درمان بی‌خوابی در سالمندان

اختلال خواب در سالمندان یک بیماری شایع و طبیعی است که با افزایش سن و تغییر الگوی خواب سالمندان پدیدار می‌شود. اختلالات خواب در دوران سالمندی انواع مختلفی دارد و براثر عوامل مختلف خود را نشان می‌دهد.

از آنجا که این اختلالات موجب کاهش تمرکز و کاهش قوای بدنی سالمندان می‌شود، باید سریعا درمان شود.

برای درمان آن باید اول اختلالی که باعث بی‌خوابی شده را پیدا کنید. افراد مسن‌تری که خوب نمی‌خوابند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی، مشکلات توجه و حافظه، خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز و بی‌خوابی شبانه هستند. کمبود خواب همچنین می‌تواند به مشکلات جدی سلامتی ازجمله افزایش خطر بیماری‌های قلبی ـ عروقی، دیابت، مشکلات وزن و سرطان سینه در زنان منجر شود. این اختلال می‌تواند ناشی از عوامل متعددی همچون تغییرات فیزیولوژیکی، محیطی، سبک زندگی و مشکلات پزشکی باشد. تشخیص اختلال خواب در سالمندان گرچه با توجه به علائم مختلف این بیماری امکان‌پذیر است اما مبتلایان به اختلالات خواب جهت تشخیص دقیق باید به پزشک مراجعه کنند.

تبیین استفاده از رهنمودهای قرآن برای حل مشکلات اجتماعی در گفت‌وگو با رئیس نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه جامع علمی کاربردی

مدیریت فکری جامعه باید تمدنی باشد

در پی تأکیدات اخیر رهبر معظم انقلاب اسلامی در محفل انس با قرآن‌کریم، مبنی بر لزوم استفاده از رهنمودهای قرآنی به‌عنوان راهکاری اساسی برای حل معضلات و مشکلات جامعه، گفت‌وگویی با حجت‌الاسلام‌والمسلمین عباس نصیری‌فرد، رئیس نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه جامع علمی کاربردی، با هدف بررسی ابعاد این دیدگاه و تبیین چگونگی بهره‌مندی از مفاهیم والای قرآنی در راستای ارتقای سطح علمی، فرهنگی و اجتماعی در محیط‌های دانشگاهی و فراتر از آن انجام شده است.

به نظر شما چه موانع فرهنگی یا اجتماعی در جوامع اسلامی به‌ویژه در کشور ما وجود دارد که مانع از استخراج و ارائه مؤثر مفاهیم قرآن به جهانیان شده است؟

قرآن به‌عنوان کتاب آخرین پیامبری که آمد تا بشر را به رشد و تکامل برساند مبتنی بر رشد و توسعه فکری و اندیشه‌ای انسان است. مسأله‌ای که وجود دارد این است که غربی‌ها نمی‌توانند مفاهیم و دستورات قرآن را استخراج کنند و این کار را باید مسلمانان انجام دهند و لذا اگر این قرآن امروزه در متن زندگی بشریت مهجور است مقصر مسلمانان هستند. علت این مسأله هم آن است که ما نتوانسته‌ایم قابلیت‌ها و ارزش‌های قرآن را به دنیا ارائه دهیم. نکته دیگر این است که مردم و ملت‌ها هم این‌گونه نیستند که بخواهند با قرآن مقابله کنند و بخواهند با آن مواجهات منفی داشته باشند. تجربه بنده در اروپا نشان داد که در بسیاری مواقع وقتی مفاهیم قرآن به افراد شرح داده می‌شد آنها را می‌پذیرفتند. علت این‌که برخی یهودیان و مسیحیان در کشورهای غربی مسلمان می‌شوند و به قرآن گرایش پیدا می‌کنند هم به خاطر آشنایی با همین مفاهیم است. اما بسیاری از افراد چون شناختی از قرآن ندارند طبیعتا به سمت قرآن نمی‌آیند اما خب، غربی‌ها یک‌سری راهکارهای اعتباری برای خودشان قرار داده‌اند و به‌دلیل داشتن دستگاه‌های تبلیغاتی قوی آن را در دنیا تبلیغ می‌کنند. بنابراین تاکنون ما مسلمانان مقصر بودیم که نتوانسته‌ایم مفاهیم و دستورالعمل‌های قرآن را به دنیا ارائه دهیم و برای جبران آن لازم است تا دستورات و کارکردهای عملی آن را تدوین کرده و به جامعه بشری ارائه دهیم.

چه کنیم که استفاده از قرآن از حالت شعارگونه خارج شود و در زندگی جامعه بیاید؟

در رشد و تکامل یک جامعه باید ببینیم آبشخور تفکر و اندیشه آن از کجا نشأت می‌گیرد. تا زمانی که این مجرا از قرآن نباشد رسانه‌های غربی از طریق شبکه‌های اجتماعی با افکار و اندیشه‌های مختلف تفکرات جوراجور را به جامعه می‌دهند. بر این اساس ما باید ورودی‌های فکری مثل آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، صداوسیما، مطبوعات، سازمان تبلیغات و ... جامعه را اصلاح کنیم. این نهادها نقش تفکرسازی جامعه را دارند. بنابراین تا زمانی که این مجموعه‌ها به وظایف خود یعنی پمپاژ تفکر صحیح به جامعه عمل نکنند، جامعه در فضای غوغاسالارانه شبکه‌های اجتماعی و ماهواره گم می‌شود و نمی‌تواند خودش را پیدا کند، چراکه حرف حق هم در اینجا به‌راحتی پیدا نمی‌شود. بنابراین اولین کاری که باید در اصلاح ساختار جامعه انجام شود، اصلاح نهادهای فکری و اندیشه‌ای است. یعنی این سازمان‌ها و نهادها باید به وظایف خود به‌درستی عمل و جامعه را اقناع کنند. همچنین در ساختارسازی درست جامعه از لحاظ فکری و اندیشه‌ای ما باید نگاه‌مان به جامعه نگاه تمدنی باشد؛ یعنی مجموعه‌هایی که مدیریت فکری جامعه در دست‌شان است باید نگاه زنجیره‌ای و تمدنی داشته باشند نه نگاه جزیره‌ای!

منظور شما از «نگاه تمدنی» به قرآن دقیقا چیست و چگونه می‌توان آن را در عمل پیاده‌سازی کرد؟

یعنی ما باید تمام مسائل جامعه را از دین استخراج کنیم و نمی‌توانیم به یک بخشی از نیازهای جامعه بپردازیم اما به بخش دیگر بی‌تفاوت باشیم. مثلا در حوزه فرهنگی، حجاب و عفاف دائم مسائل دینی را بگوییم اما در حوزه اقتصادی، زد و بندها را نگوییم. وقتی جامعه احساس کند بخشی از مسائل گفته می‌شود و بخشی گفته نمی‌شود، دین را نمی‌پذیرد. ما نباید تعریف کاریکاتوری از دین داشته باشیم و یک بخشی از آن را بزرگ‌نمایی کنیم و نسبت به دیگری بی‌تفاوت باشیم. این را جامعه پس می‌زند و به سمت نحله‌ها و فرقه‌های دیگر می‌رود. اما اگر یک نگاه تمدنی داشته باشیم و بگوییم دین آمده است که می‌تواند همه ابعاد زندگی انسان را مدیریت کند و دستورالعمل آن را ارائه دهیم ساختارهای فکری درست شکل می‌گیرد و رشد و تکامل آن نیز به همان سمت‌وسویی که مد نظر دین است حرکت خواهیم کرد.

در ساختارسازی درست جامعه از لحاظ فکری و اندیشه‌ای ما باید نگاه‌مان به جامعه نگاه تمدنی باشد

آیا فکر می‌کنید مشکل اصلی در بی‌توجهی برخی جوانان به دین، اعتقادات ضعیف آنهاست یا به‌دلیل ناآگاهی و روش‌های ناکارآمد ارائه دین؟ چگونه می‌توان این ناآگاهی را برطرف کرد؟

ما در بحث جامعه‌سازی هیچ کم‌وکاستی نداریم و مبانی اصلی ساخت یک جامعه که بر مبنای عقلانیت و فطرت انسان است در دین اسلام وجود دارد اما اینها بعضا تبیین نشده یا با نگاه کارکردگرایانه در جامعه معرفی نشده است. وگرنه جامعه در برابر قرآن و مسائل دینی مقاومت نمی‌کند. اگر هم در جایی جوانان از دین گریزان بودند به این معنی است که ما نتوانسته‌ایم دین را به اینها معرفی کنیم. مشکل امروز جوانان ما این است قبل از این‌که اساتید و اندیشمندان حوزوی ما بروند و اندیشه دینی و زندگی آنها را بسازند شبکه‌های معاند تفکر آنها را پر کرده‌اند، لذا جوانان ما آگاهی ندارند نه این‌که دشمنی داشته باشند. بنابراین ما باید مبانی دینی را استخراج کنیم و با نگاه حل مسأله در جامعه رفتار کنیم که در این صورت جامعه هم همراه می‌شود و از آن استقبال می‌کند.

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات
شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M403-C1062
۱-نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات، به نشانی: تهران، میدان صنعت بلوار پاک‌نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه۱
۲- موضوع مناقصه: حمل دریایی تجهیزات از شهر شی آن در کشور چین به مقصد بندر عباس مربوط به پروژه احداث پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳-حداقل شرایط مناقصه‌گران:
۳-۱-دارای پروانه نظام پزشکی (پزشک عمومی) از سازمان نظام پزشکی کشور
۳-۲-دارای سابقه کاری مشابه در پروژه‌های نفت، گاز و پتروشیمی به عنوان پیمانکار خدمات بهداری (پرسنل معرفی شده از سوی مناقصه‌گر فارغ‌التحصیل از دانشگاه‌های معتبر و دارای سابقه کار در اورژانس باشند.)
۴-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۴-۱-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۴-۲-هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۵-محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۶-محل پروژه: بندر عباس
۷-ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر به منظور شرکت در مناقصه الزامی است.
۸-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۹-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روزنامه جام جم مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات
شماره مناقصه:
FEF/TENDER-NGL3200-M403-C1061
۱-نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات، به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه۱
۲-موضوع مناقصه: انجام کلیه فعالیت های باقیمانده عملیات اجراء نصب و راه اندازی سیستم تهویه ساختمان صنعتی و غیر صنعتی به همراه تامین اقلام مورد نیاز پروژه NGL3200 غرب کارون
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: اهواز
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روزنامه جام جم مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸

با اطمینان بسازید
شرکت ذوب آهن اصفهان (سهامی عام)
ریل ملی، افتخار ملی
نوبت اول
آگهی فراخوان شرکت ذوب آهن اصفهان

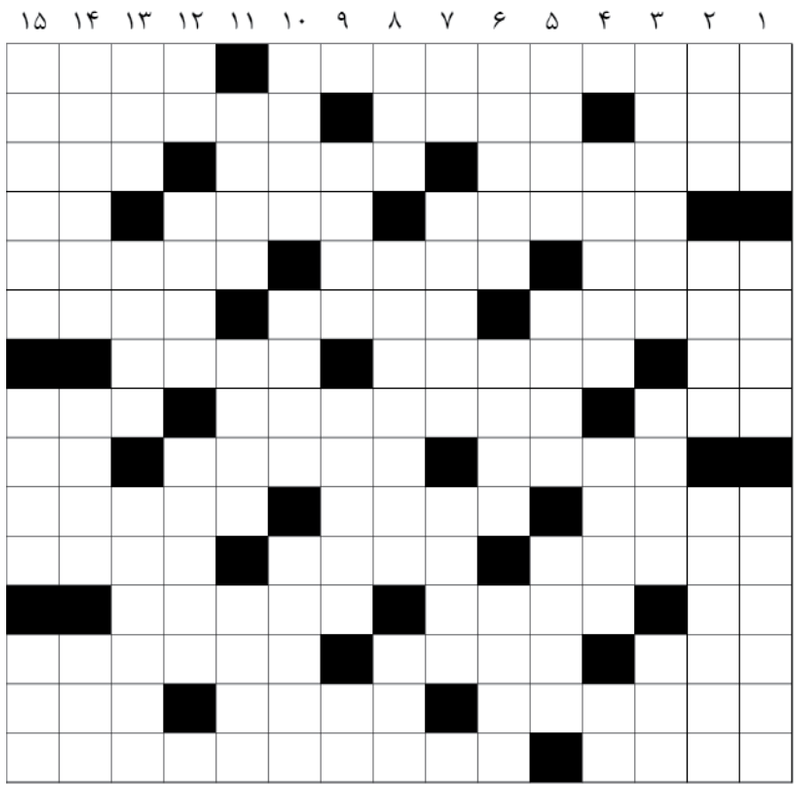
ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارائه پیشنهاد	زمان بازگشائی پاکات
۱	مناقصه	۶۶۳۳۴۱	عملیات تعمیر و نگهداری تجهیزات مکانیکی بخش‌های تولیدی کارخانه	۱۴۰۴/۰۱/۱۶	۱۴۰۴/۰۱/۱۷
۲	مناقصه	۶۵۸۱۳۴	خرید ۲۰۰ تن پودر عایق پرلیت	۱۴۰۳/۱۲/۲۵	۱۴۰۳/۱۲/۲۶
۳	مناقصه	۱۴۰۲۰۷۴۷۳	خرید یك ردیف دستکش	۱۴۰۳/۱۲/۱۹	۱۴۰۳/۱۲/۲۰
۴	مناقصه	۱۴۰۳۰۷۰۹۰	خرید یك ردیف پوتین آتشکاری	۱۴۰۳/۱۲/۱۹	۱۴۰۳/۱۲/۲۰
۵	مناقصه	۱۴۰۳۰۲۹۳۵	خرید تعداد ۴ هزار جفت دستکش ضد مواد نفتی و روغنی	۱۴۰۳/۱۲/۲۰	۱۴۰۳/۱۲/۲۱

ضمنا لیست استعلام‌های مربوط به خریدهای متوسط (بدون برگزاری مناقصه) در سایت شرکت به آدرس ذیل درج می‌گردد.
سایر موارد: ۱ زمان دریافت اسناد: از تاریخ نشر آگهی نوبت اول تا پایان ساعت اداری مهلت دریافت اسناد (مندرج در جدول)
۲ جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه فرمایید.
www.esfahansteel.ir
روابط عمومی ذوب آهن اصفهان

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۵۰

جدول عادی



افقی: ۱) خدمات بهداشتی و درمانی که جهت تشخیص بیماری انجام می‌شود ـ چند وکیل ۲) درنده جنگلی ـ افسرده ـ نسبت همسران دو خواهر ۳) از شناخته شده‌ترین فرم‌های موسیقی کلاسیک ـ همدم ـ فاقد جذابیت ۴) کربن خالص ـ قسمتی از فشنگ ـ سخن صریح ۵) رد یا نشانه از چیزی ـ هدهد ـ شکفته شده ۶) نامی پسرانه ـ امپراتوری آلمان ـ بی حرکت ۷) هزار کیلو ـ هنرمند ـ پدر ۸) سنگ سبز قیمتی ـ دچار توهم ـ کلبه ترکمن ۹) زیبا و دلفریب ـ کشتزار ـ قدم یکپا ۱۰) مته برقی ـ خرمافروش ـ فرق و اختلاف ۱۱) سازگاری ـ از مواد غذایی محافظت‌کننده قلب ـ اندیشیدن ۱۲) دویدن ـ دم و بازدم ـ مخالف ۱۳) از جنس الیاف پنبه ـ ویروس سگی ـ از پادشاهان اشکانی ۱۴) جانشین هنرپیشه اصلی در صحنه‌های خطرناک ـ پروردگار ما ـ جامه پشمی فقرا ۱۵) بی بنیاد ـ شاعر و عارف ایرانی قرن ششم و سراینده حدیقه‌الحقیقه.

عمودی: ۱) قاصد ـ رخوت ـ میوه‌ای معطر ۲) صدا ـ حرکت ـ فیلمی ساخته مجید مجیدی ۳) انعکاس صوت و برگشت آن ـ سیاره سرخ ـ رها ۴) رودی در سیستان و بلوچستان ـ رابطه علت و معلولی میان دو چیز ـ چه وقت ۵) کلمه‌ای پرسشی ـ قسمتی از انگشتان ـ بی‌کس ۶) کامپیوتر قابل حمل ـ علم ستاره‌شناسی سنتی ـ نوعی نمایش کمدی سبک ۷) مساوی ـ سردار دلیر اشکانی ـ تفسیرکننده ۸) زنان عرب ـ مجلس نمایندگان مردم ـ چین و چروک پوست ۹) شور ـ دلگیرشدن ـ B ۱۰) بزرگ ـ دریچه دهانه دوربین عکاسی ـ قصیده‌سرای عهد قاجار ۱۱) ضربه‌ای در بدمینتون ـ پیمان بستن برای فرمانبرداری ـ نشانه و اثر ۱۲) سوسن زرد ـ بی‌ریا ـ عددی دورقمی ۱۳) کردار ـ لازم ـ اضافه‌کردن ۱۴) جدایی ناپذیر ـ آپارتمان‌های مستقر در یک مجموعه مسکونی بزرگ ـ میوه تابستانی ۱۵) علم اکونومی ـ نوعی اجاق برقی ـ پاکیزه.

جدول ویژه

افقی: ۱) از چهره‌های ماندگار هنر خوشنویسی معاصر ایران ـ دلداده وامق ۲) پیش مقدمه مکالمه تلفنی ـ زمزمه‌کردن ـ از جذاب‌ترین تفریحات آبی در شهرهای ساحلی ۳) شاخه‌ای از فیزیک ـ از القاب اشرافی زنان اروپایی ـ عشق بیگانه ۴) در حال نالیدن ـ هنرمند دوربین به دست ـ پاسخ منفی ۵) رعد ـ پارسای کوه‌نشین ـ پاینده ۶) خیالی ـ ضماد ـ رنج ۷) نت اول ـ پرده سینما ـ خدمتکار پیر ۸) آبشاری در کانادا ـ رئیس شکارچیان ـ گوشت عرب ۹) مقدار پول ـ فقیر ـ غذای رقیق ۱۰) کارگر کشتارگاه ـ نویسنده رمان فلسفی کاندید ـ تاوان ۱۱) پرنده‌ای سبکبال ـ کنایه از جاسوس و خبرچین است ـ تنه درخت ۱۲) وحشی ـ صدای باران ـ مریض ۱۳) ادا و اطوار ـ از اصول دین ـ قمری خانگی ۱۴) تخته مصنوعی ـ جناح لشکر ـ زادگاه حضرت ابراهیم(ع) ۱۵) شب چله ـ نمایشنامه‌ای به قلم درخشان هنریک ایبسن نروژی.

عمودی: ۱) آرزو ـ راحت و آرام بودن ـ جای بسیار کثیف و محقر ۲) نقاب ـ داستان کوتاه ـ واحد دفن مهندسی و بهداشتی پسماند ۳) مدعی علیه ـ هدف، نشانه ـ یازدهمین سوره قرآن ۴) ناشایست ـ عفو ـ عضو رونده ۵) نوعی عنکبوت ـ کامل‌کننده ـ شیپور جنگی ۶) گنجشک ـ لاغر و ضعیف ـ ژاله ۷) انبار کشتی ـ فراوان ـ نوزاد حشره ۸) درد چشم ـ سوار شدن بر اسب ـ خار ۹) قول و قرار ـ جعبه مقوایی ـ ساز شکسته! ۱۰) از آفات نباتی ـ نشان افتخار ـ پیدا نمی‌شود ۱۱) پایه ـ بادگلو ـ تهی ۱۲) نیم‌صدای دراز گوش ـ همیشگی ـ شهر نفت خیز عراق ۱۳) یک حرف و سه حرف ـ غیرممکن ـ سوره نود و چهارم قرآن ۱۴) چیزی را به کسی دادن ـ ستایشگر ـ زادگاه علی اسفندیاری ۱۵) خداوندی ـ از ابزار حلاجی ـ از حلق تا معده.

حل جدول عادی ۶۹۴۹

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

حل جدول ویژه ۶۹۴۹

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