

نقش راهنمایی و مشاوره در زندگی



گروه جامعه: در دنیای پیچیده متمنن امروزی، هیچ کس بی نیاز از راهنمایی نیست. در جامعه کنونی که انسان‌ها با انواع استرس های شغلی و اضطراب‌های متعدد از جمله، مشکلات تحصیلی، مسکن، ازدواج، اشتغال و انواع رفتارهای غیرطبیعی مواجه هستند، باید بیاموزند که چگونه با این عوامل متعددی که گریبانگیر آنان است، کنار بیایند و با شناخت بیشتر، رفتارهای خود را مطابق با الگوها و هنجارهای اجتماعی تطبیق دهند تا بتوانند با دیگران روابط اجتماعی مطلوبی برقرار سازند.

امروزه به دلیل پیچیدگی جوامع بشری، افراد به نحوی با مشکلات روانی خود یا کسانی که در ارتباط با آنان هستند، روبه رو هستند. کودکان و نوجوانان از اخلاق و برخورد والدین در رنج هستند و والدین از ناسازگاری، طغیانگری، پرخاشگری و رفتارهای ناپهتجار کودکان و نوجوانان خود در ناراحتی و غم و اندوه به سر می برند. در مدارس، دانش آموزان زیادی وجود دارند که کم و بیش دارای مشکلات روانی می‌باشند و معلمان و مدیران هر روز با رفتارهای ناپهتجار آنان روبه رو هستند. در خانواده‌ها بسیاری از همسران به دلیل مشکلات روانی خود، همسر یا هر دو، از زندگی آرام و لذت‌بخش برخوردار نیستند و زمینه ناراحتی های فرزندان را نیز فراهم می‌سازند.

راهنمایی به معنای هدایت و ارشاد و اداره کردن به کار می رود و هدف آن عبارت است: از آگاهی و بصیرت فرد در امور گوناگون که این شناخت موجب نیل به کمال و معرفت گردد. اهداف راهنمایی می تواند آنی و غایی باشد. هدف آنی، رفع مشکل فعلی فرد در زمینه‌های گوناگون امور زندگانی است و هدف نهایی، عبارت است از این که، فرد بتواند با دانش و کسب بیش، تصمیمات عاقلانه و هوشیاری بگیرد. راهنمایی انواع گوناگونی دارد از جمله: راهنمایی تحصیلی – حرفه ای – گروهی – سازش و انطباقی – فردی و اجتماعی.

یک مشاور خانواده با اشاره به مطالبه مردم برای به نتیجه رسیدن مشاوره، اظهار کرد: قرار نیست در جلسات مشاوره برای کسی تعیین تکلیف کنیم؛ مشاوران فقط راهنمایی می‌کنند و انتخاب با افراد است.

حسین جعفری روانشناس و مشاور خانواده افزود: مسئله فقط هزینه های ازدواج نیست؛ بعضی مواقع برای بعضی از انتخاب ها، هزینه های زیادی صرف می‌شود چرا که متخصص مشورت می‌کنیم و درباره قیمت، جنس و کارایی هزینه داشته باشد آن را پرداخت می‌کنیم.

وی تصریح کرد: ازدواج، یکی از مهمترین انتخاب ها در زندگی است. برای انتخاب یکی از ابزارهای زندگی مانند گوشی موبایل که خیلی هم مهم نیست، با چند نفر متخصص مشورت می‌کنیم و درباره قیمت، جنس و کارایی آن مشاوره می‌گیریم. اگر برای دریافت خدمات مشاوره، هزینه ای پرداخت نکنید، تصمیمی برای اجرای راهکارها وجود ندارد.

این روانشناس با اشاره به نبود فرهنگ مشاوره، گفت: متأسفانه هنوز در جامعه به این فرهنگ رسیده ایم که برای انتخاب مهمی چون ازدواج، به فردی مراجعه کنیم که از نظر علمی و تجربی تخصص کافی داشته باشد و بتواند ما را از نحوه انتخاب کمک کند.

این مشاور خانواده که در یک برنامه رادیویی با موضوع آموزش‌های قبل از ازدواج، واقعی یا صوری صحبت می‌کرد با اشاره به مطالبه مردم برای به نتیجه رسیدن مشاوره، اظهار کرد: قرار نیست در جلسات مشاوره برای کسی تعیین تکلیف کنیم؛ مشاوران فقط راهنمایی می‌کنند و انتخاب با افراد است و اگر اختلالی در رفتار طرف مشاهده شود، به سرعت به افراد گفته می‌شود تا آن را برطرف کنند و اگر به این نتیجه برسیم که این ازدواج ممکن است در آینده دچار مشکل شود، باز هم تصمیم با خود افراد است.

وی ادامه داد: مشاوران خانواده در مرحله قبل از ازدواج، تمام عوارضی که ممکن است یک ازدواج غلط داشته باشد را بیان می‌کنند و همچنین تمام محاسنی که ممکن است از یک انتخاب درست به وجود بیاید را بازگو می‌کنند و بعد با موازنه اینها، خود مراجعه کننده تصمیم می‌گیرد که چه عملی را انجام دهد. علاوه بر آن قبل از اینکه کسی بخواهد وارد مرحله ازدواج شود، حداقل باید هفت مرحله را طی کرده باشد تا برای ازدواج آمادگی پیدا کند مانند بلوغ جسمی یعنی نقص عضو ممکن است افراد را در ادامه زندگی دچار مشکل کند. همچنین در ادامه این برنامه دکتر طیبیه میرزا اسکندرنری، کارشناس علوم اجتماعی و فعال رسانه با تاکید بر اهمیت خدمات روانشناسانه و مشاوره گفت: در فعالیت رسانه ای، تلاش می‌کنیم کار مشاوره را برای مردم تعریف، تسهیل و ترویج کنیم زیرا اهمیت و منافع آن غیر قابل انکار است. این فعال رسانه‌ای در عین حال اشاره کرد: اگر یک شهروند معمولی باشم و بخواهم از خدمات مشاوره ای استفاده کنم، با موانعی روبرو هستم که مهمترین آن عدم آگاهی نسبت به مشاوره است زیرا اساسا رویکرد و هدف و انتظاری که از مشاوره دارم مشخص نیست. مکرر می‌بینیم افراد در رویکردهای متفاوت مانند مشاوره قبل از ازدواج، مراجعه می‌کنند که یا نتیجه ای نمی‌گیرند یا حتی گاهی نتیجه معکوس می‌گیرند.

این کارشناس علوم اجتماعی تصریح کرد: این مسائل به دلایل مختلفی بستگی دارد که ممکن است عدم آگاهی از طرز استفاده از مراکز مشاوره یکی از دلایل آن باشد زیرا خیلی‌ها نمی‌دانند کدام مشاور ذی صلاح است و چگونه می‌توانند از مشاوره کمک بگیرند.

در ادامه دکتر فاطمه فروش یکتا، روانشناس بالینی و مشاور نیز خاطرنشان کرد: در حال حاضر افراد مختلفی با تخصص های گوناگونی تحت عنوان مشاور، مشغول به کار هستند اما فردی که مشاوره ازدواج می‌دهد باید آموزش‌های خاص دیده باشد و به صورت تخصصی در زمینه خانواده و ازدواج کار کرده باشد.

وی با تصریح به اینکه خدمات مشاوره پیش از ازدواج یک کار علمی است، عنوان کرد: این نوع مشاوره چندین جلسه طول می‌کشد و بر خلاف انتظار افراد، نمی‌توان در یک جلسه به نتیجه رسید زیرا بر اساس چهره و ظاهر افراد نمی‌توان در موردشان قضاوت کرد و لازم است بررسی های کامل و ارزیابی‌های روانشناسی انجام دهیم.

این روانشناس بالینی تصریح کرد: در ارزیابی هایی که بعد از چند جلسه صورت می‌گیرد هم هیچ وقت بجای افراد تصمیم نمی‌گیریم که با هم ازدواج کنند یا خیر. وظیفه ما این است که اطلاعات افراد را افزایش دهیم و دیدشان را گسترده تر کنیم تا متوجه شوند، موقعیتشان نسبت به هم چیست. این مشاوره خانواده درباره روند کار مشاوره بیان کرد: در کام نخست، ارزیابی سلامت روانی را انجام می‌دهیم زیرا مهمترین مسئله داشتن سلامت روان و آمادگی لازم برای ورود به مرحله ازدواج است و اگر با ارزیابی‌ها و آزمون‌هایی که در این مرحله وجود دارد، به این نتیجه برسیم که افراد اضطراب و استرس شدیدی دارند یا کنترل خشم ندارند، این مسئله را اعلام می‌کنیم و راه حل آن این است که قبل از ازدواج چندین جلسه مراجعه کنند و بعد از حل این موضوع، وارد مرحله ازدواج شوند.

کدام گروه خونی کمتر سگته می‌کنند؟



شها منصوریه

در چند دهه گذشت، به خصوص از اواخر دهه شصت به بعد و با تغییر نظام اقتصادی کشور، داشتن شغل و کسب و کار آزاد برتری های بسیاری نسبت به سایر مشاغل و به خصوص کارمندی پیدا کرد. رقابت کم در محصولات و خدمات، طبقه بندی محدود انواع کسب و کار، نیاز به خلاقیت کم برای توسعه کسب و کار، نیازهای کم تعریف نشده و انتظارات پائین مردم، ریسک کم حضور در بازار (به نسبت امروز)، پائین بودن هزینه های سربراه به خصوص ملک، پائین بودن نرخ یا عدم قطعیت مالیات ها و انواع عوارض و قبوض برای کسب و کارها، فضای سالم تر اجتماعی و اقتصادی آن زمان از جمله عواملی بودند که این امید را به افراد می‌دادند که با ورود به حوزه کسب و کار آزاد و بعد از مدتی تلاش، می‌توانند کسب و کار خود را گسترش دهند و آینده تضمین شده مالی داشته باشند.

همچنین علاوه بر عوامل بالا مواردی مانند افزایش شدید جمعیت، افزایش نسبی درآمدها و سطح رفاه جامعه، نبود تفریحات چندانی برای مردم به جز گشت زدن در بازارها و به تبع افزایش میزان تقاضا (حداقل کمی) برای انواع محصولات و خدمات را در پی داشت که خود باعث رونق بازار آزاد می‌شد.

اما به نظر می‌سد که امروزه آن دوران خوش! برای کسب و کارهای سنتی به پایان رسیده است! رشد چشمگیر تکنولوژی و همه گیر شدن شبکه ها و فضاهای مجازی در سال های اخیر بر کسی پوشیده نیست و استفاده از اینترنت در یک دهه اخیر به قدری همه گیر شده و در زندگی بشر ورود پیدا کرده که به ادغان کارشناسان به نوعی موجب تغییر سبک زندگی بشر شده است که می‌توان این تغییر سبک زندگی را از جنبه های مثبت و منفی مورد بررسی و ارزیابی قرار داد.

کارشناسان و متخصصان امر تا کنون در مورد نقاط مثبت و منفی استفاده از فضای مجازی موارد زیادی را متذکر شده اند؛ اما اینکه فضاهای مجازی چگونه می‌توانند به تغییر سبک زندگی افراد به طور مثبت کمک کنند و همگام با نیازهای بشر گام بردارند و به کمک آن نیازها بیایند پرسشی است که در سال های اخیر توسط برخی کسب و کارهای مجازی تا حدودی به آن پاسخ داده شده است. با توجه به اینکه کسب و کارهای مجازی خیلی دیرتر از کشورهای توسعه یافته به کشور ما وارد شد و در بین مردم جایگاهی پیدا کرد، اما هم اکنون دیده می‌شود که مردم ایران خلاقیت و ایده های جالب و جدیدی را در سر پروراند و به کار گرفته اند. به طوری که این کسب و کارها در حال رشد هستند و مردم با استفاده از این ایده‌ها در حال استفاده از خدمات آن می‌باشند.

در همین زمینه جهادانشگاهی با برپایی نمایشگاهی با حضور ۶۱ شرکت مجازی برخی از توانمندی هایی کشور در این زمینه و ایده‌های نو و خلاقانه صاحبان کسب و کارهای مجازی را در دانشگاه علم و فرهنگ در ۳۰ و ۲۱ فروردین به نمایش گذاشت تا ضمن حمایت از این مشاغل به انتقال تجارب این کسب و کارها به دانشجویان و صاحبان ایده کمک کند.

از بین بردن رکود مشاغل با کسب و کارهای اینترنتی یکی از شرکت کنندگان در نمایشگاه کسب و کارهای اینترنتی با بیان اینکه با راه اندازی این نوع کسب و

کار می‌توان جلوی بسیاری از سودجویی ها و تقلب ها در مشاغل را گرفت می‌گوید: شرکت ما یکی از شرکت‌هایی است که با ایده نو در پی آن است که بخشی از سودجویی‌های متقلبانه در حوزه خرید و فروش سنگ و صادرات آن را بگیرد.

سیدمهدی رضایی ادامه داد: در حال حاضر سنگ ایران به صورت فله تولید و توزیع و صادر می‌شود و در این بین مشکلات عمده ای اتفاق می‌افتد و به دلیل اینکه نام تجاری در حوزه سنگ وجود ندارد و حمایت از شرکت‌های که کار فراوری را انجام می‌دهند نیست افراد سود جو از فناوری هایی که آنها می‌آورند استفاده می‌کنند و سنگ را به نام خود خریداری و به دلای، توزیع یا صادرات می‌پردازند و این ایجاد مشکل می‌کند.

این مدیر عامل افزود: فعالیت شرکت ما شناسنامه دار کردن سنگ های تولیدی و رهگیری آنها و ضمانت توزیع است به این معنی که ما سنگ های تولیدی کارخانه‌ها را که قرار است به دست مصرف کننده برسد شناسنامه دار می‌کنیم و کد رهگیری به آن می‌دهیم و مصرف کننده می‌تواند در سامانه های ما این سنگ را رهگیری کند که از کجا تولید شده و از کدام معدن و کارخانه فراوری شده است.

به گفته وی، حدود ۵ تا ۶ سال است که نسل جدید به دولت فشار می‌آورد که اشتغال در حوزه را مدنظر داشته باشد و همگام با دنیا که در حال حاضر این مساله را پذیرفته است قدم بردارد و بنده دولتی نیز این مساله را اخیرا با فشار جوان ها و ایده‌های خوب پذیرفته است.

یکی از شرکت کنندگان در نمایشگاه کسب و کارهای مجازی گفت: اطلاعات ۵ هزار پزشک و مرکز درمانی به صورت تایید شده از سازمان نظام پزشکی در این سایت وجود دارد و کاربران با ورود به این سایت می‌توانند در رابطه با تخصص، اسم پزشک یا مکان مطب پزشک مورد نظر اطلاعات مورد نیاز خود را به دست بیاورند و همچنین می‌توانند پزشکان مختلف را با هم مقایسه و انتخاب کنند. سوگل ثابت فر ادامه داد: کاربران در این وب سایت می‌توانند روزها و ساعت‌های خاصی پزشک را ببینند و نوبت و ساعتی که مناسب با وقت آنها است را انتخاب و روز حضور در مطب را دریافت و سپس در زمان تعیین شده به پزشک مورد نظر مراجعه کنند.

وی که بنیانگذار یکی از وب سایت هاست، با بیان اینکه این وب سایت همچنین خدماتی در خصوص رژیم های لاغری، بارداری و رژیم بیماری ارانه می‌کند و به ترویج سبک زندگی سالم کمک می‌کند افزود: این وب سایت با کمک به پزشکان و معرفی آنها به مردم موجب رونق کسب و کار پزشکان تازه کار می‌شود.

ثابت فر با بیان اینکه در سال های اخیر فعالیت و حمایت در حوزه کسب و کارهای مجازی بهتر شده است گفت: هنوز حمایت از این کسب و کارها جای کار دارد و با اینکه دولت حمایت می‌کند اما روند شروع به فعالیت در ادارات دولتی به قدری کم سرعت است که برای مشاغل نوپا که آور است و اگر حمایت دولت در تسریع این روند بیشتر شود می‌تواند خیلی از شرکت های نوپا را از مرگ نجات دهد. به گفته وی، روند کند راه اندازی شرکت‌ها موجب ناامید شدن آنها و موجب می‌شود به فکر ادامه فعالیت نباشند و از بین بروند.

به نظر می‌رسد این ایده پردازان دولت را نیز به این فکر واداشت‌اند که باید نقش مشاغل مجازی را در تغییر سبک موثر و مثبت زندگی شهروندان ببینند و همچنین با حمایت از آنها به شکل گیری شرکت های نو پای مجازی کمک کند.

تحقیقات اخیر دانشمندان حاکی از آن است که گروه خونی افراد در احتمال بروز سگته قلبی موثر است.گروه خون شما می‌تواند ششتان را در ابتلا به حمله قلبی یا سگته مغزی افزایش دهد.تحقیقات اخیر نشان می‌دهد، افرادی که گروه خونی O نداشته باشند در معرض ابتلا به حمله قلبی یا سگته مغزی بیشتری هستند.تقریبا نیمی (۴۸ درصد) از مردم انگلیس دارای گروه خونی O هستند اما با توجه به تجزیه و تحلیل اطلاعات و مطالعات مربوط به نزدیک به ۱٫۲ میلیون نفر، کسانی که دارای گروه‌های خونی A، B و AB هستند کمی بیشتر از دیگران در معرض بیماری‌های قلبی و سگته مغزی قرار دارند.این مطالعه در مرکز پزشکی دانشگاه گرونینگن در هلند انجام شده و مدعی این است که گروه‌های خونی بلید در آینده به عنوان بخشی از ارزیابی ریسک در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی محسوب شود.طبق این گزارش، در بین ۱۰۰۰ نفری که گروه خونی O داشتند فقط ۱۴ نفر دچار حمله قلبی شده‌اند که این میزان را در میان گروه‌های غیر از این واحد خونی، در ۱۵۰ تا ۱۰۰۰ بود.

کسب و کارهای مجازی در سایه حمایت دولت



بین المللی وب پژوهی و سازمان تجاری سازی انجام شد برای اولین بار همزمان با کنفرانس بین‌المللی وب پژوهی نمایشگاه کسب و کارهای موفق در فضای مجازی برگزار شد.

دکتر محمد صادق بیجندی ادامه داد: شرکت‌هایی که در نمایشگاه کسب و کارهای اینترنتی حضور پیدا کردند در مرحله اول دسته بندی شدند به شرکت‌های مطرح و موفق و شناخته شده و شرکت‌های رده‌ی ۲ و در نهایت شرکت‌های ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ و ۲۲ و ۲۳ و ۲۴ و ۲۵ و ۲۶ و ۲۷ و ۲۸ و ۲۹ و ۳۰ و ۳۱ و ۳۲ و ۳۳ و ۳۴ و ۳۵ و ۳۶ و ۳۷ و ۳۸ و ۳۹ و ۴۰ و ۴۱ و ۴۲ و ۴۳ و ۴۴ و ۴۵ و ۴۶ و ۴۷ و ۴۸ و ۴۹ و ۵۰ و ۵۱ و ۵۲ و ۵۳ و ۵۴ و ۵۵ و ۵۶ و ۵۷ و ۵۸ و ۵۹ و ۶۰ و ۶۱ و ۶۲ و ۶۳ و ۶۴ و ۶۵ و ۶۶ و ۶۷ و ۶۸ و ۶۹ و ۷۰ و ۷۱ و ۷۲ و ۷۳ و ۷۴ و ۷۵ و ۷۶ و ۷۷ و ۷۸ و ۷۹ و ۸۰ و ۸۱ و ۸۲ و ۸۳ و ۸۴ و ۸۵ و ۸۶ و ۸۷ و ۸۸ و ۸۹ و ۹۰ و ۹۱ و ۹۲ و ۹۳ و ۹۴ و ۹۵ و ۹۶ و ۹۷ و ۹۸ و ۹۹ و ۱۰۰ و ۱۰۱ و ۱۰۲ و ۱۰۳ و ۱۰۴ و ۱۰۵ و ۱۰۶ و ۱۰۷ و ۱۰۸ و ۱۰۹ و ۱۱۰ و ۱۱۱ و ۱۱۲ و ۱۱۳ و ۱۱۴ و ۱۱۵ و ۱۱۶ و ۱۱۷ و ۱۱۸ و ۱۱۹ و ۱۲۰ و ۱۲۱ و ۱۲۲ و ۱۲۳ و ۱۲۴ و ۱۲۵ و ۱۲۶ و ۱۲۷ و ۱۲۸ و ۱۲۹ و ۱۳۰ و ۱۳۱ و ۱۳۲ و ۱۳۳ و ۱۳۴ و ۱۳۵ و ۱۳۶ و ۱۳۷ و ۱۳۸ و ۱۳۹ و ۱۴۰ و ۱۴۱ و ۱۴۲ و ۱۴۳ و ۱۴۴ و ۱۴۵ و ۱۴۶ و ۱۴۷ و ۱۴۸ و ۱۴۹ و ۱۵۰ و ۱۵۱ و ۱۵۲ و ۱۵۳ و ۱۵۴ و ۱۵۵ و ۱۵۶ و ۱۵۷ و ۱۵۸ و ۱۵۹ و ۱۶۰ و ۱۶۱ و ۱۶۲ و ۱۶۳ و ۱۶۴ و ۱۶۵ و ۱۶۶ و ۱۶۷ و ۱۶۸ و ۱۶۹ و ۱۷۰ و ۱۷۱ و ۱۷۲ و ۱۷۳ و ۱۷۴ و ۱۷۵ و ۱۷۶ و ۱۷۷ و ۱۷۸ و ۱۷۹ و ۱۸۰ و ۱۸۱ و ۱۸۲ و ۱۸۳ و ۱۸۴ و ۱۸۵ و ۱۸۶ و ۱۸۷ و ۱۸۸ و ۱۸۹ و ۱۹۰ و ۱۹۱ و ۱۹۲ و ۱۹۳ و ۱۹۴ و ۱۹۵ و ۱۹۶ و ۱۹۷ و ۱۹۸ و ۱۹۹ و ۲۰۰ و ۲۰۱ و ۲۰۲ و ۲۰۳ و ۲۰۴ و ۲۰۵ و ۲۰۶ و ۲۰۷ و ۲۰۸ و ۲۰۹ و ۲۱۰ و ۲۱۱ و ۲۱۲ و ۲۱۳ و ۲۱۴ و ۲۱۵ و ۲۱۶ و ۲۱۷ و ۲۱۸ و ۲۱۹ و ۲۲۰ و ۲۲۱ و ۲۲۲ و ۲۲۳ و ۲۲۴ و ۲۲۵ و ۲۲۶ و ۲۲۷ و ۲۲۸ و ۲۲۹ و ۲۳۰ و ۲۳۱ و ۲۳۲ و ۲۳۳ و ۲۳۴ و ۲۳۵ و ۲۳۶ و ۲۳۷ و ۲۳۸ و ۲۳۹ و ۲۴۰ و ۲۴۱ و ۲۴۲ و ۲۴۳ و ۲۴۴ و ۲۴۵ و ۲۴۶ و ۲۴۷ و ۲۴۸ و ۲۴۹ و ۲۵۰ و ۲۵۱ و ۲۵۲ و ۲۵۳ و ۲۵۴ و ۲۵۵ و ۲۵۶ و ۲۵۷ و ۲۵۸ و ۲۵۹ و ۲۶۰ و ۲۶۱ و ۲۶۲ و ۲۶۳ و ۲۶۴ و ۲۶۵ و ۲۶۶ و ۲۶۷ و ۲۶۸ و ۲۶۹ و ۲۷۰ و ۲۷۱ و ۲۷۲ و ۲۷۳ و ۲۷۴ و ۲۷۵ و ۲۷۶ و ۲۷۷ و ۲۷۸ و ۲۷۹ و ۲۸۰ و ۲۸۱ و ۲۸۲ و ۲۸۳ و ۲۸۴ و ۲۸۵ و ۲۸۶ و ۲۸۷ و ۲۸۸ و ۲۸۹ و ۲۹۰ و ۲۹۱ و ۲۹۲ و ۲۹۳ و ۲۹۴ و ۲۹۵ و ۲۹۶ و ۲۹۷ و ۲۹۸ و ۲۹۹ و ۳۰۰ و ۳۰۱ و ۳۰۲ و ۳۰۳ و ۳۰۴ و ۳۰۵ و ۳۰۶ و ۳۰۷ و ۳۰۸ و ۳۰۹ و ۳۱۰ و ۳۱۱ و ۳۱۲ و ۳۱۳ و ۳۱۴ و ۳۱۵ و ۳۱۶ و ۳۱۷ و ۳۱۸ و ۳۱۹ و ۳۲۰ و ۳۲۱ و ۳۲۲ و ۳۲۳ و ۳۲۴ و ۳۲۵ و ۳۲۶ و ۳۲۷ و ۳۲۸ و ۳۲۹ و ۳۳۰ و ۳۳۱ و ۳۳۲ و ۳۳۳ و ۳۳۴ و ۳۳۵ و ۳۳۶ و ۳۳۷ و ۳۳۸ و ۳۳۹ و ۳۴۰ و ۳۴۱ و ۳۴۲ و ۳۴۳ و ۳۴۴ و ۳۴۵ و ۳۴۶ و ۳۴۷ و ۳۴۸ و ۳۴۹ و ۳۵۰ و ۳۵۱ و ۳۵۲ و ۳۵۳ و ۳۵۴ و ۳۵۵ و ۳۵۶ و ۳۵۷ و ۳۵۸ و ۳۵۹ و ۳۶۰ و ۳۶۱ و ۳۶۲ و ۳۶۳ و ۳۶۴ و ۳۶۵ و ۳۶۶ و ۳۶۷ و ۳۶۸ و ۳۶۹ و ۳۷۰ و ۳۷۱ و ۳۷۲ و ۳۷۳ و ۳۷۴ و ۳۷۵ و ۳۷۶ و ۳۷۷ و ۳۷۸ و ۳۷۹ و ۳۸۰ و ۳۸۱ و ۳۸۲ و ۳۸۳ و ۳۸۴ و ۳۸۵ و ۳۸۶ و ۳۸۷ و ۳۸۸ و ۳۸۹ و ۳۹۰ و ۳۹۱ و ۳۹۲ و ۳۹۳ و ۳۹۴ و ۳۹۵ و ۳۹۶ و ۳۹۷ و ۳۹۸ و ۳۹۹ و ۴۰۰ و ۴۰۱ و ۴۰۲ و ۴۰۳ و ۴۰۴ و ۴۰۵ و ۴۰۶ و ۴۰۷ و ۴۰۸ و ۴۰۹ و ۴۱۰ و ۴۱۱ و ۴۱۲ و ۴۱۳ و ۴۱۴ و ۴۱۵ و ۴۱۶ و ۴۱۷ و ۴۱۸ و ۴۱۹ و ۴۲۰ و ۴۲۱ و ۴۲۲ و ۴۲۳ و ۴۲۴ و ۴۲۵ و ۴۲۶ و ۴۲۷ و ۴۲۸ و ۴۲۹ و ۴۳۰ و ۴۳۱ و ۴۳۲ و ۴۳۳ و ۴۳۴ و ۴۳۵ و ۴۳۶ و ۴۳۷ و ۴۳۸ و ۴۳۹ و ۴۴۰ و ۴۴۱ و ۴۴۲ و ۴۴۳ و ۴۴۴ و ۴۴۵ و ۴۴۶ و ۴۴۷ و ۴۴۸ و ۴۴۹ و ۴۵۰ و ۴۵۱ و ۴۵۲ و ۴۵۳ و ۴۵۴ و ۴۵۵ و ۴۵۶ و ۴۵۷ و ۴۵۸ و ۴۵۹ و ۴۶۰ و ۴۶۱ و ۴۶۲ و ۴۶۳ و ۴۶۴ و ۴۶۵ و ۴۶۶ و ۴۶۷ و ۴۶۸ و ۴۶۹ و ۴۷۰ و ۴۷۱ و ۴۷۲ و ۴۷۳ و ۴۷۴ و ۴۷۵ و ۴۷۶ و ۴۷۷ و ۴۷۸ و ۴۷۹ و ۴۸۰ و ۴۸۱ و ۴۸۲ و ۴۸۳ و ۴۸۴ و ۴۸۵ و ۴۸۶ و ۴۸۷ و ۴۸۸ و ۴۸۹ و ۴۹۰ و ۴۹۱ و ۴۹۲ و ۴۹۳ و ۴۹۴ و ۴۹۵ و ۴۹۶ و ۴۹۷ و ۴۹۸ و ۴۹۹ و ۵۰۰ و ۵۰۱ و ۵۰۲ و ۵۰۳ و ۵۰۴ و ۵۰۵ و ۵۰۶ و ۵۰۷ و ۵۰۸ و ۵۰۹ و ۵۱۰ و ۵۱۱ و ۵۱۲ و ۵۱۳ و ۵۱۴ و ۵۱۵ و ۵۱۶ و ۵۱۷ و ۵۱۸ و ۵۱۹ و ۵۲۰ و ۵۲۱ و ۵۲۲ و ۵۲۳ و ۵۲۴ و ۵۲۵ و ۵۲۶ و ۵۲۷ و ۵۲۸ و ۵۲۹ و ۵۳۰ و ۵۳۱ و ۵۳۲ و ۵۳۳ و ۵۳۴ و ۵۳۵ و ۵۳۶ و ۵۳۷ و ۵۳۸ و ۵۳۹ و ۵۴۰ و ۵۴۱ و ۵۴۲ و ۵۴۳ و ۵۴۴ و ۵۴۵ و ۵۴۶ و ۵۴۷ و ۵۴۸ و ۵۴۹ و ۵۵۰ و ۵۵۱ و ۵۵۲ و ۵۵۳ و ۵۵۴ و ۵۵۵ و ۵۵۶ و ۵۵۷ و ۵۵۸ و ۵۵۹ و ۵۶۰ و ۵۶۱ و ۵۶۲ و ۵۶۳ و ۵۶۴ و ۵۶۵ و ۵۶۶ و ۵۶۷ و ۵۶۸ و ۵۶۹ و ۵۷۰ و ۵۷۱ و ۵۷۲ و ۵۷۳ و ۵۷۴ و ۵۷۵ و ۵۷۶ و ۵۷۷ و ۵۷۸ و ۵۷۹ و ۵۸۰ و ۵۸۱ و ۵۸۲ و ۵۸۳ و ۵۸۴ و ۵۸۵ و ۵۸۶ و ۵۸۷ و ۵۸۸ و ۵۸۹ و ۵۹۰ و ۵۹۱ و ۵۹۲ و ۵۹۳ و ۵۹۴ و ۵۹۵ و ۵۹۶ و ۵۹۷ و ۵۹۸ و ۵۹۹ و ۶۰۰ و ۶۰۱ و ۶۰۲ و ۶۰۳ و ۶۰۴ و ۶۰۵ و ۶۰۶ و ۶۰۷ و ۶۰۸ و ۶۰۹ و ۶۱۰ و ۶۱۱ و ۶۱۲ و ۶۱۳ و ۶۱۴ و ۶۱۵ و ۶۱۶ و ۶۱۷ و ۶۱۸ و ۶۱۹ و ۶۲۰ و ۶۲۱ و ۶۲۲ و ۶۲۳ و ۶۲۴ و ۶۲۵ و ۶۲۶ و ۶۲۷ و ۶۲۸ و ۶۲۹ و ۶۳۰ و ۶۳۱ و ۶۳۲ و ۶۳۳ و ۶۳۴ و ۶۳۵ و ۶۳۶ و ۶۳۷ و ۶۳۸ و ۶۳۹ و ۶۴۰ و ۶۴۱ و ۶۴۲ و ۶۴۳ و ۶۴۴ و ۶۴۵ و ۶۴۶ و ۶۴۷ و ۶۴۸ و ۶۴۹ و ۶۵۰ و ۶۵۱ و ۶۵۲ و ۶۵۳ و ۶۵۴ و ۶۵۵ و ۶۵۶ و ۶۵۷ و ۶۵۸ و ۶۵۹ و ۶۶۰ و ۶۶۱ و ۶۶۲ و ۶۶۳ و ۶۶۴ و ۶۶۵ و ۶۶۶ و ۶۶۷ و ۶۶۸ و ۶۶۹ و ۶۷۰ و ۶۷۱ و ۶۷۲ و ۶۷۳ و ۶۷۴ و ۶۷۵ و ۶۷۶ و ۶۷۷ و ۶۷۸ و ۶۷۹ و ۶۸۰ و ۶۸۱ و ۶۸۲ و ۶۸۳ و ۶۸۴ و ۶۸۵ و ۶۸۶ و ۶۸۷ و ۶۸۸ و ۶۸۹ و ۶۹۰ و ۶۹۱ و ۶۹۲ و ۶۹۳ و ۶۹۴ و ۶۹۵ و ۶۹۶ و ۶۹۷ و ۶۹۸ و ۶۹۹ و ۷۰۰ و ۷۰۱ و ۷۰۲ و ۷۰۳ و ۷۰۴ و ۷۰۵ و ۷۰۶ و ۷۰۷ و ۷۰۸ و ۷۰۹ و ۷۱۰ و ۷۱۱ و ۷۱۲ و ۷۱۳ و ۷۱۴ و ۷۱۵ و ۷۱۶ و ۷۱۷ و ۷۱۸ و ۷۱۹ و ۷۲۰ و ۷۲۱ و ۷۲۲ و ۷۲۳ و ۷۲۴ و ۷۲۵ و ۷۲۶ و ۷۲۷ و ۷۲۸ و ۷۲۹ و ۷۳۰ و ۷۳۱ و ۷۳۲ و ۷۳۳ و ۷۳۴ و ۷۳۵ و ۷۳۶ و ۷۳۷ و ۷۳۸ و ۷۳۹ و ۷۴۰ و ۷۴۱ و ۷۴۲ و ۷۴۳ و ۷۴۴ و ۷۴۵ و ۷۴۶ و ۷۴۷ و ۷۴۸ و ۷۴۹ و ۷۵۰ و ۷۵۱ و ۷۵۲ و ۷۵۳ و ۷۵۴ و ۷۵۵ و ۷۵۶ و ۷۵۷ و ۷۵۸ و ۷۵۹ و ۷۶۰ و ۷۶۱ و ۷۶۲ و ۷۶۳ و ۷۶۴ و ۷۶۵ و ۷۶۶ و ۷۶۷ و ۷۶۸ و ۷۶۹ و ۷۷۰ و ۷۷۱ و ۷۷۲ و ۷۷۳ و ۷۷۴ و ۷۷۵ و ۷۷۶ و ۷۷۷ و ۷۷۸ و ۷۷۹ و ۷۸۰ و ۷۸۱ و ۷۸۲ و ۷۸۳ و ۷۸۴ و ۷۸۵ و ۷۸۶ و ۷۸۷ و ۷۸۸ و ۷۸۹ و ۷۹۰ و ۷۹۱ و ۷۹۲ و ۷۹۳ و ۷۹۴ و ۷۹۵ و ۷۹۶ و ۷۹۷ و ۷۹۸ و ۷۹۹ و ۸۰۰ و ۸۰۱ و ۸۰۲ و ۸۰۳ و ۸۰۴ و ۸۰۵ و ۸۰۶ و ۸۰۷ و ۸۰۸ و ۸۰۹ و ۸۱۰ و ۸۱۱ و ۸۱۲ و ۸۱۳ و ۸۱۴ و ۸۱۵ و ۸۱۶ و ۸۱۷ و ۸۱۸ و ۸۱۹ و ۸۲۰ و ۸۲۱ و ۸۲۲ و ۸۲۳ و ۸۲۴ و ۸۲۵ و ۸۲۶ و ۸۲۷ و ۸۲۸ و ۸۲۹ و ۸۳۰ و ۸۳۱ و ۸۳۲ و ۸۳۳ و ۸۳۴ و ۸۳۵ و ۸۳۶ و ۸۳۷ و ۸۳۸ و ۸۳۹ و ۸۴۰ و ۸۴۱ و ۸۴۲ و ۸۴۳ و ۸۴۴ و ۸۴۵ و ۸۴۶ و ۸۴۷ و ۸۴۸ و ۸۴۹ و ۸۵۰ و ۸۵۱ و ۸۵۲ و ۸۵۳ و ۸۵۴ و ۸۵۵ و ۸۵۶ و ۸۵۷ و ۸۵۸ و ۸۵۹ و ۸۶۰ و ۸۶۱ و ۸۶۲ و ۸۶۳ و ۸۶۴ و ۸۶۵ و ۸۶۶ و ۸۶۷ و ۸۶۸ و ۸۶۹ و ۸۷۰ و ۸۷۱ و ۸۷۲ و ۸۷۳ و ۸۷۴ و ۸۷۵ و ۸۷۶ و ۸۷۷ و ۸۷۸ و ۸۷۹ و ۸۸۰ و ۸۸۱ و ۸۸۲ و ۸۸۳ و ۸۸۴ و ۸۸۵ و ۸۸۶ و ۸۸۷ و ۸۸۸ و ۸۸۹ و ۸۹۰ و ۸۹۱ و ۸۹۲ و ۸۹۳ و ۸۹۴ و ۸۹۵ و ۸۹۶ و ۸۹۷ و ۸۹۸ و ۸۹۹ و ۹۰۰ و ۹۰۱ و ۹۰۲ و ۹۰۳ و ۹۰۴ و ۹۰۵ و ۹۰۶ و ۹۰۷ و ۹۰۸ و ۹۰۹ و ۹۱۰ و ۹۱۱ و ۹۱۲ و ۹۱۳ و ۹۱۴ و ۹۱۵ و ۹۱۶ و ۹۱۷ و ۹۱۸ و ۹۱۹ و ۹۲۰ و ۹۲۱ و ۹۲۲ و ۹۲۳ و ۹۲۴ و ۹۲۵ و ۹۲۶ و ۹۲۷ و ۹۲۸ و ۹۲۹ و ۹۳۰ و ۹۳۱ و ۹۳۲ و ۹