پیوند سندرم فومو با گوشی‌های هوشمند

زمانی‌که فرد احساس یا اینگونه برداشت می‌کند که به دیگران بیشتر خوش می‌گذرد، زندگی بهتری دارند یا چیزهای بهتری نسبت به او تجربه می‌کنند، می‌گوییم ترس از دست دادن رخ داده است. فرد در این حالت عمیقا احساس حسادت می‌کند و عزت نفسش خدشه‌دار می‌شود. شبکه‌های اجتماعی مجازی مثل اینستاگرام و فیسبوک سهم زیادی در بروز این احساس دارند. اختلال فومو صرفا مختص این احساس نیست که شاید می‌توانستید در حال حاضر از چیزهای بهتری برخوردار باشید، بلکه حس می‌کنید یک چیز مهم و اساسی را که دیگران در حال تجربه آن هستند از دست داده‌اید. این موارد هرچیز اعم از مهمانی جمعه شب تا ترفیع در محل کار را شامل می‌شود اما همیشه همراه با نوعی احساس درماندگی از این است که چیز بزرگی را از دست داده‌اید. براساس چند تحقیق چنین اثبات شد که افراد از تمام سنین می‌توانند فومو را تجربه کنند.

طبق یک تحقیق در مجله تحقیقات روانپزشکی، ترس از دست دادن با مصرف بیشتر گوشی هوشمند و شبکه‌های مجازی در ارتباط است و این پیوند ربطی به سن یا جنسیت ندارد. موضوع دیگر این‌که هم استفاده از رسانه‌های مجازی و هم استفاده بیش از حد از گوشی هوشمند با تجربه شدیدتر فومو پیوند دارد. استفاده از گوشی هوشمند به ترس از قضاوت منفی و حتی مثبت دیگران و تاثیر منفی روی خلق و خو مربوط است.

دردسنگین سوگ

پناه بردن به خدایی که مرگ جز با خواست و اراده او اتفاق نمی‌افتد تنها راه تسکین فرد عزادار است

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

دنیا برای‌مان در همان نقطه‌ای که هستیم، می‌ایستد؛ همان نقطه‌ای که برای آخرین بار با عزیز ازدست‌رفته‌مان حرف زدیم، بغلش کردیم، دستش را گرفتیم یا با او قدم زدیم. همه چیز محدود به او و زمان‌های با او بودن می‌شود و دنیا برای‌مان تمام شده به‌نظر می‌رسد و با وجود این‌که ما نای ایستادن و ادامه دادن نداریم، دنیا نمی‌ایستد و همچنان جریان دارد. فردی که عزیزی را از دست داده، چطور می‌تواند با این جریان ادامه‌دار زندگی همراه شود؟ چیزی که فراوان است، پیشنهادات کاربردی و توصیه‌های روان‌شناسانه برای فرد عزادار و راهکارهایی متفاوت برای سپری کردن دوره سوگواری او. البته که در این میان، از دست دادن مادر برای فرد یا خواهر برای فرد دیگری متفاوت است؛ حتی گاهی نوع عزاداری و سوگواری یک پدر و مادر نسبت به فوت (خدای نکرده) فرزندشان یکسان نخواهد بود و هرکسی با توجه به روحیات و درونیات، حالات متفاوتی را تجربه خواهد کرد اما تجربه افرادی که در چنین موقعیت‌هایی قرار گرفته‌اند، نشان می‌دهد که مرگ در هر جایگاه و نسبتی، آن‌قدر پدیده غریبی است که علم‌های زمینی و روان‌شناسانه از پس بهبود حال فرد عزادار برنمی‌آیند؛ در این میان آنچه می‌تواند تسکینی واقعی برای فرد سوگوار باشد، پناه بردن به معنویات و کمک خواستن از خدایی است که مرگ جز با خواست و اراده او اتفاق نمی‌افتد و تنها خودش است که می‌تواند درمان چنین دردی باشد.

پناه می‌برم به خدا

مرگ پدیده عجیبی است! کسی که تا دیروز در این دنیا بوده، حالا دیگر وجود ندارد؛ جسمش دور از ما و در وضعیتی است که فکر کردن به آن هم حال ما را بد می‌کند. چنین وضعیت غیرقابل تحملی را هیچ‌کس و هیچ‌چیز، جز خدایی که همیشه در وقت سختی به او پناه برده‌ایم، نمی‌تواند برای‌مان قابل تحمل کند؛ خدایی که باور داریم که برگ از درخت نخواهد افتاد، اگر خدا نخواهد: «شاید اگر عمیقا و قلبا باور داشته باشیم که الخیر فی ما وقع و خیال‌مان جمع باشد که آن‌قدر اتفاقی که افتاده، بهترین و مناسب‌ترین بوده است، آن‌وقت دیگر راحت‌تر با خواست خدایی که از مادر برای‌مان مهربان‌تر است، کنار بیاییم.» این را حجت‌الاسلام علی سرلک، کارشناس و محقق دینی می‌گوید که معتقد است پذیرش چنین اتفاق سخت و عظیم و تلخی، تنها زمانی ممکن می‌شود که ایمان داشته باشیم که پروردگار برای بنده‌هایش جز خیر و صلاح نمی‌خواهد. برای همین است که خواندن قرآن، تنها راه تسلی فرد عزادار است؛ که بداند خدا چه گفته و چه وعده‌هایی داده است: «و هیچ‌کس جز به فرمان خدا نخواهد مُرد، که اجل هرکس در لوح قضای الهی، به وقت معین ثبت است.» مگر می‌شود کسی این عبارت در آیه ۱۴۵ سوره آل‌عمران را بخواند و آرام نگیرد؟ که مطمئن نشود که زمان مرگ هرکس و چگونگی مرگ او، از پیش از اینها تعیین شده است و کسی نمی‌تواند مانعش شود؟ آن‌وقت است که دیگر ها ی‌کاش و اگری از ما دور می‌شود. ای‌کاش زودتر او را به بیمارستان برده بودم! اگر به فلان سفر نمی‌رفت چنین اتفاقی نمی‌افتد و جملاتی شبیه به این، فقط می‌تواند غم فرد را بیش از گذشته کند وگرنه هیچ‌کدام معنای واقعی ندارند. پس خودتان را با این جملات و این افسوس‌ها اذیت نکنید و صرفا بابت دلتنگی‌تان غمگین باشید؛ دلتنگی‌هایی که آن هم با کمک خواستن از پروردگار و صبر خواستن از او، روز به روز، آرام‌تر خواهد شد. فراموش نکنید که امام محمد باقر(ع) در معانی‌الاخبار فرموده است: «مرگ همان خواب است که هر شب به سراغ شما می‌آید الا آن‌که زمانش طولانی و بیداری آن در روز قیامت خواهد بود.»

> **دلتنگی، بدیهی‌ترین، طبیعی‌ترین و ادامه‌دارترین احساسی است که فرد عزادار تجربه می‌کند؛ دلتنگی‌هایی که تمامی ندارد!**

دلتنگی‌هایی که تمامی ندارد...

دلتنگی، بدیهی‌ترین، طبیعی‌ترین و ادامه‌دارترین احساسی است که فرد عزادار تجربه می‌کند؛ دلتنگی‌هایی که تمامی ندارد! گاهی سر صبح، درست همان موقع که چشم‌هایش را باز می‌کند و روز برایش آغاز می‌شود، گلویش را می‌گیرد و به این فکر می‌کند که یعنی بدون عزیز از دست رفته‌ام، زندگی هنوز ادامه دارد؟ من چطور آن را ادامه بدهم؟ گاهی هم در دل شب به سراغش می‌رود که من چطور امروز را بدون او سر کردم و هنوز نفس می‌کشم؟ گاهی در اوج خوشی، جایی در دل طبیعت، در وقت سفر به نقطه‌ای بکر و دلنشین، ناگهان احساس می‌کنی که تو اینجایی و عزیزت کجاست؟ دلتنگی‌هایی که در وقت خاطره‌های خوش مشترک به سراغ فرد می‌آید که جای خود دارد؛ این فکر که این صندلی که من روی آن نشسته‌ام، روزی دونفره روی آن نشسته بودیم. این غذایی که می‌خورم، غذای مورد علاقه او بود و چقدر این رنگ را، این فصل را و این هوا را دوست داشت. بی‌رحمانه‌ترین پاسخ به چنین حال و احوالی، می‌تواند جمله «چاره‌ای نیست؛ زندگی ادامه دارد.» باشد؛ جمله‌ای که شاید بی‌رحمانه اما واقعیت است و فرد عزادار، با همه قلب شکسته‌اش باید آن را بپذیرد؛ بپذیرد که نوع معاشرت او و عزیز از دست‌رفته‌اش از حالا به بعد به‌گونه دیگر است. باید در خلوت و تنهایی‌اش با او حرف بزند، از روزش و احساساتش بگوید. باید یک نشان یا یک المان را همیشه با خود به همراه داشته باشد که احساس همراهی عزیزش در هر لحظه را به او بدهد. باید بتواند که به هر طریقی که فکر می‌کند، او را خوشحال کند: «درباره او با کسی حرف بزند، برایش خیرات بدهد و قرآن بخواند، کارهایی را که دوست داشته است انجام بدهد و عکس و فیلم‌هایش را مدام مرور کند.» حاج‌آقا سرلک از تاثیر خیرات بر حال خوب عزیز از دست رفته می‌گوید؛ خیراتی که بهترین نوعش کمک کردن و دست گرفتن خویشاوندان آبرودار است: «اگر قصد خیرات دارید، راه دور نروید؛ چراکه بهترین نوعش، بازکردن گره‌ای از مشکلات آشنا و فامیل و خانواده است.» عملی که براساس روایات، خیرات کثیری برای فرد در دنیا باقی به همراه خواهد داشت. چنین رفتارهایی باعث می‌شود که در آخر شب، این احساس بر فرد عزادار غلبه کند که امروز چقدر «عزیزم» در زندگی‌ام پررنگ بود و حضور داشت.

درنگ

دنیای متفاوت پیش‌رو

ما خوب می‌شویم اما هیچ‌وقت آدم سابق نخواهیم شد. واقعیت همین‌قدر کوبنده است؛ نگاهی به دور و اطراف و دوست و آشنایان‌تان بزنید و ببینید که چند نفر از آنها بعد از فوت عزیزان‌شان همچنان زندگی می‌کنند؟

این واقعیت است که زندگی بعد از مرگ عزیزان‌مان ادامه دارد و ما محکوم به ادامه دادن هستیم. اما واقعیت این است که ما هیچ‌وقت شبیه به آدمی که روز قبل از فوت عزیزمان بوده‌ایم، نخواهیم شد. ما زندگی خواهیم کرد، کار خواهیم کرد، درس خواهیم خواند و پیش خواهیم رفت اما در وجودمان چیزی کم شده که اجازه نمی‌دهد مثل روز قبل فکر کنیم، بخندیم و حرف بزنیم.

نوع نگاه‌مان به زندگی عوض خواهد شد؛ اما گاهی مرگ عزیزی در زندگی‌مان، باعث شکل‌گیری زندگی و دنیای جدیدی در پیش‌روی‌مان خواهد شد و این شاید تنها نقطه عطف سوگ است. این‌که زندگی دنیا، مادیات و انتظار و طلب‌ها و... رنگ و روی خودشان را از دست خواهند داد و معنای واقعی زندگی در این دنیا را پیدا خواهیم کرد.

شاید این دنیا تنها یک محلی برای اعمال نیک و ساختن دنیای بهتر برای بعد از مرگ‌مان باشد: «در شگفتم از کسی که مرگ را فراموش می‌کند در حالی‌که دارد مردگان را می‌بیند! (نهج‌البلاغه، کلمه ۱۲۱)» قطعا پناه بردن به آیات و روایت‌هایی این‌چنینی که ما را یاد سرنوشت قطعی‌مان بیندازد، می‌تواند هوشیارمان کند و با حواس جمع بیشتری زندگی را ادامه بدهیم. شاید کمتر بدگویی کرده و بیشتر خوبی کنیم؛ شاید کمتر دل ببندیم و بیشتر برای دنیای ابدی پیش‌روی‌مان قدم برداریم.

www.arna-co.com
آرنا
آگهی اعطای نمایندگی در تمام استان‌ها
پوشاک بانوان و آقایان
شرکت پارمیس تجارت آرنا
تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور دعوت به همکاری می‌نماید.
شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.
تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی
برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱ ۸۸۳۴ ۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

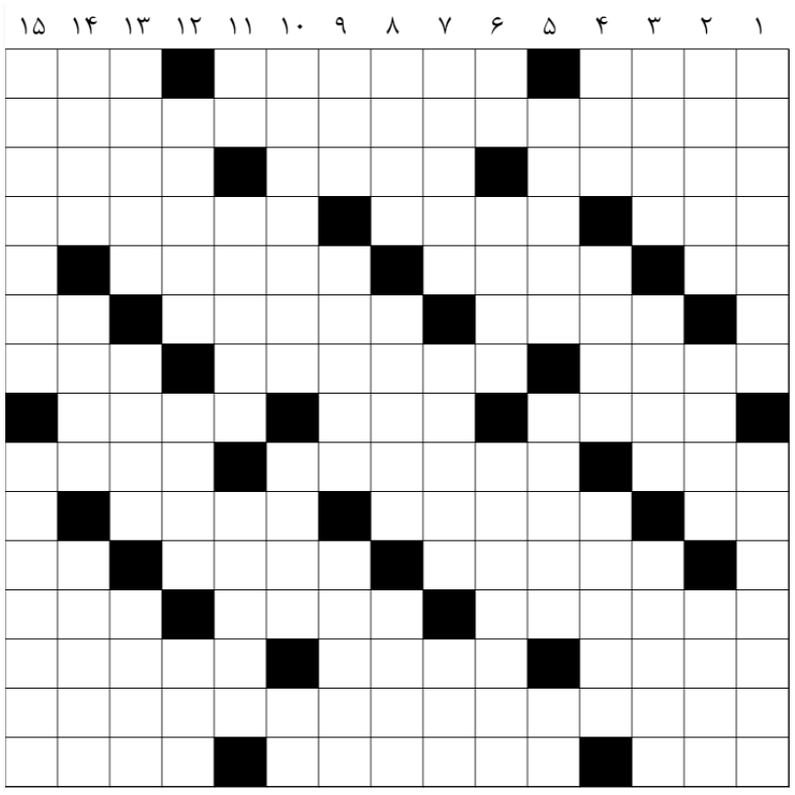
مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) نوبت اول
دهیاری سربندان
فراخوان عمومی اجرای پروژه‌های عمرانی: کوچه ترابی روستای سربندان
دهیاری سربندان در نظر دارد پروژه های عمرانی به شرح جدول ذیل را از محل ردیف عمرانی بود جه سال ۱۴۰۳ دهیاری، از محل منابع داخلی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید:

ردیف	نام پروژه	مبلغ اعتبار	مبلغ ضمانتنامه (ریال)	نوع ضمانتنامه
۱	اجرای زیرسازی و آسفالت کوچه ترابی روستای سربندان	۱۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانتنامه/وجه نقد

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت تا پایان بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
مواعد زمانی انجام مناقصه عمومی: تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ ساعت: ۱۳ مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ساعت: ۱۳ مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۸/۱۸ساعت: ۱۰ زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۰۸/۱۸ ساعت: ۱۱
نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مقدار مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به شرح جدول فوق به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا وجه نقد به شماره حساب IR ۲۲۰۱۷۰۰۰۰۰۰۱۱۲۰۳۳۵۱۹۰۰۷ نزد بانک ملی شعبه سربندان واریز و در سامانه بارگذاری گردیده و اصل آن قبل از بازگشایی تحویل دهیاری سربندان گردد. (شناسه ملی دهیاری در پیوست بر آورد پروژه در سامانه بارگذاری گردیده است.)
توضیحات: تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم :۱۴۰۳/۰۸/۰۱ می‌باشد. شرکت مناقصه‌گر برنده این مناقصه، باید ضمانت‌نامه حسن انجام تعهدات خود را از یکی بانک‌های استان تهران دریافت نماید و ضمانت‌نامه حسن انجام تعهدات ارائه شده خارج از محدوده استان تهران غیر قابل قبول می‌باشد.
قیر مورد نیاز جهت اجرای پروژه‌های مذکور از محل سهمیه قیر یارانه‌ای می‌باشد و شرکت برنده مناقصه باید تمهیدات لازم را در خصوص دریافت قیر یارانه‌ای انجام دهد و میزان قیر دریافتی از مبلغ قرارداد کسر می‌گردد. جدول مورد استفاده در این پروژه باید جدول شرکت شنزار بوده وسایر مصالح استفاده شده از لحاظ کیفیت باید ابتدا به تایید دستگاه نظارت برسد. مناقصه‌گران علاوه بر ارائه ضریب پیشنهادی موظف به ارائه آنالیز قیمت پیشنهادی می‌باشند. قیمت پیشنهادی مناقصه گران باید در دامنه قیمت عادله تعیین گردیده توسط کارفرما باشد و قیمت‌های غیر واقعی و غیر منطقی از سوی کارفرما قابل قبول نمی‌باشد. دهیاری سربندان در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.
اطلاعات تماس و آدرس دهیاری سربندان: شهرستان دماوند، روستای سربندان، ابتدای خیابان شهید سلیمانی جنب مرکز جامع سلامت سربندان، دهیاری سربندان تلفن: ۷۶۳۹۳۲۹۶ و ۷۶۳۹۲۰۱۰
دهیاری سربندان

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۳۴
جدول عادی



افقی: ۱) پرده گوش ـ رفت‌وآمد بسیار ـ سلاح رستم ۲) نمایشنامه‌ای نوشته محمد چرمشیر ۳) غذایی نرم و رقیق از آردبرنج ـ زره‌ساز ـ باران منجمد ۴) از افعال اسنادی ـ غریبه نیست ـ ساکن جزایر اطراف قطب شمال ۵) مرگ‌ومیر جمعی ـ رنگ سوگواری ـ جویدن و بلعیدن ۶) نوعی بیماری پوستی ـ عصاره ـ مکان ۷) قتلگاه ـ از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا ـ از القاب اشرافی اروپا ۸) واحد پول امارات ـ امر به رفتن دارد ـ دربان ۹) غذا را به سمت معده هدایت می‌کند ـ خلق کردن ـ جمع شیء ۱۰) لنگه در و پنجره ـ روزانه ـ پیشگاه ۱۱) قنات ـ راه و روش ـ نقشه انگلیسی ۱۲) مطابق گذشته ـ نامی دخترانه ـ گرفتاری ۱۳) از ظروف آزمایشگاهی ـ گلی آپارتمانی ـ پیکره نمایش مدل لباس ۱۴) از داستان‌های حماسی خواندنی در شاهنامه فردوسی ۱۵) خطاب غیرمودبانه ـ رفت‌وآمد ـ چراغ پیه‌سوز قدیمی.

عمودی: ۱) نویسنده ـ به شیوه پادشاهان ۲) شادمان ـ نیرو، توان ـ خوردنی شیرین صبحانه ۳) شبکه تلویزیونی نوجوانان ـ ظرف جوشاندن آب ـ واحد اندازه‌گیری گرما ۴) محافظ گل ـ مسجد کوفه ـ یاقوت ۵) فینال ـ پشت سر ـ راهی که به آخر نمی‌رسد! ۶) میوه ـ سبیل ـ جنبش طرفداری از حقوق سیاسی و اجتماعی زنان ۷) سوراخ کوچک ـ سرشار ـ میخ درگویش عرب ۸) چند وزیر ـ ماه میلادی ۲۸ روزه ـ پرخور ۹) قیمت ـ راضی ـ قهرمان شاهنامه که برای اثبات بی‌گناهی از آتش گذشت ۱۰) تذکر ـ باد ملایم ـ نام آذری ـ E ۱۱) خانه زیرزمینی ـ طمأنینه ۱۲) بتخانه ـ آبادی در میان کویر ـ خوردن ۱۳) از پهلوانان ایرانی شاهنامه ـ از مراحل سه‌گانه زراعت ـ نوعی شیرینی شکلاتی ۱۴) بهسازی ـ فرعی ـ جهان غیرمادی ۱۵) معبد برج مانند ـ حامی مالی تیم ورزشی.

جدول ویژه

افقی: ۱) سخنوران ـ نامی برای بلبل ـ سوره نودویکم قرآن ۲) استاد بزرگ زبان و ادبیات فارسی که او را بنیان‌گذار تحقیقات علمی در ایران لقب داده‌اند ۳) تغییر و دگرگونی ـ آسودگی ـ زبانه آتش ۴) فرومایه ـ آحاد ـ حرکتی در بخش دارحلقه ژیمناستیک ۵) نام آذری ـ چاق و سرحال ـ صحرای محشر ۶) ضماد ـ همزمان ـ حیرت ۷) در توضیح کلام به‌کار می‌رود ـ ماگانت ـ باکلید باز می‌شود ۸) لگد چهارپا ـ جوان ـ خواب خوش ۹) خروس عربی ـ یکی از روش‌های قدیمی و رایج در مجسمه‌سازی است ـ یاری و کمک ۱۰) نفس خسته ـ روزنامه چاپ ژاپن ـ نوعی ماهی استخوانی آب‌های شیرین ۱۱) علوم و دانش‌ها ـ آموزگاه ـ رودی در فرانسه ۱۲) تواضع ـ بسیار، زیاد ـ خمیازه ۱۳) قدرت ـ نویسنده رمان نانا ـ از حواریون ۱۴) وجود خود را وقف چیزی کردن ۱۵) جگر سفید ـ نشدنی ـ برگه کوچک مقوایی.

عمودی: ۱) میانه رو ـ از آثار شهید مرتضی مطهری ۲) عزیز و دوست داشتنی ـ سرشته شده ـ رزق ۳) نوعی ماسه ریز ـ جدا ـ روبه‌رو شونده ۴) بی‌سواد ـ نان خرد شده در آبگوشت ـ دقت نظر ۵) میوه‌ای از خانواده بادام کوهی ـ الاستیک ـ دوتا نون ۶) حس بویایی ـ ویرگول ـ نیروی شخصی و جذابیت رهبر سیاسی ۷) بالاترین مرحله یک جریان ناگوار ـ نامتناسب و بی‌نظم ـ قرص ۸) ایمنی و آرامش ـ ندا دهنده ـ همسخن ۹) خراب‌کردن ـ از اجزای ساعت ـ قسمت جلوی موشک ۱۰) از بین رفته ـ ضعیف و لاغر ـ شکم بند طبی ۱۱) سوغات اصفهان ـ پافشاری‌کردن ـ نوعی حلوا ۱۲) پارچه کم‌عرض تزئینی پرده ـ سیاره زهره ـ آوای متمایزکننده معنی در زبان ۱۳) سازمان صید و فروش ماهی ـ فیلمی ساخته مسعود کیمیایی ـ جرائم جنسی ۱۴) منت‌گذارنده ـ کافران ـ ارسال توپ به بازیکن خودی ۱۵) دیدنی اصفهان ـ از توابع مثلثاتی.

حل جدول عادی ۶۸۳۳

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

حل جدول ویژه ۶۸۳۳

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