته‌شدن جراح تا ۱۰۰ میلیون تومان و حتی بیشتر نیز هزینه برمی‌دارد. در مورد هزینه بالای عمل اسلیو معده اما پیگیری‌های ما نشان داد که علت اصلی، منگنه‌ها یا استپلرهای معده هستند که همگی وارداتی‌اند و تحریم‌ها و نوسانات ارزی روی قیمت آنها تاثیر مستقیم می‌گذارد.

با این حال شعبده مبلغان این جراحی‌ها و در باغ سبز نشان دادن‌هایی که به‌وفور در فضای مجازی و سایت‌های اینترنتی انجام می‌شود، همچنان مردم را به این سمت و سو سوق می‌دهد؛ مردمی که اصرار دارند به سبک غلط زندگی‌شان ادامه دهند، ولی با برخی میانبرها خوش‌اندام شوند.

این لاغری ماندنی نیست اگر...

کم‌خوردن و سالم‌خوردن عزم و اراده‌ای آهنی می‌خواهد. این‌که یک همبرگر بزرگ و یک بشقاب پر از سیب‌زمینی سرخ شده با یک نوشابه تگری را کنار بزنی و یک کفگیر برنج کم‌چرب و چند قاشقی خورشت کم‌روغن با یک کاسه سالاد بدون سس را انتخاب کنی حقیقتا برای عده‌ای نشدنی است. شیرین و چرب و زیاد خوردن و بعد هم دراز کشیدن و منتظر ماندن تا این غذاها تبدیل به سلول‌های چربی شود، روش زندگی خیلی از ماست. به همین علت است که اضافه‌وزن و چاقی در کشورمان بیداد می‌کند و رئیس پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران ناچار می‌شود آن را در قالب آمارهای دلهره‌آور بیان کند. براین اساس از سال ۱۳۵۹ تا امروز تعداد افراد چاق در ایران ۵/۵ برابر و تعداد مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی دو برابر شده است؛ وضعیتی که حتی مردم روستاهای کشورمان را نیز درگیر کرده است.

با این حال گزینه عده‌ای از افراد پرخور و کم‌تحرک و چاق، تن دادن به عمل‌های جراحی لاغری است، جراحی‌هایی که حتی متخصصان نیز آن را بدون تغییر سبک زندگی موثر نمی‌دانند. شهاب حسینی، فوق‌تخصص لاپاراسکوپی یکی از این افراد متخصص است که «جراحی چاقی را فقط برای افرادی توصیه می‌کند که توده بدنی ۳۵ به بالا دارند به شرطی که قبلا دوره‌های رژیم غذایی ناموفق داشته‌اند و پس از عمل تعهد کنند که سبک زندگی صحیحی را دنبال کنند.» او می‌گوید: «هرکدام از جراحی‌ها مزایا و معایب مختص خودشان را دارند که سودمندی آنها ۵۰درصد به دست جراح و ۵۰درصد دیگر به دست خود بیمار است؛ بیماری که باید ورزش کند و تحرک داشته باشد و به رعایت دستورات غذایی پایبند باشد.»

در زندگی مدرن امروز ما با فاجعه کالری‌های اضافه روبه‌روییم که باید با تغییر روش زندگی با آن مقابله کنیم، درواقع یک جدال برای مقابله با تجمع سلول‌های چربی در بدن به جای راضی شدن به تیغ جراحی و ایجاد میانبرهای مصنوعی برای لاغری.

دیدگاه

سلبریتی‌ها، الگوهای خوب و بدرفتاری

دکتر مجید ابهری
آسیب‌شناس اجتماعی

انسان‌ها از دوران کودکی از طریق الگوهای رفتاری والدین، آموزه‌های تربیتی و اجتماعی را یاد می‌گیرند و در خود نهادینه می‌کنند. بعد از والدین، دوستان و همبازی‌ها، مسئولان و دولتمردان و آموزگاران و مربیان و نیز سلبریتی‌ها یا همان چهره‌های معروف جامعه از این قدرت برخوردارند که بر الگوهای رفتاری ما اثر بگذارند.

محبوبیت و جایگاه خاص اجتماعی امانتی است که از سوی افراد در اختیار این اشخاص قرار می‌گیرد. از نگاه جایگاه‌شناسی، سلبریتی‌ها به چهره‌های ورزشی، هنری و افراد مطرح در رشته‌های مختلف که در رسانه‌ها اعم از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی یا رسانه‌های مکتوب و تصویری فعالند، تقسیم می‌شوند.

امروزه تاکید بر چهره‌های هنری اعم از هنرمندان، خوانندگان و افراد شناخته‌شده در سینما و تئاتر بسیار زیاد است.

فرزندان ما برای دستیابی به مقبولیت برای عضویت در گروه‌های اجتماعی، الگوبرداری از سلبریتی‌ها را یکی از تمرینات و تکالیف خود قرار می‌دهند تا از دوستان و هم‌سن‌وسالان خود عقب نمانند.

بنابراین فرزندان ما براساس تبلیغات در فضاهای مجازی و آنچه که در شبکه‌های اجتماعی مطرح می‌شود یک یا چند چهره را آیینه رفتار خود قرار می‌دهند. نکته مهم و قابل توجه برای ما والدین و مربیان این است که اگر ما این نمادها را به‌عنوان الگو به نوجوانان و جوانان معرفی نکنیم آنها براساس نیاز غریزی و معرفتی خود به‌دنبال یافتن و پیروی از آنها می‌روند و افراد و چهره‌هایی را انتخاب می‌کنند که صرفا از وجوه ظاهری و جذابیت‌های مادی مورد ارزیابی و انتخاب قرار گرفته‌اند.

به این ترتیب انتخاب پوشش، آرایش، پیرایش و گفتمان و رفتارهای ظاهری و حتی راه رفتن آنها گزینه‌های انتخابی فرزندان ما خواهند بود.

فرزندان ما برای دستیابی به مقبولیت برای عضویت در گروه‌های اجتماعی، الگوبرداری از سلبریتی‌ها را یکی از تمرینات و تکالیف خود قرار می‌دهند تا از دوستان و هم‌سن‌وسالان خود عقب نمانند

من بعد از حدود ۴۰ سال انجام پژوهش‌های علمی در ارتباط با جوانان و قرار گرفتن در کنار آنها به نتایجی رسیدم که یکی از آنها آسیب‌های رها کردن فضای سایبری بدون ضابطه و معیار است. بارها رهبر انقلاب از عوارض و آسیب‌های عدم الگوپردازی و فقدان مدیریت دانش‌های نوین و وارداتی اشاراتی داشته و اعلام کرده‌اند که ویژگی‌ها و عوارض جنگ نرم و در این روزها جنگ ترکیبی دشمن علیه ما به صورت ابزار و ترفندهای متعدد درآمده و هر روز و هر ساعت نیرنگ جدیدتری خلق، عرضه و اجرا می‌شود.

متاسفانه و با هزاران تاسف بخشی از سلبریتی‌ها که بدون هیچ دغدغه و تلاش و صرفا براساس قد و بالا و چشم و ابرو رشد کرده و به ثروت‌های کلان رسیده و سفره‌نشین فلان فستیوال و جشنواره شده و تعدادی از آنها به همت رانت‌های هنری به جایگاه‌های خارج از باورشان رسیده‌اند، همه هنر ذهن و قلم‌شان را در فیس‌بوک و توییتر و پلتفرم‌های مشابه به‌کار گرفته و با هرز زبانی و خوش‌رقصی برای بیگانگان جوایز خود را در قالب گرین‌کارت و شهروندی دریافت کرده‌اند.

در کنار این افراد برخی دیگر از این سلبریتی‌ها نیز حاضر نشدند نوزادان خویش را در خاک مقدس وطن به‌دنیا بیاورند، همان‌ها که با گستاخی و بی‌ادبی ۸۰ میلیون ایرانی را فدای فرزند خود دانسته اما حاضر نشدند در کنار طرفداران خود مانده و مشکلات را تحمل کنند.

البته همه ما به هنرمندان شایسته که با خلق آثار فاخر موسیقیایی و سینمایی و هنری، موجب مباهات ایرانیان شده و می‌شوند، افتخار می‌کنیم ولی به هر حال در کنار این هنرمندان، سلبریتی‌های دروغین نیز وجود دارند. پس حق انتخاب با ماست و فرزندان ما نیز مجاز و مختارند تا الگوهای رفتاری مناسب و مطلوب خود را از میان دروغ‌پردازان و ظاهرسازان یا واقعگرایان و اهل صداقت انتخاب کنند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۷۶

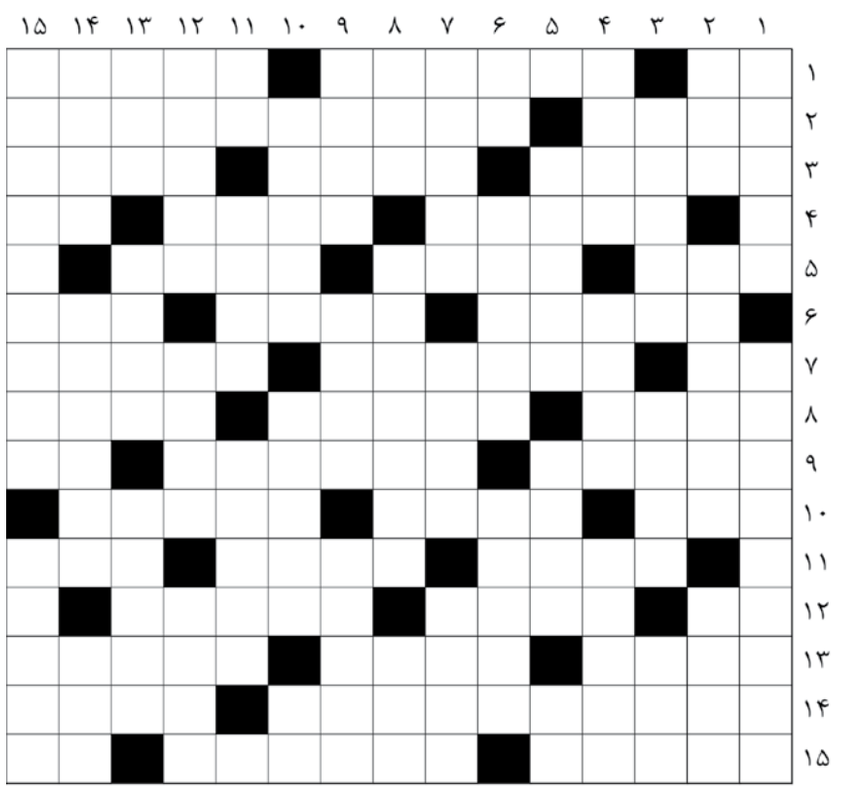
جدول عادی

افقی:

۱) مغز سر- کالاهایی که به کشور دیگر فرستاده می‌شود- شنونده ۲) مصلحت- رمانی نوشته مارک تواین ۳) بدذات- تپه‌های باستانی کاشان- ورق زدن ۴) شکوه و بزرگی- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- نت چهارم ۵) شرم- سزاوار- نادان ۶) سزاوار نفرین- پاک- واحد اندازه‌گیری اختلاف پتانسیل الکتریکی ۷) واحد بازی بدمینتون- باغ گل- نوعی تفنگ شکاری ۸) بدنام- فعالیت غیرجدی برای سرگرمی- بلند و رفیع ۹) املاء- نوعی شیرینی بلوری‌شکل- جانشین او ۱۰) فوری- بلندمرتبه- روان شدن ۱۱) کرمینه- وضع حمل- گام ۱۲) F- نوعی طلاق- هجرت کننده ۱۳) شیوه رفتار- فرومایه- پی‌درپی ۱۴) ایفاگر نقش ابوالفتح صحاف در سریال هزاردستان- گام ۱۵) نام دو تن از پادشاهان اسکاتلند بود- پیر و مسن- رودی در روسیه.

عمودی:

۱) چراغ- مشروطه‌خواه فاتح تهران در عهد محمدعلی‌شاه قاجار ۲) بهشت- نخستین رئیس‌جمهور روسیه پس از فروپاشی شوروی- خاکستری روشن ۳) اتفاق نظر فقها درباره مسائل شرعی- مدافع موکل- کامیون ارتشی ۴) شهری در استان کرمانشاه- گیاه- شنا کردن ۵) فنی در کشتی- فریاد شادی- عدد قرن ۶) سدی در خوزستان- لازم- راوی شهید روایت فتح ۷) صداقت- فال گرفتن- کال ۸) پاسخ مثبت- رمانی به قلم فئودور داستایوفسکی- مرزبان ۹) درنگ کردن- پژواک- سالی که در آنیم ۱۰) زجر و عذاب- شعری که در زندان سروده شود- رطوبت ۱۱) ساز استاد محمد موسوی- کمک- هدایت کردن ۱۲) به تنهایی- وسیله نقلیه دریایی- هرچیز بی‌جان ۱۳) یک حرف و سه حرف- در را به چارچوب متصل می‌کند- اعتراف ۱۴) عجیب- روزنامه چاپ پاریس- سارق ۱۵) عصبانیت و ناراحتی- معنی کلام.



جدول ویژه

افقی:

۱) تخم‌مرغ انگلیسی- غیرطبیعی- نوعی سنگ آذرین دگرگون‌شده ۲) شناگر زیردریایی- دایناسور بال دار ۳) مژدگانی- همنام- حنا ۴) بنیانگذاری- به یکدیگر ساییده‌شده- ضربه سر در فوتبال ۵) گمراه- خمیده- مسگر ۶) پشت سر- ماده‌ای مخدر- از منازل قمر ۷) من و شما- بسیار مهربان- گرد براق نقاشی ۸) بازیگر رزمی کار فیلم معبد شانولین- الگو- خواهش‌های نفسانی ۹) هنر قرن بیستم- آیاتی از قرآن که معنی‌شان واضح است- کله ۱۰) خمارآلود- در بیان علت به کار می‌رود- استواری ۱۱) هر یک از واحدهای تخصصی در ارتش- برآمدن خورشید- کشتی جنگی ۱۲) چاشنی غذایی- هرچیز سبک وزن- داد و فریاد ۱۳) ربه‌النوع- نوعی خار- از صحابه پیامبر اکرم(ص) ۱۴) کنایه از کار پوشیده و پنهانی کردن به نفع خود است- نمایشنامه‌ای از گارسیا لورکا ۱۵) منسوب به یمن- مخترع موتورسیکلت- نفس خسته.

عمودی:

۱) چشم‌پوشی کردن- حد اعلای هنر کلاسیک ۲) اندام شنوایی- سنگ زینتی بنفش- تندرست ۳) اثری به قلم شاتو بریان فرانسوی- چراغ پیه‌سوز قدیمی- فریاد مهیب ۴) شایسته‌تر- خطرناک- شیرینی قم ۵) فرمانی نظامی- ناتمام- پیشوند سلب ۶) نوعی موسیقی غربی- ارفاق- آزادی ۷) اثر پذیرفته- دمای زیاد- درختچه‌ای همیشه سبز ۸) گندم آسیاب‌شده- اقیانوس- اولین کتاب ابن سینا ۹) ملامت‌کننده- از حوزه‌های مهم ورزش زمستانی در ارتفاعات البرز- سزاوار نفرین ۱۰) عداوت- خراب و داغان- رطوبت ۱۱) ساز شکسته!- اندرونه- خاندان رسول اکرم(ص) ۱۲) موسیقیدان عصر ساسانی- حرکات رزمی نمایشی- معلم متوسطه ۱۳) روکفشی- فرومایه- فیلمی دیدنی به کارگردانی ویلیام وایلر ۱۴) وصله- مقاومت متغیر سه‌سر- تعهد ۱۵) کوه‌های رنگی که از شگفتی‌های طبیعی تبریز است- خراب.

حل جدول عادی ۶۳۷۵

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

حل جدول ویژه ۶۳۷۵

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