




در نسل‌های جدید می‌شود. بسیاری از این اطلاعات در نادرست می‌تواند روی نگرش‌ها، باورها و حتی سبک زندگی آنها تأثیر بگذارد، و به‌ویژه در حوزه‌های مربوط به بهداشت روانی و فیزیکی. نسل‌های زد و آلفا به دلیل دسترسی آسان به اطلاعات و اخبار آنلاین، در معرض فشارهای اجتماعی و روانی بیشتری هستند که ممکن است سلامت روانی آنها را تحت تأثیر قرار دهد.

کاهش توجه و تمرکز است. به دلیل دسترسی دائمی به رسانه‌های اجتماعی و حجم بالای اطلاعات، این نسل‌ها ممکن است نتوانند توجه خود را به مدت طولانی روی یک موضوع خاص حفظ کنند. این موضوع می‌تواند موجب کاهش توانایی تفکر عمیق و تصمیم‌گیری منطقی در آنها شود. همچنین، شیوع اطلاعات نادرست و بی‌اساس در فضای دیجیتال، سبب ایجاد ترس، اضطراب و سردرگمی

امروزه، با توجه به گسترش فناوری‌های دیجیتال و تأثیرات آن بر زندگی روزمره، نسل‌های جدیدی مانند نسل زد (متولدین ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲)، نسل آلفا (متولدین پس از ۲۰۱۲) و نسل بتا (متولدین دهه‌های آینده) به‌طور مستمر با محتوای دیجیتال مواجه هستند. این مواجهه می‌تواند تأثیرات زیادی بر روان‌شناسی فردی و اجتماعی آنان داشته باشد. یکی از نخستین آثار این پدیده،

تأثیرات روانی دیجیتال بر نسل‌های جدید


زهره حامدی
 دانشجوی جامعه‌شناسی

در دنیای امروز، بسیاری از افراد به‌ویژه روان‌شناسان زرد با ترویج شعارهای جذابی چون «برای خودت زندگی کن» و «تأکید به‌وقفه بر فردگرایی، به گونه‌ای افراد را به سمت انزوا و دوری از روابط اجتماعی هدایت می‌کنند. این پیام‌های وسوسه‌انگیز، با وعده آزادی و خودکفایی، اغلب به‌ظاهر جذاب به نظر می‌رسند اما در عمل نتوانند به دام‌های روانی خطرناکی تبدیل شوند. چراکه تحقیقات نشان می‌دهد بیش از همدصد کسانیکه که این اسفردگی دست‌وپوشیده نثرم می‌کنند، به‌تدریج روابط اجتماعی‌شان را قطع کرده و از حضور در اجتماعات خودداری کرده‌اند.

البته پیشرفت‌های تکنولوژیک و ارتباطات مجازی در عصر فعلی در کنار تشویق به فردگرایی، معضل تنهایی را دوچندان کرده است. معضلی که نمتنها کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه به‌طور خاص بر سلامت روان آنها اثرات عمیقی برای می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ارتباط مستقیمی بین تنهایی و خطر ابتلا به بیماری‌های دمانس، ازجمله آلزایمر، وجود دارد؛ به‌ویژه در سنین بالا که افراد بیشتر در معرض کاهش توانایی‌های شناختی و حافظه قرار دارند.

الکل) و کیفیت ارتباطات اجتماعی می‌شوند. مطالعاتی که در مجله Nature Mental Health منتشر شده، به بررسی تأثیر تنهایی به عنوان یک ریسک فاکتور جدید پرداخته است. طبق نتایج این تحقیق، تنهایی به شدت با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل، بیماری آلزایمر و مدامسن عروقی مرتبط است. به‌ویژه، افراد مسن مبتلا به دیابت یا چاقی بیشتر در معرض این خطر قرار دارند. پژوهشگران این مطالعه، آن را بزرگ‌ترین تحلیل تاکنون در مورد ارتباط بین تنهایی، افسردگی و زوال شناختی دانسته‌اند. همچنین تحقیقات پیشین نیز نشان داده‌اند که تنهایی می‌تواند به مشکلات جدی‌تری مانند سکنه مغزی و بیماری پارکینسون منجر شود. علاوه بر این، تنهایی خطر ابتلا به اختلالات شناختی را تا ۱۵ درصد افزایش می‌دهد. اختلالات شناختی شامل مشکلاتی مانند از دست دادن حافظه و دشواری در تصمیم‌گیری، تمرکز و انجام کارهاست. نویسندگان مطالعه تأکید می‌کنند که تنهایی به عنوان یک عامل خطر قابل توجه در بروز زوال عقل در آینده باید مورد توجه قرار گیرد.

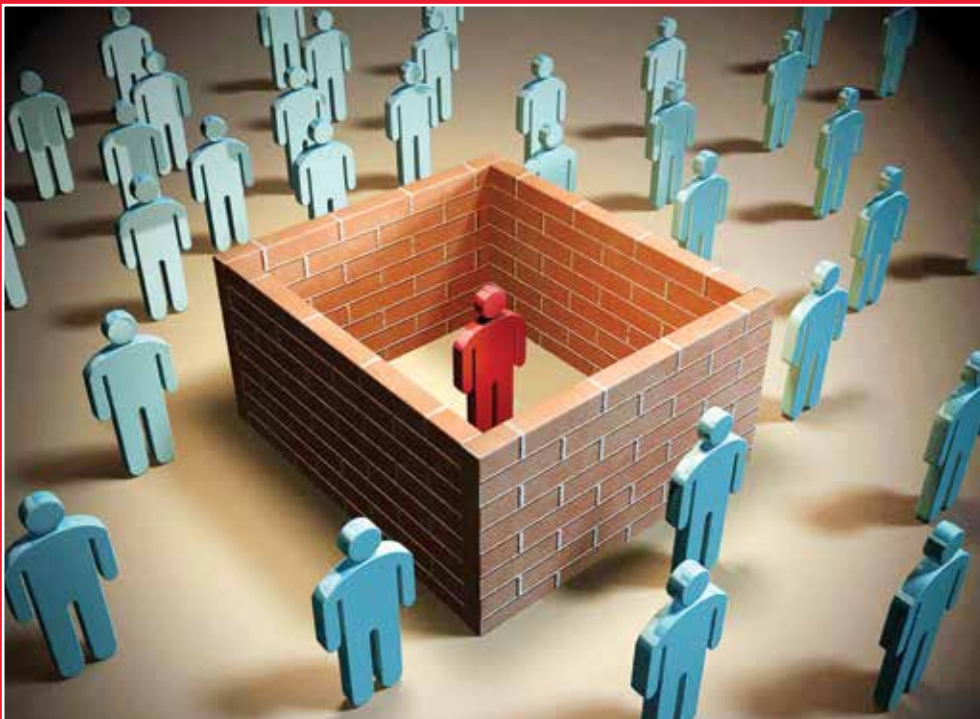
تنهایی و زوال عقل

یک مطالعه بزرگ که با مشارکت بیش از ۶۰۰ هزار نفر از سراسر جهان انجام شده، به رابطه بین تنهایی و زوال عقل پرداخته است. با وجود تحقیقات متعدد، هنوز درمانی برای زوال عقل کشف نشده، اما ریسک فاکتورهایی وجود دارند که احتمال ابتلا به این عارضه را افزایش می‌دهند. این ریسک فاکتورها شامل عوامل ژنتیکی، سبک زندگی (مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی، سیگار کشیدن و مصرف

الکل) و کیفیت ارتباطات اجتماعی می‌شوند. مطالعاتی که در مجله Nature Mental Health منتشر شده، به بررسی تأثیر تنهایی به عنوان یک ریسک فاکتور جدید پرداخته است. طبق نتایج این تحقیق، تنهایی به شدت با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل، بیماری آلزایمر و مدامسن عروقی مرتبط است. به‌ویژه، افراد مسن مبتلا به دیابت یا چاقی بیشتر در معرض این خطر قرار دارند. پژوهشگران این مطالعه، آن را بزرگ‌ترین تحلیل تاکنون در مورد ارتباط بین تنهایی، افسردگی و زوال شناختی دانسته‌اند. همچنین تحقیقات پیشین نیز نشان داده‌اند که تنهایی می‌تواند به مشکلات جدی‌تری مانند سکته مغزی و بیماری پارکینسون منجر شود. علاوه بر این، تنهایی خطر ابتلا به اختلالات شناختی را تا ۱۵ درصد افزایش می‌دهد. اختلالات شناختی شامل مشکلاتی مانند از دست دادن حافظه و دشواری در تصمیم‌گیری، تمرکز و انجام کارهاست. نویسندگان مطالعه تأکید می‌کنند که تنهایی به عنوان یک عامل خطر قابل توجه در بروز زوال عقل در آینده باید مورد توجه قرار گیرد.

برهوت تنهایی

۵۵ درصد کسانی که با بیماری افسردگی زندگی می‌کنند روابط اجتماعی را متوقف کرده‌اند



افزایش ۵۶ درصدی خطر سگته مغزی

افزایش ۵۶ درصدی خطر سکه مغزی
پروفسورهای دانشگاه هاروارد در پژوهشی، داده‌های بیش از ۱۲ هزار و بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر را بررسی و میزان تنهایی آنها را دو بار با فاصله چهار سال بررسی کردند. بررسی‌ها نشان داد شرکت‌کنندگانی که در اولین ارزیابی

انزوای دائمی نداشتند، ۵۶ درصد بیشتر بود.

بنی سو، از اعضای تیم تحقیق در بخش علوم اجتماعی و رفتاری دانشگاه هاروارد در این باره می‌گوید: «اکنون تنهایی بیش از هر زمانی به عنوان یک مسأله مهم بهداشت عمومی در نظر

گرفته می شود و یافته های ما نشان داد که چرا چنین است.» او می افزاید: «یافته های ما نشان داد که تنهایی به ویژه هنگامی که به طور مرمزین تجربه شود، ممکن است نقش مهمی در بروز سکتۀ مغزی داشته باشد؛ که درحال حاضر یکی از علل اصلی ناتوانی طولانی مدت و مرگ و میر در سراسر جهان است.»

تشخيص سلامت روان با روابط اجتماعی!

نجمیه سادات مشهدی، روان‌شناس در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: اگر بخواهیم در بعد انسانی تنهایی را معنا کنیم، همه انسان‌ها تنها هستند، اما اگر این موضوع را در مباحث روانی بررسی کنیم براساس نظر آدلر، برای تشخیص سلامت روان یک فرد باید میزان علاقه او به ارتباط اجتماعی را بررسی کرد. درواقع به میزانی که انسان رابطه اجتماعی دارد به همان میزان دارای سلامت روان است. وی با بیان این‌که خداوند انسان‌ها را به گونه‌ای آفریده که ارتباط برقرارکردن با دیگران در آن یک نیاز است، می‌افزاید: اگر کسی نتواند این نیاز را برطرف کند دچار خلأ و مشکلات روانی می‌شود و وقتی فرد دچار خلأ شد به پیچی می‌رسد. مشهدی ادامه می‌دهد: بنابراین همه انسان‌ها به گونه‌ای خلق شده‌اند که نیازمند ارتباط با یکدیگر هستند. پس ما نمی‌توانیم در نظر بگیریم که انسان می‌تواند تنها باشد، چراکه انسان برای تکامل خود به ابزارها و ارتباطات با دیگران نیاز دارد.

بیش

اهمیت فعالیت های گروهی در سنین بالا

طبق آنچه در این گزارش گفته شد تأکید بیش از حد بر فردگرایی و تشویق به انزوا در دنیای امروز، می‌تواند به پیامدهای منفی و جدی برای سلامت روان افراد منجر شود. تحقیقات متعدد علمی تأکید دارند که روابط اجتماعی نه تنها بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت دارند، بلکه برای حفظ سلامت روانی و پیشگیری از بیماری‌های جدی مانند زوال عقل، آلزایمر، سکته مغزی و سایر اختلالات شناختی ضروری است. براساس نتایج پژوهش‌ها، افرادی که به‌ویژه در سنین بالاتر از ارتباطات اجتماعی و فعالیت‌های گروهی خودداری می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات ذهنی و جسمی قرار دارند. تنهایی مزمن نه تنها می‌تواند موجب کاهش کیفیت زندگی و احساس انزوا شود، بلکه تأثیرات منفی آن بر سلامت جسمی به‌ویژه روی مغز و عملکرد شناختی افراد کاملاً مشهود است. در این میان، انسان به‌طور ذاتی نیازمند ارتباط با دیگران هستند تا احساس خلاء و پوچی جلوگیری کنند و در مسیر تکامل و رشد خود قرار گیرند. همان‌طور که روان‌شناسان نیز تأکید می‌کنند، فردی که قادر به برقراردادن روابط اجتماعی سالم نیست، دچار مشکلات روانی و احساس بیماری‌زایی می‌شود. بنابراین، باید به‌جای ترویج فردگرایی افراطی، اهمیت روابط اجتماعی و حمایت‌های جمعی را مورد توجه قرار دهیم، چراکه تنها با تقویت این ارتباطات و درک اهمیت آنها، می‌توانیم به افراد کمک کنیم تا در دنیای پر از چالش‌های امروز، نه تنها از نظر روانی، بلکه از لحاظ جسمی نیز سالم و پویا بمانند.

[illegible][illegible]

وزارت نیرو

شرکت توزیع برق استان اصفهان

شرکت توزیع برق استان اصفهان

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شرکت توزیع برق استان اصفهان در نظر دارد خدمت مورد نیاز خود به شرح ذیل را بر طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به پیمانکار واحد صلاحیت و گذران نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	تاریخ بازگشایی پاکت مناقصه	ساعت بازگشایی پاکت مناقصه	مبلغ ضمانتنامه (ریال)
۱	مناقصه خرید انواع کابل کراس لینک 20kv	۲۸۵۱/۱۴۰۳	۱۴۰۳/۱۲/۱۴	۸:۳۰ صبح	۳۴,۵۷۵,۰۰۰,۰۰۰

« مدت دریافت اسناد مناقصه: از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)

« مدت تحویل پیشنهادات: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)

« محل تحویل پیشنهادات: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)

« تفاهات مورد قبول: پیشنهاد دهندگان مکلفند معادل مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر با فیش واریزی به حساب جاری سپهر صادرات به شماره ۱۵۰۴۲۵۲۲۰۰۵ و اوراق مشارکت به نام تقصین شده بانک ها و دولت با قابلیت باز خرید قبل از سر رسید (موضوع قانون نحوه انتشار اوراق مشارکت) به نام شرکت توزیع برق استان اصفهان ارائه دهند. به پیشنهاد اقل شد سپرده مخدوش و سپرده های کمتر از میزان مقرر و چک شخصی تریب تار داده نخواهد شد.

« سایر توضیحات:

۱- هزینه درج آگهی مناقصه در صفحات داخلی روزنامه های جام جم و عصر توسعه به عهده برنده مناقصه می باشد.

۲- داوطلبان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۳۱-۳۲۲۷۳۰۱۱ تا ۳۲۲۷۳۰۳۱ داخلی ۴۲۷۷ و ۴۲۷۵ واحد مناقصات تماس حاصل نمایند.

۳- اسناد و مدارک و اطلاعات این مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir قابل دسترسی می باشد و همچنین آگهی این مناقصه در سایت پایگاه ملی مناقصات ایران به آدرس <http://ets.mporg.ir> و سایت شرکت توزیع برق استان اصفهان به آدرس WWW.epedc.ir قابل دسترسی می باشد.

۴- به پیشنهادات فاقد مهر و امضاء و یا میهم و مشروط و مخدوش و یا بدون سپرده معتبر و یا لاک گرفته شده یا لاک غلط گیر و یا پیشنهاداتی که پس از تاریخ تعیین شده واصل گردد مطلقاً تریب تار داده نخواهد شد.

۵- کلیه برآیند مناقصه به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد گرفت. اما از سال سپرده شرکت در مناقصه به صورت لاک و مهر شده قبل از تریب تار مناقصه الزامی است.

۶- آدرس: اصفهان، خیابان شریعتی، شرکت توزیع برق استان اصفهان – دبیرخانه

۷- لزوم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir دریافت نمایند.

گواهی امضای الکترونیکی (جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت

در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۴

شرکت توزیع نیروی برق استان اصفهان – امور تدارکات و انبارها

[illegible]

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۲۸

جدول عادی

نوعی: (۱) راه رفتن در تاریکی - نوعی سیلف سازهایی (۲) آتش سرما، مشهورترین داستان کریستین آندرسن، نویسنده دانمارکی (۳) مشترک و بارکش - یازده (۴) بندوبار - فرومایه - همجاری هادی (۵) داخل - نوعی - میراثی - بنای عقب انداختن (۶) اگرک - توهین - ایمل - پول - درجنوبی (۷) بیام - نیا سواد - زیبا و دلفریب - رساندن پیام - (۸) دم - تعجب (۹) تهدیدست - زبان - مردم پاکستان - یازده نیست (۱۰) رنگ - رنگ رفتی - دو - از اجزای جرم نفتی (۱۱) کشتی حمل سوخت هادی - مایع - دارایی ها - غرضه پنبه (۱۲) شبکه کودک - سیما - رشته ای از آنتن کاربردی و فناوری - پنبه (۱۳) پنبه - دانش نرسیده (۱۴) ریله - فریزور دیوانه روم باستان - تاریخی - شیخ مرتضی انصاری (۱۵) فیلمی ساخته سعید روستایی بازی نوری محمدزاده - منجرات (۱۶) اسب قهوه ای - دروازه بدن - چاقی - چاقی.

جود و (۱۱) هزار گرم - وسیله‌ای برای فر دادن مو (۱۲) گل سرخ - از سازه‌های زهی ارکستری - مایه درد (۱۳) برقی که مقدار مؤثر و لثاؤ آن بیش از هزار ولت است - بی باکی - پایتخت ایتالیا (۱۴) جنگ و کارزار - ملودی - از رشته‌های ورزشی آبی.

طنز نوشته مهرداد صدقی (۱۳) متقارن:
اشعه فاربنش - نظریه (۴) بیگانگان - دخی
موسیقی سه ضریب اسکلیک - (۵) نوایی
باریک میان فرانسه و انگلستان - (۶) نشانه
مفعولی - سیاره مریخ - (۷) جارو
شده - جاتور بندپای بال دار - (۸) حیان
شکاری - پسیار بخشنده - (۹) شیطان
ضربه ای در بد میشتون - (۱۰) جاف باقتنی
فرمانده اصحاب قبل - تکیه کلام درویش
را زداده - (۱۱) خرم - سرسکار - (۱۲) اسفل
زیست - (۱۳) ویگی - (۱۴) زورکی از اسفل
ضمیر جمع - (۱۵) توهین امیز - سواره

جدول ویژه

افقی: ۱) بانوی انقلابی نهضت
آزادبخش الجزایر- دم و بازدم اسب
یدک ۲) درخت همیشه سبز- داستانی

فرمانده اصحاب فیل - تکیه کلام درویش
- زادگاه عطار (۱۰) - زخم - رستگار - اهل
نیست (۱۱) - ویژگی - خوراکی از اسفناج
- ضمیر جمع (۱۲) - توہین آمیز - سوارہ

– اخمو و بداخلاق (۱۳) به نیا آوردن
– اخمو – پهلوام، اسطیری یونان (۱۴)
نام اصلی فیلم، و شعار و ریاضیدان
نیشابوری (گریستن ۱۵) – شرم، از پسران
فریدون پیشدادی – اولین فیلم ناطق
سینمایی ایران
عمودی (۱۶) – لایمر – پول کم ارزش –
شوخی (۲) طرف – خاتم الشعرا – فیلمی
ساخته کریستوفر نولان با بازی
آل پاچینو (۳) – شید کوهی – سراسله
افشاریه – اشاره – فرانسه از بالزاک،
نویسنده ادبیات فرانسه با پایتخت

–گرواری (۶ پدر عرب – گوشه‌ای ۷)

دستگاه شور. تحلیل رفتن یک سلول (۷)

سخن درگوشی. زردک. (قاطر) شور و

هیجان همگانی – محور کردن – اکنون

(سفری معنوی ۹) کامیاب – کانال

تلوپزیونی – هجر عیار (۱۰) روشن‌ترین

قسمت مرئی خورشید پاندول – حد

نهایی (۱۱) اشتباه – پسر گودرز. داستانی

نوشته جان اشتاین یک (۱۲) پاینخت

پرو. جزیره‌ای بزرگ در دریای (۱۳) مزینه

تنها جزیره ایران در دریای خزر – در

قدیم می سوزانند تا محیط خوشبو

شود (۱۴) رانگاه‌های فوتبال انگلستان

–مخن – از مسافرتی. همگی (۱۵) ارتعاش

د-پانگی. اعتبار کردن.

حل جدول ویژه ۶۹۲۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب
ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س
ا	ن	د	ز	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب	س	ا	ب

حل جدول عادی ۶۳۲۷

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	ب	ج	ل	د	ا	ز	ی	۱
خ	ن	و	ت	ه	ز	ی	د	۲
ا	و	ن	ز	ی	د	ب	ی	۳
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۴
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۵
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۶
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۷
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۸
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۹
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۱۰
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۱۱
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۱۲
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۱۳
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۱۴
و	ن	ز	ی	د	ب	ی	د	۱۵