کارگاه زندگی

نحوه تشخیص درد عاطفی از دردهای عصبی



زخم‌های عاطفی را باید با همان میزان مراقبت و توجهی که فرد به آسیب‌های جسمی اختصاص می‌دهد و بلکه بیشتر از آن، درمان کرد. درد دارای جنبه‌های فیزیکی و عاطفی و همچنین مؤلفه‌های حسی است که توضیح می‌دهد بین درک درد فیزیکی و اجتماعی ارتباطات عصبی وجود دارد. ارتباط عصبی با درد عاطفی در مطالعات علوم اعصاب برجسته شده است که نشان می‌دهد همپوشانی قابل توجهی بین پدیده‌های فیزیکی و احساسی وجود دارد. برخی از مطالعات می‌گویند که پریشانی عاطفی می‌تواند باعث درد بیشتر از آسیب فیزیکی شود. مطالعه‌ای که در PsychologicalScience منتشر شده است، نشان می‌دهد افرادی که درد عاطفی را تجربه می‌کنند، نسبت به افرادی که درد فیزیکی را تجربه می‌کنند، میزان درد بیشتری دارند. درد عاطفی می‌تواند بارها و بارها تکرار شود، در حالی که درد فیزیکی فقط یک بار باعث آسیب می‌شود. برخلاف درد فیزیکی، درد عاطفی تعدادی محرک درد به‌ویژه خاطرات برجای می‌گذارد که هرزمان که با شرایط مشابه یا مرتبطی مواجه می‌شوید، احساس درد را برمی‌گرداند. برخی از مطالعات می‌گویند که تجربیات عاطفی دردناک یا منفی می‌تواند منجر به یک واکنش عبارتی شود که به‌صورت درد فیزیکی ظاهر می‌شود.

یادداشت

نادیده گرفتن قانون منتهی به سلامت و زندگی

مهدی نیک‌ضمیر
گروه

سالانه شش میلیون نفر در سراسر دنیا بر اثر مصرف سیگار جان خود را از دست می‌دهند و به‌عبارتی سیگار هر هشت ثانیه جان یک انسان را می‌گیرد. بر این اساس مبارزه با دخانیات در واقع تلاش برای سلامت انسان‌هاست. سال ۱۳۸۵ بود که قانونی برای مقابله با گسترش مصرف دخانیات تدوین و تصویب شد. قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات که یکی از قوانین مترقی در خصوص مقابله و مبارزه با دخانیات به شمار می‌رود اما مشروط به آن‌که اجرایی می‌شد. طبق این قانون فروش یا عرضه به افراد زیر ۱۸ سال یا به واسطه این افراد، علاوه بر ضبط فرآورده‌های دخانی کشف شده نزد متخلف، مشمول جزای نقدی هم هست. علاوه بر این، فروش سیگار در شعاع ۱۰۰ متری مدارس ممنوع است. با تمام اینها اما نه فقط در هر سوپرمارکت، دکه مطبوعاتی و حتی برخی فروشگاه‌های زنجیره‌ای شاهد عرضه سیگار و انواع دخانیات هستیم بلکه فضای مجازی هم خرید و فروش دخانیات و حتی مواد مخدر را تسهیل کرده است. برای این منظور اصلا نیاز نیست راه دوری بروید. در هر ساعتی از شبانه‌روز و در هر کجا که باشید، ظرف مدت زمان کوتاهی می‌توانید سیگار، توتون و تنباکو را در منزل تحویل بگیرید! هرچند تلخ است اما آمارها از پایین آمدن سن مصرف دخانیات به سنین نوجوانی و سیگار کشیدن بچه مدرسه‌ای‌ها حکایت دارد و از آنجا که سیگار کشیدن دروازه ورود به اعتیاد است، با رشد مصرف سیگار در جمعیت دانش‌آموزی، نگرانی‌ها بابت بالاتر رفتن آمارهای اعتیاد در آینده‌ای نزدیک جدی‌تر می‌شود. دردآورتر از همه این‌که ما قانون داریم و مشکل اصلی چالش خلأ قانونی نیست بلکه چالش اصلی اجرا نشدن قانون است اما چرا چنین قوانینی اجرایی نمی‌شود؟ دود اجرا نشدن قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات به‌طور یقین به چشم همه می‌رود و حتی اگر نوجوانان و جوانان ما فقط به همین سیگار کشیدن بسنده کنند و سراغ مصرف مواد مخدر نروند هم به واسطه سیگار کشیدن در معرض انواع و اقسام بیماری‌ها و سرطان‌ها قرار می‌گیرند.

گزارش

بررسی اجرا نشدن قانون جامع کنترل دخانیات در فضای مجازی و عمومی در گفت‌وگو با کارشناسان

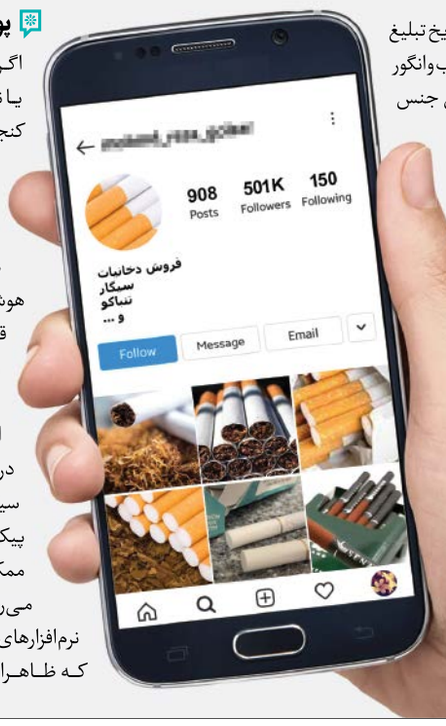
دود از فضای مجازی بلند است!

۱۶ سال پس از تصویب قانون جامع کنترل دخانیات، سیگار به مدد فضای مجازی بیش از هر زمان دیگری در دسترس است

مریم خباز
گروه جامعه

اینترنت را دود گرفته، صفحات مجازی پر از بسته‌های سیگار، پر از توتون و مالامال از مواد دخانی و ابزار و آلات دود گرفتن است. فضا به‌قدری باز و مهیاست که هر کسی اگر فقط اراده کند چند کلیک می‌کند، سفارش می‌دهد و با تاخیری اندک به سیگار و قلیان و هرچه دود کردنی است، می‌رسد. سایت‌های اینترنتی به‌اندازه موهای سرمان در این حوزه فعالند و چند برابر این تعداد در شبکه‌های مجازی، صفحاتی در دسترس است که با آب و تاب زیاد، دخانیات را در وی‌ترین‌های جذابشان عرضه می‌کنند. مشتری حالا یک کودک باشد یا یک نوجوان یا یک بزرگسال پا به سن گذاشته، برای فروشنده‌ها علی‌السویه است، چون آن چیزی که باید فروخته شود، دخانیات است و آنچه باید به دست بیاید، سود است که به لطف ولنگاری فضای مجازی و اجرا نشدن قانون، هرکسی هر محصولی را با هرآب و رنگی که بهتر تشخیص می‌دهد، دو دستی به مصرف‌کنندگان دائمی و آنهایی که دچار وسوسه‌اند، تعارف می‌کند.

یکی سیگار را با طعم لیمو، نعناع، موهیتو و یخ تبلیغ می‌کند و یکی آن را با طعم کاپیتان بلک، سیب و انگور می‌فروشد. یکی مدعی عرضه اصل‌ترین جنس است و یکی خود را فروشنده سیگارهای خاص و کمیاب معرفی می‌کند. وقتی پای دخانیات در میان است در فضای مجازی هم درست مثل فضای حقیقی، آدم‌ها صدها حق انتخاب دارند و هیچ کسی از مصرف دخانیات جا نمی‌ماند و ذخیره سیگار هیچ فروشنده‌ای نیز ته نمی‌کشد، چراکه در این بازار آشفته حال، عرضه و تقاضا دوشادوش هم پیش می‌روند و عرضه نباید از تقاضا جا بماند.



پوزخند به قانون

اگر یک دانش‌آموز کودک یا نوجوان، اگر یک بچه کنجکاو، اگر یک نوجوان و جوان بی‌حوصله، جرأت یا فرصت رفتن تا اولین مغازه را نداشته باشد همین که یک گوشی هوشمند در اختیارش باشد، قطعا به دخانیات می‌رسد و این میسر نشده جز با فروشگاه‌های بی‌شمار اینترنتی و پرتعداد صفحه در شبکه‌های مجازی که سیگار و سایر دودجات را با پیک و در سریع‌ترین زمان ممکن به دست خریداران می‌رسانند. حتی برخی از نرم‌افزارهای فروش اقلام سوپرمارکتی که ظاهرا نباید در بساط‌شان دخانیات داشته باشند، این محصولات را هم مثل ماست و پنیر و نان و گوشت و سایر خوراکی‌ها در اسرع وقت به دست سفارش‌دهندگان می‌رسانند و در این میانه نقش تسهیلگر را بازی می‌کنند. اینها در واقع به قانون می‌خندند و در حال عبور از روی شکل کاغذی آن هستند؛ قانونی که نامش قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات است و از ۱۶ سال قبل برای رسیدن به این اهداف دورخیز کرده ولی هیچ چیز حتی کوچک‌ترین عایدی به نفع سلامت جامعه نداشته است. دکتر غلامرضا حیدری، رئیس مرکز تحقیقات کنترل دخانیات دانشگاه شهیدبهشتی نیز گسترش مصرف دخانیات و دسترسی آسان به مواد دخانی را حاصل اجرا نشدن همین قانون می‌داند و در گفت‌وگو با جام جم، تاکید می‌کند وقتی قانون اجرا نمی‌شود و دخانیات همه جا در دسترس است، وقتی برنامه‌های پیشگیری از مصرف دخانیات و جرایم مندرج در قانون مبارزه با دخانیات اجرا نمی‌شود، چرا باید مصرف دخانیات در کشور گسترش نیابد و چرا در کوچه و خیابان و در فضای مجازی نباید محصولات دخانی عرضه شود؟! دکتر زهرا حسامی، پژوهشگر حوزه دخانیات نیز در گفت‌وگو با جام جم، بی‌توجهی به اجرای قانون جامع را ریشه همه چالش‌های فعلی می‌داند و توضیح می‌دهد چون انواع محصولات دخانی به‌راحتی در دسترس همگان است و هیچ نظارتی بر توزیع و فروش آنها وجود ندارد و مخصوصا این‌که با فروشگاه‌های اینترنتی و مجازی که بدون مجوز کار می‌کنند، برخورد نمی‌شود، طبیعی است که دخانیات به‌عنوان محصولی ارزان و در دسترس مورد استقبال قرار بگیرد.

چالش ناآگاهی

درباره این‌که چرا مردم، چه زن و چه مرد و به‌ویژه در سنین کمتر از ۱۸ سال به دخانیات گرایش پیدا می‌کنند، زیاد صحبت و دلایل متعددی شمرده شده است. پژوهش نیز در این حوزه به‌وفور انجام شده که گوشه‌ای از آن گفته‌های آیت بختیاری‌فر، جامعه‌شناس است که به ایسنا می‌گوید احساس آسایش و احترام، گرایش‌های دینی، دلبستگی به خانواده و ارتباط با افراد مصرف‌کننده رابطه تنگاتنگی با گرایش به مواد دخانی دارد.

او روایت می‌کند بیشتر مصرف‌کنندگان سیگار و قلیان، مهم‌ترین دلایل مصرف این مواد را تفریح و لذت‌جویی، فرار از مشکلات، گسترش بیکاری و دسترسی آسان آن می‌دانند که ثابت می‌کند پیشگیری از اعتیاد به دخانیات مستلزم انجام اقدامات چندجانبه از جمله آگاه‌سازی و ایجاد نگرش منفی درباره سیگار میان افراد غیرسیگاری در معرض خطر است. زهرا حسامی نیز به آموزش در این حوزه تاکید زیادی دارد و به جام جم توضیح می‌دهد قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات به آموزش، نقش محوری داده اما چون این قانون اجرا نمی‌شود، شناخت مردم و مسئولان از محتوای قانون، ناچیز است و درنتیجه آموزش نیز فراموش می‌شود. البته محمدتقی دبیری، کارشناس حوزه دخانیات در گفت‌وگو با ایرنا از زاویه دیگری نیز به این چالش نگاه می‌کند و بخشی از ریشه مشکل را به زشتی زدایی از مصرف سیگار که توسط برخی فیلم‌ها و سریال‌ها شکل گرفته است، ربط می‌دهد.

پرسه دخانیات در ۱۰۰ متری مدارس

در کشورهای پیشرفته دنیا، ویترین مغازه‌ها و سوپرمارکت‌ها در حال تغییر وضعیت به ضرر دخانیات هستند. اینها به جای این‌که محصولات دخانی را بزک کرده و در معرض دید قرار دهند آنها را در قفسه‌های دربسته و دور از چشم نگه می‌دارند تا دیدن، سبب هوس خریدن نشود. البته ما نه فقط چنین نمی‌کنیم بلکه حتی با این‌که سال‌هاست وزارت صمت بخشنامه‌ای با عنوان ممنوعیت توزیع و عرضه مواد دخانی در شعاع ۱۰۰ متری مدارس و ممنوعیت نخ فروشی و فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال را به مراکز مجاز و غیرمجاز عرضه مواد دخانی ابلاغ کرده اما همچنان دخانیات در این شعاع و حتی در فاصله‌هایی کمتر از این نیز به کودکان و نوجوانانی فروخته می‌شود که احتمالا با کشیدن سیگار احساس بزرگی می‌کنند.

مکث

هشدار امداد خودرو سایپا به متقاضیان خدمات امدادی

مدیرعامل امدادخودرو سایپا به متقاضیان دریافت خدمات امدادی اعلام کرد: دریافت خدمات از امداد خودروهای متفرقه می‌تواند عواقب جبران ناپذیری برای مالکان خودرو داشته باشد. به گزارش سایپانیوز به نقل از روابط عمومی امداد خودرو سایپا؛ کامبیزقلی زاده با اعلام هشدار نسبت به حضور رو به افزایش امداد خودروهای متفرقه، از مالکان خودرو خواست در خصوص دریافت خدمات امدادی در مواقع ضروری دقت نظر ویژه‌ای به خرج دهند تا درگیر عواقب بعدی استفاده از خدمات غیراستاندارد امداد خودروهای متفرقه نشوند. او با تاکید دوباره بر ابطال گارانتی خودرو به دلیل دستکاری خودرو توسط تعمیرکاران خارج از شبکه نمایندگی‌های مجاز، درخواست کرد تا مالکان خودرو حتی در مواقع ضروری که خودرو دچار ایراد در جاده‌های خارج شهر می‌شود از دریافت خدمات امدادی متفرقه جدا پرهیز کنند.

نوبت سوم

شرکت توسعه مسکن سمنان (سهامی خاص)

«آگهی مناقصه عمومی»

شرکت توسعه مسکن سمنان (سهامی خاص) در نظر دارد جهت اجرای اسکلت بتنی یک پروژه مسکونی و تجاری خود واقع در شهرستان سمنان، بلوار شهید نوروزی، بالاتر از رستوران حاج رحیم به مساحت ناخالص ۲۱,۱۲۵ مترمربع در ۲ طبقه منفی و ۸ طبقه روی همکف شامل: عملیات خاکبرداری، سازه نگهبان اجرای فونداسیون، دیوار حائل و اسکلت بتنی با تهیه مصالح و دستمزد، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط به‌صورت ۱۰۰ ٪ تهاتر با واحدهای در دست اجرای خود در سایر پروژه ها واگذار نماید.

لذا بدینوسیله از کلیه پیمانکارانی که دارای سوابق مرتبط باشند، دعوت به عمل می‌آید ضمن واریز مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال در وجه بانک مسکن شعبه طالقانی تهران به شماره شبا IR350140040000014005324687 درساعات اداری از تاریخ چاپ آگهی الی تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۸ با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی و اصل فیش واریزی به آدرس مندرج در آگهی مراجعه و نسبت به خرید اسناد اقدام نماید.

موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
انجام کلیه عملیات مربوط به خاکبرداری، سازه نگهبان، اجرای فونداسیون دیوار حائل و اسکلت بتنی با تهیه مصالح و دستمزد اجراء	۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

- شرایط: مناقصه‌گزار حق دارد هر یک از پیشنهادات را قبول یا رد کند یا بنا به تشخیص خود در هر زمان، حتی در آخرین مراحل فرآیند مناقصه را لغو نماید و از این بابت هیچ مسئولیت و تعهدی در برابر مناقصه‌گران نخواهد داشت.
- آدرس:

۱- فیروزکوه: دشت ناصر، خیابان شهرک مهر، ساختمان شرکت توسعه مسکن سمنان تلفن ۰۲۱-۷۶۴۰۷۴۱۰ (داخلی ۱۰۱)

۲- سمنان: بلوار معلم، روبروی صدا و سیمای مرکز سمنان، شرکت توسعه مسکن سمنان، تلفن: ۰۲۳-۳۳۳۲۵۸۸۸

- تاریخ و محل اسناد مناقصه: مناقصه‌گران پس از دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۳ اسناد مربوطه را در پاکت لاک و مهر شده به نشانی مناقصه‌گزار تحویل دهند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۶۸

جدول عادی

افقی: ۱) برکت سفره- زمان طولانی- طالع‌بین ۲) برنامه‌ای با موضوع پاسخ به دغدغه‌های هویتی نوجوانان در شبکه دو سیما- یک حرف و سه حرف ۳) برجسته و برآمده- بالاپوش بلند مردان قدیم- بهسازی ۴) اتاق درس- دستگاهی برای خشک کردن موی سر- تکرار حرفی ۵) رخوت- توانا- پزشک ۶) دریا- ملاحظه و احتیاط- تزئین صحنه نمایش ۷) مرطوب- خمیدگی- همچنین ۸) تندی و تیزی- طرح و الگو- سر به‌راه- داروی بی‌هوشی ۹) نوعی بیماری پوستی- خیال- مسابقه اتومبیلرانی ۱۰) خردمند- فاقد شتاب- نقشه انگلیسی ۱۱) پسر معاویه- غیرقابل انکار- رهسپار ۱۲) طلا- پس داده شده- بوی خوش ۱۳) دست‌بافته‌ای از پشم حیوانات اهلی- صدا- از اساتید هنر موسیقی در ایران باستان ۱۴) گویشی در غرب ایران- ویژگی سندی که به محض درخواست بستانکار باید پرداخت گردد ۱۵) شهری در گیلان- همپا- سخنان بیمارتب‌دار.

عمودی: ۱) از الحان باربد- نام اسب خسروپرویز- مفلوج ۲) کمترین- جانوری دوزیست شبیه مارمولک- ساختن زینت‌آلات طلا ۳) صندلی کلاس- عهده‌دار انجام کاری- همسر حضرت یعقوب(ع) ۴) عصاره لیموترش- انسان ۵) تفریق- بی‌بهرگی- دستگاه تقویت‌کننده شنوایی ۶) ورزش پایه- آسمان- مرض قند- دختر کارتونی که با پدربزرگش به دنبال مادرش بود ۷) آسانی- سند معامله- یک قسمت از صد قسمت چیزی ۸) مدعی‌العموم- دلگرم ۹) دیندار- باردار- از بین رفته ۱۰) نت چهارم- ابزار پهن کردن خمیر- زمین آماده کشت- باده ۱۱) فرماندهان- واحد اندازه‌گیری گرما- علم استدلال ۱۲) شهری باتأسیسات هسته‌ای- قاره کریستف کلمب ۱۳) محل عبور- جنگ معروف نادرشاه- از خواهران برونته ۱۴) مجانی- بی‌همتا- سرزمین بلقیس ۱۵) فرمان اتومبیل- نوعی یخچال- لباس زنانه و مردانه.

جدول ویژه

افقی: ۱) درختی جنگلی- از ظروف آشپزخانه- حسرت‌زده ۲) نمایشنامه‌ای نوشته اکبر رادی - خط‌الرأس کوه ۳) همسایه- روانداز تابستانی- کشور آفریقایی که مستعمره فرانسه بود ۴) خاک- نژاد انسانی بومی آفریقا- ضمیر انگلیسی ۵) پدرمرده- جزیره‌ای بزرگ در ژاپن- عظمت ۶) تیر پیکاندار- توصیه- مضاعف ۷) فرزند مؤنث- شاگرد مغازه- پستانداری درنده ۸) افزون- پیشوندی در دستگاه یکاهای بین‌المللی به معنی میلیون- سازه‌ای با شیب شکسته- سلطان ۹) نوعی آچار سرکج- پاکان- الهه عشق ۱۰) جلادهنده کفش- نان کلفت- خودم ۱۱) روز بعد- کشوری درون خاک آفریقای جنوبی- تکیه‌کلام درویش ۱۲) داخل- دیوانه- دارای منزلت ۱۳) زبانه آتش- شهر آکروپلیس- نوعی کامیون نظامی ۱۴) خرید و فروش- رمان بلند روژه مارتن دوگار، نویسنده فرانسوی ۱۵) پایان‌پذیر- چراغ- ذلت.

عمودی: ۱) از رشته‌های علوم پزشکی- رود دائمی چهارمحال و بختیاری- صدای کلفت ۲) لیز و چسبناک- تغییر و دگرگونی- نقل حدیث ۳) نوعی نان نازک- راضی- نفرین ۴) دریاچه طبیعی شهرستان سوادکوه- خدای هندو ۵) شهر باستانی اردن- دستور- کوچک‌ترین واحد نظامی ۶) غذای رقیق- گریستن- هیدروکربنی شفاف و آتش‌گیر- E ۷) زخم- رهبر قزاق‌های روسی و فاتح سیبری- دریاچه آب شیرین ارمنستان ۸) نادیده گرفتن- از باشگاه‌های فوتبال ایتالیا ۹) کاخ خشایارشاه در مرتفع‌ترین قسمت تخت جمشید- خونین‌ترین نبرد دریایی- آتش ۱۰) انتها- چاله بزرگ- فرمانده کیانی- بله روسی ۱۱) عزاداری- پرجمعیت‌ترین شهر در مرکز چین- راه آشکار ۱۲) بسیار بخشنده- رویکرد ۱۳) خرده‌سنگ- هرج و مرج- دستور ۱۴) فضای بین دو خط- تصویر چاپ‌شده- احمق ۱۵) رها- راه و روش- از ذره‌های ریز داخل اتم.

حل جدول عادی ۶۲۶۷

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

حل جدول ویژه ۶۲۶۷

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