

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

Joseph Smith—Historien 1:15–20

Den första synen

Bakgrund

Som ung man år 1820 studerade och bad Joseph Smith för att få veta vilken kyrka han skulle sluta sig till.

Lära eller princip

Gud Fadern och hans Son Jesus Kristus visade sig för Joseph Smith som svar på hans bön.

Tillämpning

Varför är det viktigt för dig att veta att Joseph Smith såg Fadern och Sonen? Vad har du gjort för att få ett vittnesbörd om den händelsen?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 1:37–38

Jesu Kristi ord ska alla uppfyllas.

Bakgrund

Herren uppenbarade kapitel 1 som förord till de övriga uppenbarelserna i Läran och förbunden och varnade alla människor för hans kommande straffdomar.

Lära eller princip

De profetior och löften som uttalats genom Jesu Kristi eller hans tjänares röst ska alla uppfyllas.

Tillämpning

Lyssnar du till apostlarnas och profeternas röst som om de talar för Jesus Kristus?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 6:36

Vänd er till Kristus i varje tanke.

Bakgrund

Joseph Smith och Oliver Cowdery tog emot denna uppenbarelse medan de översatte Mormons bok.

Lära eller princip

När vi vänder oss till Jesus Kristus kan vi övervinna tvivel och rädsla.

Tillämpning

När tvivel och rädsla kommer över dig – hur kan du vända dig till Jesus Kristus för att få hjälp att övervinna det?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 8:2–3

Uppenbarelse kommer till ditt förstånd och hjärta.

Bakgrund

Herren lärde Oliver Cowdery hur han kunde ta emot och känna igen uppenbarelse genom att be i tro.

Lära eller princip

Den Helige Anden uppenbarar sanning till vårt förstånd och hjärta.

Tillämpning

När har Herren talat till dig genom den Helige Anden? Vad kan du göra för att inbjuda till sådan kommunikation?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 10:5

Be alltid.

Bakgrund

Sedan Martin Harris förlorat 116 sidor av manuskriptet till Mormons bok, undervisade Herren Joseph Smith om ett sätt att övervinna Satans planer.

Lära eller princip

Om vi alltid ber, hjälper Gud oss att besegra Satan och hans tjänare.

Tillämpning

Hur kan du förbättra dina böner så att du lättare får hjälp att övervinna frestelser?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 13:1

Aronska prästadömet återställdes.

Bakgrund

När Joseph Smith och Oliver Cowdery bad för att få kunskap om myndigheten att döpa, uppenbarade sig Johannes Döparen och förlänade dem aronska prästadömet.

Lära eller princip

Aronska prästadömet innehar nycklarna till ånglabetjäning, till omvändelsens evangelium och till dop genom nedsänkning till syndernas förlåtelse.

Tillämpning

Hur kan ditt liv välsignas genom aronska prästadömet?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 18:10–11

Sjalarna är mycket värdefulla.

Bakgrund

Efter att Herren förklarat att alla människor behöver omvända sig, kallade han Oliver Cowdery och David Whitmer att undervisa andra om omvändelse.

Lära eller princip

Ett bevis på att varje själ är mycket värdefull för Gud är att Jesus Kristus tog på sig alla människors smärta.

Tillämpning

Hur kan vetenskapen om att Jesus Kristus försonade för dig hjälpa dig att förstå ditt värde i Guds ögon?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 18:15–16

Stor glädje kommer av att föra själar till Jesus Kristus.

Bakgrund

Herren undervisade Oliver Cowdery och David Whitmer om själarnas värde och kallade dem att undervisa andra om omvändelse.

Lära eller princip

När vi hjälper andra att komma till Kristus upplever vi stor glädje.

Tillämpning

Vad kan du göra för att föra någon närmare Jesus Kristus?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 19:16–19

Jesus Kristus led för oss alla.

Bakgrund

Efter att Herren undervisat om domens dag och vittnat om sitt försoningsoffer, befallde han Martin Harris att omvända sig från sina synder.

Lära eller princip

Jesus Kristus led för alla människors synder för att vi inte skulle behöva lida för våra synder om vi omvänder oss.

Tillämpning

Hur kan vetskapen om Frälsarens lidande hjälpa dig att få en önskan att omvända dig? Vilka synder behöver du omvända dig från?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 19:23

Lär av Frälsaren och lyssna till hans ord.

Bakgrund

Martin Harris befalldes att omvända sig, sälja en del av sin mark så att Mormons bok kunde ges ut, samt att söka Herren.

Lära eller princip

Vi välsignas med frid när vi lyssnar till Frälsaren och följer honom.

Tillämpning

Sätt upp som mål att förbättra dig inom vart och ett av de områden som nämns i L&F 19:23.

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 25:13

Håll fast vid dina förbund.

Bakgrund

Under en tid av förföljelser och oro gav Herren tröst och råd till Emma Smith.

Lära eller princip

Vi kan finna glädje och tröst i att hålla de förbund vi slutit med Gud.

Tillämpning

Vilka gudomliga förbund har du ingått? Hur kan du ”hålla fast” vid dessa förbund?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 46:33

Utöva ständigt dygd och helighet.

Bakgrund

Herren uppenbarade den Helige Andens gåvor och undervisade om vikten av att göra allting enligt hans vilja.

Lära eller princip

Vi måste sträva efter att ständigt vara dygdiga och heliga.

Tillämpning

Vad ska du göra idag för att ständigt hålla dina tankar och handlingar dygdiga?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 58:27

Verka med iver för en god sak.

Bakgrund

Herren tillsade dem som samlats i Independence i Missouri att rådgöra med varandra och göra gott i stället för att vänta på att bli befallda i allt.

Lära eller princip

Vi ska verka med iver genom att välja att göra sådant som är bra och att åstadkomma rättfärdighet.

Tillämpning

På vilka sätt kan du verka med iver för att göra sådant som är bra hemma, i skolan och i din församling eller gren?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 58:42–43

För att omvända oss måste vi bekänna och överge synden.

Bakgrund

Herren undervisade de heliga som just kommit till Missouri om hur de kunde bygga upp Sion och få förlåtelse för sina synder.

Lära eller princip

Om vi bekänner och överger våra synder förlåter Herren oss och kommer inte längre ihåg dem.

Tillämpning

Finns det några synder som du behöver bekänna för din biskop eller grensresident? Vad kan du göra för att överge dina synder?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 64:9–11

Vi bör förlåta alla människor.

Bakgrund

Herren lärde de heliga i Kirtland i Ohio, att de skulle sluta vara kritiska mot Joseph Smith och börja förlåta varandra.

Lära eller princip

Om vi inte följer befallningen att förlåta alla människor, så förlåter Gud oss inte våra synder.

Tillämpning

Finns det någon du behöver förlåta? Be om hjälp med att förlåta den personen.

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 76:22–24

Jesus Kristus lever.

Bakgrund

Medan Joseph Smith och Sidney Rigdon tog emot synen om de tre härlighetsgraderna, såg de Jesus Kristus.

Lära eller princip

Jesus Kristus lever och är Gud Faderns Enfödde Son.

Tillämpning

Hur kan man veta att Jesus Kristus lever? Skriv ner ditt vittnesbörd om Frälsaren.

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 76:40–41

Jesus Kristus korsfästes och bar våra synder.

Bakgrund

Medan Joseph Smith och Sidney Rigdon tog emot synen om de tre härlighetsgraderna, förstod de att alla Guds barn så småningom kommer att ärva ett härlighetsrike — utom förtäpelsens söner.

Lära eller princip

Evangeliet är det glada budskapet om att Jesus Kristus kom för att bära världens synder så att vi kunde renas från all orättfärdighet.

Tillämpning

På vilka sätt är Jesu Kristi evangelium ett glatt budskap i ditt liv? Hur skulle du hjälpa någon att förstå varför evangeliet kallas ett glatt budskap?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 78:19

Ta emot allt med tacksamhet.

Bakgrund

Herren befallde kyrkans ledare att upprätta förrådshus och att ingå förbund att hjälpa de fattiga bland dem.

Lära eller princip

Om vi tar emot allt Gud ger oss med tacksamhet, ger han oss ännu mer välsignelser.

Tillämpning

Vilka välsignelser är du tacksam för? På vilka sätt ska du visa din tacksamhet till Gud idag?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 82:10

Herren är bunden att välsigna den lydige.

Bakgrund

Vid ett av kyrkans allmänna råd tillrättavisade Herren sina tjänare för deras synder och för att de inte lytt uppenbarelser han tidigare gett dem.

Lära eller princip

Om vi lyder Herren håller han alltid sina löften om att välsigna oss.

Tillämpning

På vilka sätt har Herren välsignat dig för att du lytt hans befallningar? Hur hjälper detta skriftställe dig att tro på Herrens löften?

NYCKELSKRIFTSTÄLLE

L&F 88:124

Upphör att vara lata och orena.

Bakgrund

Herren gav sina tjänare konkreta befallningar för att förbereda dem för deras mission och att så småningom möta Frälsaren.

Lära eller princip

Om vi upphör att sova längre än nödvändigt, går till sängs tidigt och stiger upp tidigt, så lovas vi att våra kroppar och sinnen kan bli styrkta.

Tillämpning

Välj ett bud från L&F 88:124 som du skulle kunna lyda mer fullständigt. Vad ska du göra den här veckan för att förbättra din lydnad till det budet?

5 "Be alltid, så att du kan avgå med seger, ja, så att du kan besegra Satan och så att du kan undkomma Satans tjänares händer, som stöder hans verk.

2 Ja se, jag skall "tala till ditt förstånd och till ditt ^bhjärta genom den "Helige Anden, som skall komma över dig och som skall bo i ditt hjärta.

3 Och se, detta är uppenbarelsens ande. Se, detta är den ande genom vilken Mose förde Israels barn genom "Röda havet på torr mark.

36 "Vänd er till mig i varje tanke, tvivla inte, frukta inte.

37 Utforska dessa "bud, ty de är sanna och trovärdiga, och de profetior och ^blöften som finns i dem skall alla fullbordas.

38 Vad jag, Herren, har talat, det har jag talat, och jag ursäktar mig inte. Och även om himlarna och jorden förgås, skall mina "ord inte förgås utan skall alla ^buppfyllas, antingen genom min egen "röst eller genom mina "tjänares röst, ty det är "detsamma.

17 Så snart den syntes fann jag mig befriad från den fiende som hållit mig bunden. När ljuset vilade på mig "såg jag ^btvå personer, vilkas glans och "härlighet trotsar all beskrivning, stående över mig i luften. En av dem talade till mig och sade, medan han pekade på den andre: *Denne är min "älskade "Son. Hör honom!*

18 Min avsikt med att gå och "rådfråga Herren var att få veta vilken av alla sekterna som var den rätta, så att jag kunde veta vilken jag skulle ansluta mig till.

19 Jag fick till svar att jag inte skulle ansluta mig till någon av dem, ty de hade alla gått "vilse. Och den person som talade till mig sade att alla deras trosbekännelser var avskryvda i hans ögon, att alla dessa trosbekännare var fördärvade, att: De ^bnalkas mig med sina läppar, men deras ^bhjärtan är långt ifrån mig. De läror de förkunnar är "människobud, och de har ett "sken av gudaktighet, men de förnekar dess kraft.

23 Lär av mig och lyssna till mina ord. "Vandra i min Andes ^bödmjukhet, och du skall ha "frid i mig.

16 Ty se, jag, Gud, har "lidit detta för alla, för att de inte skall behöva ^blida om de "omvänder sig.

17 Men om de inte omvänder sig måste de "lida liksom jag.

18 Detta lidande fick mig, ja, Gud, den störste av alla, att skälva av smärta och blöda ur varje por samt lida till både kropp och själ — och jag önskade att jag "inte skulle behöva dricka den bittra kalken och rygga —

19 dock, ära vare Fadern, och jag drack och "fullbordade mina förberedelser för människobarnen.

15 Och om det vore så att ni arbetade alla era dagar med att ropa omvändelse till detta folk, och endast förde en enda "själ till mig, hur stor skall då inte er glädje vara tillsammans med honom i min Faders rike!

16 Och om nu er glädje blir stor över en enda själ som ni har fört till mig i min Faders "rike, hur stor blir då inte er ^bglädje om ni "för många själar till mig!

10 Kom ihåg att "själarna är mycket ^bvärdefulla i Guds ögon,

11 ty se, Herren er "Återlösare led ^bdöden i köttet, varför han "led alla människors "smärta för att alla människor skall kunna omvända sig och komma till honom.

IMESSIAS namn "förläna jag ^ber, mina medtjänare, ^bArons prästadöme, som innehar nycklarna till "änglars betjäning och till "omvändelsens evangelium och till "dop genom nedsänkning till syndernas förlåtelse. Och detta skall aldrig mer tagas bort från jorden förrän ¹Levis söner på nytt offerar ett offer åt Herren i ⁸rättfärdighet.

9 Därför säger jag er att ni bör "förlåta varandra, ty den som inte ^bförlåter sin broder hans överträdelser är fördömd inför Herren, ty den större synden vilar på honom.

10 Jag, Herren, "förlåter den jag vill förlåta, men av er krävs det att ni ^bförlåter alla människor.

11 Och ni bör säga i era hjärtan: Låt Gud "döma mellan mig och dig och löna dig efter dina ^bgärningar.

42 Se, den som har "omvänt sig från sina synder, han är ^bförlåten och jag, Herren, "kommer inte längre ihåg dem.

43 Härigenom kan ni veta om en människa omvänder sig från sina synder: Se, hon "bekänner dem och ^böverger dem.

27 Sannerligen säger jag: Människorna skall verka med "iver för en god sak och göra mycket av egen fri vilja och åstadkomma mycket rättfärdighet.

33 Och ni måste ständigt utöva "dygd och ^bhelighet inför mig. Ske alltså. Amen.

13 Lyft därför upp ditt hjärta och gläd dig och håll fast vid de förbund som du har slutit.

124 Upphör att vara "lata. Upphör att vara orena. Upphör att ^bfinna fel med varandra. Upphör att sova längre än nödvändigt. Gå till sängs tidigt så att ni inte blir trötta. Stig upp tidigt så att era kroppar och era sinnen kan bli styrkta.

10 Jag, Herren, är "bunden när ni gör vad jag säger, men när ni inte gör vad jag säger har ni inget löfte.

19 Och den som tar emot allt med "tacksamhet skall härliggöras, och den här jordens goda skall tillfalla honom, till och med ^bhundrafalt, ja, mera.

40 Och detta är det "evangelium, de glada budskap varom rösten ifrån himlarna bar vittnesbörd för oss —

41 att han, ja, Jesus, kom till världen för att "korsfästas för världens synder, och för att ^bbära "världens goda för att "heliggöra världen och för att "rena den från all orättfärdighet,

22 Och nu, efter de många vittnesbörd som har givits om honom är detta det allra sista "vittnesbördet som vi ger om honom: Att han ^blever!

23 Ty vi "såg honom, ja, på ^bGuds högra sida, och vi hörde rösten vittna om att han är Faderns "Enfödde —

24 om att medelst "honom och genom honom och av honom skapas och skapades ^bvärldarna, och deras invånare är födda som "söner och döttrar åt Gud.

Visdomsordets välsignelser.

Bakgrund

Efter att ha sagt åt de Heliga att undvika skadliga ämnen och att äta det som är hälsosamt, lovade Herren välsignelser till dem som lydde

Lära eller princip

Om vi lyder visdomsordet kommer vi att få välsignelser i form av hälsa, skatter av kunskap, styrka och skydd.

Tillämpning

Hur har du blivit välsignad av att lyda visdomsordet? Vilka följder får olydnad mot denna befallning? Finns det något du skulle kunna göra för att följa Visdomsordet mer fullständigt?

Melkisedekska prästadömet betjänar i andliga ting.

Bakgrund

Herren uppenbarade att melkisedekska prästadömet är uppkallat efter en stor högpräst från forna dagar. Herren beskrev prästadömets ämbeten och plikter.

Lära eller princip

Melkisedekska prästadömet är det högre prästadömet och betjänar i andliga ting.

Tillämpning

Hur har du blivit välsignad av det tjänande som utförs av dem som bär melkisedekska prästadömet?

Rättfärdighetens principer ger kraft åt prästadömet.

Bakgrund

I ett brev från fängelset i Liberty upp-tecknade Joseph Smith Herrens ord av tröst till de rättfärdiga samt de följder som skulle drabba de prästadömsbärare som hade varit orättfärdiga.

Lära eller princip

Prästadömet kraft kan inte styras utom genom rättfärdighetens principer.

Tillämpning

Hur har prästadömsbärare som du känner uppvisat egenskaperna i L&F 121? Hur kan det hjälpa dig när du umgås med andra att lägga dessa egenskaper på minnet?

Fadern och Sonen har en kropp av kött och ben.

Bakgrund

När han svarade på frågor, förtydligade och förklarade Joseph Smith flera lärosatser.

Lära eller princip

Fadern och Sonen har fysiska kroppar av kött och ben, men den Helige Anden är en person som består av ande.

Tillämpning

Leta fram fler skriftställen som du skulle kunna använda för att undervisa någon om att medlemmarna i Gudomen är tre åtskilda personer.

Det nya och eviga äktenskapsförbundet.

Bakgrund

När Joseph Smith besökte heliga i Ramus i Illinois, undervisade han om vikten av evigt äktenskap.

Lära eller princip

För att nå den högsta av de tre graderna i det celestialet riket, måste vi ingå i det nya och eviga äktenskapsförbundet.

Tillämpning

Hur kan du förbereda dig för att ta emot välsignelserna av äktenskap inom förbundet?

Lässchema för Läran och förbunden och kyrkans historia

Vittnesbörd av de tolv apostlarna om boken Läran och Förbundens sanning						
Joseph Smith—Historien	1					
Läran och förbunden	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48
	49	50	51	52	53	54
	55	56	57	58	59	60
	61	62	63	64	65	66
	67	68	69	70	71	72
	73	74	75	76	77	78
	79	80	81	82	83	84
	85	86	87	88	89	90
	91	92	93	94	95	96
	97	98	99	100	101	102
	103	104	105	106	107	108
	109	110	111	112	113	114
	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	
127	128	129	130	131	132	
133	134	135	136	137	138	
	Officiellt tillkännagivande 1			Officiellt tillkännagivande 2		
Trosartiklarna	1					

Lässchema för Läran och förbunden och kyrkans historia

Vittnesbörd av de tolv apostlarna om boken Läran och Förbundens sanning						
Joseph Smith—Historien	1					
Läran och förbunden	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48
	49	50	51	52	53	54
	55	56	57	58	59	60
	61	62	63	64	65	66
	67	68	69	70	71	72
	73	74	75	76	77	78
	79	80	81	82	83	84
	85	86	87	88	89	90
	91	92	93	94	95	96
	97	98	99	100	101	102
	103	104	105	106	107	108
	109	110	111	112	113	114
	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	
127	128	129	130	131	132	
133	134	135	136	137	138	
	Officiellt tillkännagivande 1			Officiellt tillkännagivande 2		
Trosartiklarna	1					

IDEN "celestiala härligheten finns det tre himlar eller grader,

2 och för att uppnå den "högsta måste en människa ingå i denna prästadömet orden [det vill säga det nya och eviga "äktenskapsförbundet].

3 Och om hon inte gör det kan hon inte uppnå den.

4 Hon kan inträda i de andra, men det är slutet på hennes rike. Hon kan inte "föröka sig.

21 och när vi får någon välsignelse från Gud, så sker detta genom lydnad mot den lag på vilken den är baserad.

22 "Fadern har en "kropp av kött och ben, lika påtaglig som en människas, och likaså Sonen, men den "Helige Anden har inte en kropp av kött och ben, utan är en person som består av ande. Vore det inte så, skulle den Helige Anden inte kunna bo i oss.

23 En människa kan ta emot

36 Att prästadömet "rättigheter står i oskiljaktig förbindelse med "himlens krafter, och att himlens krafter inte kan kontrolleras eller användas utom genom "rättfärdighetens principer.

41 Ingen makt och inget inflytande kan eller bör göra sig gällande i kraft av prästadömet utom genom "överbevisning, genom "långmodighet, genom mildhet och ödmjukhet och genom uppriktig kärlek,

42 genom välvilja och ren kunskap som storligen skall utvidga själen, utan "hyckleri och utan "svek,

8 Det melkisedekska prästadömet innehar rätten att presidera och har makt och "myndighet över alla ämbeten i kyrkan i världens alla tidsåldrar till att betjäna i andliga ting.

18 Och alla heliga som kommer ihåg att hålla och handla enligt dessa ord och vandrar i lydnad mot buden, skall få "hälsa i naveln och märg i benen

19 och skall finna "visdom och stora skatter av "kunskap, ja, fördolda skatter,

20 och skall "springa och inte bli trötta och skall gå och inte bli matta.

21 Och jag, Herren, ger dem ett "löfte att mordängeln skall gå "förbi dem som han gick förbi Israels barn, och inte dräpa dem. Amen.

Lässchema för dagliga skriftstudier

jan	feb	mar	apr	maj	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	(29)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

Lässchema för dagliga skriftstudier

jan	feb	mar	apr	maj	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	(29)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

