کارگاه زندگی

رابطه خودباوری با احترام بیشتر

در روان‌شناسی واژه خود مجموعه‌ای از ادراک، اعتقاد و ارزش‌های یک فرد محسوب می‌شود و به عبارتی این خود منبع انگیزه و رفتارهای ماست و باور همان خروجی، تمام روان آزمایش شده‌است. یک شخص خودباور نیاز دارد در کودکی با محیطی سالم و مثبت رشد کند و بعدها آن را با فرآیند فردی بپذیرد و به انتها برساند. به این ترتیب می‌توان شخصی را که با یک شناخت مثبت و روشن از خود، توانسته به اصطلاح با دو بال شاد زیستن که زمینه بروز هیجانات مطلوب و سپس اندیشیدن و به موفقیت دست یابد، خودباوری نامید. انسانی که به خودش احترام می‌گذارد یعنی این احساس را دارد که مورد پذیرش واقع می‌شود، بنابراین همیشه پاسخی مسئولانه در برابر مسائل و چالش‌های زندگی دارد. این پاسخ مسئولانه وقتی ایجاد می‌شود که فکر و اندیشه وجود داشته باشد. این افکار به صورت چراهای ذهنی شکل می‌گیرد و بعد با اندیشیدن پاسخی مناسب برای این چرایی‌ها به وجود می‌آید، بنابراین اینجا رفتار مفید و شاد بودن به انسان‌ها خود ارزشمندی می‌بخشد که برای این شاد بودن نیاز به نهایت هیجان است و این مهم با فرصت تجربه‌های نو و جدید خلق می‌شود. این چرخه خودباوری بسیار مهم است، زیرا شاد زیستن ایجاد هیجانات مطلوب می‌کند و در پی آن اندیشه‌های نو پدید می‌آید و در انتها نوآوری را خلق می‌کند که موفقیت هر شخصی محسوب می‌شود.



یادداشت

معصومه صبوروح وحید | کارشناس ارشد مشاوره

رفتارهای پرخطر

نوجوان به‌دلیل تغییرات هورمونی، جسمی و رفتاری با نیازهای فراوانی مواجه می‌شود و در پی این تغییرات از خانواده به سمت جامعه گرایش می‌یابد و خواهان شروع تعاملات جدیدی می‌شود.

گاهی رفتارهای پرخطری بروز می‌دهد که مشکلات و هزینه‌های بسیار زیادی بر فرد، خانواده و جامعه تحمیل می‌کند؛ رفتارهایی که نوجوانان را از لحاظ جسمی و روانی در معرض پیامدهای منفی یا حتی مرگ قرار می‌دهد و سلامت جامعه را به مخاطره می‌اندازد. شیوع این قبیل رفتارها یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های جامعه بشری است که به‌عنوان آسیب‌های اجتماعی در کمین نوجوانان است. از دلایل بروز رفتارهای پرخطر می‌توان به زمینه‌های مخاطره‌آمیز خانواده، فشار همسالان و یادگیری از آنها، کنجکاوی، تفریح و هیجان‌طلبی افراطی و مشکلات روحی و روانی اشاره کرد. مغز نوجوان هنوز به بلوغ لازم جهت پیش‌بینی پیامدهای رفتاری نرسیده و خطرات ناشی از رفتارهای پرخطر را دور از خود می‌داند لذا به‌سادگی به سمت رفتارهای این‌چنینی گرایش می‌یابد.

رفتارهایی مانند بی‌احتیاطی و ریسک‌پذیری‌های افراطی، مصرف زیاد دخانیات، الکل و مواد مخدر، رفتارهای نامشروع جنسی، خشونت‌طلبی، تغذیه ناسالم و استفاده افراطی از فست‌فودها، چاقی و بی‌تحرکی از رایج‌ترین رفتارهای پرخطر نوجوانان است.

افرادی که در معرض چنین رفتارهایی قرار می‌گیرند علائمی مانند تغییرات ناگهانی رفتاری، پرخاشگری‌های مکرر، کم‌تحملی، تغییر الگوی خواب و خوراک، بی‌تفاوتی‌های افراط‌گونه، تغییر تعاملات اجتماعی و تغییر وزن ناگهانی را بروز می‌دهند. در صورت مشاهده علائم فوق به نوجوان خود بیشتر دقت کنید و او را در موقعیت‌های خطرناک تنها نگذارید.

در مورد رفتارهای پرخطر بدون قضاوت، تحقیر و سرزنش با او صحبت کنید و اطلاعات لازم را در اختیارش قرار دهید، زمان را از دست ندهید و توجه کنید که در این‌گونه موارد پیشگیری بسیار ساده‌تر از درمان است.

این حجاب، قانون است

مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی و آیین دادرسی کیفری بر لزوم رعایت حجاب تاکید دارد



آوید طالبیان
گروه جامعه

حالا باید گفت عصر گشت‌ارشاد با شکل‌وشمایل سنتی‌اش و دوره مواجهه‌ها بر سر حجاب میان مردم و ضابطان قضایی به پایان رسیده است. حالا آغاز عصر مفاهمه و تبیین است، دوره‌ای برای معرفی قانون حجاب که یکی از ارزنده‌ترین نمودهای فرهنگی-اجتماعی در تمدن ایرانی-اسلامی است.

حالا داستان تا حد زیادی تغییر کرده و نحوه اجرای قانون حجاب و عفاف، مسیری را در پیش گرفته است. کاری که پلیس از این پس خواهد کرد استفاده از تکنولوژی است، به این نحو که با استفاده از دوربین‌ها و ابزارهای هوشمند، افرادی را که کشف حجاب کرده‌اند شناسایی می‌کند، سپس پیامکی به آنها می‌فرستد که تصویر فرد در زمان و مکان مشخص به آن الصاق شده است، آن‌گاه فرد مورد نظر را از عواقب قانونی تکرار جرم مطلع می‌کند که همانا ارجاع به مراجع قضایی برای اجرای مر قانون است.

درواقع این‌بار حرف از نقض قانون حجاب و عفاف در میان است نه لزوما بحث‌های مذهبی و تضارب آرا درباره الزامی بودن یا نبودن حجاب. از این پس حرف بر سر لزوم اجرای قانون است، قانونی به نام عفاف و حجاب که از دهه ۸۰ خورشیدی تا امروز فقط یک قانون کاغذی بوده، قانونی که دیگر نمی‌خواهد روی کاغذ بماند و به گفته پلیس «سیمای اخلاقی جامعه را مخدوش کند و با لکه‌دار کردن چهره معنوی کشور، موجب اشاعه ناامنی و اضطراب شود.»

قانون چه می‌گوید؟

زنانی که بدون حجاب در انظار عمومی ظاهر شوند، مرجع قضایی می‌تواند طبق ماده ۸۰ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب سال ۱۳۹۲ اقدام کند. در این میان اگر فرد از دادن التزام در مرجع قضایی امتناع کند یا پس از دادن التزام، دوباره مرتکب بی‌حجابی شود به یکی از مجازات‌های اجتماعی درجه ۸ محکوم می‌شود (مجازات درجه ۸ آن بخش از مجازات‌های تعزیری است که حبس تا سه ماه، جزای نقدی تا یک‌میلیون تومان و تا ۱۰ ضربه شلاق را شامل می‌شود.) این همان مر قانون است که درباره‌اش حرف زده می‌شود که البته فقط محدود به این موضوع نمی‌شود.

در قانون مجازات اسلامی نیز رعایت نکردن حجاب شرعی، جرم تلقی شده و آمده است: «هرکس علنا در انظار عمومی و معابر، تظاهر به عمل حرامی کند علاوه بر کیفر عمل به حبس از ۱۰ روز تا دو ماه یا تا ۷۴ ضربه شلاق محکوم می‌شود و درصورتی‌که مرتکب عملی شود که نفس آن عمل دارای کیفر نمی‌باشد ولی عفت عمومی را جریحه‌دار می‌کند، فقط به حبس از ۱۰ روز تا دو ماه یا تا ۷۴ ضربه شلاق محکوم خواهد شد.»

این قوانین شاید منتقدان و مخالفانی داشته باشد ولی وضع شده‌اند تا اجرا شوند وگرنه قانونی که وجود داشته باشد ولی به مرحله اجرا نرسد یک مشت کلمه بیش نیست. بااین‌حال همین قوانین که به‌ظاهر شدت عمل با بی‌حجابی را توصیه می‌کنند تبصره‌ها و توصیه‌هایی دارند که می‌توانند مکمل‌های خوبی برای مر قوانین باشند. مثلا تبصره ماده ۸۰ قانون آیین دادرسی کیفری تاکید دارد: «دادگاه می‌تواند علاوه بر مجازات‌های ذکر شده فرد مورد نظر را به شرکت در دوره‌های تربیتی، اخلاقی و مذهبی به مدت یک تا دو هفته به‌عنوان مجازات تکمیلی محکوم کند.»

همچنین در مصوبه ۴۲۷ شورای عالی انقلاب فرهنگی می‌خوانیم: «حجاب و عفاف پدیده مذهبی-ارزشی مهمی در تعالیم اسلامی است و اشاعه و تعمیق آن نیازمند آموزش‌های بنیادین و مداوم در خانواده، مدرسه، دانشگاه و اجتماع است. پس بدیهی است که در کنار شرایط مساعد اجتماعی برای ارزش تلقی کردن و الگوپذیری این فرهنگ، نیازمند درونی و نهادینه‌شدن آن در وجود افراد نیز هست که لازمه‌اش مشارکت و توجه جدی همه نهادها و دستگاه‌ها به‌صورت مستمر و هدفمند است.»

بنابراین ما در حوزه حجاب و عفاف با قوانینی لازم‌الاجرا روبه‌رو هستیم که در عین شدت عمل، فرهنگ‌سازی و آموزش را نیز توصیه می‌کنند که اگر در اجرا هم این دو موضوع دوش به دوش هم حرکت کنند نتایج قابل‌قبول خواهد بود.

این بار اروپا را الگوی خود کنیم

ما می‌خواهیم از یک قاره حرف بزنیم که هرچه در آن انجام می‌شود برای خیلی‌ها حق و حقیقت مطلق را دارد. ما می‌خواهیم درباره قوانین برخی از کشورهای قاره اروپا که قبله آمال خیلی‌هاست صحبت کنیم که درباره حجاب قوانین سفت و سختی دارند یعنی درست برعکس ما که بی‌حجابی را جرم‌انگاری کرده‌ایم آنها حجاب را جرم می‌دانند و با آن مقابله می‌کنند.

ما می‌خواهیم از فرانسه بگوییم که به‌عنوان اولین کشور اروپایی قانون منع حجاب در اماکن عمومی را تصویب کرد، قانونی که فقط یک تذکر ساده را شامل نمی‌شود بلکه جریمه مالی نیز برای افراد تعیین می‌کند. در انگلستان هم داشتن حجاب در مدارس ممنوع است و اتریش براساس قانون منع حجاب که به تصویب رسانده با بانوانی که در مکان‌های عمومی پوشش اسلامی دارند برخورد و آنها را محکوم به پرداخت جریمه نقدی می‌کند. در هلند هم که به‌ظاهر حقوق بشر در حد اعلا رعایت می‌شود، زنان در مدرسه‌ها، بیمارستان‌ها و وسایل نقلیه عمومی حق استفاده از حجاب را ندارند و جالب این‌که وقتی بلژیک در سال ۲۰۱۲ حجاب را ممنوع کرد دیوان حقوق بشر اروپا این تصمیم دولت را ناقض حریم شخصی و احکام مذهبی تشخیص نداد.

غرض این‌که مقابله با حجاب در این کشورها یک قانون است و سرسختانه نیز اجرا می‌شود و مردم هم از این قوانین تمکین می‌کنند، انتظاری که بالتبع از یک جامعه اسلامی نیز می‌رود که با قانون حجاب و عفاف همراهی کند.

شماره ۱۰۸۵۸۸
شرکت فولاد غدیر نی‌ریز
NEYRIZ GHADIR STEEL COMPANY (NGHSCO)
آگهی مناقصه عمومی
شرکت فولاد غدیر نی‌ریز(سهامی خاص) با شماره ثبت ۱۳۰۰ در نظر دارد، **خرید و تحویل پودر قالب را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص دارای صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به‌عمل می‌آید.**
◄ آخرین مهلت تحویل پیشنهادات تا ساعت **۱۶** روز **دوشنبه** مورخ **۱۴۰۲/۰۲/۰۴** می‌باشد.
◄ **محل تحویل پاکت‌ها:**
۱. دبیرخانه کمیسیون معاملات شرکت فولاد غدیر نی‌ریز به آدرس: تهران، خیابان بخارست، کوچه چهاردهم غربی پلاک ۱۷، کدپستی **۱۵۱۴۸۱۹۷۱۱** دبیر کمیسیون معاملات، تلفن **۸۸۷۵۴۳۰۵-۰۲۱**
۲. دبیرخانه قراردادها واقع در محل مجتمع به آدرس: استان فارس، شهرستان نی‌ریز، کیلومتر ۵۰ جاده نی‌ریز- سیرجان دفتر مدیریت حقوقی و قراردادها،کدپستی: **۷۴۹۱۶۱۷۸۳۱**، تلفن: **۵۳۸۵۴۱۲۴-۰۷۱**
◄ متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه بایستی مبلغ **۱/۰۰۰/۰۰۰** ریال را به حساب شبای شماره **IR۳۲۰۱۷۰۰۰۰۰۰۰۲۲۰۴۵۹۴۶۰۰۰۳** به‌نام شرکت فولاد غدیر نی‌ریز در بانک ملی (غیر قابل استرداد) واریز نمایند.
◄ ضمانت‌نامه بانکی جهت تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ **۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰** ریال(**چهارصد میلیون ریال**) در وجه شرکت فولاد غدیر نی‌ریز با اعتبار **۳** ماهه با قابلیت یکبار تمدید است.
◄ اعتبار پیشنهادات **۶۰** روز از تاریخ اتمام مهلت تحویل پیشنهادات و با قابلیت یکبار تمدید می‌باشد.
◄ **نحوه فروش و دریافت اسناد:** متقاضیان می‌توانند در صورت تمایل از روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۲/۰۱/۱۹** با ارسال تصویر درخواست کتبی (شامل نام مناقصه و نام و نام خانوادگی مناقصه‌گر، شماره تلفن تماس ثابت و همراه) و تصویر فیش واریزی به مبلغ **۱/۰۰۰/۰۰۰**ریال به شماره فکس **۸۸۷۵۴۳۰۵-۰۲۱** داخلی **۶** و یا آدرس ایمیل شرکت به نشانی **Tender@nghsco.ir** (**و اطلاع به داخلی ۱۱۲**) اسناد این مناقصه را خریداری نمایند، پس از بررسی درخواست و فیش واریزی، فایل کامل اسناد مناقصه برای مناقصه‌گر ارسال خواهد شد.
◄ شایان ذکر است، دریافت اسناد نیازمند هیچگونه مراجعه حضوری نمی‌باشد.
◄ شرکت فولاد غدیر نی‌ریز در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

دکتر عسکری مطرح کرد:

بانک مسکن در سال گذشته بیش از ۱۳۱ هزار میلیارد تومان تسهیلات پرداخت کرده است

سرپرست بانک مسکن با بیان اینکه رونق تولید مسکن به عنوان پیشران اقتصاد کشور شناخته می‌شود گفت: رونق تولید مسکن و پاسخ به تقاضای بازار در این حوزه می‌تواند هم به مهار تورم و هم رونق تولید و تحقق شعار سال کمک کند. دکتر علی عسکری سرپرست بانک مسکن گفت: بانک مردمی مسکن در سال ۱۴۰۱ تلاش کرد با ارایه تسهیلات در راستای برنامه‌های دولت سیزدهم حرکت کند و حاصل آن پرداخت بیش از ۱۳۱ هزار میلیارد تومان تسهیلات کلی و انعقاد قرارداد به مبلغ ۷۷ هزار میلیارد تومان ذیل طرح نهضت ملی مسکن بوده است. با این حساب بیش از ۹۰ درصد از تسهیلاتی که بانک مسکن در سال گذشته به متقاضیان اعطا کرد در حوزه مهم مسکن بوده و بانک در راستای تامین مالی اهداف دولت در حوزه مسکن حرکت اثربخشی در این سال داشته است. وی افزود: رهبر معظم انقلاب با توجه به موضوع مهم و محوری اقتصاد، به ویژه مبحث تولید که درچند سال اخیر بدان تاکید داشته‌اند، در شعار سال جدید نیز رشد تولید را در کنار مهار تورم مورد توجه قرار داده‌اند. مهار تورم در کنار رشد تولید به واقع دغدغه مهم مردم، دولت محترم و فعالان اقتصادی است اما برای آن باید نسخه عملیاتی طراحی و در نقاطی در حوزه تولیدی سرمایه گذاری کرد که بیشترین بهره‌وری را داشته و در مهار تورم اثربخشی بسزایی داشته باشد. دکتر عسکری تصریح کرد: یکی از حوزه‌های مهم اقتصادی که می‌توان به تحقق شعار سال جدید جامه عمل بپوشاند، بخش مسکن است. رشد تولید مسکن می‌تواند در راستای اشتغالزایی و گردش چرخ صنایع مختلف بسیار تاثیرگذار باشد. بیش از ۱۲۰ صنعت ازجمله صنایع آجرسازی، کاشی، سرامیک، آهن و... به صنعت مسکن وابسته بوده و با آن ارتباط مستقیم دارند و اگر بخش ساخت و ساز مسکن رونق گیرد، شاهد رشد تولید در این صنایع خواهیم بود. وی افزود: تورم در بخش مسکن نیز بیشتر از سایر کالاها خود را نشان می‌دهد و در تورم کلی نیز سهم مسکن بسیار حائز اهمیت است؛ بنابراین یکی از نقاط حساس اقتصادی که در تورم اثرگذاری بالایی دارد، بخش مسکن است. بر همین اساس با رشد تولید در این بخش می‌توان برای مهار تورم یک نسخه عملیاتی راهگشا را برنامه ریزی و اجرا کرد.

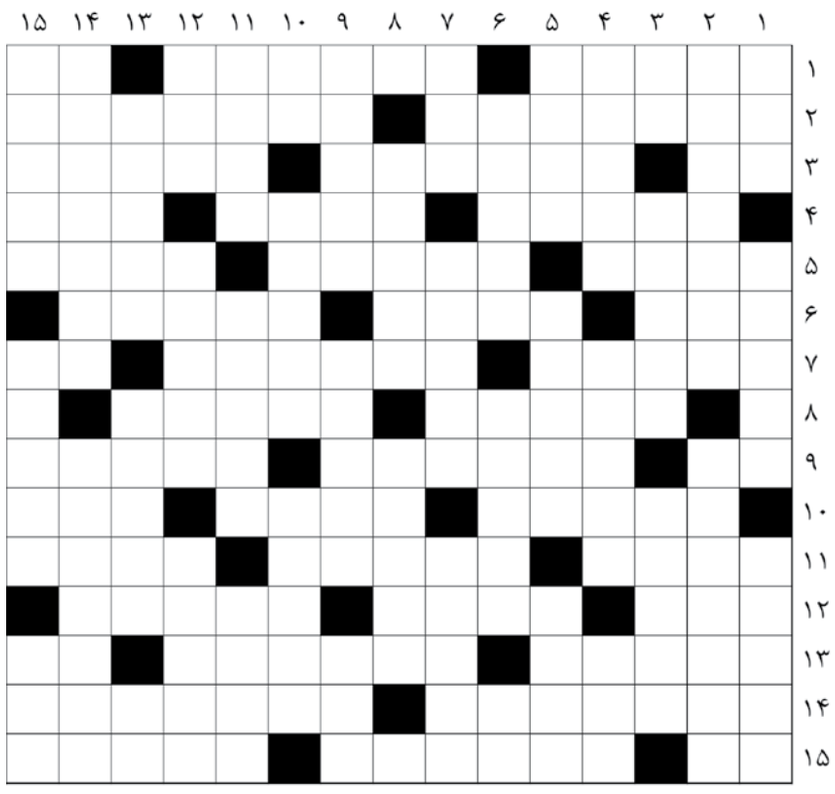
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۴۰

جدول عادی

افقی: ۱) حمل‌کننده بار- میکروسکوپ- خالی نیست ۲) خیابان تاریخی اصفهان- موج کوتاه رادیویی ۳) فشار برای راندن چیزی- میوه لهیده- طبیعت ۴) داد باخته کیفری- ظرفی برای پذیرایی- نیرومند ۵) اسلحه‌ای سرد- سرزنش- احسان ۶) از زیبایی‌های آسمان- طراحی اولیه- روستا ۷) آیین‌های سنتی- خوردن غذای اندک برای رفع گرسنگی- تعجب زنانه ۸) تنبل- پایان ۹) ریه- از باشگاه‌های فوتبال عربستان- سیاهی لشکر سینمایی ۱۰) از پیامبران بنی‌اسرائیل- منطقه آباد در نواحی بیابانی- صدای گربه ۱۱) در بیان علت به کار می‌رود- پیشی گرفتن- از مرکبات ۱۲) مقدار داروی تجویزشده برای یک نوبت- آهسته- دربرگیرنده ۱۳) غذای معروف اردبیل- فاقد تازگی- الفبای موسیقی ۱۴) سوارکار ماهر- ابزار مکانیکی ۱۵) نشانه صفت تفضیلی- ملائکه- تصویر نقاشی‌شده.

عمودی: ۱) کودک- تخلص مولانا- شروع، آغاز ۲) روضه‌خوان- مثنوی فارسی سروده شیخ بهایی ۳) نشانه مفعولی- سوره چهل و نهم قرآن- بی‌ارزش و بی‌مصرف ۴) نوعی بیسکوییت ساده- شاعر و عارف ایرانی قرن ششم- قدرت مالی ۵) گل خیری- کتاب ابن‌بابویه- درشت و بدقواره ۶) سیمی با مقاومت الکتریکی زیاد در برخی وسایل برقی- فنی در کشتی- غذای رقیق ۷) خلاف میل- کم‌ارتفاع- پیل الکتریکی ۸) ملموس- از تنقلات ترش‌مزه ۹) کنج و گوشه- پایه- بلندترین استخوان بدن ۱۰) کافی- هدف- بی‌بهرگی ۱۱) ابزار اضافه قابل‌تعویض- بدون فکر قبلی و به طور ناگهانی- نوشیدنی شیرین ۱۲) پیغمبر- شرقی‌ترین شهر استان اصفهان- شیره خشکیده گون ۱۳) بی‌بند و بار- اصلاح خرابی- خرس ۱۴) فرزند پدر ژپتو- از سازهای زهی ۱۵) دارای جنبه داستانی- مربوط به دنیای دیگر- خالکوبی.



جدول ویژه

افقی: ۱) اقتصاددان آلمانی قرن نوزدهم- مجموعه داستانی نوشته جمال میرصادقی- گونه ۲) آلبومی با آواز علی رستمیان- قطعی برای کتاب ۳) برگزیده- چهارگاه- شبه سنجد- آشکار ۱۳) توهین- پادشاه دیوبند پیشدادی- خاندان ۱۴) با بخت نامساعد روبه‌رو شدن- مرام‌نامه سیاسی ۱۵) دریا- رمانی از سیامک گلشیری- هزینه استفاده از خدمات یک موسسه.

عمودی: ۱) مکان- تبدیل ماده جامد به گاز- زادگاه و محل تولد ستاره‌ها ۲) نام قدیم همدان- سحرگاه ۳) نشانه مفعولی- عنوان پادشاهان مصر باستان بود- رادار ۴) از نام‌های خرما در مراحل رشد- به طور امانت- سلاح زنبور ۵) گرفتن- منطقه‌ای در اسپانیا که چندین قرن تحت حاکمیت مسلمانان بود- پرخاش ۶) عدالت پیشه- تکیه بر روی یک حرف در زبان‌شناسی- قطره ۷) سطل چاه- شغل وزیر- روژلب ۸) متکبر- بورسیه تحصیلی ۹) شاخه‌ای از فیزیک- عوض و بدل کردن- گذرگاه ۱۰) میان- بی‌اعتبار- نخ بافتنی ۱۱) آلوده- آهنگساز اتریشی و ملقب به پدر سمفونی- نایژه ۱۲) پایتخت یونان- تن‌پوش زمستانی- شعر عزاداری ۱۳) داربست درخت انگور- از بزرگ‌ترین ایلات کرد- عظمت ۱۴) از معروف‌ترین تانک‌های جنگی جهان ساخت آلمان- هیدرولوژی ۱۵) فاتح- از مجسمه‌های ساخته پرویز تناولی- پارچه کهنه.

حل جدول عادی ۶۴۳۹

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

حل جدول ویژه ۶۴۳۹

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