

تحقیقات علمی نشان می دهد آسان تلقی کردن ترک سیگار یکی از دلایل روزافزون اعتیاد به این ماده مخدر است. انگلیس یکی از پر بار پیونده اعتیاد به سیگار چنان است که برخی از آنها در سنین بسیار پایین جرات تجربه آن را می یابند. دکتر «هوشنگ دارابی»، متخصص بیماری های سیگار در این باره می گوید: «آمار مرگ خاموش سیگاری ها در سراسر دنیا آن قدر بالا است که به طور معمول رقم دقیق آن اعلام نمی شود. اغلب این افراد به بیماری های سخت و غیرقابل درمان نظیر سرطان های ریه، خون، دهان، حنجره، لوزالمعده، روده بزرگ، مثانه و کبد یا نارسایی های کلیوی مبتلا می شوند. بسیاری از این افراد پس از سال ها دود کردن سیگار، با قلبی ملتهب، متورم و بیماری ریه های انباشته از عفونت مواجه می شوند. در موارد خفیف و پیش با افتاده اولیه نیز افراد سیگاری همواره از عطش، بوی بد دهان و یبوس، دندان های زرد، چروک های زرد سر پوست و سختی مفرط، توانایی جنسی و گاه نفاذ ریز می برد.»

■ **رنگ خطر**
این متخصص بیماری های عفونی با بیان این که نخستین تجربه سیگار کشیدن در بیش از ۹۲ درصد افراد به سنین نوجوانی آنها بازمی گردد، می افزاید: «متأسفانه هنگامی که افراد با بیماری های پیشرفته به ما مراجعه می کنند، در می یابیم اغلب آنها سابقه بیش از ۲۰ تا ۳۰ سال سیگار کشیدن دارند. این موضوع حکایت از آن دارد که بخش های مختلف بدن رفته رفته در طول زمان، کارایی مطلوب خود را از دست می دهند. باید با صراحت تجربه آنها که تجربه سیگار کشیدن از سنین نوجوانی تا میانسالی و به بالا دارند به طور قطعی در معرض بیماری های گوناگون تنفسی، گوارشی و خون قرار می گیرند. متأسفانه سن از ۸۶/۵ در مورد مرگ و میر ناشی از این بیماری ها در سراسر جهان گریبان افراد معنادار سیگار را می گیرد.»

■ **باز بپروقت**
حالی است بداند کسانیکه قبل از ۲۵ سالگی سیگار را ترک می کنند، ۹۰ درصد از خطرهای ناشی از استعمال تنباکو چنان سالم به می برند. حتی کسانیکه سیگار را دیرتر از این سن ترک می کنند احتمال بروز خطر مرگ زودرس را به طور قابل ملاحظه ای کاهش می دهند. مثلاً افرادی که قبل از ۵۰ سالگی سیگار را ترک می کنند در مقایسه با افرادی که به سیگار کشیدن ادامه می دهند خطر مرگ در ۴۰ درصد کاهش می دهند. دکتر «اکرم امینی»، متخصص وراثتشناسی و مشاوره اطلاع رسانی و افزایش سطح آگاهی جامعه، راهی مؤثر برای تحقق رویای جهان بدون دخانیات می داند و می گوید: «کشورهای سرمایه داری بزرگ که بخش عمده دخانیات دنیا را تولید می کنند، توانسته اند تا همین شیوه مبدع، صرف سیگار در کشور خود را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند. چنانچه اخیراً اعلام شد که صنعت تولید دخانیات در آمریکا چشم امید به بازار ایران دارد.»

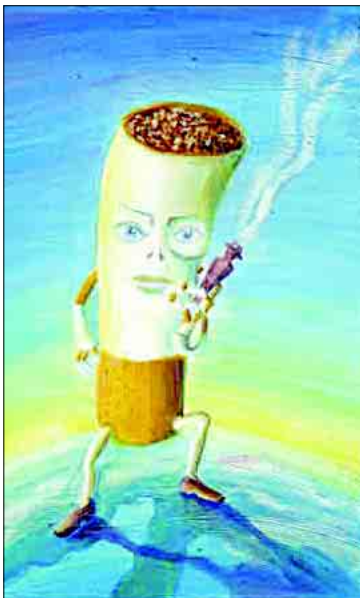
دنیار بدون دخانیات تجربه کنیم

آتش بر آخرین سیگار

مارک تواین می گوید: «ترک سیگار آسان است. من این کار را سه ماهه بار انتخاب داده ام؛ تقریباً همه سیگاری ها با این نظر موافق هستند. برخی از آنها می گویند بعد از کشیدن هر سیگار یا خود می گویند این آخرین سیگاری است که کشیده ام. اما این تصمیم فقط چند ساعت اعتبار دارد و دوباره اشتیاق دود کردن سیگار همه چیز را به باد می دهد. شاید روز جهانی بدون دخانیات بهانه ای باشد تا شما هم یکی از افرادی باشید که برای ترک سیگار کمر همت بزنند. همین یعنی این که نخصیتن امروز ما برداشته آید. متخصصان می گویند اگر چه مهم ترین قدم در هر مسیری، نخصیتن است. اما در این باره، همه متفق هستند که فقط در ک سختی های ماندن در دوران ترک و نحوه علمی برخورد با آنها موجب می شود تا این راه به مقصد برسد.»

وی با تأکید بر بهره گیری از روش های علمی در راه مبارزه با دخانیات، می افزاید: «متأسفانه هر چه دنیای پیشرفته که در واقع پایه گذار فرهنگ اعتیاد به سیگار بوده است، هر روز بیش از گذشته از آن فاصله می گیرد، کشورهایی در حال توسعه و جهان سوم با سرعت بیشتری به سوی افزایش مصرف دخانیات می روند. نتایج یک تحقیق علمی در دانشگاه های غرب نشان می دهد فشر تصفیلکرده در این کشورها به دلیل سطح آگاهی بالا دیگر تمایلی به مصرف دخانیات و انواع مواد مخدر ندارد. به نظر این استاد دانشگاه فرسنگ ساری و ارائه آگاهی و اطلاعات بدین سانسور درباره عوارض استفاده از انواع مواد مخدر بخصوص سیگار که به طور معمول بنیان اصلی اعتیاد را تشکیل می دهند، اصلی ترین راهکار برای ریشه کن کردن مصرف انواع مواد مخدر است.»

تحقیقات علمی نشان می دهد آسان تلقی کردن ترک سیگار یکی از دلایل روزافزون اعتیاد به این ماده مخدر است



پیشگیری به اعتبار برای فرزندان میا می کند. توجه مهر امیر، اعطای حسن اعتماد به نفس به فرزندان با ارزش گذاری به آنها و تقویت اعتماد صمیمی که انجام می دهند، تأیید و تپوش فرزندان و ارتباط عمیق و همه جانبه چنانچه با یکدیگر موجب می شود فرزندان در پیاه بنی به محیط بیرون از خانه هدایت نشوند و اعتیاد را تجربه نکنند. در باغ فارغ اغلب افراد سیگاری روزی وجود دارد که به باغ فارغ با دو سوسه دوست یا آشنایی، نخصیتن سیگار را روشن و دود کرده اند. «گوشه دار» در این باره می گوید: «آموزش (نده گفتن بهیچه ما مهم ترین تضمین برای حفظ آنها از برای اعتیاد است. آنها با فراگیری توانایی (نده گفتن، می آموزند که مستقل باشند و دنیاه را روی کسی نشوند. رفته رفته که فرزندان بزرگ می شوند، باید دقت و نظارت غیر مستقیم والدین نیز بیشتر شود. نظارت بر دوستان، نحوه رفت و آمد با آنها، سرگرمی های فرزندان، میهمانی های که می دهند و تفریح هایی که انتخاب می کنند جزو وظایف والدین برای حفاظت فرزندان از خطراتی است که می تواند آنها را به ریه ههدایت کند.»

وقتی پایه های فکری فرزندان خود را از سنین پایین چنان بنا کنیم که هر نوع وابستگی بیمارگونه را رد کنند می توانیم مطمئن باشیم که هرگز کر مواد اعتیادآور نپذیرند سیگار نخواهند خرید.»

یک مرکز تحقیقاتی در آمریکا گزارش می دهد که هر روز بیش از ۲ هزار کودک سیگاری می شوند و در حدود یک سوم از این کودکان در نهایت از سرطان، بیماری های قلبی یا تنفسی می میرند. تأسف بار است اگر اعتراف کنیم که در دنیای موبین سن تجربه سیگار ۱۱ سالگی رسیده است.

ظاهر باید این حقیقت تلخ را بدریزیم که در گوشه و کنار دنیای پاک کودکان نیز به جولانگاه های منفعت طلبی سوداگران دخانیات تبدیل شده است. «کیانوش صدیقی موزانی»، کارشناس علوم تربیتی در یک مرکز مشاوره با بیان بر اهمیت بنیان خانواده در ارتقاء بر اساس آیین و مذهب اسلام می گوید: «مراجوب خانواده های ایرانی توانایی حفظ فرزندان از چنان

دارد که هرگز خطر فرزندن آنها وجود نداشته باشد. مهم این است که در سایه دین و این توانیم فرزندان خود را همواره به فعالیت مثر و مثبت که همدند انتخاب شده است، واداریم. در این صورت افراد با کسب مهارتی نظیر موسیقی، نقاشی، کتاب خواندن، ساختن کارهای دستی و... دیگر نتایج خودمنافع به وسیله سیگار یا امثال آن نمی روند. نکته مهم دیگر هم این است که نوجوانان را در خانه و خانواده چنان بپذیریم که مشاور و امین باشند. جدی گرفته شوند و دارای شخصیت و جایگاه تعریف شده باشند.»

■ **همیشه فرصت هست**
افسوس نخورد که سیگار می کشید و نمی توانید الگوی رفتاری مناسبی برای تربیت نسلی بدون دود باشید، چون دکتر «هوشنگ دارابی»، روشن و واضح بیان می کند که هر کس با هر چندسال سابقه مصرف سیگار می تواند برای ترک موفق اقدام کند. وی می گوید: «در گام اول اهداف خود را برای ترک معلوم کنید و آنها را به ترتیب اهمیت در فهرستی بنویسید. فهرست با پیش از اقدام اولیه برای ترک، روزی چندین بار این فهرست را بخوانید و درباره اهمیت تحقق هر یک از اهداف تپین شده، برای خود توضیح دهید. سپس عادت های سیگار کشیدن خود را بررسی کنید و چگونگی زمان های که سیگار می کشید را یادداشت کنید. باید بدانید در کدام یک از حالات روحی و روانی نظیر هیجان، خستگی، بی خوابی، کسالت، خشم یا عصبانیت مایل به سیگار کشیدن هستید. سپس، برنامه های روزانه خود را طوری تنظیم کنید تا تغییر دهید که چنین حالت هایی در آن کمتر به وقوع پیوندد. مهم ترین تضمین های عفونی، جایگزین کردن

عادت های مائل آسود جویان، قدم زدن، آسمیوه و آب نوشیدن را توصیه می کند و می افزاید: «فقطاً روزهای سختی پیش رو دارید اما بدانید که با استقامت و مرور هر روزه اهداف ظالنی تان در فهرستی که نوشته اند می توانید این سختی ها را تحمل کنید. برای جبران برخی بی قراری های که مربوط به فیزیکولوژی و بیوشیمی بدنی وابسته به مواد دخانی است مهم باید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. شاید کل این ماجرا به بیش از ۳ هفته زمان نیاز نداشته باشد.»

■ **یک رژیم غذایی**
اگر همین حالاسنگازتان راه قصد ترک خاموش می کنید باید فکتر در گوشه ای از ذهن تان شکل گرفته است اما از انجام آن می فرساید. این فکر کشید به دلیل نیاز بدن به مواد تشکیل دهنده دخانیات نظیر نیکوتین تا مدت ها از شماست اعصاب و روان شما را از می دهد، در اشتباهه هستند. چون راه های وجود دارد که رسیدن به مقصد را آسان تر می کند. انتخاب یک رژیم غذایی مناسب که حاوی موادی برای ایجاد آرامش اعصاب و روان، قلبیایی کردن بدن، جبران کننده کمبود ویتامین C هستند، یکی از این راه هاست. شاید به نظر تان عجیب بیاید اما دکتر «سوسن کوشا»، متخصص تغذیه این باره می گوید: «ترک سیگار، تصمیمی است که در زندگی افراد معنادار به آن، بارها و بارها شکل گرفته و انجام شده است.

مهم تر ک موافق است که متأسفانه به اندازه تصمیم برای ترک، فراوانی ندارد. انتخاب یک رژیم غذایی خاص که بتواند در روزهای ابتدای ترک تنظیم کننده سیستم بدن اینازش به مواد مخدر است که سال ها به آن رسیده باشد یکی از گام های مهم است. وی به آنها که مایل به ترک هستند، توصیه می کند نظیر قند چربی را عملی کردن این تصمیم در رژیم غذایی خود موادی را بکنجاند که وابستگی آنها به دود سیگار را کم می دهد. این تخصص تغذیه بهر موافقایی زیر را به این منظور ارائه می دهد: «مهم ترین مسخض افراد ترک کننده در روزهای اول نیاز به جبران کننده کمبود نیکوتین است. جو دوسر، اسفناج، جوش شیرین، کشمش، انجیر خشک و بادام، سبزی های دارای چندین بار این فهرست را بخوانید و درباره اهمیت تحقق هر یک از اهداف تپین شده، برای خود توضیح دهید. سپس عادت های سیگار کشیدن خود را بررسی کنید و چگونگی زمان های که سیگار می کشید را یادداشت کنید. باید بدانید در کدام یک از حالات روحی و روانی نظیر هیجان، خستگی، بی خوابی، کسالت، خشم یا عصبانیت مایل به سیگار کشیدن هستید. سپس، برنامه های روزانه خود را طوری تنظیم کنید تا تغییر دهید که چنین حالت هایی در آن کمتر به وقوع پیوندد. مهم ترین تضمین های عفونی، جایگزین کردن

۳۶۵۱ یک جدول با دو شرح جدول عادی

جدول روزنامه ایران دارای دو شرح عادی و ویژه است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی را در شرحها را با مداد حل کرده و سپس با یک کاردک جواب شرح اول را در شرح دوم بپردازید.

جدول ویژه

افقی: ۱- اثری معروف به قلم ویلیام امیسون شاعر و ادیب انگلیسی - متوفی ۱۹۸۴ میلادی - شایسته تر ۲- باقشاری و پیگیری بسیار - دانی کل ۳- گرمای جوانمرد - پشر - کانون ها ۴- پرتاب کردن - پیامبر - پاره آتش - روز جشن ۵- میله ای در چرخ خیاطی - خانه ها - سپوند شیاهت ۶- غلیظ شده آب برخی میوه های ترش - از نام های مردان - اندیشه و فکر ۷- نجات دهنده - جوینده و خواهان - آداب معاشرت ۸- گونه ای چرم با سطح نرم و پرزدار - کل و تمام - همراه گل بزا -

عمودی: ۹- مرضی که از یکی به دیگری سرایت کند - ناپسند و زشت - باش ۱۰- حاشیه کتاب - از سازهای موسیقی - خوب ۱۱- صف و ردیف - بستگی ها - دین ۱۲- راه و مسیر - درس خوانده - عقاب سیاه - سوا ۱۳- بهرزی و خوشبختی - پایان - گدازگداز باریکی در یک منقله سکونتی ۱۴- آسایشگاه روانی - انجام دادن ۱۵- بدرمدره - کتابی از مورس مترلینگ

عمودی: ۱- اثر مراحل کشاورزی - میمون آدم نمای سواحل باتلاقی جنگل های برتو و سوماترا ۲- بالای چشم - بر سر می گذارند - زاهد و باتقوا ۳- از گیاهان دارویی - سنت ها و آیین ها - محترم و بزرگوار ۴- اوس - هنگامی تر - خسیس تر - کلبه تر کتمی ۵- سواد ناله - جای برزاق آفتاب - خاور - مریک - بلند همت ۶- غلط، مققلب - ماهو پاک کن - طوطی ۷- پیشکش و کادو - خنک - مویک ۸- از عناصر شیمیایی نافلز - سمت و جانب - مسیر و طریق - دارای رنگ سرخ مایل به زرد ۹- بسته ها و سیله ها - فرمان همه پرسی از وظایف و اختیارات ایشان است - میز پر ۱۰- دوش و کتف - آزاد - لاید ۱۱- به دنیا آوردن فرزند - پیروان یک دین - مبختر نلفن ۱۲- شهبازی در استستان - آذربایجان شرقی - عقیده - مکانی در مکه - غیر مزمن ۱۳- از سفید - میوه نورس - سوسمن شهر پر جمعیت سوند ۱۴- مشهور - آرام دوامی ۱۵- بدیشیر، به عهد گرفت ۱۶- کتاب معروف چارلز داروین انگلیسی - نام خدای متعال در تورات

جدول عادی

افقی: ۱- از آثار سناسی غزنوی - خرگوش ۲- مشترک بجله یا روزنامه - گلر ۳- صدای آیشار - شاعر - آلفانه سرا - خط باستانی ۴- گلشن خام - از بهره های شطرنج - رنگ تندر - مار بزرگ می بهر ۵- چاقوی مطبخ - جماعت ۶- مردم - اثرها ۷- صدمه - ساعت و دقیقه را نشان می دهد - وقت زمان ۸- نیم گرم - پوشانده - ظرف آبخوری ۹- واحد شمارش احمشام - همان بدتر است - کشور عجیب ۱۰- امر به رفتن ۱۱- مرکز استان خورستان - حاجت - فال یک ۱۲- ویران کردن - کارمند، عضو - مهربانی عرب ۱۳- گفتگوی دوستانه - اجنه، گرہ ابرو - عنان آسب ۱۴- گفتار و سخن - پیر کهنسال - از واحدهای حافظه رایانه - آینه ۱۵- برنده ای شکاری با چنگال های قوی - نوعی بازی خاتمانسور - طالایی آن را برای نامزدی به دست می کند ۱۶- شاخه ای از پزشکی که با علت و ماهیت بیماری ها سر و کار دارد - خیزران ۱۷- گریه و شیون - از نخست وزیران معروف دوره قاجار

عمودی: ۱- از مراحل کشاورزی - میمون آدم نمای سواحل باتلاقی جنگل های برتو و سوماترا ۲- بالای چشم - بر سر می گذارند - زاهد و باتقوا ۳- از گیاهان دارویی - سنت ها و آیین ها - محترم و بزرگوار ۴- اوس - هنگامی تر - خسیس تر - کلبه تر کتمی ۵- سواد ناله - جای برزاق آفتاب - خاور - مریک - بلند همت ۶- غلط، مققلب - ماهو پاک کن - طوطی ۷- پیشکش و کادو - خنک - مویک ۸- از عناصر شیمیایی نافلز - سمت و جانب - مسیر و طریق - دارای رنگ سرخ مایل به زرد ۹- بسته ها و سیله ها - فرمان همه پرسی از وظایف و اختیارات ایشان است - میز پر ۱۰- دوش و کتف - آزاد - لاید ۱۱- به دنیا آوردن فرزند - پیروان یک دین - مبختر نلفن ۱۲- شهبازی در استستان - آذربایجان شرقی - عقیده - مکانی در مکه - غیر مزمن ۱۳- از سفید - میوه نورس - سوسمن شهر پر جمعیت سوند ۱۴- مشهور - آرام دوامی ۱۵- بدیشیر، به عهد گرفت ۱۶- کتاب معروف چارلز داروین انگلیسی - نام خدای متعال در تورات

حل جدول ویژه شماره ۳۶۵۰

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱- ۲- ۳- ۴- ۵- ۶- ۷- ۸- ۹- ۱۰- ۱۱- ۱۲- ۱۳- ۱۴- ۱۵- ۱۶- ۱۷- ۱۸- ۱۹- ۲۰- ۲۱- ۲۲- ۲۳- ۲۴- ۲۵- ۲۶- ۲۷- ۲۸- ۲۹- ۳۰- ۳۱- ۳۲- ۳۳- ۳۴- ۳۵- ۳۶- ۳۷- ۳۸- ۳۹- ۴۰- ۴۱- ۴۲- ۴۳- ۴۴- ۴۵- ۴۶- ۴۷- ۴۸- ۴۹- ۵۰- ۵۱- ۵۲- ۵۳- ۵۴- ۵۵- ۵۶- ۵۷- ۵۸- ۵۹- ۶۰- ۶۱- ۶۲- ۶۳- ۶۴- ۶۵- ۶۶- ۶۷- ۶۸- ۶۹- ۷۰- ۷۱- ۷۲- ۷۳- ۷۴- ۷۵- ۷۶- ۷۷- ۷۸- ۷۹- ۸۰- ۸۱- ۸۲- ۸۳- ۸۴- ۸۵- ۸۶- ۸۷- ۸۸- ۸۹- ۹۰- ۹۱- ۹۲- ۹۳- ۹۴- ۹۵- ۹۶- ۹۷- ۹۸- ۹۹- ۱۰۰- ۱۰۱- ۱۰۲- ۱۰۳- ۱۰۴- ۱۰۵- ۱۰۶- ۱۰۷- ۱۰۸- ۱۰۹- ۱۱۰- ۱۱۱- ۱۱۲- ۱۱۳- ۱۱۴- ۱۱۵- ۱۱۶- ۱۱۷- ۱۱۸- ۱۱۹- ۱۲۰- ۱۲۱- ۱۲۲- ۱۲۳- ۱۲۴- ۱۲۵- ۱۲۶- ۱۲۷- ۱۲۸- ۱۲۹- ۱۳۰- ۱۳۱- ۱۳۲- ۱۳۳- ۱۳۴- ۱۳۵- ۱۳۶- ۱۳۷- ۱۳۸- ۱۳۹- ۱۴۰- ۱۴۱- ۱۴۲- ۱۴۳- ۱۴۴- ۱۴۵- ۱۴۶- ۱۴۷- ۱۴۸- ۱۴۹- ۱۵۰- ۱۵۱- ۱۵۲- ۱۵۳- ۱۵۴- ۱۵۵- ۱۵۶- ۱۵۷- ۱۵۸- ۱۵۹- ۱۶۰- ۱۶۱- ۱۶۲- ۱۶۳- ۱۶۴- ۱۶۵- ۱۶۶- ۱۶۷- ۱۶۸- ۱۶۹- ۱۷۰- ۱۷۱- ۱۷۲- ۱۷۳- ۱۷۴- ۱۷۵- ۱۷۶- ۱۷۷- ۱۷۸- ۱۷۹- ۱۸۰- ۱۸۱- ۱۸۲- ۱۸۳- ۱۸۴- ۱۸۵- ۱۸۶- ۱۸۷- ۱۸۸- ۱۸۹- ۱۹۰- ۱۹۱- ۱۹۲- ۱۹۳- ۱۹۴- ۱۹۵- ۱۹۶- ۱۹۷- ۱۹۸- ۱۹۹- ۲۰۰- ۲۰۱- ۲۰۲- ۲۰۳- ۲۰۴- ۲۰۵- ۲۰۶- ۲۰۷- ۲۰۸- ۲۰۹- ۲۱۰- ۲۱۱- ۲۱۲- ۲۱۳- ۲۱۴- ۲۱۵- ۲۱۶- ۲۱۷- ۲۱۸- ۲۱۹- ۲۲۰- ۲۲۱- ۲۲۲- ۲۲۳- ۲۲۴- ۲۲۵- ۲۲۶- ۲۲۷- ۲۲۸- ۲۲۹- ۲۳۰- ۲۳۱- ۲۳۲- ۲۳۳- ۲۳۴- ۲۳۵- ۲۳۶- ۲۳۷- ۲۳۸- ۲۳۹- ۲۴۰- ۲۴۱- ۲۴۲- ۲۴۳- ۲۴۴- ۲۴۵- ۲۴۶- ۲۴۷- ۲۴۸- ۲۴۹- ۲۵۰- ۲۵۱- ۲۵۲- ۲۵۳- ۲۵۴- ۲۵۵- ۲۵۶- ۲۵۷- ۲۵۸- ۲۵۹- ۲۶۰- ۲۶۱- ۲۶۲- ۲۶۳- ۲۶۴- ۲۶۵- ۲۶۶- ۲۶۷- ۲۶۸- ۲۶۹- ۲۷۰- ۲۷۱- ۲۷۲- ۲۷۳- ۲۷۴- ۲۷۵- ۲۷۶- ۲۷۷- ۲۷۸- ۲۷۹- ۲۸۰- ۲۸۱- ۲۸۲- ۲۸۳- ۲۸۴- ۲۸۵- ۲۸۶- ۲۸۷- ۲۸۸- ۲۸۹- ۲۹۰- ۲۹۱- ۲۹۲- ۲۹۳- ۲۹۴- ۲۹۵- ۲۹۶- ۲۹۷- ۲۹۸- ۲۹۹- ۳۰۰- ۳۰۱- ۳۰۲- ۳۰۳- ۳۰۴- ۳۰۵- ۳۰۶- ۳۰۷- ۳۰۸- ۳۰۹- ۳۱۰- ۳۱۱- ۳۱۲- ۳۱۳- ۳۱۴- ۳۱۵- ۳۱۶- ۳۱۷- ۳۱۸- ۳۱۹- ۳۲۰- ۳۲۱- ۳۲۲- ۳۲۳- ۳۲۴- ۳۲۵- ۳۲۶- ۳۲۷- ۳۲۸- ۳۲۹- ۳۳۰- ۳۳۱- ۳۳۲- ۳۳۳- ۳۳۴- ۳۳۵- ۳۳۶- ۳۳۷- ۳۳۸- ۳۳۹- ۳۴۰- ۳۴۱- ۳۴۲- ۳۴۳- ۳۴۴- ۳۴۵- ۳۴۶- ۳۴۷- ۳۴۸- ۳۴۹- ۳۵۰- ۳۵۱- ۳۵۲- ۳۵۳- ۳۵۴- ۳۵۵- ۳۵۶- ۳۵۷- ۳۵۸- ۳۵۹- ۳۶۰- ۳۶۱- ۳۶۲- ۳۶۳- ۳۶۴- ۳۶۵- ۳۶۶- ۳۶۷- ۳۶۸- ۳۶۹- ۳۷۰- ۳۷۱- ۳۷۲- ۳۷۳- ۳۷۴- ۳۷۵- ۳۷۶- ۳۷۷- ۳۷۸- ۳۷۹- ۳۸۰- ۳۸۱- ۳۸۲- ۳۸۳- ۳۸۴- ۳۸۵- ۳۸۶- ۳۸۷- ۳۸۸- ۳۸۹- ۳۹۰- ۳۹۱- ۳۹۲- ۳۹۳- ۳۹۴- ۳۹۵- ۳۹۶- ۳۹۷- ۳۹۸- ۳۹۹- ۴۰۰- ۴۰۱- ۴۰۲- ۴۰۳- ۴۰۴- ۴۰۵- ۴۰۶- ۴۰۷- ۴۰۸- ۴۰۹- ۴۱۰- ۴۱۱- ۴۱۲- ۴۱۳- ۴۱۴- ۴۱۵- ۴۱۶- ۴۱۷- ۴۱۸- ۴۱۹- ۴۲۰- ۴۲۱- ۴۲۲- ۴۲۳- ۴۲۴- ۴۲۵- ۴۲۶- ۴۲۷- ۴۲۸- ۴۲۹- ۴۳۰- ۴۳۱- ۴۳۲- ۴۳۳- ۴۳۴- ۴۳۵- ۴۳۶- ۴۳۷- ۴۳۸- ۴۳۹- ۴۴۰- ۴۴۱- ۴۴۲- ۴۴۳- ۴۴۴- ۴۴۵- ۴۴۶- ۴۴۷- ۴۴۸- ۴۴۹- ۴۵۰- ۴۵۱- ۴۵۲- ۴۵۳- ۴۵۴- ۴۵۵- ۴۵۶- ۴۵۷- ۴۵۸- ۴۵۹- ۴۶۰- ۴۶۱- ۴۶۲- ۴۶۳- ۴۶۴- ۴۶۵- ۴۶۶- ۴۶۷- ۴۶۸- ۴۶۹- ۴۷۰- ۴۷۱- ۴۷۲- ۴۷۳- ۴۷۴- ۴۷۵- ۴۷۶- ۴۷۷- ۴۷۸- ۴۷۹- ۴۸۰- ۴۸۱- ۴۸۲- ۴۸۳- ۴۸۴- ۴۸۵- ۴۸۶- ۴۸۷- ۴۸۸- ۴۸۹- ۴۹۰- ۴۹۱- ۴۹۲- ۴۹۳- ۴۹۴- ۴۹۵- ۴۹۶- ۴۹۷- ۴۹۸- ۴۹۹- ۵۰۰- ۵۰۱- ۵۰۲- ۵۰۳- ۵۰۴- ۵۰۵- ۵۰۶- ۵۰۷- ۵۰۸- ۵۰۹- ۵۱۰- ۵۱۱- ۵۱۲- ۵۱۳- ۵۱۴- ۵۱۵- ۵۱۶- ۵۱۷- ۵۱۸- ۵۱۹- ۵۲۰- ۵۲۱- ۵۲۲- ۵۲۳- ۵۲۴- ۵۲۵- ۵۲۶- ۵۲۷- ۵۲۸- ۵۲۹- ۵۳۰- ۵۳۱- ۵۳۲- ۵۳۳- ۵۳۴- ۵۳۵- ۵۳۶- ۵۳۷- ۵۳۸- ۵۳۹- ۵۴۰- ۵۴۱- ۵۴۲- ۵۴۳- ۵۴۴- ۵۴۵- ۵۴۶- ۵۴۷- ۵۴۸- ۵۴۹- ۵۵۰- ۵۵۱- ۵۵۲- ۵۵۳- ۵۵۴- ۵۵۵- ۵۵۶- ۵۵۷- ۵۵۸- ۵۵۹- ۵۶۰- ۵۶۱- ۵۶۲- ۵۶۳- ۵۶۴- ۵۶۵- ۵۶۶- ۵۶۷- ۵۶۸- ۵۶۹- ۵۷۰- ۵۷۱- ۵۷۲- ۵۷۳- ۵۷۴- ۵۷۵- ۵۷۶- ۵۷۷- ۵۷۸- ۵۷۹- ۵۸۰- ۵۸۱- ۵۸۲- ۵۸۳- ۵۸۴- ۵۸۵- ۵۸۶- ۵۸۷- ۵۸۸- ۵۸۹- ۵۹۰- ۵۹۱- ۵۹۲- ۵۹۳- ۵۹۴- ۵۹۵- ۵۹۶- ۵۹۷- ۵۹۸- ۵۹۹- ۶۰۰- ۶۰۱- ۶۰۲- ۶۰۳- ۶۰۴- ۶۰۵- ۶۰۶- ۶۰۷- ۶۰۸- ۶۰۹- ۶۱۰- ۶۱۱- ۶۱۲- ۶۱۳- ۶۱۴- ۶۱۵- ۶۱۶- ۶۱۷- ۶۱۸- ۶۱۹- ۶۲۰- ۶۲۱- ۶۲۲- ۶۲۳- ۶۲۴- ۶۲۵- ۶۲۶- ۶۲۷- ۶۲۸- ۶۲۹- ۶۳۰- ۶۳۱- ۶۳۲- ۶۳۳- ۶۳۴- ۶۳۵- ۶۳۶- ۶۳۷- ۶۳۸- ۶۳۹- ۶۴۰- ۶۴۱- ۶۴۲- ۶۴۳- ۶۴۴- ۶۴۵- ۶۴۶- ۶۴۷- ۶۴۸- ۶۴۹- ۶۵۰- ۶۵۱- ۶۵۲- ۶۵۳- ۶۵۴- ۶۵۵- ۶۵۶- ۶۵۷- ۶۵۸- ۶۵۹- ۶۶۰- ۶۶۱- ۶۶۲- ۶۶۳- ۶۶۴- ۶۶۵- ۶۶۶- ۶۶۷- ۶۶۸- ۶۶۹- ۶۷۰- ۶۷۱- ۶۷۲- ۶۷۳- ۶۷۴- ۶۷۵- ۶۷۶- ۶۷۷- ۶۷۸- ۶۷۹- ۶۸۰- ۶۸۱- ۶۸۲- ۶۸۳- ۶۸۴- ۶۸۵- ۶۸۶- ۶۸۷- ۶۸۸- ۶۸۹- ۶۹۰- ۶۹۱- ۶۹۲- ۶۹۳- ۶۹۴- ۶۹۵- ۶۹۶- ۶۹۷- ۶۹۸- ۶۹۹- ۷۰۰- ۷۰۱- ۷۰۲- ۷۰۳- ۷۰۴- ۷۰۵- ۷۰۶- ۷۰۷- ۷۰۸- ۷۰۹- ۷۱۰- ۷۱۱- ۷۱۲- ۷۱۳- ۷۱۴- ۷۱۵- ۷۱۶- ۷۱۷- ۷۱۸- ۷۱۹- ۷۲۰- ۷۲۱- ۷۲۲- ۷۲۳- ۷۲۴- ۷۲۵- ۷۲۶- ۷۲۷- ۷۲۸- ۷۲۹- ۷۳۰- ۷۳۱- ۷۳۲- ۷۳۳- ۷۳۴- ۷۳۵- ۷۳۶- ۷۳۷- ۷۳۸- ۷۳۹- ۷۴۰- ۷۴۱- ۷۴۲- ۷۴۳- ۷۴۴- ۷۴۵- ۷۴۶- ۷۴۷- ۷۴۸- ۷۴۹- ۷۵۰- ۷۵۱- ۷۵۲- ۷۵۳- ۷۵۴- ۷۵۵- ۷۵۶- ۷۵۷- ۷۵۸- ۷۵۹- ۷۶۰- ۷۶۱- ۷۶۲- ۷۶۳- ۷۶۴- ۷۶۵- ۷۶۶- ۷۶۷- ۷۶۸- ۷۶۹- ۷۷۰- ۷۷۱- ۷۷۲- ۷۷۳- ۷۷۴- ۷۷۵- ۷۷۶- ۷۷۷- ۷۷۸- ۷۷۹- ۷۸۰- ۷۸۱- ۷۸۲- ۷۸۳- ۷۸۴- ۷۸۵- ۷۸۶- ۷۸۷- ۷۸۸- ۷۸۹- ۷۹۰- ۷۹۱- ۷۹۲- ۷۹۳- ۷۹۴- ۷۹۵- ۷۹۶- ۷۹۷- ۷۹۸- ۷۹۹- ۸۰۰- ۸۰۱- ۸۰۲- ۸۰۳- ۸۰۴- ۸۰۵- ۸۰۶- ۸۰۷- ۸۰۸- ۸۰۹- ۸۱۰- ۸۱۱- ۸۱۲- ۸۱۳- ۸۱۴- ۸۱۵- ۸۱۶- ۸۱۷- ۸۱۸- ۸۱۹- ۸۲۰- ۸۲۱- ۸۲۲- ۸۲۳- ۸۲۴- ۸۲۵- ۸۲۶- ۸۲۷- ۸۲۸- ۸۲۹- ۸۳۰- ۸۳۱- ۸۳۲- ۸۳۳- ۸۳۴- ۸۳۵- ۸۳۶- ۸۳۷- ۸۳۸- ۸۳۹- ۸۴۰- ۸۴۱- ۸۴۲- ۸۴۳- ۸۴۴- ۸۴۵- ۸۴۶- ۸۴۷- ۸۴۸- ۸۴۹- ۸۵۰- ۸۵۱- ۸۵۲- ۸۵۳- ۸۵۴- ۸۵۵- ۸۵۶- ۸۵۷- ۸۵۸- ۸۵۹- ۸۶۰- ۸۶۱- ۸۶۲- ۸۶۳- ۸۶۴- ۸۶۵- ۸۶۶- ۸۶۷- ۸۶۸- ۸۶۹- ۸۷۰- ۸۷۱- ۸۷۲- ۸۷۳- ۸۷۴- ۸۷۵- ۸۷۶- ۸۷۷- ۸۷۸- ۸۷۹- ۸۸۰- ۸۸۱- ۸۸۲- ۸۸۳- ۸۸۴- ۸۸۵- ۸۸۶-