

بیشتر بدانیم:

### آنچه پیش از شروع مصرف آسپرین باید بدانید



یاسمین مشرف

سلامت

🕒 روزانه میلیون ها نفر در جهان قرص آسپرین مصرف می‌کنند. هرچند مصرف گهگاهی آسپرین به منظور متوقف‌کردن سردرد برای بیشتر مردم بی‌خطر است، مصرف روزانه دوزهای پایین آسپرین یا به اصطلاح «آسپرین بچه» یک بار دیگر مورد انتقادات شدید قرار گرفته است. به تازگی گروهی از مسؤولان بهداشت و سلامت آمریکا دستورالعمل‌های مربوط به استفاده از آسپرین بچه برای جلوگیری از مشکلات قلبی – عروقی را تغییر داده و دستورالعمل‌های جدیدی را در این زمینه منتشر کردند.

تعداد زیادی از افراد بالای ۷۰سال در سراسر جهان برای جلوگیری از سکنه مغزی و بیماری‌های قلبی روزانه دوز پایینی از آسپرین مصرف می‌کنند. برخی افراد مصرف آسپرین را با توصیه پزشک خود شروع می‌کنند و برخی دیگر نیز با اختیار خود آن را در رژیم روزانه‌شان می‌گنجانند. در هر دو صورت، مصرف آسپرین بچه به عمل پیشگیرانه گسترده و تقریباً معمولی تبدیل شده است. شاید مقاومت در برابر سوسوسه جلوگیری از سکنه یکی از علل عمده مرگ با استفاده از یک قرص بدون نسخه دشوار باشد اما واقعیت این است که مصرف آسپرین، نه تنها آن قدرها که تصور می‌شود مؤثر نیست، بلکه در بسیاری از موارد خطرناک نیز هست. طبق دستورالعمل‌های جدید مسؤولان بهداشت و سلامت آمریکا، بزرگسالان بالای ۶۰سال نباید از آسپرین برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سکنه استفاده کنند. خطرات سلامت مرتبط با مصرف روزانه آسپرین بسیار بیشتر از آن است که بتوان مصرف آن را همچنان به بیماران توصیه کرد. جدی‌ترین آسیب احتمالی خونریزی در معده، روده‌ها و مغز است. این درحالی است که با افزایش سن، احتمال خونریزی افزایش می‌یابد

و می‌تواند تهدیدکننده حیات فرد باشد. تغییر دستورالعمل‌ها همچنین بزرگسالان گروه سنی بین ۶۰ تا ۵۹ سال را که خطر بیماری‌های قلبی – عروقی در آنها بالاتر است، شامل می‌شود. استفاده از آسپرین می‌تواند مزایای کمی برای افراد در این محدوده سنی داشته باشد، فقط برای آنهایی که در معرض خطر خونریزی نیستند.

توجه داشته باشید این دستورالعمل‌ها برای کسانی که قبلاً حمله قلبی یا سکنه را تجربه کرده‌اند و همچنین افرادی که مصرف دوز پایین آسپرین را از قبل شروع کرده‌اند، صدق نمی‌کند. اگر در حال حاضر آسپرین مصرف می‌کنید اما نگران افزایش خطر خونریزی داخلی هستید، باید با پزشک خود مشورت کنید. به طور خلاصه، کسانی که سن آنها بالای ۶۰سال است و برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی – عروقی تصمیم به شروع مصرف آسپرین دارند، باید دست نگه دارند و قبل از این کار با پزشک مشورت کنند. 📌

منبع: ba-ba-mail.com



### آدامس جویدن موجب ایجاد نفخ می‌شود

به گفته محققان، بلع بیش ازحد هوا هنگام جویدن آدامس می‌تواند علت بروز نفخ باشد. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که آدامس با دهان باز جویده می‌شود و هوای اضافه را وارد روده‌ها می‌کند. برای جلوگیری از این موضوع، محققان توصیه می‌کنند هنگام استفاده از آدامس، دهان خود را بسته نگه دارید.



رحیم‌زاده:

اگر می‌خواهید خوش اندام باشید باید آن را با تمرین برای اصلاح سبک زندگی به دست آورید



دکتر صفوی:

ابتدا سبک زندگی خود را اصلاح کنید و در کنار آن در صورت صلاحدید متخصص از دستگاه‌ها به‌عنوان روش همراه استفاده کنید

📌 **استفاده از دستگاه‌های جدید لاغری و کاهش سایز را که مدعی غیرتهاجمی و کم‌عارضه‌بودن هستند به‌عنوان میانبری برای لاغری توصیه می‌کنید؟**

**صفوی:** هدف اصلی در بحث کاهش وزن، مسأله تغییر سبک زندگی است. بنابراین روشی باعنوان میانبر برای لاغری توصیه نمی‌شود، زیرا منظور از کاهش وزن، تغییر عادات غذایی ناسالم به سالم است که با روش‌های میانبر از جمله دستگاه‌های لاغری به تنهایی محقق نمی‌شود.

**رحیم‌زاده:** چاقی حاصل فرآیند مثبت کالری‌های اضافی مصرفی

۳۰۹۵۱۴۲۸۷	۵۱۴۲۴۳۸۷	۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۸۲۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۲۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۳۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۴۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۵۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۶۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۷۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۸۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۹۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۸۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۰۹۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۱۰۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۱۱۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۱۲۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۱۳۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۱۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۱۵۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۱۶۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴	۱۱۷۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴۴۶۱۵۹۳۰۸۲۴۱۳۴
-----------	----------	--------------	-------------------	---------------------	------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------