

استفاده از تجربه سالمندان به جای تجربه

شهرکی } عصرها که هوا رو به خنکی می رود آماده رفتن به پارک می شود. یک ساعتی را قدم می زند و با یکی دو نفر دیگر که هم سن و سال او هستند صحبت می کند و دوباره به خانه بر می گردد. این حکایت هر روزه مردی است که ۶۷ سال دارد و دوران بازنشستگی را طی می کند. سالمندان و افرادی که پس از سال های طولانی کار کردن وارد دوران بازنشستگی می شوند، ذخیره هایی هستند که تجربه های زیادی دارند. افرادی که می توانند کارکردهای اقتصادی و اجتماعی زیادی داشته باشند و تجربیات خود را به نسل جوان منتقل کنند. در این میان بسیاری از کسانی که وارد دوران بازنشستگی و سالمندی می شوند ترجیح می دهند پس از سال های طولانی کار کردن به استراحت، تفریح و رسیدگی به امور خانه و خانواده بپردازند و دیگر علاقه ای به کار کردن ندارند. این افراد اوقات فراغت بیشتری دارند که می توانند از آن استفاده کنند. جامعه هم می تواند شرایطی را فراهم کند که سالمندان از اوقات فراغت خود بهتر استفاده کنند و دوران سالمندی خوبی را پشت سر بگذرانند.

اوقات فراغت سالمندی

«حسین. ر» که ۱۰ سال از دوران بازنشستگی خود را طی کرده است به خبرنگار ما می گوید: در این مدت اقدام به راه اندازی مغازه ای کوچک کردم و گاهی در آن کار می کنم تا هنوز هم احساس کنم مفید هستم و سربار خانواده نیستم. البته اوقات فراغتم بسیار بیشتر از قبل است و ساعات زیادی از روز را به تماشای تلویزیون، اخبار و خواندن کتاب های تاریخی مشغول هستم. هر روز هم یک تا دو ساعت به پارک می روم و پیاده روی می کنم. «محمد صادق. م» که ۱۲ سال پیش بازنشسته شده است می گوید: در این دوران

دادخواست اعسار در عقد موقت

خانمی را با مهریه ۲۰۰ میلیون تومان و برای پنج سال عقد موقت کردم. پنج ماه از زمان عقد می گذرد که به دادگاه مراجعه کرده‌است. آیا برای پرداخت مهریه عقد موقت می توان درخواست اعسار داد؟ آیا زن می تواند مرد را ممنوع الخروج کند؟

آب و هوای زاهدان

امروز < ۲۵ ۲۲ فردا > ۲۴ ۲۰

روزنامه سیستان و بلوچستان-رتبه هشتم نشریات استانی

سرپرستی زاهدان: ۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴ خیابان مولوی-نیش مولوی ۲۱ تلفن:۳۳۲۱۷۸۵۹ مدیرمسئول:تنگن نشریات:۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴ نمایر تحریریه:۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴ تنگن های تحریریه:۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴ تنگن ونشر سربرسیت دفتر:۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴

مناصب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیرمسئول: محمد مهرداد اندریان مدیرمسئول: علی ولی زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب سندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ چاپخانه: شهرجاپ خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۳۴۰۰۰ فابرقهروستان:۰۵۱ ۳۷۷۳۴۳۳۳ پست: ۲۰۰۰۹۹۹ www.khorasannews.com e-mail:info@khorasannews.com



دوشنبه ۴ تیر ۱۳۹۷ ۱۱ شوال ۱۴۳۹ . شماره ۱۱۴۹

آشپزی

کوفته مرغ با کدو سبز

مواد لازم

یک دوم فنجان ماست و خیار، یک چهارم فنجان پودر سوخاری، یک چهارم فنجان پیاز خرد شده، پنج قاشق غذا خوری نعنا ی خرد شده تازه، یک قاشق چای خوری زیره خرد شده، پنج هشتم قاشق چای خوری نمک، سه هشتم قاشق چای خوری فلفل سیاه و فلفل قرمز، ۵۰۰ گرم گوشت مرغ چرخ کرده، چهار قاشق چای خوری روغن زیتون، چهار عدد کدو سبز که از وسط به دو نیم تقسیم شده باشد، اسپری پخت یا مقداری روغن

طرز تهیه

فر را با دمای بالا گرم کنید. یک چهارم فنجان ماست و خیار را با پودر سوخاری، پیاز، سه قاشق غذا خوری نعنا، زیره، یک دوم قاشق چای خوری نمک، یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه و فلفل قرمز در یک کاسه ترکیب کنید. با یک قاشق خوب ترکیب را هم بزنید. مرغ را اضافه و آن را با دست مخلوط کنید. میکس مرغ را به هشت قسمت (کیک کوچک) تقسیم کنید. دو قاشق چای خوری روغن زیتون را در یک ماهی تابه نجسب روی حرارت متوسط گرم کنید. کیک های کوچکی که درست کردید را به ماهی تابه اضافه کنید و هر سمت را چهار دقیقه بپزید. در حالی که کوفته ها می پزد کدو سبزا را رو به بالا روی سینی پختی که با اسپری پخت یا کمی روغن چرب کرده اید بپزینید. با دو قاشق چای خوری روغن باقی مانده روی کدوها را چرب کنید. یک هشتم نمک و یک هشتم فلفل باقی مانده را روی کدو سبزا بریزید. به مدت پنج دقیقه یا تا زمانی که نرم شود در فر بپزید. کوفته و کدو سبزا را در چهار بشقاب تقسیم کنید. دو قاشق غذا خوری نعنا باقی مانده را روی بشقاب ها بریزید و غذا را با یک چهارم ماست و خیار باقی مانده سرو کنید.

پیاده روی و بازی های سبک و... احتیاج دارند.وی اظهار می کند: نیازهای معیشتی آن ها باید در این دوران برآورده شود چون بدن آن ها پیرتر، حساس تر و شکننده تر می شود. آن ها به شرکت در زندگی اجتماعی احتیاج دارند، سالمندانی که فقط زندگی می کنند افسردگی بیشتری دارند چون علاوه بر تنهایی نازاحتی های جسمی زیادی هم دارند.

حس مفید بودن

وی خاطرنشان می کند: سالمندان باید محیط مناسب برای زندگی داشته باشند. سالمندانی که با وجود سن بالا در فعالیت های اجتماعی حضور و روابط اجتماعی خوبی دارند کمتر بیماری های جسمی و روحی را تجربه می کنند. کار سبک بهترین وسیله برای گذراندن عمر در کهنسالی است.وی می گوید: سالمندان احتیاج به امنیت روحی و جسمی دارند و باید در طراحی فضاها ی مرتبط با سالمند این موضوع مورد توجه قرار گیرد و آن ها مطمئن شوند که در مواقع ضرورت به آن ها کمک رسانی و در موقع بیماری سریع معالجه می شود.وی تصریح می کند: سالمندان احساسات مشترکی دارند، احساس غم و اندوه به دلیل توجه نکردن فرزندان و اطرافیان که عمری برای رفاه آن ها تلاش کرده اند، احساس تنهایی به دلیل طرد شدن، یاس و نا امیدی، اضطراب و نگرانی، احساس هدر رفتن و بیهوده و سربار بودن نمونه این احساس هاست. سالمندان به اندازه ای که دیگران آن ها را پیر و از کار افتاده می دانند خود را ضعیف نمی دانند و اگر محیط خانوادگی گرمی برای آن ها فراهم شود راحت تر و با نشاط تر خواهند بود. وی می افزاید: برنامه ریزی صحیح برای استفاده از وجود سالمندان و تجربیات آن ها احساس پوچی را در آن ها از بین می برد و به آن ها این باور را می دهد که مفید هستند و تصمیم آن ها موثر و مهم است.

نشان می دهد. گمان می کنم از کار افتاده شدم و با توجه به این که بسیاری از زحماتم بر دوش خانواده است احساس سرباری می کنم. وی ادامه می دهد: تلاش می کنم در بسیاری از تصمیم های خانوادگی شرکت داشته باشم، اما به دلیل رنج بیماری احساس می کنم مفید نیستم.

نیاز های عاطفی، معیشتی و جسمی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی به خبرنگار ما می گوید: پس از ۶۰ سالگی به اصطلاح دوران بازنشستگی نامیده می شود که این دوره مرحله سوم از زندگی است و در جامعه ما افراد به طور متوسط تا ۸۰ سالگی امید به زندگی دارند. در این دوران سالخوردگان به چهار دسته تقسیم می شوند: افرادی که امکانات به اندازه کافی دارند و مایل هستند استراحت کنند، افرادی که به دلیل احتیاج به درآمد به کار خود ادامه می دهند یا حداقل اگر کاری داشتند ادامه می دهند، افرادی که امکانات مالی دارند ولی چون نمی خواهند از کار افتاده محسوب شوند علاقه دارند کار کنند و گروه چهارم از کار افتاده ها هستند. «عادلہ صفت گل» بیان می کند: نیازهای سالمندان شامل نیازهای عاطفی، معیشتی، احتیاج به تفریح، احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی و امنیت است. هر چه سن بالاتر می رود احتیاج عاطفی شدیدتر و بیشتر می شود و در واقع فرزندان باید شرایط عاطفی را برای آن ها فراهم کنند چرا که به تفریح،

بعد از صدور حکم قطعی یا صدور اجرائیه می توان ید دادخواست اعسار دهید تا در صورت اثبات عدم توان مالی اقساط تعیین شود. برای پذیرش اعسار باید به شهادت شهود استناد کرد و اموالی به جز مستثنیات دین به نام شما نباشد.

مهسا پیشرویان کارشناس حقوقی

اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی

۰۹۷۰۵۲۲۶۱

پیرو آگهی مناقصه منتشره در روزنامه سیستان و بلوچستان مورخه ۱۳۹۷/۰۳/۲۹ موضوع ارائه خدمات مشاوره ای روان شناسی و مددکاری در حیطه وظایف واحد اورژانس اجتماعی استان با رعایت قوانین و مقررات مرتبط با سازمان بهزیستی، لذا از کلیه موسسات و شرکت های واجد شرایط که تمایل به همکاری دارند دعوت بعمل می آید تا نسبت به دریافت اسناد و مدارک مربوط به مناقصه را حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۷/۰۴/۱۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) اقدام نمایند

روابط عمومی اداره کل بهزیستی استان سیستان و بلوچستان

«اطلاعیه»

قابل توجه مودیان محترم مالیات بر ارزش افزوده

مهلت ارائه الکترونیکی اظهارنامه مالیات برارزش افزوده دوره بهار ۱۳۹۷ از طریق سامانه

www.evat.ir باتوجه به تقارن آخرین روز با تعطیلات رسمی **حداقل تا ۱۶ تیر ماه سال جاری** می باشد.

۱۹-۳۵۰۲۱ ستاد خبری دفتر مرکزی حراست

م.الف ۷۸۶ – شناسه آگهی ۱۳۰۱۲۹۳

«اطلاعیه»

قابل توجه مودیان محترم مالیاتی (اشخاص حقوقی و صاحبان در آمد املاک اجاری)

مهلت ارائه الکترونیکی اظهار نامه مالیاتی عملکرد سال ۱۳۹۶ و پرداخت مالیات مربوطه از طریق

سامانه www.tax.gov.ir حداکثر تا پایان تیر ماه سال جاری می باشد.

۱۹-۳۵۰۲۱ ستاد خبری دفتر مرکزی حراست

م.الف ۷۸۶ – شناسه آگهی ۱۳۰۱۲۹۳



تیر ۱۳۹۷						
June - July 2018						
شوال - ذی القعدة ۱۴۳۹						
ش	ی	د	س	چ	پ	ج
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱	