

# JORNAL INSTITUCIONAL

f/g.ambaramaral | www.grupoambaramaral.com.br | @grupoambaramaral

2ª EDIÇÃO - JAN/2021



# 2021

NOVO ANO, NOVAS OPORTUNIDADES.

## Melhorias

Salas de descanso  
nas empresas do Grupo

PAG. 9

## Cara Nova

Confira nossas novas  
embalagens

PAG. 5

## Capacitação

Curso de CIPA na  
Brazilian Fish

PAG. 3



## PALAVRA DO DIRETOR

Mais um ano passou, ano diferente de todos os últimos que vivemos. Grandes desafios na saúde, na economia e precisávamos sobreviver.

Perdemos familiares e grandes amigos para essa doença que tem assombrado a humanidade.

Como cristãos que somos, precisamos ter a certeza que Deus tem um propósito em nossas vidas e tem sempre o melhor para todos nós; seguimos confiando Nele e desejo que você também tenha essa mesma certeza.

Apesar de todos os desafios, nós, do Grupo Ambar Amaral, saímos ilesos e fortalecidos desse momento. Graças a Deus nossos funcionários superaram a doença e também tivemos um ano de excelentes resultados econômicos. Somos um time formado por colaboradores unidos, engajados que amam superar desafios e assim, terminamos ainda mais fortes, juntos e melhores como seres humanos!!

Queremos agradecer a cada um de vocês, nossos colaboradores, família, amigos, fornecedores, clientes, enfim, a cada um que torceu, chorou e esteve junto nesses momentos tão marcantes de nossa história.

Obrigado querido Deus por nos permitir passar por momentos assim, 2021 será mais um ano que seguiremos juntos e sabemos que não será fácil, temos alguns objetivos, como a duplicação da planta fabril da Brazilian Fish, a continuidade da expansão da RAGUIFE entre outras metas, mas estaremos juntos superando novos desafios!!!

*Deixo para vocês essa reflexão:*

*"Este foi um Ótimo Ano!*

*No ano da morte, estou vivo.*

*No ano da doença, estou saudável.*

*No ano da escassez, fui abençoado com pão na minha mesa.*

*No ano da queda, estou de pé.*

*No ano do medo, estou confiante.*

*No ano dos desastres, tenho segurança, ...*

*Sendo assim, afirmo sem medo de errar, este foi um ÓTIMO ANO.*

*Eu tenho um Grande DEUS.*

*Quando o mundo inteiro parece estar à deriva, nosso barco está a caminho e não afundou, e não foi por nossa força, mas apenas por Sua Graça."*

Agradeço a Deus porque neste ano estou ou melhor estamos aqui, de pé, saudáveis com toda a Fé que vamos seguir em frente.

Feliz 2021!!

Ramon Amaral  
Sócio-Diretor

**"Tomou, então, Samuel uma pedra, e a pôs entre Mispa e Sem, e lhe chamou Ebenézer, e disse: Até aqui nos ajudou o Senhor." (1 Samuel 7:12)**

A palavra Ebenézer vem do original hebraico e significa pedra de ajuda ou gratidão. Diante do contexto histórico que se passava em 1 Samuel 7:12 vemos o profeta Samuel transbordando de gratidão e dando o nome de Ebenézer à uma pedra memorial para marcar o local onde Deus ajudou o povo de Israel a derrotar os filisteus. Local esse que anteriormente tinha sido um lugar de derrota, onde muitos israelitas foram mortos em combate.

Mas naquele momento, de vitória e gratidão, Samuel ergueu uma pedra, chamou-a de Ebenézer e em seguida declarou a seguinte frase:

**ATÉ AQUI NOS AJUDOU O SENHOR!**

Ou seja, passaram por lutas sim, mas obtiveram vitória quando verdadeiramente se arrependeram e agiram por fé. Samuel conseguiu enxergar a boa mão de Deus que em todo o tempo esteve sustentando a vida deles e derramando sobre eles a sua misericórdia.

Trazendo a luz para os nossos dias atuais, vemos que esse ano vivemos um ano atípico, onde fomos marcados por questões de pandemia, problemas financeiros, período de seca, pessoas perdendo seus entes queridos e pais de família ficando sem a oportunidade de correr atrás do sustento de sua casa. Um ano que muitos acreditaram que o pior sempre estaria por vir e por isso se entregaram para o desespero.

No entanto, encerramos esse ano de 2020 com o mesmo sentimento de Samuel: a gratidão por até aqui o Senhor ter nos ajudado.

De fato, fácil não foi e não sabemos o que nos reserva o amanhã, mas podemos estar seguros quando depositamos nossa confiança na certeza de que Deus está no controle de tudo. E se Deus está no controle de tudo, nós podemos descansar, porque Ele sabe o que é melhor para todos nós.

Assim, Ebenézer se torna para nós a tradução do nosso coração grato a Deus por nos ter permitido chegar até aqui, seguros, com vida, cheios da graça d'Ele e confiantes de que, mesmo diante de qualquer tempestade da vida, Deus estará sempre conosco nos sustentando e permitindo exaltar o seu nome.

Por isso o meu desejo mais sincero é que você possa também perceber Deus nos pequenos detalhes que o cercam. Que você sempre encha o seu coração de duas coisas: gratidão pelo que o Senhor já fez e de fé, confiando com boas expectativas de que o melhor de Deus para sua vida ainda está por vir.

Como Samuel, permaneça firme, não desanime e reconheça a bondade de Deus sobre sua vida sempre.

Que a gloriosa paz de Deus, aquela que excede todo entendimento, esteja sobre você e sobre todos da sua casa, para que em todo tempo possamos cheios de contentamento dizer em alto e bom som: **Ebenézer, até aqui nos ajudou o Senhor!**

Grande abraço a todos.



**Leandro Antônio Tascano**  
Pastor Presidente da Igreja  
Batista Monte Sião de Santa  
Fé do Sul e Rubineia/SP

## CAPACITAÇÃO

# Curso de CIPA na Brazilian Fish

Colaboradores do frigorífico Brazilian Fish participaram de um curso da CIPA, ministrado pela técnica em segurança do trabalho Ana Trindade Andreu, onde foram abordados temas como: segurança e saúde do trabalhador, EPIs, Prevenção e combate de incêndio, entre outros. Já na parte de medicina do trabalho, os colaboradores aprenderam mais sobre primeiros socorros, queimaduras, choque elétrico, DSTs, entre outros. Todos os colaboradores foram certificados no encerramento do curso.



# FibraOn comemora 10 anos



Em novembro de 2020 a FibraOn comemorou 10 anos e presenteou seus clientes com o lançamento de um novo plano de 250Mb, com a taxa de instalação e todos os equipamentos gratuitos, tudo isso por apenas 99,90. O novo plano veio pra ficar e está sendo um grande sucesso de vendas!



# Campanha: Adote o sonho de um velhinho

Em meio ao clima natalino, que aflora sentimentos de gratidão, esperança, renovação e une ainda mais as pessoas. Os colaboradores do Grupo Ambar Amaral, realizaram novamente uma Ação Solidária que já está se tornando tradicional, a CAMPANHA ADOTE O SONHO DE UM VOVÓZINHO.

Envolvemos as duas instituições de assistência e cuidados especializados à idosos, casas de repouso, que ficam situadas em Santa Fé do Sul, LAR DOS VELHINHOS VICENTE DE PAULO e LAR DO IDOSO ORVALHO DE LUZ, totalizando 58 idosos presenteados.

Além de cada idoso ter seu sonho de natal realizado por um de nossos colaboradores, também arrecadamos doações de fraldas geriátricas e oferecemos um delicioso almoço a todos e também aos funcionários e voluntários destas instituições.

## OUTUBRO ROSA



Durante o mês de outubro do ano passado, o Grupo Ambar Amaral realizou diversas ações como forma de incentivo ao auto-exame da mama. Além de postagens diárias nas redes sociais, no dia 24 de outubro, realizou uma ação interna onde todos vestiram rosa como forma de conscientização.

## SUSTENTABILIDADE

# Grupo Ambar Amaral firma compromisso de desmatamento zero



O Grupo Ambar Amaral tem um histórico de mais de 30 anos de preocupação com a preservação ambiental, e em seus valores inclui o compromisso de garantir uma produção sustentável e sem desmatamento.

A visão do Grupo sobre a questão do desmatamento é de que a produção pode crescer dentro das áreas já existentes, sem que seja necessário o desmatamento de novas áreas. Também dentro deste compromisso, o grupo se compromete com a sustentabilidade, que será ressaltada em todas as atividades sociais e ambientais com os colaboradores, abrangendo desde as práticas mais simples que podem ser realizadas dentro de casa, como nas empresas do grupo.

Preocupados com a preservação ambiental, a Raguife por exemplo, determinou alguns critérios pautados pelo Código Florestal Brasileiro para efetuar a compra de Soja e seus derivados, estimulando além da preservação, o interesse dos produtores por adequações para receber certificações socioambientais, tais como: RTRS (Associação Internacional de Soja Responsável) e ProTerra (Critérios Basel para a Produção Responsável de Soja), dando suporte aos produtores rurais da nossa cadeia para atingirem os padrões exigidos nas certificações.

Na Brazilian Fish, as embalagens carregam o selo "eurecilo", que certifica que é destinada de forma ambientalmente correta uma massa de resíduos equivalentes a uma porcentagem das embalagens que colocamos no mercado.

O Grupo acredita que preservar a natureza é a chave para manter o equilíbrio ambiental.

## Colaboradores da Brazilian Fish recebem certificados do Curso de 5s

5S é um programa de gestão de qualidade empresarial desenvolvido no Japão que visa aperfeiçoar aspectos como organização, limpeza e padronização.

Os princípios utilizados pelo programa 5S para alcançar a melhoria contínua e a qualidade total não são diferentes de alguns princípios fundamentais para o crescimento humano e profissional. O curso com carga horária de 7h foi ministrado pela Consultora Técnica e Zootecnista Luciana Lacerda da Brazilian Fish.



## MELHORIAS

# Raguife: Estamos de cara nova.



As embalagens da Raguife estão de cara nova, trazendo um visual moderno e renovado.

Além disso, a empresa também lançou um novo produto: ração para camarões.

Mais uma vez a Raguife traz inovação ao mercado, se destacando no cenário de rações nacionais

## FibraOn, muito mais que internet

2020 foi um ano diferente de todos os outros, foram dias difíceis para todos, mas nós da FibraOn estivemos OnLine com nossos clientes, encurtando distâncias e conectando pessoas.

A empresa remodelou e inovou seus planos, descontos, facilidades e sua tecnologia. Nossos Clientes estarão sempre em primeiro lugar.

Desejamos um ano novo cheio de promessas e esperanças! Que venham dias repletos de alegrias, paz, conquistas e muitas realizações.

A FibraOn continuará sendo parceira de seus clientes oferecendo sempre o que há de melhor!

Por que afinal: SOMOS MUITO MAIS QUE INTERNET.



UNIFORMES #SEXTOU

As sextas-feiras ganharam uma vibe diferente na Brazilian Fish! A ideia é trazer mais alegria aos nossos colaboradores, por isso eles receberam uma camiseta diferente para usarem nas sextas. Aqui, elas são sinônimos de felicidade que multiplica-se pelas vitórias da semana.



ILUMINAÇÃO DE NATAL NA BRAZILIAN FISH



# ROTA DA TILÁPIA

*Da criação até a entrega*



*Rações*

O processo da rota da Tilápia se inicia nos laboratórios da Raguife, onde são desenvolvidas através de alta tecnologia para levar os melhores suplementos a nossos pescados.



*Ovos*

As coletas dos ovos são efetivadas semanalmente e a conferência é realizada fêmea por fêmea. Os ovos são retirados de suas bocas e encaminhados ao laboratório, onde são realizadas as pré-lavagens e as desinfecções, com a finalidade de retirada dos contaminantes físicos e biológicos. Após as desinfecções, os ovos são transferidos para as incubadoras que simulam o movimento realizado nas bocas das tilápias e permanecem incubados por aproximadamente 7 dias, sendo que neste período os ovos eclodem e se tornam larvas, onde essas consomem sua reserva nutritiva (saco vitelínico) por um período aproximado de 10 dias e, posteriormente, são transferidas para os tanques escavados já como alevinos.



*Tanques Escavados*

Os alevinos são transferidos para esses tanques onde permanecem por aproximadamente 60 à 70 dias até atingirem um peso aproximado de 10 à 15 gramas. Com o peso ideal alcançado, passa-se o arrastão (rede) no tanque escavado para realizar a coleta dos alevinos, onde posteriormente são transportados através do Transfish, caminhão adequado com caixas de armazenamento, temperatura e oxigênio monitorado, e acondicionados aos tanques redes, localizados no rio.



*Matrizes*

Nossas matrizes (fêmeas de tilápias), são acondicionadas juntas aos machos, nos tanques escavados e dentro dos hapas. As fêmeas depositam os ovos no fundo e os machos os fertilizam. Posteriormente, as fêmeas recolhem os ovos e os incubam na boca.



Tanques Rede

Os alevinos permanecem nos tanques redes por um período aproximado de 45 dias até atingirem 45 gramas, onde serão vacinados um a um e classificados. Permanecendo por mais 90 dias e atingindo o peso médio de 350/400 gramas, todas as tilápias são novamente classificadas e devidamente selecionadas respeitando os padrões de qualidade da Piscicultura Brazilian Fish e permanecem por mais 70 dias até atingirem o peso para abate.



Produção

Após a sangria, alguns processos são realizados:

- Peixes são descamados de forma mecânica em uma descamadeira
- Na evisceração, é retirada a cabeça e as vísceras, o pescado é "limpo" de forma manual.
- Peixe por peixe é filetado e a retirada da pele é feita através uma máquina.
- Os filés são avaliados e classificados por tamanho.

Após todo este processo, que demora cerca de 40min desde a chegada dos pescados ao frigorífico até a finalização dos filés, eles são embalados, onde cerca de 40% dos filés serão congelados e 60% serão comercializados frescos.

A maior porcentagem de subprodutos, como pele e escamas, são exportados para grandes laboratórios internacionais.



Despesca

As Despesas são realizadas diariamente e as tilápias são retiradas vivas dos tanques redes selecionados, coletadas através do puça içado por uma talha elétrica, são pesadas e, privando pelo bem estar animal, são alocadas nos caminhões com caixas climatizadas contendo água e oxigênio ideais. O caminhão é lacrado e as tilápias são transportadas imediatamente ao nosso Frigorífico para o abate.



Frigorífico

Já no frigorífico, são acondicionadas em tanques de espera para que seja feita a insensibilização através da eletronarçose, que é uma descarga de corrente elétrica onde ocorre a perda de consciência imediata do peixe que permanece assim até chegar a máquina de corte, onde é feita a sangria.

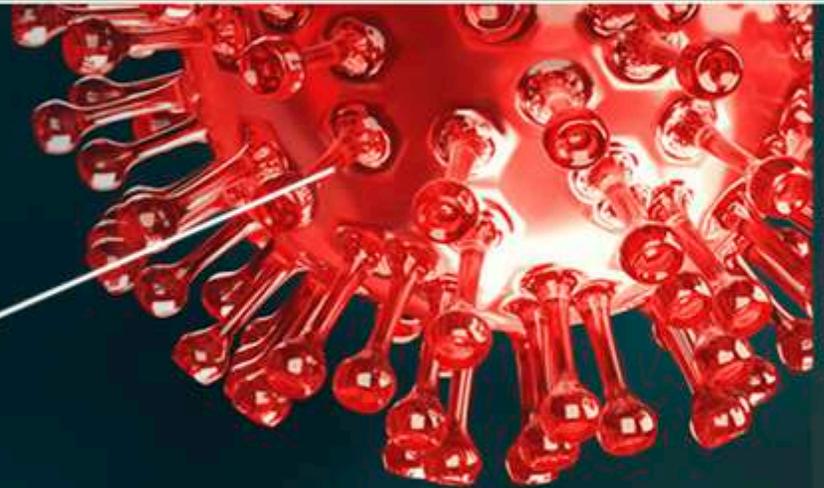


Consumo

A produção no frigorífico permite um tempo recorde entre abate e produção completa de filé (40 min) garantindo o frescor da proteína, possibilitando assim, após 12 horas, já estar nas gôndolas dos supermercados.

# COVID-19

## SOBRE AS VACINAS



A Covid-19 é uma doença que tem assolado o mundo de forma drástica. Muito se fala a respeito da transmissão, da necessidade de se usar máscaras, lavar as mãos insistentemente, usar álcool em gel e especialmente evitar aglomeração, mas infelizmente as pessoas não têm respeitado essas orientações, fazendo os índices da doença aumentarem, principalmente entre os mais jovens, que estão se aglomerando em bares, festas e baladas, se contaminando e por conseguinte seus familiares.

Enquanto não se tem uma droga cientificamente comprovada para a cura da Covid, a esperança está nas vacinas. Atualmente existem no mundo mais de 170 vacinas sendo fabricadas, sendo 13 delas em fase clínica de testagem. Apesar da urgência na produção e nas pesquisas, os cientistas envolvidos garantem que as vacinas estão sendo elaboradas com todo o rigor que a ciência exige, e serão de grande valia nesse processo tão doloroso de pandemia que estamos vivendo. É importante ressaltar que todas as vacinas que estão sendo produzidas, sejam de qual laboratório for, utilizam insumos chineses para serem fabricadas, assim como a vacina da gripe e tantas outras, pois a China é o maior produtor de insumos do mundo.

Outro item importante a ser esclarecido é que para que as vacinas sejam disponibilizadas elas necessitam obter registro no órgão regulatório de cada país. No caso do Brasil esse órgão é a ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Sem esse registro, as vacinas não podem ser aplicadas. Infelizmente, até o momento, nenhuma vacina foi registrada pela Anvisa em nosso país. Alguns países como a Rússia, Reino Unido, Canadá e Estados Unidos, cujas vacinas foram registradas nos seus países, já iniciaram a vacinação nos grupos prioritários da população.

Até o momento, no Brasil, 2 vacinas foram encaminhadas para a Anvisa, a Coronovac, do Instituto Butantan, e a de Oxford, da Fiocruz. Até dia 18 teremos o resultado final, e o prazo previsto para o início da vacinação é 25 de janeiro, iniciando com os grupos prioritários.

Outro fator importante é o fato de que todas as vacinas serão aplicadas em duas doses, sendo uma inicial e a segunda de reforço, ou seja, para que ocorra a imunização, cada indivíduo necessitará de duas doses da vacina. Infelizmente sabe-se que no ano de 2021 não haverá vacinas para toda a população mundial. Se somarmos todas as 13 vacinas que estão sendo produzidas no mundo e estão em fase clínica, ainda que todas sejam aprovadas e registradas teremos 2 bilhões de doses. A população mundial atual é de 7,8 bilhões de pessoas. Assim, infelizmente não se pode fazer planos e projetos de vida para depois que a vacina chegar. O Sars-cov-2 ficará circulando entre a população, numa situação endêmica, por um período de tempo grande ainda, já que não existe cura cientificamente comprovada. Com essa informação é correto afirmar que mais do que nunca a vacina é necessária! Quanto mais gente vacinada, menos risco a população correrá. Além disso, mesmo que o paciente for vacinado em 2021 (conforme dito anteriormente, não haverá vacinas para todos) as vacinas não darão proteção de 100%. Nenhuma das vacinas existentes garante essa proteção.

Durante a fase de pesquisas, que aliás têm sido fundamentais no desenvolvimento das vacinas, elas podem até apontar uma proteção na faixa de 90%, porém na realidade, quando as vacinas forem aplicadas em massa, a situação poderá não se repetir exatamente da mesma forma. A expectativa de cientistas renomados, como por exemplo a Dra. Margareth Dalcolmo, pneumologista da Fiocruz é de uma proteção de 50 a 60%. Ainda assim será necessário o monitoramento dos efeitos adversos tardios das vacinas.

De qualquer forma, é fundamental que a maior parte possível da população seja vacinada para o controle da pandemia. A covid 19 é um fenômeno que vem transformando o mundo em muitos aspectos, especialmente para o que se refere à ciência. Nunca se produziu tanto em tão pouco tempo. Será a vacina com a produção mais rápida do mundo. A vacina mais rápida existente até hoje havia demorado 4 anos. Vacinas costumam levar décadas para serem produzidas mas quando a pressão epidêmica é grande, a ciência é levada a acelerar o processo, como aconteceu com o AZT, produzido emergencialmente para a AIDS, e que foi um grande sucesso.

Existem modelos vacinais diferentes, o que não as torna melhores ou piores. Elas devem ser eficazes (dar a proteção esperada) e não devem produzir efeitos colaterais significativos. Obviamente que existem absurdos sendo ditos a respeito dos efeitos colaterais das vacinas, que não devem ser levados em consideração, mas é importante que os fabricantes e os órgãos reguladores estejam alertas para os efeitos colaterais. No Brasil, o CONEP - Comitê Nacional de Ética em Pesquisa, é um órgão regulatório muito rigoroso, o que nos dá uma certa segurança para o uso das vacinas, sabendo ainda que nenhuma vacina poderá ser utilizada sem registro! A vacinação é um passo muito importante para vencermos essa pandemia que tanto mal tem feito a humanidade.



**PROF. DRA. SÂMIRA ÂMBAR LINS**

Doutora em microbiologia - Unesp Araçatuba



## Responsabilidade SOCIAL

O Grupo Âmbar Amaral, primando pela valorização de seu principal ativo e buscando gerar mais satisfação entre seus colaboradores, satisfação esta que envolve, por exemplo, ter um ambiente de trabalho saudável, um clima organizacional colaborativo que propicie maior engajamento entre as pessoas cria suas áreas de vivência e descanso no intuito de proporcionar conforto, descontração e qualidade de vida aos seus colaboradores.

Investir na satisfação dos funcionários é garantia de felicidade, sentimento dos mais buscados pelas pessoas na atualidade e que também é um dos valores institucionais do Grupo, além de oportunizar melhores resultados entre as equipes o espaço é destinado para o colaborador se desligar temporariamente de suas atividades, contribuindo para o alívio mental e controle do estresse bem como a oportunidade de uma convivência mais harmoniosa entre todos, estabelecendo um bom relacionamento interpessoal fortalecendo vínculos, vínculo esse essencial para a sensação de pertencimento à organização.

Os espaços são compostos de espreguiçadeiras, colchonetes, cadeiras de descanso, poltronas, banquetas, mesas com jogos, isso em um ambiente motivacional pensado no bem-estar de todos.



### BRUTÃO DA 3A

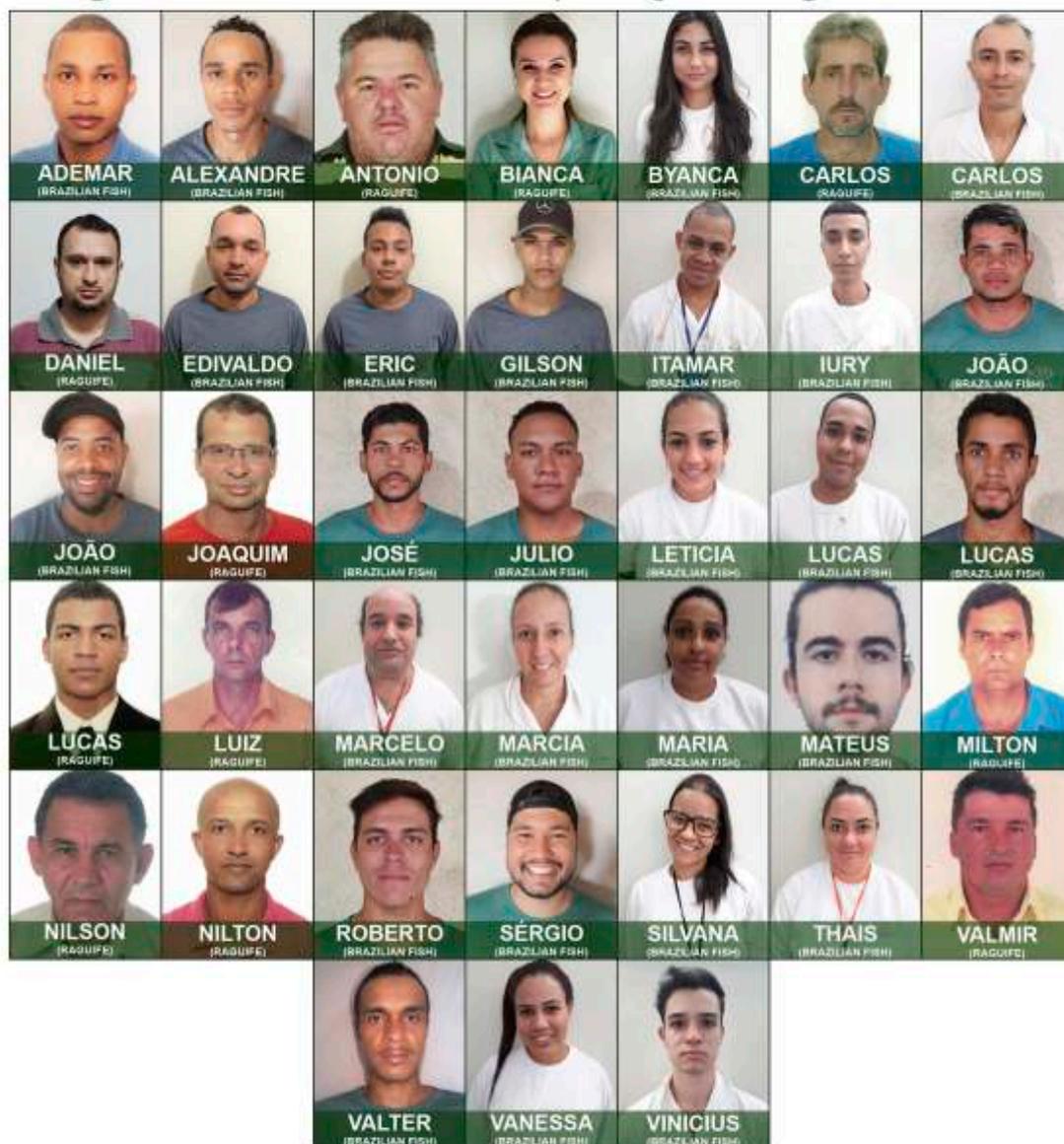
Brutão da 3A, segundo consulta pública da ANCP, hoje ele é o melhor animal para peso ao sobreano do Brasil e oitavo no índice geral. Filho da melhor novilha da safra 2017 e de uma das famílias mais importantes do nosso rebanho. Já foram realizadas inseminações e fertilização in vitro desse animal. Por todo esse histórico temos a certeza que esse reprodutor será um divisor de águas no cenário da pecuária nacional.



## PROMOÇÃO

# PARABÉNS

À todos os colaboradores que com determinação e competência, conseguiram no último trimestre sua promoção de cargo.



RECEITA:

### PEIXE CROCANTE COM MOLHO DE HORTELÃ



#### Ingredientes

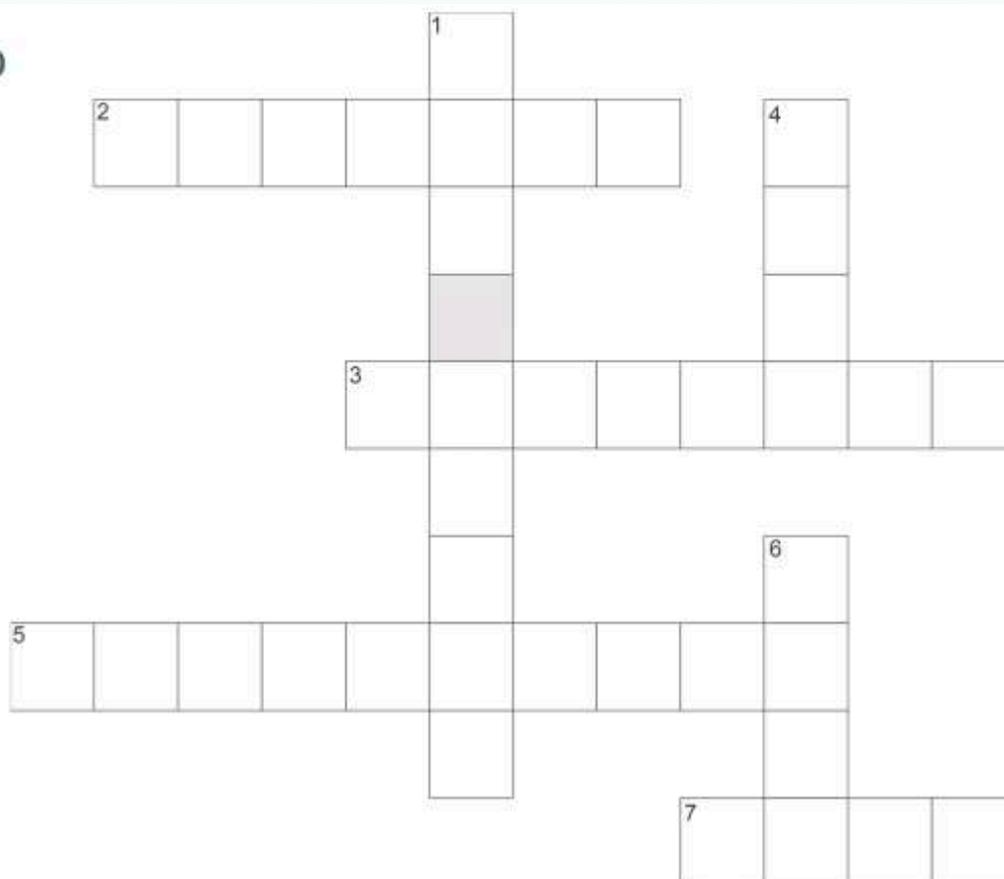
- 800 g de Filé de Tilápia Brazilian Fish
- 400 g de farinha de trigo
- 6 ovos
- 500 g de farinha panko
- 900 ml de óleo, para fritura
- 300 g de maionese
- 2 limões (raspas e suco, 1 cortado em pedaços)
- 4 colheres de sopa de hortelã picada finamente
- Sal a gosto
- Pimenta-preta a gosto
- Salsinha picada finamente

#### Modo de preparo:

Corte os filés de tilápia em dois pedaços, no sentido longitudinal. Tempere-os com sal e pimenta preta. Passe o filé no trigo, depois no ovo batido e em seguida na farinha panko. Frite por imersão até dourar, cerca de 3 a 5 minutos. Misture bem as raspas de limão, o suco de 1 limão, a maionese e a hortelã. (pode-se usar apenas meio limão para o molho). Sirva os pedaços de filés de tilápia salpicados com salsinha, e com pedaços de limão.

DIVERSÃO

CRUZADINHA



- 1- Qual nome da nova linha de rações iniciais da Raguife ?
- 2- A nova ração da Raguife é destinada para qual espécie?
- 3- Qual o nome do tanque em que os alevinos são transferidos na primeira fase?
- 4- Onde nossas matrizes, as Tilápias femeas, incubam os ovos fertilizados pelos machos?
- 5- Como é chamado o processo onde é retirada a cabeça e as víceras da Tilápia?
- 6- Equipamento fornecido pela FIBRAON que propaga sinal de internet em residência ou estabelecimento
- 7- Qual a parte da Tilápia é usada para fazer a Pururuca Brazillian Fish?

CAÇA PALAVRAS

QUAIS OS 7 VALORES DO GRUPO AMBAR AMARAL?

A	R	U	V	N	Y	J	K	C	E	R	R	Y	B	N	S	G	R	C	Z	Z	T	C	A	O
M	D	E	U	S	N	T	A	T	Ç	P	A	E	C	B	V	Y	N	A	P	X	T	E	M	I
T	Y	W	C	A	V	Y	J	N	U	W	Z	U	S	F	S	N	G	R	A	T	I	D	A	O
M	K	Q	I	N	O	V	A	Ç	Ã	O	B	Y	F	P	Y	K	Ç	H	T	B	W	A	H	T
T	S	B	F	X	X	M	A	F	Y	X	T	T	S	O	E	M	H	F	S	V	Q	F	H	I
Ç	K	A	Q	X	T	K	B	F	E	A	A	U	F	S	H	I	U	M	M	S	T	W	M	P
B	S	H	O	N	E	S	T	I	D	A	D	E	N	B	Q	W	T	B	I	X	N	T	G	A
F	S	Ç	X	Y	Q	S	S	B	B	Ç	E	X	Q	T	M	C	V	O	F	V	H	W	M	W
C	O	M	P	R	O	M	E	T	I	M	E	N	T	O	S	F	Q	M	Z	A	V	F	S	H
S	A	S	F	O	T	K	F	E	L	I	C	I	D	A	D	E	X	K	T	V	X	P	Q	A

