



مبتلایان به «آلرژی چشمی» عموماً تمایل زیادی به مالش چشم‌ها دارند؛ این درحالیست که مالش چشم از علل اصلی ابتلا به قوز قرنیه است و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. آلرژی چشمی از مهم‌ترین بیماری‌های چشم است، اگر آلرژی چشم به درستی تشخیص و درمان شود، هیچ مشکلی برای فرد مبتلا ایجاد نمی‌کند ولی اگر کنترل نشود و مدت زمان ابتلا به حساسیت طولانی شود، عوارض فراوانی به همراه دارد. با توجه به عوارض ناشی از آلرژی چشم می‌توان گفت که تشخیص و درمان حساسیت چشمی حائز اهمیت است. آلرژی فصلی می‌تواند تمام بدن را در برگیرد یا فقط شامل چشم‌ها شود. فصول بهار و پاییز، شایع‌ترین زمان‌های آلرژی‌های چشمی قلمداد می‌شوند. خارش شدید چشم، قرمزی و همچنین ترشحات چشمی در موارد شدید جزء علائم آلرژی چشمی هستند. افرادی که به آلرژی چشمی مبتلا هستند، ترجیح می‌دهند که چشم‌های خود را با دست مالش دهند ولی مالش چشم‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. مالش شدید چشم با دست می‌تواند سبب قوز قرنیه شود. درمان؛ اگر میزان آلرژی خفیف باشد، مهم‌ترین روش درمانی این است که علت حساسیت شناخته شود. هنگامی که علت حساسیت شناسایی می‌شود، اجتناب از عامل حساسیت ضروری است؛ به طور مثال، محیط‌های دارای گرد و خاک و گیاهان می‌توانند عامل حساسیت باشند، همچنین مواد غذایی می‌توانند عامل حساسیت باشند. گاهی اوقات، پزشکان قطره‌های ضد حساسیت مانند «لوراتادین» را تجویز می‌کنند. هنگامی که شدت حساسیت بسیار زیاد باشد، پزشکان داروهایی مانند «بتماتازون» یا «فلوکورت» را تجویز می‌کنند. البته مدت زمان استفاده از قطره‌هایی مانند فلوکورت و بتماتازون می‌بایست برای بازه زمانی کوتاه مدت و حدود ۲ تا ۳ هفته باشد. افراد مبتلا به آلرژی می‌بایست از قطره‌هایی مانند لوراتادین طی فصلی که به آلرژی مبتلا می‌شوند، استفاده کنند. کودکان هم به آلرژی چشمی مبتلا می‌شوند. خانواده‌ها می‌بایست به درمان پایبند باشند. اجتناب از مصرف دارو به دلیل بهبود وضعیت نسبی بیمار سبب می‌شود که علائم حساسیت در افراد برای بار دیگر هویدا شود و تأکید می‌شود که درمان کامل صورت گیرد. بازم تأکید می‌کنم اجتناب از محیط آلرژی‌زا، خودداری از مصرف مواد غذایی حساسیت‌زا، استفاده از قطره‌های ضد حساسیت مانند لوراتادین در زمان فصل حساسیت، توجه به عدم مصرف طولانی مدت قطره‌هایی مثل بتماتازون به افراد دارای حساسیت توصیه می‌شود.

متخصصان می‌گویند: افرادی که پوست سبزه و تیره‌تری دارند هم نیاز به استفاده از ضد آفتاب دارند. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرابنفش خورشید می‌تواند منجر به آفتاب سوختگی، بروز لکه‌های تیره و چین و چروک و حتی افزایش خطر سرطان پوست شود. ملانین موجود در پوست تیره‌تر محافظت بیشتری در برابر نور خورشید دارد اما متخصصان پوست می‌گویند که این میزان محافظت به خودی خود کافی نیست. دکتر «جنالستر»، بیان داشت: همه به کرم ضد آفتاب نیاز دارند. اما دلایلی که ممکن است یک فرد به دنبال ضد آفتاب باشد بسته به رنگ پوست شما متفاوت است. افراد سفید پوست در مقایسه با سیاهپوستان و آسیانیایی تبارها به طور کلی بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پوست هستند.

اما طبق گفته انجمن سرطان آمریکا، سیاه‌پوستان و آسیانیایی تبارها، کمتر از خطرناک‌ترین نوع سرطان پوست به نام «ملانوم» جان سالم به در می‌برند. بیماران سیاهپوست معمولاً به ملانوم روی دست‌ها و پاها و خود مبتلا می‌شوند - قسمت‌هایی از بدن که به طور طبیعی بیشتر در برابر نور خورشید محافظت می‌شوند. با این حال، کرم ضد آفتاب یک لایه محافظ اضافی است که به جلوگیری از بسیاری از مشکلات دیگر از جمله آفتاب سوختگی، پریگمانتاسیون بعد از آکنه، روزاسه و لکه‌های تیره روی صورت کمک می‌کند. دکتر «اویتوا آسمیا» در کالج پزشکی بیلور اغلب به بیماران با پوست تیره‌تر خود یادآوری می‌کند: همه مشکلاتی که به خاطر درمان آنها به دیدن من می‌آیند، بر اثر نور خورشید بوجود آمده یا تشدید شده است. برای ایمن ماندن در برابر نور خورشید، مهم است که از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب یا همان SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید و هر دو ساعت یکبار آن را تجدید کنید. افرادی که به استخر یا ساحل می‌روند باید قبل از قرار گرفتن در برابر نور خورشید از کرم ضد آفتاب استفاده کنند و به یاد داشته باشند که دوباره و پس از بیرون آمدن از آب، آن را تمدید کنند.

لستر ادامه داد: اکثر مردم هنگام استفاده از ضد آفتاب به میزان کافی از آن استفاده نمی‌کنند. کرم‌های ضد آفتاب رنگی حاوی رنگدانه‌هایی هستند که نور مرئی خورشید را مسدود می‌کنند و محافظت بیشتری در برابر لکه‌های تیره ارائه می‌دهند. پوشیدن کلاه با لباس ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش یا درجه بندی UPF می‌تواند ایمنی بیشتری را ایجاد کند. لستر توضیح داد: روال محافظت در برابر آفتاب هر چه که باشد، حفظ آن مهم است. برخی از اشعه‌های فرابنفش می‌توانند مستقیماً از پنجره‌های اتومبیل و خانه عبور کنند و حتی در داخل خانه نیز آسیب‌های ناشی از نور خورشید را به همراه داشته باشند و مراقبت از پوست در هنگام تابش نور خورشید بسیار مهم‌تر می‌شود. او گفت: محافظت از پوست در برابر نور خورشید باید به تلاشی برای تبدیل آن به یک عادت روزانه تبدیل شود.

افشانه‌های ضد آفتاب معمولاً نسبت به لوسیون‌ها در دست کمتری دارند اما این بدان معنی است که هنگام استفاده از آن، باید مراقب باشید تا مقدار اس‌پی‌اف کامل را دریافت کنید و نقطه‌ای روی بدن خود را بدون پوشش کرم باقی نگذارید. میزان پوشش لازم برای اثربخشی یک ضد آفتاب افشانه‌ای به دست‌کم شش ثانیه افشانه در هر نقطه نیاز دارد - تقریباً چهار ثانیه بیشتر از آن چه بیشتر مردم استفاده می‌کنند. کسانی که کرم ضد آفتاب افشانه‌ای انتخاب می‌کنند، باید پس از اسپری کردن، آن را به صورت یک‌دست روی پوست پخش کنند به خصوص اگر قبلاً در فضای باز بوده باشند، زیرا این روش (افشانه کردن) می‌تواند به پوشش ناهموار و محافظت نشدن پوست منجر شود. آیدال از نظر علمی، استفاده از دو میلی‌گرم در سانتیمتر مربع برای هر دو ساعت است.

دو خط کرم را به طور جداگانه روی دو انگشت میانی دست (یک خط کامل روی هر انگشت) قرار دهید و سپس آن را یک بار به طور کامل روی قرص صورت خود بمالید. همچنین قبل از شنا کردن نیز همین مقدار کرم را روی همان دو انگشت، قرار دهید و سپس آن را روی بازوها و شانه، ۲ بار خط کرم دو انگشتی (چهار خط) هم برای تن و یک چهار خط دیگر برای هر یک از پاهای لازم است. توصیه می‌شود با استفاده از چوبک برای که اغلب برای مالیدن کرم روی صورت استفاده می‌شود، مقدار سخاوتمندانه‌ای از آن را دست‌کم دو بار روی تمام صورت بمالید و بسیار مهم است که گوش‌ها و پلک‌ها پتان را هم از قلم نیندازید. کرم‌های آفتاب با اعداد مختلفی شناسایی می‌شوند که برای بسیاری معنای ناشناخته‌ای دارند.

اس‌پی‌اف ۳۰ تا ۵۰ برای مدتی طولانی‌تر در برابر نور خورشید محافظت می‌کند. ضربه حفاظتی ۳۰ حدود ۳۰ دقیقه، یعنی حدود پنج ساعت پوست ما را محافظت می‌کند. البته این بدان معنا نیست که ما می‌توانیم بدون نگرانی و برای پنج ساعت دغدغه کرم زدن نداشته باشیم بلکه در مواردی که بدنمان با آب یا عرق در تماس زیاد باشد، کرم باید زودتر از ۵ ساعت تجدید شود. مانند همه محصولات، کرم‌های ضد آفتاب نیز تاریخ انقضا دارند.

بژوهشگران انواع مختلف میوه‌ها را از نظر میزان مواد مغذی در مقایسه با کالری بررسی کردند. لیمو به دلیل تمرکز بالای ویتامین‌ها (به ویژه ویتامین C)، فیبر و آنتی‌اکسیدان قدرتمند مانند فلاونوئیدها برجسته شد. مقدار کمی از لیمو می‌تواند دوز قابل توجهی از ترکیبات مفید را فراهم کند. از جمله خواص شناخته شده آن می‌توان به تقویت سیستم ایمنی، کمک به جذب آهن، بهبود گوارش و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی (به لطف خاصیت ضد التهابی) اشاره کرد. نکته‌ای جالب اینکه، با وجود طعم بسیار اسیدی، لیمو پس از متابولیسم در بدن تأثیر قلبی‌کلیبی‌کننده دارد و به تعادل pH بدن کمک می‌کند. این اثر، از نظر متابولیسم کلی مفید است و همچنین سلامت دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد. محققان تأکید می‌کنند: اسیدی بودن لیمو یک نقطه ضعف نیست، بلکه یک مزیت است، زیرا مستقیماً به محتوای بالای ویتامین C آن مربوط می‌شود. «اسیدی بودن لیمو دشمن سلامتی نیست؛ بلکه دوست آن است.»

برگ بو

گیاهی خوش‌عطر با خواص شگفت‌انگیز



برگ بو فقط یک چاشنی خوش‌عطر برای غذا نیست؛ این گیاه پرخاصیت از هزاران سال پیش کاربرد داشته و امروزه هم به دلیل خواص درمانی‌اش، جایگاه ویژه‌ای در طب طبیعی دارد. از تقویت ایمنی بدن و کاهش استرس گرفته تا بهبود گوارش و پیشگیری از دیابت و سرطان، برگ بو، سرشار از ویتامین‌های A و C، فولات، نیاسین، پتاسیم، آهن، منگنز، منیزیم و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی همچون پلی‌فنول‌هاست.

کاهش استرس



لینالول موجود در برگ بو، هورمون استرس را کاهش می‌دهد و در آروماتراپی برای ایجاد حس آرامش استفاده می‌شود. جویدن یا دم‌کردن برگ بو مانند یک مسکن طبیعی عمل می‌کند.

بهبود گوارش



برگ بو با افزایش آنزیم‌های گوارشی، هضم غذا را آسان می‌کند. نفخ را کاهش داده و برای افرادی با سندرم روده تحریک‌پذیر مفید است.

کاهش قند خون



مطالعات نشان می‌دهند مصرف روزانه ۲ تا ۳ گرم برگ بو می‌تواند به تنظیم قند خون در بیماران دیابت نوع ۲ کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی



وجود ترکیب اوزنول، برگ بو را به یک آنتی‌اکسیدان قوی تبدیل کرده که در محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی مؤثر است.

سلامت قلب



روتین و کافئیک اسید موجود در برگ بو، با تقویت دیواره مویرگ‌ها و کاهش کلسترول بد (LDL)، نقش محافظتی برای قلب ایفا می‌کند.

پیشگیری از سرطان



آنتی‌اکسیدان موجود در برگ بو با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد، از جهش سلولی و ایجاد تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند.

علائم کم‌کاری یا پرکاری تیروئید

فوق تخصص غدد درون‌ریز بیان داشت: یک آزمایش ساده می‌تواند به تشخیص به موقع اختلالات تیروئیدی کمک کند. دکتر نفیسه حسنلو گفت: اختلالات تیروئیدی، از جمله کم‌کاری و پرکاری تیروئید، می‌تواند علائم گسترده‌ای مانند خستگی، افزایش یا کاهش وزن، تپش قلب، اضطراب، و... ایجاد کند. حسنلو با تأکید بر لزوم غربالگری تیروئید ادامه داد: آزمایش ساده خون برای سنجش هورمون‌های تیروئیدی TSH می‌تواند به تشخیص سریع کمک کند

و درمان زودهنگام مانع از بروز عوارض جدی شود. وی درباره خوددرمانی هشدار داد و گفت: مصرف خودسرانه قرص‌های هورمونی مانند لووتیروکسین، بدون نظر پزشک می‌تواند موجب آسیب به قلب و استخوان‌ها شود. درمان باید دقیق و براساس نوع و شدت اختلال انجام گیرد. دکتر حسنلو توصیه کرد: تغذیه سالم، کنترل استرس و مراجعه منظم برای بررسی‌های سلامت می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری‌های تیروئیدی داشته باشد.

آپنه خواب با زوال مغز مرتبط است

یک مطالعه جدید می‌گوید: آپنه خواب می‌تواند به قیمت از دست دادن قدرت مغز و افزایش خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر تمام شود. «برایس مند»، محقق ارشد گفت: «آپنه انسدادی خواب یک اختلال خواب است که با افزایش سن افزایش می‌یابد و سطح پایین اکسیژن در طول خواب می‌تواند به توانایی مغز و بدن ما برای عملکرد صحیح آسیب برساند.» افراد مبتلا به آپنه خواب در هنگام خواب

دچار قطع تنفس می‌شوند. کاهش سطح اکسیژن خون ناشی از آن باعث می‌شود مغز آنها را به حالت بیداری بفرستد، حداقل به اندازه‌ای که بتوانند تنفس خود را از سر بگیرند. برای این مطالعه، محققان خواب ۳۷ نفر را پیگیری کردند. محققان دریافتند افرادی که آسیب ماده سفید بیشتری داشتند، مناطق مغزی مرتبط با حافظه مانند هیپوکامپ و قشر انتورینال شان کوچک‌تر بود.

جدول کلمات متقاطع

ای ا م ا ن ا م ا ل ی

افقی

۱- شهری در استان بوشهر- ستم‌دیگان ۲- دستگاه حفاری- پاره‌ای از چیزی- شجاع و جنگجو ۳- از حروف یونانی- نوعی شراکت تجاری یا تولیدی- سخن گفتن ۴- قمر- عددورزشی- از گیاهان همیشه سبز- از القاب ام‌رای ترک ۵- ورودی خانه- قصه‌گو- نت چهارم موسیقی ۶- مردی با صفات انسانی و برجسته- شهری در آلمان ۷- نام مردانه هندی- درخشان- ناپسند شرعی ۸- فیلمی از محمد حسین مهدویان- از شهرهای کرمانشاه ۹- دوست داشتنی و زیبا- جرمه و غرامت- کتاب مقدس و اسطوره‌ای هندوها ۱۰- استوار ثبات- تایر نخ تاییده ۱۱- بااردو- شهری در روسیه- خدای قلندر ۱۲- اسب جاپار- اثر و علامت- رود آرام- دستور و حکم ۱۳- ازهم‌پاشیده- پروتئینی در بدن- آهستگی ۱۴- نام قدیم خیابان جمهوری تهران- خروس در زبان مازندرانی- جوجه تیغی ۱۵- فیلمی بابازی نیکلاس کیج- تلف‌گشتن

حل جدول ۲۱۲۳

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

جدول سودوکو

						۳	۷							
						۷	۳	۹						
						۲								
						۶								
						۹								
						۵	۱							
								۴	۵					
						۶	۴		۲					
						۳	۹		۵					
						۷	۲	۱						

۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱</														